



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
A INFLUÊNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS PARA A PRÁTICA DO
DESPORTO ATRAVÉS DA ATIVIDADE DE
ENRIQUECIMENTO CURRICULAR/ ATIVIDADES FÍSICAS
DESPORTIVAS

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Ana Catarina da Ressurreição dos Reis/nº21205272

Lisboa
2024



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
A INFLUÊNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS PARA A PRÁTICA DO
DESporto ATRAVÉS DA ATIVIDADE DE
ENRIQUECIMENTO CURRICULAR/ ATIVIDADES FÍSICAS
DESPORTIVAS
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 04/03/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 665/2024, de 7 de fevereiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins,
Arguente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa,
Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães.

**Lisboa
2024**

Agradecimentos

O presente estudo revela um conjunto de sinergias e empreendimento pessoal para conseguir obter este produto e atingir esta etapa, tão importante quer a nível pessoal como profissional. Foi um percurso conturbado em alguns momentos, mas a minha perseverança e apoios de familiares e amigos tornou-o possível. Assim sendo, manifesto a minha gratidão a todos os que estiveram presentes nestes momentos de angústia, de ansiedade, de insegurança, de exaustão e de satisfação.

Ao meu orientador, Prof. Doutor Mário Guimarães, pela sua sapiência e orientação pedagógica que me guiou, pelo entusiasmo e motivação transmitida, pela sua manifesta disponibilidade e pelo voto confiança na minha pessoa.

A toda a família pelo apoio incondicional, acreditando sempre em mim e nas minhas capacidades, valorizando o meu esforço e empenho. Lamento o facto de não lhes ter dado maior atenção durante esta fase. Agradecimento especial, ao meu pai, pela motivação, afeto, carinho, compreensão que me deu e pelo tempo apoio dado no tratamento de dados.

À minha mãe, pela paciência e impaciência, companheira dos bons e menos bons momentos.

À minha irmã, pela total disponibilidade que sempre demonstrou, pelo incentivo e apoio.

Aos alunos do 4º ano das escolas do 1º ciclo do Agrupamento Nun'Alvares, que se disponibilizaram e colaboraram com empenho, dando o seu parecer mais sincero. Aos meus alunos, pelos momentos de menor tolerância.

À minha amiga Elisabete pela amizade, carinho e pela paciência que dedicou à revisão do texto.

Resumo

As práticas desportivas e atividades físicas devem ser vistas como parte integrante do dia-a-dia das crianças e jovens, e não apenas como algo secundário ou dispensável. É importante que haja uma consciencialização sobre a importância dos exercícios físicos para a saúde e bem-estar, e que estas práticas sejam promovidas tanto a nível educativo como familiar. Além disso, a prática desportiva traz inúmeros benefícios para o desenvolvimento físico, social, emocional e cognitivo das crianças e jovens. Promove a disciplina, o trabalho em equipa, a superação de desafios, a autoestima, a liderança e a resiliência, entre muitas outras capacidades essenciais para o seu crescimento e amadurecimento.

Assim, é preciso que haja um maior investimento e incentivo por parte das entidades responsáveis, tanto a nível escolar como comunitário, para que as crianças e jovens tenham acesso facilitado a práticas desportivas e atividades físicas de qualidade. É essencial que se promova uma cultura desportiva e se incentive a adoção de um estilo de vida ativo desde tenra idade, para que as futuras gerações possam beneficiar de uma vida mais saudável e equilibrada.

Com base nos pressupostos apresentados o presente estudo teve como objetivo o fator motivacional dos alunos para a prática desportiva, quer em contexto escolar (atividades de enriquecimento curricular) quer como atividade extracurricular, identificando as principais influências e impedimentos para a realização ou não realização da prática desportiva extracurricular, procurando saber qual a atividade extracurricular preferida e aferindo a preferência física por género.

A amostra do estudo baseou-se na aplicação de dois questionários a alunos do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas Nun'Álvares, situado na freguesia da Arrentela, pertencente ao Concelho do Seixal. Os inquéritos foram aplicados em momentos distintos, um foi aplicado no início do ano letivo e outro no final. Deste modo foi possível aferir a importância da intervenção da professora de Atividades Extracurriculares (AEC) durante este período, confrontando o estímulo inicial de cada aluno com o adquirido no final do ano pelos mesmos.

A amostra foi constituída pela resposta fornecida por 88 alunos, do 4º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 9 e 11 anos de idade.

Do estudo efetuado as conclusões mais relevantes assentam:

- O gosto pelo desporto em ambos o género é semelhante embora o género masculino apresente uma percentagem um pouco mais elevada;
- As modalidades identificadas como oferta desportiva são diversificadas;
- No início do ano letivo apenas 40,91% praticavam Atividade Física Extracurricular e no final do ano letivo já praticavam 53,41%;
- As crianças do género masculino praticam mais vezes por semana atividades extracurriculares do que as do género feminino;
- As razões para a prática de atividade desportiva extracurricular estão diretamente ligadas com a importância da Atividade Física na saúde e ao gosto de competir;
- Dos inquiridos cerca de 70% das crianças praticam atividade desportiva extracurricular preferida e 30% não praticam;
- No desporto desejado por género constata-se que os rapazes são fervorosos adeptos da modalidade Futebol e Natação e as raparigas manifestam preferência pelo Voleibol e pela Dança;
- As razões para a não prática da atividade desportiva extracurricular encontram-se diretamente relacionadas ou dependentes da decisão dos encarregados de educação.

Palavras-chave: Crianças, Atividade Física Extracurricular, Educação Física, Motivação, Atividade Física e Desportiva.

Abstrat

Sports and physical activities must be seen as an integral part of the daily lives of children and young people, and not just as something secondary or dispensable. It is important that there is awareness about the importance of physical exercise for health and well-being, and that these practices are promoted at both educational and family levels. Furthermore, practicing sports brings numerous benefits to the physical, social, emotional and cognitive development of children and young people. It promotes discipline, teamwork, overcoming challenges, self-esteem, leadership and resilience, among many other skills essential for growth and maturity.

Therefore, there needs to be greater investment and encouragement on the part of responsible entities, both at school and community level, so that children and young people have easier access to quality sports and physical activities. It is essential to promote a sporting culture and encourage the adoption of an active lifestyle from a young age, so that future generations can benefit from a healthier and more balanced life.

Based on the assumptions presented, the present study aimed to identify the motivational factor of students to practice sports, whether in a school context (curricular enrichment activities) or as an extracurricular activity, identifying the main influences and impediments to carrying out or not carrying out the practice. extracurricular sports, trying to find out which extracurricular activity is preferred and assessing physical preference by gender.

The study sample was based on the application of two questionnaires to students in the 1st cycle of the Nun'Álvares School Group, located in the parish of Arrentela, belonging to the Municipality of Seixal. The surveys were administered at different times, one was administered at the beginning of the school year and another at the end. In this way, it was possible to assess the importance of the intervention of the Extracurricular Activities teacher (AEC) during this period, comparing the initial stimulus of each student with that acquired at the end of the year by them.

The sample consisted of the answers provided by 88 students, in the 4th year of schooling, aged between 9 and 11 years old.

