

TIAGO FILIPE DE SOUSA GOMES

A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Orientador: Professor Doutor António Palmeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Desporto

Lisboa

2017

TIAGO FILIPE DE SOUSA GOMES

A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Física e Desporto no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física e Desporto nos Ensinos Básico e Secundário conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias com o Despacho Reitoral nº040/2018

Presidente: Professora Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto Sajara Madeira
Orientador: Professor Doutor António João Labisa da Silva Palmeira
Arguente: Professora Doutora Eliana Cristina Veiga Carraga

Orientador: Professor Doutor António Palmeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Desporto

Lisboa

2017

Resumo

Objetivo: Analisar a associação entre a qualidade de motivação dos alunos em que a nota da Educação Física (EF) conta para classificação final e não conta e a sua relação (transcontextual) com a atividade física (AF) atual.

Método: A amostra é constituída por 195 indivíduos, ex-alunos, que frequentaram as aulas de EF e que finalizaram o ensino secundário até há 6 anos atrás (no máximo), para que fosse mais fácil recordarem-se das suas experiências em EF. Desta amostra a nota final de Educação Física não contou para a média final de 50 dos inquiridos, para os restantes 145 inquiridos a nota final de Educação Física contou para a média. Para a recolha de dados foram utilizados os questionários *Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire* para avaliar a qualidade de motivação atual para a prática de AF, e *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) para avaliar os níveis de atividade física.

Resultados: Relativamente à sua qualidade de motivação, não se verificam diferenças significativas nos alunos em que a nota contou ou não para a classificação da média final. Em relação à prática de Atividade Física atual, verificou-se que existem diferenças significativas na variável atividade física vigorosa, tendo os alunos cuja classificação não contou para a média registado valores mais elevados ($P < .001$).

Conclusão: No presente estudo verificou-se que não existem diferenças na qualidade da motivação nos dois grupos em estudo. Contudo, ambos os grupos estudados apresentaram valores superiores de motivações autónomas em relação às motivações controladas.

Os alunos em que a nota não contava para média final, apresentaram valores mais elevados na prática da atividade física atual com maiores valores na atividade

física vigorosa, quando comparados com os alunos em que a nota contava para a média final.

Palavras-chave: Teoria da Autodeterminação; Qualidade da motivação; Educação Física; Atividade Física; Classificação final.

Abstract

Objective: To analyze the quality of motivation for the practice of Physical Education of the students in which the Physical Education grade counted for the average and those for whom the grade didn't count and its association with their physical activity practice nowadays.

Method: The sample consisted of 195 individuals, former students who attended Physical Education classes and finished high school until 6 years ago (at most) so that it would be easier to remember their Physical Education experiences. From this sample, physical Education's final mark counted for the 50 students who were inquired. For the 145 that remain, physical education's mark counted for the final average. In order to collect data the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire was used to evaluate the quality of motivation in practicing Physical activity nowadays and the International Physical Activity Questionnaire to evaluate Physical Education levels.

Results: Concerning motivation's quality there weren't significant differences between the students whose grade counted for the final classification and the ones whose grade counted.

In the other hand, in the practice of physical activity nowadays there were significant differences in the vigorous variable once the students whose grade counted have registered higher results ($P < .001$).

The study verified that there is no relation between motivation's quality and the removal of Physical Education's grade. However both groups have higher values in autonomous motivation than in the controlled one.

Conclusion: The students to whom the grade didn't count to the final classification had higher values concerning the practice of Physical Education nowadays and more significant values concerning vigorous physical activity when compared to the

ones to whom the grade count. There are no differences concerning motivation's quality in both studied groups.

Keywords: Self Determination Theory, Motivation's Quality, Physical Education, Physical Activity; Final Grade

Índice

Introdução	1
Objetivo do estudo	6
Objetivo do Estudo.....	6
Hipóteses de estudo.....	6
Método	7
Desenho.....	7
Amostra	7
Instrumentos.....	8
Procedimentos	9
Operacionais.....	9
Estatísticos	9
Resultados	10
Discussão	11
Limitação do estudo	13
Estudos Futuros.....	14
Conclusão.....	15
Reflexão Final	15
Referências Bibliográficas	18

Índice de Tabelas

Tabela 1- Valores dos parâmetros descritivos frequência e percentagem das variáveis nota contou vs não contou e género 7

Tabela 2 –Teste-t para amostras independentes para análise da diferença entre os alunos com e sem ponderação da classificação nas variáveis motivação e prática de atividade física atual 10

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Introdução

Nos últimos tempos, Portugal, tem-se deparado com problemas na educação (CNE,2012), e a Educação Física (EF) também sofreu com estes problemas (CNAPEF & SPEF,2012). A EF, uma área consagrada formalmente no currículo escolar do ensino secundário (Onofre,1996), deixando agora a nota de contar para média final do ensino secundário, segundo as medidas aplicadas à disciplina de EF (MEC,2012). A Educação Física por não estar bem consolidada no currículo nacional, com o último decreto de Lei 139/2012 de 5 de Julho, evidencia que só os alunos que pretendem ingressar na área do Desporto no ensino superior, é que verificam que nota final da disciplina da Educação Física conta para a média final do ensino secundário. É sabido também que os níveis de atividade física dos jovens, a nível global, estão atualmente abaixo dos níveis que se pensam ser suficientes para promover os benefícios da saúde (Tremblayetal., 2011). Segundo o livro verde de atividade física (2011), em Portugal os jovens com idades compreendidas entre os 16 e 17 anos suficientemente ativos, entenda-se que praticam pelo menos 60 minutos de atividade física diária e moderada, encontram-se em percentagens muito baixas (9% nos rapazes e 2% nas raparigas), sendo que estes baixos níveis de atividade física diária influenciam a saúde metabólica e cardiovascular (Healyetal., 2008; Gomezetal., 2012). Estes baixos níveis de atividade física que a população jovem apresenta, são de um modo geral, preocupantes (Wang, Chatzisarantis, Spray &Biddle, 2002; Taylor &Ntoumanis, 2007). A ausência de atividade física na vida dos jovens, não traz grandes benefícios nas suas vidas, pelo contrário, a sua ausência acarreta consequências calamitosas no sentido aumentar a percentagem dos jovens com obesidade infantil e dos diabetes tipo II (Taylor &Ntoumanis, 2007).

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

As escolas são hoje em dia um grande pilar para o combate da inatividade (Mckenzie, 2007), pois possibilitam oportunidades de AF de uma forma estruturada, regular e económica (Fairclough&Stratton, 2006).

Torna-se deste modo interessante, analisar os alunos em que a nota ainda contava para a média final do secundário, se teve influencia ou não, na sua qualidade de motivação como aluno e na sua relação com atividade física atual.

Teoria da Autodeterminação

Para compreender a motivação em contexto escolar, a teoria da Autodeterminação (TAD), assume um papel fundamental pois tem procurado revelar estudos que apontem para a motivação da EF, no sentido que a motivação tem influência direta na qualidade do processo da aprendizagem no envolvimento dos alunos (Deci& Ryan,2000). A TAD é uma macro teoria composta por cinco micro teorias, teoria da avaliação cognitiva, da integração organismica, das orientações causais, das necessidades psicológicas básicas e teoria dos conteúdos dos objectivos. A ideia essencial da TAD é que o ser humano, como um organismo ativo e capaz de se desenvolver autonomamente, tenha a necessidade, nesse desenvolvimento, de se relacionar com outros indivíduos. É caracterizada por um contínuo de regulações motivacionais que vão desde do extremo mais controlado ao mais autónomo, logo da amotivação, passando por a motivação extrínseca até à motivação intrínseca (Deci& Ryan,2000).

A amotivação é ausência da motivação e a pessoa não percebe o porquê de estar envolvida em determinada atividade. A motivação extrínseca está dividida em quatro motivações, externa, introjetada, identificada e integrada. A motivação externa é quando existem forças externas a manipularem o sujeito no sentido de existir uma recompensa

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

ou uma consequência. A introjetada são normas e demandas que levam o sujeito a comportar-se de uma determinada maneira, mesmo não concordando com elas, no sentido de existir um reconhecimento pessoal e o elevar do ego ou sanções, ameaças e recompensas prometidas. A identificada é quando o sujeito valoriza a atividade e identifica-se com o que está a realizar achando-a importante para si. A integrada visa o envolvimento na atividade, por vontade própria e existe a necessidade do sujeito estar integrado na atividade. Por último, a motivação intrínseca onde se evidencia um comportamento autodeterminado, onde o sujeito envolve-se na atividade por prazer e por vontade própria (Deci& Ryan,2000).