From the study carried out, the most relevant conclusions are:

- The taste for sport in both genders is similar, although the male gender has a slightly higher percentage;
- The modalities identified as sporting offerings are diverse;
- At the beginning of the school year, only 40.91% practiced Extracurricular Physical Activity and at the end of the school year, 53.41% already practiced it;
- Male children practice extracurricular activities more times per week than female children;
- The reasons for practicing extracurricular sporting activities are directly linked to the importance of Physical Activity for health and the enjoyment of competing;
- Of those surveyed, around 70% of children practice their favorite extracurricular sporting activity and 30% do not practice it;
- In the sport desired by gender, it is clear that boys are ardent fans of Football and Swimming and girls express a preference for Volleyball and Dance;
- The reasons for not practicing extracurricular sporting activities are directly related to or dependent on the decision of those in charge of education.

Keywords: Children, Extracurricular Physical Activity, Physical Education, Motivation, Physical and Sports Activity.

ÍNDICE GERAL

Introdução	9
Capítulo I - Revisão da Literatura	17
1.1. A Criança e Atividade Física e a Prática Desportiva.....	17
1.2. Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico.....	18
1.3. Motivação das crianças para as Atividades Extracurriculares e para a Atividades Desportivas.....	22
1.4. O Professor como agente motivador da prática da Atividade Física.....	25
1.5. Os Direitos das Crianças no Desporto	27
1.6 A Cidade e os Espaços Desportivos.....	29
Capítulo II - Metodologia	32
2.1. Caracterização da Amostra	32
2.2. Procedimento estatístico	34
2.3. Instrumento.....	34
Capítulo III - Análise e Discussão dos Resultados	37
1.1. Constituição da amostra por género	37
1.1.1 Total (Escola Monte Sião + Escola Nun' Álvares)	37
1.1.2. Constituição da amostra (EB Q.N.S do Monte Sião + EB Nun'Álvares).....	37
1.2 EB Q.N.S do Monte Sião	38
1.3 EB Nun'Álvares	38
2. Opinião do Gosto dos alunos pelo desporto.....	39
2.1 Total (EB Q.N.S do Monte Sião + EB Nun'Álvares)	39
2.2. EB Q.N.S do Monte Sião	40
3. Opinião do Gosto dos alunos pelo desporto por género	41
3.1 Opinião do Gosto dos alunos pelo desporto - género Masculino	41

3.2. Opinião do Gosto dos alunos pelo desporto - género Feminino.....	41
4. Identificação dos desportos nas áreas de residência dos alunos.....	42
5. Prática de atividade física extracurricular	44
5.1 Total (EB Q.N.S do Monte Sião + EB Nun'Álvares)	44
5.2 Prática de atividade física extracurricular - género masculino.....	44
5.3 Prática de atividade física extracurricular - género feminino	45
6. Prática desportiva semanal em função do género.....	46
6.1 Total (EB Q.N.S do Monte Sião + EB Nun'Álvares).	46
6.2. Total - Género masculino.....	48
6.3. Total - Género feminino.....	48
6.4. Razões para a prática de atividade desportiva extracurricular	49
7. Preferência pela prática desportiva extracurricular por género.....	50
7.1. Total (EB Q.N.S do Monte Sião + EB Nun'Álvares)	51
7.2 Preferência pela prática desportiva extracurricular - género masculino	52
7.3 Preferência pela prática desportiva extracurricular - género feminino.....	52
8. Modalidade desejada por género	53
8.1. Total (género masculino + género feminino).....	53
8.2. Desporto desejado pelo género masculino.....	54
8.3 Desporto desejado pelo género feminino.....	54
9. Motivos que impedem a prática da modalidade desejada	55
Conclusões	57
Referências Bibliográficas.....	62

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Número total de alunos por género de ambas as escolas	33
Tabela 2 - Idade média dos alunos de ambas as escolas.....	33
Tabela 3 - Constituição da amostra por género.....	37
Tabela 4 - Constituição total da amostra por escola e idade media.....	37
Tabela 5 - Constituição da amostra por idade - EB Q.N.S do Monte Sião.....	38
Tabela 6 - Constituição da amostra por idade – EB Nun’Álvares.....	38
Tabela 7 - Comparação da opinião do gosto dos alunos pelo desporto, nas duas escolas. ...	39
Tabela 8 - Gosto dos alunos pelo desporto - EB Q.N.S do Monte Sião.....	40
Tabela 9 - Gosto dos alunos pelo desporto – EB Nun’Álvares.....	40
Tabela 10 - Gosto dos alunos pelo desporto sexo masculino.....	41
Tabela 11 - Gosto dos alunos pelo desporto sexo feminino.....	41
Tabela 12 - Identificação dos desportos existentes nas áreas de residência dos alunos	43
Tabela 13 - Prática de atividade física extracurricular.....	44
Tabela 14 - Prática de atividade física extracurricular género masculino.....	44
Tabela 15 - Prática de atividade física extracurricular género feminino.	45
Tabela 16 - Prática semanal de ambos os géneros.....	46
Tabela 17 - Prática semanal do género masculino.	48
Tabela 18 - Prática semanal do género feminino.	48
Tabela 19 - Razões para a prática de atividade desportiva extracurricular.....	50
Tabela 20 - Preferência pela prática desportiva extracurricular em ambos os géneros.....	51
Tabela 21 - Preferência pela prática desportiva extracurricular género masculino.....	52
Tabela 22 - Preferência pela prática desportiva extracurricular do género feminino	52
Tabela 23 - Desporto desejado por ambos os géneros.....	53
Tabela 24 - Desporto desejado pelo género masculino (outubro e junho).....	54
Tabela 25 - Desporto desejado pelo género feminino (outubro e junho).	54
Tabela 26 - Motivos que impedem a prática da modalidade desejada.	55

Introdução

A atividade física na infância ou o movimento do corpo, tem um papel essencial para o desenvolvimento infantil. Esses movimentos expressam emoções, ampliam a postura corporal, auxiliam na linguagem corporal, e desenvolvem a capacidade afetiva e intelectual.

A promoção de hábitos de vida saudáveis nas crianças é de extrema importância, estabelecidos desde infância têm um impacto significativo na sua saúde e no seu bem-estar ao longo de toda a vida. A adoção de hábitos de saúde na infância tende a manter-se pela vida adulta (Georgiadis & Penny, 2017).

O presente estudo surge da necessidade atual que se constata que as crianças e jovens de hoje possuem poucos hábitos de atividade física e ou manifestam ter hábitos de vida saudável. A maioria das nossas crianças e jovens apenas pratica atividade física em contexto escolar, havendo uma pequena minoria que ocupa os seus tempos livres na prática de uma modalidade desportiva que gosta.

Com base nestas premissas sentiu-se necessidade de estudar e compreender a adesão das crianças à atividade física em ambiente externo e interno à escola e à importância das dinâmicas motivadoras do professor. O estudo incide na reflexão dos resultados mediante a abordagem de 6 subtemas, que irão transmitir uma visão atual sobre a influência do professor de Educação Física na motivação dos alunos para a prática do desporto através da atividade de enriquecimento curricular/atividades físicas desportivas. Os subtemas abordados no estudo são: a criança e atividade física e a prática desportiva; a educação física no 1º ciclo do ensino básico/educação físico-motora; a motivação das crianças para as atividades extracurriculares e atividade desportiva; o professor como agente motivador da prática da atividade física; os direitos das crianças no desporto e a cidade e os espaços desportivos.

Em a criança e atividade física e a prática desportiva, como o primeiro subtema, a atividade física surge com a implementação das atividades de enriquecimento curricular e a atividade física desportiva como “um excelente instrumento para valorizar a motricidade da criança e proporcionar o seu desenvolvimento global, através da estimulação das suas capacidades” (Maria & Nunes, 2006). A inclusão da atividade física desportiva nas atividades de enriquecimento curricular revelou-se uma estratégia eficaz, de promoção do desenvolvimento global das crianças, que aborda o aspeto físico, como também o

social, emocional e cognitivo. Essas atividades criam oportunidades para as crianças aprenderem, crescerem e divertirem se, contribuindo para uma educação mais completa e saudável. Neste subtema a abordagem tem o intuito de demonstrar a importância de as crianças terem oportunidade para se envolverem em atividades físicas e desportivas, sendo estas adequadas à sua faixa etária e nível de desenvolvimento. Os Pais, educadores e treinadores desempenham papéis importantes de incentivo e apoio na participação das crianças em atividades físicas promotoras e motivadoras pela prática desportiva, bem como pela atividade física ao longo da vida.

No segundo subtema, Educação Física no 1º ciclo/ Educação, Expressão Físico Motora, esta disciplina vem dar resposta ao desenvolvimento holístico das crianças, promovendo a saúde, as habilidades físicas, o bem-estar emocional, as habilidades sociais e os valores importantes que moldarão as suas vidas no futuro. É fundamental que seja uma parte integrante do currículo escolar. Na perspetiva de Moreira (2000), a Educação Físico Motora no 1.º Ciclo desempenha um papel multifacetado e crucial no desenvolvimento e na formação das crianças, indo além do simples exercício físico e contribuindo para o crescimento saudável, para o aprendizado global e para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis desde a infância. Segundo Diniz (2002), a escola desempenha um papel fundamental na promoção de atividades físicas regulares entre os alunos. Através das aulas de Educação Física e dos programas escolares, as crianças e os jovens têm a oportunidade de se envolverem em atividades físicas de forma consistente ao longo do ano letivo.

Como terceiro subtema temos a Motivação das crianças para as Atividade Extracurriculares e para as Atividades Desportivas, a estimulação para atividades extracurriculares e desportivas incentiva as crianças a serem fisicamente ativas. Isso contribui para o desenvolvimento saudável do corpo, incluindo a melhoria da força, resistência, progressão motora e saúde cardiovascular. Inicialmente, em ambiente escolar, (Barber, 2001, p.432), afirma que a escola é um grande espaço de interação, socialização sendo fundamental no processo de desenvolvimento, educação e formação das crianças e jovens. Com isso, o autor defende a necessidade de implementar atividades de carácter extracurricular (fora da escola), considerando que estas são de extrema importância para o desenvolvimento cognitivo, físico, social e emocional dos alunos. Dessa forma, as atividades extraescolares podem melhorar o processo de desenvolvimento e formação dos alunos que as praticam, ou seja, a atividade extraescolar, pode ser ideal e contribuir para o processo de desenvolvimento

global das crianças e adolescentes. A atividade física é importante em todas as fases da vida, desde a infância até às idades mais avançadas. Deste modo, a promoção de atividade física pode ter um carácter eficaz, melhorando a saúde e a qualidade de vida destas crianças. É fundamental a inclusão da prática constante da atividade física na vida das crianças, de igual modo, também o ambiente, em que estas práticas se realizam, são um elemento influente. Outro elemento importante e preponderante é o professor, este possui um papel motivacional e mediador em todas as situações de aprendizagem. A motivação do aluno está intrinsecamente relacionada com o incentivo promovido pelo professor. Ainda assim, para motivar o aluno, há a necessidade de um sentimento de compromisso com a Educação, por parte do professor, mais ainda, de um entusiasmo e empenho no desempenho da sua função. Algumas teorias que relacionam a atividade física e o desporto são utilizadas como estratégias motivacionais para a prática da Educação Física. Uma criança motivada para a prática desportiva alcança uma série de benefícios que vão além do desenvolvimento físico. A motivação desempenha um papel fundamental na participação ativa e consistente em atividades desportivas e pode impactar positivamente vários aspetos da vida da criança.

De acordo com Bear, Connors e Paradiso (2006), a motivação pode ser vista como a "força interna" que impulsiona a ação e dá significado ao comportamento humano. Ela desempenha um papel central em muitos aspetos da vida, influenciando as escolhas, os objetivos e a direção das ações das pessoas. Compreender a motivação é fundamental para promover o sucesso pessoal e a realização de metas. De acordo com Valente (2004), a prática desportiva é influenciada por uma interação complexa de fatores, desde a escolha pessoal às preferências individuais e até os fatores situacionais, sociais e pessoais. Compreender esses fatores e cultivar uma motivação positiva é fundamental para garantir que as pessoas continuem a envolver-se em atividades desportivas de forma consistente e gratificante.

O quarto subtema fala do Professor como agente motivador da prática da atividade física, aqui os professores de Educação Física desempenham um papel crucial na promoção da motivação das crianças para a atividade física, e a criação de um ambiente positivo e inclusivo. O estilo motivacional do professor envolve estratégias que visam incentivar e inspirar os alunos a envolverem-se ativamente no processo de aprendizagem, promovendo a sua autodeterminação e autoeficácia (Freitas, Costa & Faro, 2003). Dos fatores que influem a prática da Atividade Física

escolar, e sendo considerada como uma disciplina altamente motivadora, é o Professor visto ser ele o elemento construtivo de todo processo. O professor, no desenvolver das suas práticas consegue observar como a criança se relaciona com os adultos, com o grupo ou pares, como lida com a frustração e a perceber de quando estas reações possam ser desviantes.

A minha intervenção junto dos alunos, enquanto mediadora da motivação, foi bastante positivo visto que os alunos manifestaram interesse, empenho e participação na realização das atividades apresentadas. No início do ano, mais de metade dos alunos, de ambos os sexos, não praticava atividade física extracurricular. Todavia, no final do ano, mais de metade dos alunos, quer do género masculino quer do género feminino, já praticavam atividade física fora da escola. O meu papel enquanto professora foi decisivo para esta situação devido ao uso de um discurso e atitude motivadora e explicativo sobre os benefícios da prática de atividade física. Para além disso, também a sua autodeterminação e motivação foi visível nos alunos. Para atingir estes objetivos foi necessário implementar um ambiente de sala de aula promotor do diálogo e aplicação de estratégias indutoras à motivação dos alunos. Segundo Ribeiro, F. (2011), é fundamental que o professor crie um ambiente afável e acolhedor nas suas aulas, no qual os alunos se sintam pertencentes, integrados e à vontade para expressar as suas dúvidas e solicitar ajuda. Esse aspeto é crucial para promover um ambiente de aprendizagem positivo e eficaz. No entender de Boruchovitch (2009), o professor desempenha um papel fundamental na promoção da motivação dos alunos. Ao atuar como um modelo motivador, o professor transmite entusiasmo em relação à aprendizagem pela demonstração da sua motivação. Isto causa um impacto profundo na perceção dos alunos sobre o valor da educação e a importância de se tornarem fisicamente ativos.