Modelo de Trans-contextual

Segundo Hagger e Chatzisarantis (2015), o modelo transcontextual é um conjunto de teorias que tenta explicar quais as formas de motivação que estão envolvidas nas atividades escolares que permitem perceber quais são as motivações que levam à realização de atividades semelhantes fora do contexto escolar.

Esta teoria é baseada em três preposições de diferentes autores:Deci eRyan (2000),Vallerand (1997) e Ajzen(1985,1991,2014). Segundo Deci eRyan (1985,2000) a percepção de suporte para a autonomia leva à existência de motivação intrínseca nos contextos escolares. Defendendo que existe uma relação entre motivação e comportamento. Propõem, deste modo, que a motivação autónoma leva a um determinado comportamento ou atividade que por sua vez irá levar á intenção da concretização do mesmo comportamento no futuro.

Asegunda preposição(Vallerand, 1997),a motivação autónoma no contexto escolar está associada à motivação autónoma em atividades fora do contexto.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

O autor defende, ainda o modelo hierárquico de motivações intrínsecas e externas onde propõem que existe uma relação recíproca entre as formas autónomas de motivação mas em contextos distintos (dentro e fora do contexto escolar).

Se um aluno experiencia uma atividade de forma autónoma tal como participar numa atividade em educação física, esta atividade será interiorizada como algo que fomenta a motivação autónoma e satisfaz as necessidades psicológicas no futuro. Os alunos irão procurar de forma ativa oportunidades para participar em atividades similares tais como atividade física no tempo livre.

Ao procurar atividades motivadas autonomamente fora do contexto escolar os alunos irão satisfazer as suas necessidades psicológicas.

A terceira preposição (Ajzen 1985,1991,2014) defende a relação da motivação intrínseca fora do contexto escolar e a forma como esta protagoniza o tipo de intenção no desempenho das atividades. Segundo o autor, a motivação autónoma está relacionada com atividades dentro e fora do contexto escolar que irá resultar numa busca individual por comportamentos similares no futuro. Propõem que a motivação autónoma será um importante impulso no processo da tomada de decisão que leva a um comportamento intencional. O autor defende ainda que os indivíduos têm intenção de realizar atividades relacionadas com os seus motivos autónomos.

Este modelo obteve credibilidade científica devido à relação entre a motivação autónoma (intrínseca) em contextos de EF e motivação autónoma para a prática de atividades físicas fora do contexto escolar.

Chatzisarantis, Hagger, Wang e Ntoumani (2009) desenvolveram o seu próprio estudo de caso com uma amostra de 231 alunos recrutados de duas escolas secundárias do Reino Unido com idades entre os 13 e os 16 anos (Masculinos 113 e Femininos 118).

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Segundo os autores os alunos foram divididos em pequenos grupos de 30 indivíduos que responderam aos questionários em 15 minutos.

Após proceder à recolha de informação selecionou variáveis específicas: normas de grupo e identificação do grupo e percepção do suporte de autonomia.

Depois de 5 semanas da participação nas medidas iniciais foram avaliadas atividades físicas durante o tempo de lazer. Os autores recorreram a um período de 5 semanas para separar as medidas iniciais para a avaliação do comportamento, porque num intervalo de 5 semanas reduz os efeitos da memória e aumenta a probabilidade dos indivíduos reportarem as suas intenções de forma mais precisa quando respondem aos inquéritos sobre comportamento relativo a atividade física.

Em suma, os autores demonstram que o suporte da percepção da autonomia exerce um efeito único nas atitudes e nas intenções. A pesquisa suporta ainda a noção de que a identidade social exerce efeito nas atitudes e no comportamento saudável. Por fim, demonstra que os jovens tomam em consideração influências dos seus pares. As implicações deste estudo demonstram que os agentes socializadores necessitam de ter mais autonomia no sentido de promover comportamentos saudáveis.