Quando as crianças se sentem motivadas e têm experiências positivas com a atividade física na escola e ou fora, é mais provável que mantenham um estilo de vida ativo. De acordo com Bois et al. (2005), a prática da atividade física pode aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças. Na opinião de Raposo et al. (2015), a atividade física na infância não apenas promove a saúde física, como também tem resultados positivos no desenvolvimento cognitivo, no desempenho escolar e na plasticidade cerebral. É importante incentivar e apoiar a participação das crianças em atividades físicas regulares, pois isso pode ter benefícios significativos para o seu crescimento e desenvolvimento global.

No quinto subtema, os direitos das crianças no desporto, refere-se o quão fundamentais estes são no garantir da sua participação em atividades desportivas sendo estas seguras, saudáveis e benéficas para o seu desenvolvimento. Promover e proteger os direitos das crianças no desporto é fundamental para garantir que o desporto seja uma experiência positiva e enriquecedora nas suas vidas. É responsabilidade dos adultos, incluindo pais, treinadores, dirigentes e organizadores desportivos, garantir que esses direitos sejam respeitados e que o ambiente desportivo seja seguro e inclusivo para todas as crianças. A "Carta dos Direitos das Crianças no Desporto" estabelece princípios fundamentais e valores que são essenciais para garantir que as crianças tenham uma experiência positiva e segura no ambiente desportivo. Embora não exista uma única carta universal, muitas organizações desportivas e governamentais têm diretrizes e princípios desenvolvidos semelhantes. A carta dos direitos das crianças no desporto foi criada como forma de abordar preocupações sobre a proteção e o bem-estar das crianças que participam de atividades desportivas e para garantindo que os direitos das crianças são respeitados nesse contexto. Ela serve como um guia para promover um ambiente desportivo ético, seguro e centrado no desenvolvimento das crianças.

Todos os indivíduos devem ser tratados com igualdade e justiça, independentemente de sua idade, gênero, origem étnica, orientação sexual, capacidade física ou qualquer outra característica pessoal. Garantir que todos tenham os mesmos direitos de participação na atividade física é uma questão de equidade e justiça social. Assim, ter os mesmos direitos de oportunidade e participação na atividade física é uma questão de justiça, equidade e bem-estar. Promover a igualdade na atividade física não beneficia apenas os indivíduos, mas também enriquece a Sociedade como um todo, criando comunidades mais saudáveis, inclusivas e justas. Assim sendo, é importante adotar políticas e práticas que garantam que todos tenham a chance de desfrutar dos benefícios da atividade física, independentemente de quem são ou de onde vêm.

O sexto e último subtema é a Cidade e os Espaços Desportivos, aspeto fundamental pela sua importância no desempenho da promoção da saúde, no desenvolvimento físico, na educação, na socialização e bem-estar geral das crianças. Ou seja, a importância que as Autoridades ou Instituições locais possuem investindo em instalações desportivas adequadas e programas desportivos acessíveis de modo a garantir que todas as crianças tenham a oportunidade de participar e beneficiar da prática desportiva. Segundo Houlihan & White (2002, citado por Teixeira & Ribeiro,

2009), as políticas do “Novo Trabalhismo” no Reino Unido trouxeram o reconhecimento do desporto como uma ferramenta eficaz para atingir objetivos de bem-estar e inclusão social. As autarquias locais desempenharam um papel crucial na promoção do desenvolvimento desportivo como parte de uma abordagem mais ampla para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida das comunidades locais. Esse reconhecimento reflete uma compreensão mais profunda do potencial do desporto para impactar especificamente a sociedade em diversos níveis. As diferenças no estilo de vida entre habitantes de autarquias com espaços desportivos e de lazer e aqueles sem esses recursos podem ser significativos e abrangem várias áreas. Habitantes de autarquias com espaços desportivos e de lazer tendem a ter maior acesso a instalações desportivas, como parques, piscinas, ginásios e campos desportivos. Como resultado, estes têm mais oportunidades para se envolver em atividades físicas regulares, como caminhadas, corridas, natação e prática de desportos. Isso pode levar a níveis mais elevados de atividade física e, conseqüentemente, a um estilo de vida mais saudável. Por sua vez, a falta de espaços desportivos e de lazer nas autarquias pode ter diversas repercussões sobre a qualidade de vida e os estilos de vida dos seus habitantes. Isto significa que a ausência de instalações desportivas e de lazer torna mais difícil os habitantes envolverem-se em atividades físicas regulares. Isso pode levar a níveis mais baixos de atividade física, estando assim associados problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. No entanto, é importante notar que as diferenças podem variar muito de acordo com a disponibilidade e a qualidade dos espaços desportivos e de lazer em cada autarquia. Além disso, outros fatores, como a economia, a educação e a cultura, também desempenham um papel na determinação dos estilos de vida das pessoas. Portanto, as diferenças não são necessariamente causadas apenas pela presença ou ausência de instalações desportivas, mas também por uma combinação de fatores.

Todos os subtemas anteriormente referidos são abordados neste trabalho estudo apresentado com um único volume, sendo as partes que o constituem organizadas de forma a respeitarem uma orientação, que se deseja bem articuladas, e coerente entre si. Apresenta uma estrutura de acordo com as características a que deve obedecer um projeto de investigação, dividida da seguinte forma:

Introdução, Revisão da Literatura, Metodologia, Análise e Discussão de Resultados, Conclusões e Referências Bibliográficas. Dele fazem ainda parte os

apêndices que incluem: os questionários dirigidos aos alunos e os pedidos de autorização aos encarregados de educação.

No primeiro capítulo é apresentada a Revisão de Literatura que tem o intuito de fornecer uma base teórica sólida no estudo em questão. O presente capítulo foi ajustado à essência do estudo, esclarecendo os conceitos do mesmo e desenvolvendo ideias relacionadas à importância da adesão das crianças à atividade física em ambientes internos e externos à escola, bem como à importância das dinâmicas motivadas pelo professor.

No segundo capítulo é apresentada a metodologia, metodologia, ou seja, apresentação e caracterização da amostra, a nível geral Agrupamento de Escolas, e depois particularizando, fazendo uma comparação de ambas as escolas com o objetivo de analisar as realidades de cada uma. Seguidamente é referido o procedimento estatístico que foi elaborado, através de estatística descritiva, tabelas com frequências absolutas e frequências relativas de ambas as escolas do 1º ciclo e por fim os instrumentos de recolha de dados: o inquérito por questionário direto com perguntas, maioritariamente, do tipo fechado com escolha múltipla. A metodologia descreve o âmbito da pesquisa, tendo em conta as suas características e particularidades, revelando a coerência da utilização de uma abordagem de natureza qualitativa.

No terceiro capítulo, apresenta-se a análise e discussão de resultados, através de tabelas com resultados mensuráveis onde constam os dados dos inquéritos efetuados por questionários e as respetivas análises. Os dados foram organizados de maneira clara e concisa.

Finalmente procura-se refletir sobre os resultados, respondendo às questões de investigação e dando forma às pesquisas realizadas na base das leituras efetuadas e no trabalho realizado no campo de estudo, tendo sido as mesmas realizadas de forma a satisfazer os objetivos inicialmente traçados, apresentam-se as respostas referentes às questões colocadas e com apresentação de algumas conclusões.

Nas Referências Bibliográficas encontra-se toda a bibliografia utilizada durante a realização trabalho estudo.