O presente estudo enquadra-se no modelo acima referido, sendo que a diferença é analisar este modelo quando os alunos transitam do secundário para o ensino universitário ou para a vida depois do secundário, ao invés de estudá-los no mesmo ano letivo.

Importa mencionar que o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) aponta, entre outros objetivos, para a promoção do gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde,

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

promovendo assim jovens emancipados e bem-educados fisicamente (Ministério da Educação, 2001)

Neste sentido, o estudo baseia-se nas premissas acima referidas, analisando dois grupos diferentes, o primeiro em que a nota de EF contou para a média do Ensino Secundário, e o segundo em que a nota de EF não contou para a média do Ensino Secundário.

Objetivo do estudo

Objetivo do Estudo

Analisar a associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Hipóteses de estudo

H1: Os alunos em que a nota de Educação Física ainda contava para a classificação final apresentam uma melhor qualidade da motivação para a prática da atividade física atual, em comparação aos alunos cuja nota de Educação Física já não conta para a classificação final.

H2: Os alunos em que a nota de Educação Física não conta para a classificação final apresentam menos atividade física atual, em comparação com os alunos em que a nota ainda contava para a classificação final.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Método

Desenho

O desenho deste estudo é transversal, pois a recolha de dados foi realizada num único momento e de natureza quantitativa.

Amostra

A amostra do estudo é o resultado de uma recolha alargada de dados junto de ex-alunos de Educação Física em que a nota contava para a média final e outros em que a nota não contava.

Esta amostra tem um total de participantes de 195 ex-alunos de Educação Física, sendo que 50 constituem o facto de a nota não contava para a média final e 145 representam a nota contar para a média final. Sendo que 74 elementos são do género masculino e 121 do género feminino.

Tabela 1- Valores dos parâmetros descritivos frequência e percentagem das variáveis nota contou vs não contou e género

Género		Média EF		Amostra
Feminino	Masculino	Alunos Não Contou	Alunos Contou	Total Inquiridos
N 121	74	50	145	195
% 62.1%	37.9%	25.6%	74.4%	100%

Os dados foram recolhidos pelo grupo de alunos que frequentavam as reuniões unidade curricular “projeto” pertencente ao 3ºano de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, sendo uma recolha conjunta com cruzamento de dados. É importante referir que a recolha foi efetuada a indivíduos que atestassem os princípios determinados, isto é, que tivessem frequentado o ensino

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

secundário há menos de 6 anos. O preenchimento dos questionários foi realizado de forma *online*.

Instrumentos

Para avaliar as regulações motivacionais dos alunos para a prática de Atividade Física atual, foi utilizada a versão traduzida do *Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ4) que se encontra em validação, sendo uma reformulação do BREQ3. É constituído por 28 itens, acrescentando mais 4 em relação à versão anterior (BREQ3), e 7 subescalas, mais uma que na versão anterior. Cada uma das subescalas representa uma forma de regulação possível, decrescendo em termos de autonomia, que vão desde a motivação intrínseca até a amotivação, sendo que no centro destas motivações se encontra a motivação externa, que se subdivide em quatro regulações, a intrínseca, identificada, introjetada e externa, do polo mais autónomo para o controlado.

Para avaliar os níveis de atividade física dos participantes, foi utilizado o questionário *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Este questionário é composto por quatro partes, caracterizando a frequência por semana (número de vezes) e o tempo (minutos/dia) despendidos em: 1) atividade de intensidade vigorosa, 2) atividade de intensidade moderada, 3) caminhar pelo menos 10 minutos de uma só vez, e 4) horas sentado e/ou deitado (exceto para dormir), por dia. Para interpretar os resultados obtidos foram utilizadas as *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) – Short and Long Forms (60). As fórmulas utilizadas para decodificar os valores obtidos pelo IPAQ foram as seguintes:

$\text{Walking MET-minutes/week} = 3.3 * \text{walking minutes} * \text{walking days}$

Moderate MET-

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

$\text{minutes/week} = 4.0 * \text{moderate-intensity activity minutes} * \text{moderate days}$
 $\text{Vigorous MET-minutes/week} = 8.0 * \text{vigorous-intensity activity minutes} * \text{vigorous-intensity days}$
25 Total physical activity MET-minutes/week = sum of Walking + Moderate + Vigorous METminutes/week scores. Para obter o dispêndio energético em quilocalorias a fórmula utilizada foi a seguinte: $\text{Kcal} = \text{MET-minutes} (\text{Peso em Kg}/60 \text{ minutos})$
Multiplicou-se o valor do MET da atividade realizada pela frequência semanal e duração da mesma e foi encontrado o gasto calórico em MET minuto/semana. Para transformar em quilocalorias (kcal) multiplicou-se o valor obtido pelo peso em quilogramas e dividiu-se por 60 minutos. Assim, encontrou-se o valor do gasto calórico na atividade em METs e também em kcal durante o momento da avaliação.

Procedimentos

Operacionais

A recolha de dados foi proveniente de questionários que foram aplicados de forma *online*, cada professor estagiário ficou responsável, pelo menos, de aplicar 25 questionários a ex-alunos de Educação Física, que não tivessem terminado o ensino secundário há mais de 6 anos.

Estatísticos

O tratamento e a análise de dados foram realizados no programa PSPP, utilizando para a descrição dos resultados obtidos a estatística descritiva.

Para a análise das hipóteses de estudo foi utilizado o teste-t para amostras independentes, com o propósito de comparar as médias de dois grupos diferentes, como é o caso da Hipótese 1, que pretende comparar a qualidade de motivação dos ex-alunos em que a média conta vs não conta. Quanto à Hipótese 2, também foi utilizado o teste-t,

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

mas o intuito foi comparar a quantidade da prática de atividade física atual em relação aos ex-alunos em que a nota conta vs não conta para a média final.

Resultados

Para analisar da primeira e segunda hipótese de estudo, respetivamente: “Os alunos em que a nota de Educação Física ainda contava para a classificação final apresentam uma diferente qualidade da motivação para a prática da atividade física atual, em comparação aos alunos cuja nota de Educação Física já não conta para a classificação final “ e “Os alunos em que a nota de Educação Física já não contou para a classificação final apresentam menos atividade física atual, em comparação com os alunos em que a nota ainda contava para a classificação final “ foi utilizado o Teste – t para variáveis independentes.

Tabela 2–Teste-t para amostras independentes para análise da diferença entre os alunos com e sem ponderação da classificação nas variáveis motivação e prática de atividade física atual

Variáveis	Conta		Não Conta		t
	M	DP	M	DP	
Amotivação	7.31	5.26	7.43	4.65	.14
Mot. Externa	9.04	5.47	8.58	5.37	-.51
Mot. Introjetada Evitação	12.02	5.81	11.67	5.97	-.36
Mot. Introjetada Aproximação	17.75	6.19	16.98	6.47	-.74
Mot. Identificada	26.30	7.11	26.59	7.14	.25
Mot. Integrada	22.19	8.87	21.85	9.79	-.22
Mot. Intrínseca	19.70	6.28	19.44	6.70	-.24
Final Atividade Física Andar	56.69	38.76	66.02	41.26	-1.37
Final Atividade Física Moderada	898.27	990.18	967.42	1087.33	0.41
Final Atividade Física Vigorosa	1423.72	1476.20	2027.43	2001.73	2.24**

Nota: * p < .05; ** p < .01; * p < .001**

Após analisar o grupo de variáveis que indica a qualidade da motivação, não se verificam diferenças significativas nos alunos em que a nota conta ou não conta para a classificação da média final.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Estes resultados não vão de encontro à primeira hipótese de estudo que afirma que “Os alunos em que a nota de Educação Física ainda contava para a classificação final apresentam uma diferente qualidade da motivação para a prática da atividade física atual, em comparação aos alunos cuja nota de Educação Física já não conta para a classificação final”.

Relativamente à prática de Atividade Física atual, verificou-se que existem diferenças significativas na variável atividade física Vigorosa, tendo os alunos cuja classificação não conta para a média registado valores mais elevados ($P < .001$).

Discussão

Um dos objetivos deste estudo foi comparar a qualidade de motivação dos alunos em que a nota de Educação Física (EF) não conta para a classificação final e os alunos em que a nota conta, sendo expectável que estes últimos apresentassem uma melhor qualidade de motivação - o que não foi observado. Conclui-se, portanto que não existem diferenças significativas na qualidade de motivação entre os dois grupos estudados.