Nos Anexos podem ser encontrados os questionários aplicados aos alunos na fase inicial do estudo, e o pedido de autorização aos encarregados de educação para que os seus educandos possam ser objetos de estudo.

Este trabalho foi realizado seguindo as orientações metodológicas do manual

Ana Catarina Reis. Relatório de Estágio. A Influência do Professor de Educação Física na Motivação dos Alunos para a Prática do Desporto através da Atividade de Enriquecimento Curricular/Atividades Físicas Desportivas

sobre teses, relatórios e trabalhos escolares de Azevedo (2006), em que este manual fornece diretrizes claras sobre como formatar o trabalho, incluindo a estrutura, o estilo de citação, as referências e outros detalhes técnicos. Garantindo assim um trabalho que atenda aos padrões académicos e seja consistente em sua apresentação.

Capítulo I - Revisão da Literatura

1.1. A Criança e Atividade Física e a Prática Desportiva

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2003, p.3), as crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de uma hora por dia, de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana. Esta atividade deve ser de carácter aeróbica. A atividade física pode assumir várias formas, desde caminhar até ao trabalho, subir escadas, fazer jardinagem, praticar desporto, brincar com crianças, dançar, entre muitas outras atividades. Essa variedade reflete as diferentes maneiras pelas quais as pessoas podem deslocar e administrar as suas vidas (Vasconcelos-Raposo et al., 2015). O exercício físico envolve a criação de um plano ou programa que estabelece as atividades a serem realizadas, a sua frequência, a sua duração e a sua intensidade das sessões de treino. O planeamento é fundamental para garantir que as metas de condicionamento físico sejam alcançadas de maneira eficaz e segura. (Seabra et al., 2008). Assim, a atividade física obtém benefícios e é uma fonte de saúde e desenvolvimento para as crianças. No entanto, para melhorar os resultados nas crianças e jovens com idades entre 5 e 17 anos, estas devem praticar atividade física pelo menos uma hora de atividade moderada a vigorosa, todos os dias. Isso pode incluir uma variedade de atividades, como brincadeiras, desportos, jogos ao ar livre e atividades recreativas que aumentam a frequência cardíaca e o nível de movimento (Janssen & LeBlanc, 2010), bem como proceder a uma diminuição do tempo ocupado em atividades sedentárias (Machado, Gil, Ramo & Pérez, 2018). A educação física é uma disciplina académica que se concentra no desenvolvimento holístico das crianças, englobando não apenas o aspeto físico, mas também o intelectual, social e emocional. Ela visa fornecer às crianças conhecimentos, habilidades e compreensão sobre uma variedade de atividades físicas, movimento e saúde. Além disso, a educação física procura cultivar a confiança, a autoestima e as competências motoras das crianças, capacitando-as a se envolverem em uma ampla gama de atividades físicas ao longo da sua vida, (Bailey, 2005). A prática de educação física na escola deve cumprir, no mínimo, uma carga horária de duas horas (Machado et al., 2018), e deverá ter um carácter prioritário em programas de promoção para a saúde, de modo a atingir indivíduos em idade escolar e por estimular desde cedo um conjunto de ideias e objetivos em termos de atividade física, bem como o seu papel na saúde (Marques & Gaya, 1999). O período escolar inicial é uma fase enriquecedora a nível do

desenvolvimento global da criança, no que diz respeito à educação física em contexto escolar, são observados contributos positivos para a formação e adaptação corporal, para aquisição de repertório motor, para o desenvolvimento e aprendizagem (Martins et al., 2015), para o comportamento corporal e para a expressividade social, devendo esta prática ser tida também como uma atividade prazerosa e motivante que permita o relaxamento, o autoconhecimento e a convivência social dos seus intervenientes (Vieira, Priore, & Fisberg, 2002). Ao nível do desporto, este abrange uma vasta gama de atividades físicas, desde desportos competitivos até atividades recreativas e de lazer. Envolve treino, prática, competição, cooperação e desenvolvimento de habilidades (Bailey, 2005).

1.2. Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico

A Educação Física passou por uma evolução em Portugal, assim como em muitos outros lugares, ao longo do tempo. No passado, a Educação Física não foi sempre devidamente valorizada e reconhecida pelo seu potencial educativo e cultural. Segundo (Cruz, 1993), são várias as dificuldades sentidas para a implantação da educação física nas escolas do 1º ciclo do ensino básico, nomeadamente nas falhas do sistema, na vontade política, na grande incompreensão e insensibilidade que, a seu respeito, se faz sentir no seio da comunidade escolar. O atual Primeiro Ciclo do Ensino Básico, que é o foco do estudo, é uma parte importante do sistema educacional em Portugal. Ele engloba os primeiros quatro anos do ensino após a educação pré-escolar sendo uma fase crucial no desenvolvimento educacional das crianças. A organização curricular e escolar descrita, com alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico é organizada em turmas por anos de escolaridade sob a responsabilidade de um único professor (regime de monodocência), característica comum do sistema educacional em Portugal, especialmente nas escolas públicas. Isso significa que, durante os primeiros quatro anos do Ensino Básico, os alunos geralmente têm um único professor que ensina a maioria das disciplinas.

A Educação Física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico, motor e cognitivo das crianças. Ela oferece uma série de benefícios importantes, pois envolve atividades físicas que são, em sua maioria, voluntárias e que promovem a interação entre o corpo e a mente. A visão do Conselho Nacional dos Associados de Profissionais de Educação Física (CNAPEF) reflete uma abordagem

ampla e eclética à Educação Física, na qual a disciplina inclui uma variedade de atividades físicas que vão além dos desportos tradicionais. Essa abordagem é consistente com a compreensão contemporânea da Educação Física como uma disciplina que promove uma ampla gama de habilidades físicas motoras e cognitivas, bem como o bem-estar geral dos alunos.

No entanto, para enriquecer a experiência educacional dos alunos e proporcionar uma variedade de aprendizados, há também a oferta de áreas de enriquecimento curricular. Essas áreas adicionais podem incluir disciplinas como Educação Física, Educação Musical, Inglês e Métodos Quantitativos, entre outras, dependendo das políticas e recursos disponíveis em cada escola e da preferência da comunidade educativa local.

Segundo Pontes (2007, p.24) as atividades físicas e desportivas extracurriculares podem complementar a educação formal e promover um desenvolvimento holístico dos jovens. Este reforça ainda a importância de proporcionar oportunidades para que os estudantes participem em atividades físicas e desportivas, não apenas para o bem-estar físico, mas também para o seu crescimento cognitivo, social e emocional.

A abordagem da atividade física curricular nos programas do 1.º Ciclo do Ensino Básico destaca a importância do movimento e do desenvolvimento de competências físicas, bem como o impacto mais amplo no desenvolvimento pessoal das crianças. Essa abordagem frequente que a participação em uma variedade de atividades físicas, dentro do contexto curricular, desempenha um papel crucial no crescimento e na formação das crianças.

A Lei de Base do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86 de 14 de outubro, com as alterações introduzidas pela Lei n.º 85/2009 de 27 de agosto) de Portugal estabelece uma compreensão clara da Atividade Física Curricular como parte integrante da educação das crianças. De acordo com essa lei, a Atividade Física Curricular abrange um amplo espectro de aprendizagens e competências que vão além do desenvolvimento físico e motor. Ela também engloba valores e atitudes importantes que devem ser cultivadas ao longo do processo educativo. Essa definição ampla da Atividade Física Curricular reflete a compreensão de que a atividade física vai além do exercício físico em si e desempenha um papel fundamental na formação de indivíduos saudáveis, socialmente responsáveis e bem-educados. Ela enfatiza a importância de

ensinar não apenas habilidades físicas, mas também valores e atitudes que são relevantes para a vida cotidiana e para o bem-estar geral dos alunos. O Programa Curricular da Expressão Físico Motora é uma iniciativa importante que confirma e valoriza a importância da Educação Física nas escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Portugal. Esse programa tem como objetivo proporcionar uma abordagem adequada na promoção do desenvolvimento físico e motor das crianças nessa faixa etária.

A Expressão Físico Motora na escola vai além do desenvolvimento físico e desportivo das crianças. Ela desempenha um papel fundamental na promoção de valores e habilidades sociais que são essenciais para o seu crescimento e desenvolvimento como indivíduos responsáveis, empáticos e conscientes. A prática desportiva na escola cria um ambiente onde a tolerância, a afetividade, a autoestima, o senso crítico, a cooperação e a solidariedade são aspetos indissociáveis da experiência educacional.

De acordo com Moreira (2000), a Expressão Físico Motora desempenha um papel multifacetado no 1.º Ciclo do Ensino Básico, que vai além do desenvolvimento físico das crianças. Ela é vista como uma disciplina que contribui para o desenvolvimento integral dos alunos, estimula o aprendizado em outras áreas, promove a saúde e os estilos de vida ativos, e cultiva valores e competências importantes. Portanto, é reconhecido como um elemento central no currículo escolar.

Perante o exposto, os intervenientes educativos, com o decorrer do tempo foram percebendo que existia alguma inconsistência na consolidação das aprendizagens lecionadas. Nesse sentido, e como forma que solucionar este problema, tornou-se fundamental uma reorganização curricular convergindo na elaboração do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Deste modo, criou-se um processo de estrita articulação entre entidades de profissionais da educação e sociedade científica, que em conjunto identificar aprendizagens consideradas essenciais que proporcionam uma verdadeira adaptabilidade e gestão do currículo no processo dos alunos. Estas aprendizagens essenciais fornecem uma estrutura sólida para o currículo, identificando os conhecimentos que os alunos devem adquirir, as capacidades que devem desenvolver e as atitudes que devem adotar em cada disciplina ou componente curricular, ajudando a garantir uma educação completa e abrangente que prepara os alunos não apenas com informações, mas também com as habilidades e

disposições necessárias para ter sucesso na vida e na sociedade. Estas justapõem-se a todas as ofertas educativas e formativas do ensino básico.

O Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho, homologa todo este processo de reestruturação escolar por anos e disciplinas. Deste modo, a anterior área curricular de expressão físico motora é agora designada como disciplina de Educação Física. De modo a operacionalizar a aquisição das aprendizagens, o professor tem agora em consideração Descritores de Perfil dos Alunos, orientados pelas ações estratégicas de ensino os conhecimentos.

A planificação de aulas de Educação Física exige uma abordagem mais adaptativa e personalizada de acordo com o perfil do aluno. Isso acontece porque as necessidades, habilidades e interesses dos alunos podem variar consideravelmente.

Na Planificação das aulas, o professor deve ter em consideração o perfil individual de cada aluno, incluindo as considerações sobre níveis de exigência física, habilidades motoras, interesses pessoais, necessidades específicas (alunos necessidades especiais), e até mesmo fatores emocionais e sociais que podem afetar a participação nas atividades.

Com base no perfil do aluno, é possível adequar as aprendizagens às necessidades dos alunos e objetivos personalizados para cada aluno, ou seja, os professores podem adaptar as atividades e os desafios para atender às necessidades específicas de cada aluno.

Os pais desempenham um papel vital na educação e no desenvolvimento das crianças, moldando o seu carácter, as suas habilidades e as suas perspetivas de vida. Eles têm a oportunidade e a responsabilidade de criar um ambiente de apoio e enriquecimento para as crianças, promovendo um crescimento saudável em todas as áreas da vida. Assim, os pais desempenham um papel essencial para criar uma base sólida para o envolvimento das crianças no desporto. A personalidade e o elogio são ferramentas poderosas para promover uma abordagem positiva e saudável em relação ao desporto, ajudando as crianças a desenvolver habilidades físicas, emocionais e sociais benéficas, enquanto se divertem e apreciam a atividade.

No estudo em questão, deparei com o facto dos pais dos alunos não se preocuparem se os seus educandos praticavam Educação Física ou não; se desenvolvem ou não capacidades físicas e se há desenvolvimento corporal e desenvolvimento harmónico da personalidade. Segundo Dias e Fonseca (2005), a

consciencialização, o interesse e a educação dos pais desempenham um papel fundamental na promoção de uma experiência desportiva saudável e positiva para os seus filhos. Eles reconhecem que a maioria dos pais está ciente e preocupado com o bem-estar e o desenvolvimento de seus filhos nesse contexto. No entanto, também alertamos para a existência daqueles que, por falta de interesse ou desconhecimento, podem inadvertidamente causar consequências negativas para o futuro das crianças ou jovens envolvidos. O ambiente familiar possui um papel crucial na construção de hábitos e atitudes das crianças fase à relação da atividade física. As atitudes e crenças dos pais em relação à importância da disciplina de educação física e à prática de atividades físicas afetam diretamente a maioria dos educandos nesta área. O exemplo de apoio dos pais pode ser um fator determinante na decisão das crianças em participar nas aulas de educação física e adotar um estilo de vida ativo.

1.3. Motivação das crianças para as Atividades Extracurriculares e para a Atividades Desportivas

Na sociedade atual, a escola representa um dos principais espaços educacionais. Para alcançar os seus objetivos, os alunos necessitam, além de compreender a sua importância, motivar-se na procura pela aprendizagem. Segundo Guimarães & Boruchovitch, (2004), a motivação dos alunos está relacionada com o seu interesse e envolvimento ativo no processo educacional, especialmente quando estão envolvidos em tarefas executivas. Segundo Izedin & Besim, (2018, p. 29), existe uma complexidade em motivar os jovens a envolverem-se em atividades que vão além do currículo escolar.

Para que tal aconteça, é necessário haver uma parceria entre os professores de Educação Física e os alunos de modo a encontrar uma estratégia qualitativa e bem-sucedida, assim como programas de acordo com as necessidades e capacidades das crianças.

Assim, a Atividade Física deve proporcionar desejos e despertar nos alunos o interesse em aprender. De acordo com Snyders (1988), as atividades educacionais devem oferecer experiências que podem mudar a perspectiva dos alunos, fornecer novos significados e provocar mudanças nas suas vidas. Isso pode incluir desafios emocionais, intelectuais e físicos que incentivam a reflexão, a autoavaliação e a procura por um propósito mais profundo.

Segundo Chen, (2001, p. 117), a motivação é um motor interno que impulsiona os alunos a agir e a envolverem-se ativamente nas suas tarefas de aprendizagem. Quando os alunos estão motivados, eles estão mais tolerantes dedicando-se aos estudos, participando ativamente nas atividades e a persistirem diante os desafios.