De acordo com os dados, ambos os grupos apresentam valores superiores de motivações autónomas em relação a motivações controladas, indo assim de encontro com a literatura (Ntoumanis, 2005; Standage et al., 2003; Taylor e Ntoumanis, 2007).

Partindo do princípio, que a EF influencia positivamente a AF dos alunos, é possível prever que grande parte dos inquiridos, durante o secundário, possuía uma motivação de qualidade para a prática de EF (AFE, 2008).

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Segundo Hagger e Chatziantis (2015), a motivação intrínseca em atividades num contexto escolar gera motivação intrínseca em atividades similares fora do contexto escolar.

O facto da motivação externa não apresentar valores superiores significativamente diferentes pode estar associado ao facto dos alunos não considerarem a Educação Física como algo que pode prejudicar a sua nota podendo, assim, destacar este resultado como algo positivo, uma vez que o comportamento dos alunos não está sujeito a pressões externas (Deci & Ryan, 2000).

As motivações autónomas não apresentam diferenças significativas por duas razões: por um lado podem estar associadas ao desconhecimento por parte dos alunos acerca do valor da nota final – o facto de os alunos não saberem se a nota conta para a média final pode estar relacionado com a motivação autónoma (Deci & Ryan, 2000).

Nos grupos em que os valores são idênticos, o professor do grupo em que a nota de Educação física não conta pode ter implementado instrumentos e estratégias que mantêm os alunos mais motivados e envolvidos no processo de ensino/aprendizagem (Taylor, Ntoumanis, & Standage, 2008).

No que diz respeito à Hipótese de Estudo 2, e após análise estatística foi possível chegar à conclusão de que existem diferenças significativas na variável atividade física vigorosa, na medida em que os alunos cuja classificação não conta para a média registaram valores mais elevados ($p < .001$), sendo que nas variáveis atividade física andar e atividade física moderada não houve diferenças significativas.

Sendo este um tema de estudo recente e não existir bibliografia para poder analisar e comparar com estudos semelhantes, este resultado poderá ter como causa o facto dos alunos em que a nota não conta para a média, praticarem com mais

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

regularidade atividade física fora do contexto escolar, como refere McKenzie&Lounsbery (2013), a Educação Física e os seus contributos vão promover estilos de vida mais saudáveis e ativos fora do contexto escolar e num futuro pós escola.

Uma outra possibilidade destes resultados poderá estar relacionada com estes jovens serem mais ativos no que respeita à prática da atividade física, em relação aos alunos em que a média contava para a classificação final, ou ainda pode estar relacionado com o tipo de estratégias utilizadas pelos professores, no sentido de serem mais motivacionais do que no grupo em que a média contava para a classificação final.

Neste sentido, ao longo da história, muitas são as organizações (CDC, 2011; IOM, 2013; NASPE, 2012; USDHHS, 2012; WHO, 2010) e investigadores (Pate et al., 2006; Sallis et al., 2012; Tappe&Burgeson, 2004; Trudeau&Shephard, 2005) que valorizam o papel da escola na vida das crianças e como esta as pode fazer adotar um estilo de vida mais ativo, através da realização de programas de Educação Física com qualidade e de encontro às necessidades de cada criança como um sujeito singular. Assim, promovendo não só a educação Física como a motivação na execução da mesma, mas também emancipando-a.

Limitação do estudo

Como o presente estudo foi aplicado a alguns alunos e ex-alunos na zona de Lisboa, é de salientar que os resultados desta investigação não podem ser generalizados.

Os alunos em que a nota conta para classificação final, representam amostra deste estudo em números superiores relativamente aos alunos em que a nota não contou para a classificação final, o que dificultou a comparação dos dados obtidos.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Os questionários utilizados encontram-se em processo de validação, não assumindo por inteiro a fidelidade das respostas. Esta limitação está, no entanto reduzida face aos bons valores de consistência interna obtidas nos questionários do estudo.

Estudos Futuros

Recomendo que em estudos futuros se compare a qualidade da motivação dos alunos de Educação Física com outras disciplinas do currículo, no sentido de entender as motivações dos alunos nas mais variadas disciplinas.