Para alcançar um aumento da A.F., tanto dentro como fora das aulas de Educação Física, é fundamental que as crianças e jovens em idade escolar estejam motivados, uma vez que a Educação Física faz parte do currículo escolar. A qualidade deste apenas deve ser avaliada, se em média as crianças aprenderam e beneficiaram com ela. Cabe assim aos professores de Educação Física encontrar estratégias que motivem as crianças a praticar Atividade Física na Escola e Extracurricular. Existem várias teorias que explicam a motivação em contextos de realização relacionadas com o desporto e exercício. Na área do desporto, a motivação é um fator crucial que influencia o desempenho e a persistência dos atletas. Estas ajudam a entender como os atletas estão motivados a alcançar os seus objetivos.

A Teoria da Realização é sustentada pelo trabalho de McClelland et al., (1953), que enfatizam que a motivação de um atleta/aluno é influenciada pela necessidade de atingir metas específicas. Alguns atletas/alunos são orientados para o sucesso e procuram superar desafios, enquanto outros podem ter medo do fracasso e evitar situações em que o fracasso seja possível. Assim, a Teoria da Realização destaca a importância das metas e da procura por realizações como fatores motivacionais no desporto e em outros contextos. Os atletas são orientados tanto para a procura do sucesso como para evitar o fracasso, essas orientações podem influenciar o seu comportamento, desempenho e persistência em diferentes situações desportivas.

Na Teoria da Autodeterminação desenvolvida por Deci & Ryan (2000), a motivação é impulsionada pela satisfação das necessidades psicológicas básicas, como autonomia, competência e relacionamento. Os atletas estão mais motivados quando podem escolher as atividades, sentindo-se mais competentes e relacionam-se positivamente com os seus treinadores/professores e colegas de equipa. Assim, a Teoria da Autodeterminação é amplamente justaposta no desporto para entender e melhorar a motivação dos atletas/alunos a fim de promover a autonomia, criar um ambiente de apoio e focar no desenvolvimento da competência, estratégias-chave para ajudar os atletas/alunos a sentirem-se mais motivados e envolvidos nas suas atividades desportivas.

Na Teoria da Motivação de Realização de Metas proposta por Edwin Locke & Gary Latham em 1981, enfatizam a importância de definir metas específicas e exigências para motivar os atletas/alunos, ou seja, estabelecer metas claras e mensuráveis podendo aumentar a motivação e o desempenho dos atletas/alunos. Posto isto, a Teoria da Motivação de Realização de Metas é aplicada em configurações desportivas para melhorar o desempenho das competições/aulas, estabelecendo metas específicas, exigidas e mensuráveis. Ela fornece um quadro sólido para atividades desportivas a fim de se concentrar nos seus objetivos, medindo o seu progresso e, assim, aumentar a sua motivação para alcançar o sucesso.

Na Teoria da Expectativa proposta por Victor Vroom e posteriormente desenvolvida por Porter e Lawler em 1968, concentra-se na relação entre o esforço, o desempenho e os resultados. Os atletas/alunos estão motivados quando acreditam que o seu esforço alcançará um melhor desempenho e resultados positivos, como vitórias ou conquistas pessoais. Assim, de acordo com a Teoria da Expectativa, os atletas estão mais motivados quando têm uma alta expectativa de que os seus esforços resultam de um bom desempenho e quando acreditam que esse bom desempenho traz resultados positivos e significativos para eles.

Na Teoria da Autoeficácia proposta por Albert Bandura (1994, p. 71), é enfatizada a crença dos atletas/alunos na sua própria capacidade de realizar uma tarefa. Quanto maior a autoeficácia de um atleta/aluno, maior será a sua motivação para enfrentar desafios e persistir na procura de metas desportivas. Em suma, a Teoria da Autoeficácia de Bandura destaca a importância da opinião pessoal de um atleta/aluno na sua própria capacidade para a motivação e no desempenho no desporto. Os Treinadores, psicólogos desportivos e professores de Educação Física podem ajudar a desenvolver a autoeficácia dos atletas/alunos, fornecendo feedbacks positivos, promovendo modelos de sucesso e criar um ambiente que incentive a autoconfiança e a procura de metas desportivas.

É importante ressaltar que a motivação no desporto é complexa e pode variar de um atleta/aluno para o outro. Compreender as teorias de motivação no desporto ajuda treinadores, psicólogos desportivos e outros profissionais a criar estratégias eficazes para motivar e apoiar os atletas//alunos na procura por uma excelência desportiva.

Assim, a motivação é essencial para as aulas de Educação Física na medida em

que há a compreensão do desempenho e da aprendizagem pois estas têm um papel fundamental na iniciação, na manutenção e na intensidade do comportamento.

Segundo Neto et. al., 2010 nas aulas de Educação Física é muito mais fácil identificar a falta de motivação, por se tratar de uma disciplina que pedagogicamente possui atividades de prática corporal, isto é, um aluno desinteressado dificilmente passaria despercebido. Na perspetiva de Rocha (2009, p. 92), o gosto pessoal emprega um papel significativo na motivação dos alunos. Quando os alunos têm a oportunidade de escolher atividades que são do seu interesse e influenciados pelas suas emoções, normalmente, estes estão mais motivados para participarem ativamente.

Por outro lado, existem aqueles que nem participam nas aulas, inventando sempre desculpas. Assim é extremamente comum o professor encontrar alunos que podem preferir atividades cooperativas e coletivas, enquanto outros podem se inclinar mais para atividades individuais. Essas emoções podem ser influenciadas por interesses pessoais, experiências prévias e até mesmo pelo estilo de aprendizagem (Kobal, 1996). “A sensibilidade do professor é fundamental para compreender a bagagem individual de cada aluno. Isso envolve estar atento às experiências anteriores, crenças, valores e práticas corporais que os alunos trazem das suas vivências fora da escola” (Kobal, 1996, p. 95). Posto isto, devemos trabalhar a nível motivacional essa diversidade de alunos por meio da aplicação de estratégia que os façam atingir, a todos os gostos, e utilizar atividades lúdicas como aliadas nesse processo.

1.4. O Professor como agente motivador da prática da Atividade Física

Em todas as situações de aprendizagem, a motivação do aluno está sempre relacionada com a motivação do professor. No entanto, para motivar o aluno, há a necessidade de haver um compromisso com a educação por parte do professor assim como ter paixão pelo seu trabalho. O estilo motivacional do professor refere-se à abordagem e às estratégias que o professor utiliza para incentivar a motivação intrínseca e a participação ativa dos alunos. Um estilo motivacional positivo e envolvente pode criar um ambiente propício para a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos (Freitas, Costa & Faro, 2003). Dos fatores que influem para que a Atividade Física escolar possa ser considerada como uma disciplina altamente motivadora, o professor de Educação Física é um dos pilares mais importantes, por ser o elemento que vai colocar em prática esse processo. De acordo com Sprinthall, N. & Sprinthall,

R. (1993), os professores passam tempo significativo com os alunos durante as aulas e atividades escolares. Além disso, os professores também interagem com os alunos em ambientes fora da sala de aula, como nas áreas comuns da escola e atividades extracurriculares. Posto isto, este pode ainda observar como a criança se relaciona com os pares, com os adultos e com a frustração, podendo assim identificar as reações mais desviantes.