Seria importante comparar outro tipo de variáveis dentro do mesmo estudo, respeitante ao desporto escolar e à prática de atividade física fora do contexto escolar no que respeita há experiência de competição (desporto federado).

Comparar este estudo com outros do mesmo tipo, no sentido de verificar a qualidade da motivação dos alunos bem como a sua prática da atividade física atual.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Conclusão

Os alunos em que a nota de Educação Física ainda contava para a classificação final não apresentaram uma melhor qualidade da motivação para a prática de atividade física atual, não existindo diferenças significativas em relação aos alunos em que a nota não contava.

Os alunos em que a nota não contava para média final, apresentaram valores mais elevados na prática da atividade física atual e valores significativos na variável da atividade física vigorosa, quando comparados com os alunos em que a nota contava para a média final.

Reflexão Final

O presente trabalho surge no âmbito unidade curricular “ seminário/elaboração do relatório de estágio” referente ao último ano de mestrado em Ensino da Educação Física no ensino básico e secundário, dando continuidade ao trabalho desenvolvido na disciplina de metodologia da investigação.

Refletir sobre a prática de ensino implica refletir sobre as aprendizagens pedagógicas e profissionais ocorridas ao longo do mestrado em ensino, uma vez que estas foram determinantes para a tomada de decisões de carácter metodológico, estratégico e pedagógico postas em prática aquando da leccionação unidades, contudo refletir sobre a prática de ensino implica também refletir sobre as dificuldades com que me deparei ao longo da elaboração das planificações e da leccionação das aulas relativamente a implementação das estratégias de ensino.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Ao longo do mestrado em ensino foram várias as aprendizagens de carácter geral nomeadamente a teoria da TAD que me permitiu desenvolver um trabalho mais focado nas especificidades motivacionais dos meus alunos.

A motivação é um tema fulcral da vida escolar. E depende de todos os agentes envolvidos no processo ensino/aprendizagem. Do ponto vista do Professor quanto mais motivado o professor está, mais eficaz será o trabalho com os seus alunos, isto é através da aplicação de diferentes estratégias de ensino. Do ponto de vista do aluno, quanto mais este está motivado para aprendizagem mais se esforça por vencer as dificuldades e manter-se concentrado na realização das atividades propostas. Manifesta interesse e toma iniciativa na aprendizagem.

Ao longo do ano letivo 2015-2016 iniciei o meu estágio na turma 9º7 do terceiro ciclo do ensino básico na escola básica e secundária Braamcamp Freire.

Dado tratar-se de uma turma do 9º ano e a nota de Educação Física não contar para a média final do secundário foi algo que não influenciou diretamente a motivação dos alunos.

A par da motivação as características da turma deve influenciar também a forma como elaboramos as estratégias de ensino – por esta razão as estratégias não foram de aplicação global mas sim de aplicação específica, de modo a tornar mais eficaz o processo ensino/aprendizagem.

Procurei ainda transmitir aos meus alunos a importância da atividade física fora do contexto escolar de forma a motiva-los para uma prática continuada no futuro, promovendo não só a educação física como motivação na realização da mesma, mas também emancipando-a.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

É através da valorização da disciplina da Educação Física no contexto escolar, que será possível garantir um maior vínculo à prática da Educação Física fora do contexto escolar.

Se a motivação é determinante para a prática da atividade física fora do contexto escolar então a motivação devia ser determinante na elaboração de estratégias por parte dos professores.

Para isto é necessário haver uma adaptação do currículo tendo em conta as motivações intrínsecas dos alunos.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

ReferênciasBibliográficas

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl& J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.

Ajzen, I. (2014). The theory of planned behavior is alive and well, and not ready to retire. *Health Psychology Review*.

Association for Physical Education. (2008). *A manifesto for a world class system of physical education*. Reading, UK: Author.

CDC. (2011). School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *Morbidity & Mortality Weekly Report*, 60(5), 1-71.

Chatzisarantis N., Hagger M., Wang C.,&Ntoumani C. (2009). The Effects of Social Identity and Perceived Autonomy Support on Health BehaviourWithin the Theory of Planned Behaviour.*CurrPsychol*, 28:55–68.

CNAPEF & SPEF. (2012). Carta dirigida ao Ministro da Educação e Ciência. Retirado do sítio <https://cnapef.wordpress.com/2013/01/24/avaliacao-da-educacao-fisica-no-ensino-basico-spef-e-cnapef-contestam-modelo-de-excecao-para-a-disciplina/> na data de 24 Setembro de 2014.

Conselho Nacional de Educação. (2012). Estado da Educação 2012. Autonomia e Descentralização.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2006). Effects of a physical education intervention to improve student activity levels. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11, nº1, 29-44.

Hagger, M., Chatziantis, N. (2015) The Trans-Contextual Model of Autonomous Motivation in Education: Conceptual and Empirical Issues and Meta-Analysis. *Review of Educational Research* (pp. 1-48), Curtin University

Healy, G. N., Wijndaele, K., Dustan, D. W., Shaw, J. E., Salmon, J., Zimmet, P. Z., & Owen, N. (2008). Objectively measured sedentary time, physical activity and metabolic risk. *Diabetes Care*, 31(2), 369 -371.

IOM. (2013). Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school. Washington, DC.

Livro Verde da Atividade Física. *Instituto do Desporto de Portugal I.P.*, Lisboa, 2011.

Martinez-Gomez, D., Eisenmann, J. C., Healy, G. N., Gomez -Martinez, S., Diaz, L. E., Dustan, D. W., Veiga, O. L., & Marcos, A. (2012). Sedentary behaviors and emerging cardiometabolic biomarkers in adolescents. *The Journal of Pediatrics*, 160 (1), 104 -110.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

McKenzie, T. L. (2007). The Preparation of Physical Educators: A Public Health Perspective. *Quest*, 59, 346-357.

McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. (2013). Physical Education Teacher Effectiveness in a Public Health Context. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84, 419-430.

Ministério da Educação (2001). Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Secundário – Revisão. Lisboa: Ministério da Educação.

NASPE. (2012). Shape of the nation: Status of physical education in the USA. Reston, VA.

Ntoumanis, N. (2001). A Self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*. 71, 225-242

MEC. (2012). Ministério da Educação e Ciência. Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de Julho. *Revisão da Estrutura Curricular*. Diário da República, 1.ª série 3476. Acedido Setembro 03, 2017, em <http://www.dge.mec.pt/>

Onofre, M. (1996). Educação Física sem Avaliação: Uma Perversão Consciente? *Boletim SPEF*, 13, 51-60.

Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T., & Young, J. (2006). Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools. A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114, 1214-1224.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

Sallis, J., McKenzie, T., Beets, M., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 Years and HOPE for the Future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135.

Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2003). Predicting motivational regulations in physical education: the interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. *Journal of Sport Sciences*, 21, 631-647.

Tappe, M., & Burgeson, C. (2004). Physical education: A cornerstone for physically active lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 281-299.

Taylor, M. & Ntoumanis, N. (2007). The social context as a determinant of teacher motivational strategies in physical education. *Journal of Educational Psychology*, 99, 747-760.

Taylor, I. M., Ntoumanis, N., & Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding the antecedents of teachers' motivational strategies in physical education. *Journal of sport & exercise psychology*, 30 (1), 75–94.

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Janssen, I., Kho, M. E., Hicks, A., Murumets, K., & Duggan, M. (2011). Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 36(1):59-64

Trudeau, F., & Shephard, R. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35(2), 89-105.

Tiago Filipe de Sousa Gomes –A decisão da remoção da nota de Educação Física na classificação final do ensino secundário: Associação entre a qualidade de motivação de ex-alunos do Secundário em que a nota de Educação Física contou vs não contou e a sua relação com atividade física atual.

USDHHS. (2012). Physical activity guidelines for americans midcourse report: Strategies to increase physical activity among youth. Washington, DC.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360)

Wang, C. K., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M., & Biddle, S. J. (2002). Achievement goal profiles in school physicaleducation: Differences in self - determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 433 -445.

WHO. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva

Legislação consultada:

Portaria n.º 243/2012 de Agosto de 2012

Decreto de Lei 139/2012 de 5 de Julho