A educação é uma área de intervenção e o professor deverá sempre promover intervenções positivas, ou seja, mostrar ao aluno o certo e não simplesmente comentar e ou criticar o errado. Assim, o professor deverá sempre incentivar e motivar todos os alunos a praticar desporto. Como tal, caberá ao professor de Educação Física promover e administrar a relação do ensino e da aprendizagem do desporto na escola. Deste modo, poderá envolver a pedagogia do desporto e não a administração da prática desportiva. Marante & Ferraz (2006), declaram que, para se alcançar os objetivos da Educação Física na escola, supondo que o professor é um elemento fundamental no processo de ensino/aprendizagem, é necessário entender que o clima motivacional nas aulas de Educação Física será determinado através do comportamento e das atitudes do professor durante a sua prática. Estando subordinado à conceção da Educação e da Educação Física que o mesmo assumiu e, consequentemente, do modo que considera e utiliza os instrumentos didático-pedagógicos, como: organizador de áreas; conhecimentos, capacidades e atitudes (o aluno dever ficar capaz de:); ações estratégicas e os descritores de perfil dos alunos.

De acordo, com Amorose & Horn (2001), citados por Fernandes & Vasconcelos-Raposo, (2005), estes salientaram que o tipo de feedback que os professores fornecem é uma ferramenta fundamental no processo de aprendizagem. Quando os professores fornecem feedbacks informativos positivos, estes estão a fornecer aos alunos informações construtivas sobre o seu desempenho, destacando os seus pontos fortes e progressos. Esse tipo de feedback pode ajudar os alunos a desenvolver uma perceção mais positiva das suas habilidades e competências. Fernandes & Vasconcelos-Raposo 2005, declaram que o feedback a fornecer no contexto da Educação Física deve ter uma função informacional e não controladora. O professor atua como ponto de orientação que os alunos devem observar, pois ele é o início e o fim do que se há para fazer. Ele representa não só a autoridade adulta e a necessidade de ordem e disciplina, como também valores de conhecimento. Assim, de

acordo com Guimarães, Pellini, Araújo & Mazzini (2001), a influência da figura do professor na atração e no estabelecimento de laços afetivos positivos com os alunos, facilitam a imitação das atitudes do mesmo.

De acordo com Castuera (2004), o papel crucial do professor destaca-se não apenas como um transmissor de conhecimentos, mas como um agente de mudança social. Esse papel é influenciado por uma série de variáveis, incluindo as variáveis socioeconômicas, ambientais, familiares e culturais.

1.5. Os Direitos das Crianças no Desporto

Todas as crianças têm o direito de ser ouvidas assim como as suas escolhas devem sempre ser levadas em consideração (de acordo com a sua idade). Todavia, este direito nem sempre é salvaguardado e aplicado na sua plenitude. É nos clubes e nas competições, onde o foco está colocado - no resultado, na classificação e não na formação. Porém, nem todas as crianças são iguais, nem têm a mesma paixão ou potencial. Temos crianças competitivas e outras que revelam menor aptidão. As sensibilidades nas crianças são pouco homogêneas.

As crianças são como são e não como os adultos gostavam que fossem. A prática desportiva não pode ser vista como uma obrigação, um sacrifício em resposta aos interesses dos agentes desportivos (pais, treinadores, dirigentes, etc.). De igual modo, também a escolha da modalidade não lhes pode ser imposta.

O desporto para crianças deve respeitar o contexto próprio da sua idade, fora de qualquer manipulação exercida pelos adultos. Os pais, treinadores e dirigentes devem compreender a complexidade dos fatores envolvidos na formação desportiva das crianças.

Por exemplo, a especialização precoce pode ter consequências negativas e é uma das principais razões para o abandono da prática desportiva na adolescência.

Hoje, é consensual que os quadros competitivos do desporto infantil são desajustados e feitos à imagem e interesse dos adultos e não do interveniente principal, a criança.

Em relação aos pais, as crianças gostam que estes estejam presentes na sua prática desportiva, mas que tenham uma linguagem e comportamento positivo e não as condicionem. A superproteção na prática desportiva da criança é um obstáculo ao seu desenvolvimento, à sua criatividade e autonomia. O desporto não tem perigos

acrescidos e as crianças devem aprender a resolver os «cenários» em que se encontram.

De acordo com o estudo realizado pelo Comitê Olímpico e Paralímpico da Noruega (Norwegian Olympic and Paralympic Committee and Confederation of Sports) em 2007, este enfatiza a importância do desporto infantil e destaca que os direitos das crianças no desporto devem ser aplicados a todas as crianças, sem exceção, com base em características como sexo, origem étnica, fé, orientação sexual, desenvolvimento físico, deficiências familiares ou individuais. Assim, foram elaborados alguns dos direitos das crianças ao desporto infantil tais como:

- 1- As crianças têm o direito de participar num ambiente de formação seguro e protegido sem qualquer pressão. As crianças com idade inferior a 6 anos devem ser acompanhadas por um adulto durante as atividades;
- 2- As crianças têm o direito de participar em ações de formação e atividade competitivas que promovem a amizade e bem-estar. Uma sensação de bem-estar facilitadora da aprendizagem e vice versa;
- 3- As crianças têm o direito de participar em ações de formação e atividades competitivas adaptadas à sua idade, desenvolvimento físico e nível de maturidade;
- 4- As crianças têm o direito de experimentar e de aprender competências diferentes, ou seja, oportunidades de variação, formação e interação com os outros;
- 5- As crianças têm o direito de expressar os seus pontos de vista e serem ouvidas, concedendo oportunidades de participar no planeamento e execução das suas próprias atividades desportivas juntamente com os treinadores e pais;
- 6- As crianças têm o direito de escolher em que desporto gostariam de participar e decidir, por si próprias, o quanto gostariam de treinar.
- 7- As crianças têm o direito de escolher se querem ou não participar em competições, e de lhes serem concedidas oportunidades iguais de participação. As Crianças transferidas de um clube para o outro dentro do mesmo desporto, têm o direito de participar em competições para o novo clube, assim que a transferência tenha sido registada.

No que diz respeito, ao plano de desenvolvimento segundo o Norwegian Olympic and Paralympic Committee and Confederation of Sports (2007), todas as pessoas envolvidas no desporto infantil devem seguir um plano de desenvolvimento comum com o objetivo de assegurar que as crianças tenham o máximo de variações e tantas oportunidades experimentais quanto possível, ampliando uma vasta gama de movimentos. Assim, os planos de treino e a prática dos treinadores no âmbito dos desportos individuais devem seguir este plano de desenvolvimento:

- Até aos 6 anos, as atividades devem ser lúdicas e variadas para estimular o desenvolvimento das crianças e os movimentos básicos;
- Dos 7 aos 10 anos, deve-se proporcionar boas oportunidades de exploração e treino, no âmbito de diferentes atividades físicas ou desportivas com diferentes padrões de movimento, a fim de experimentar uma vasta gama de movimentos, de modo a proporcionar uma boa base para subsequente treino de movimentos, ou seja, poderá envolver um ou vários desportos, mas cada desporto é responsável por proporcionar atividades variadas e adaptadas ao nível de desenvolvimento das crianças;
- Dos 10 aos 12 anos, o desporto deve caracterizar-se por um nível de atividade variadas de modo a garantir boas competências. Uma abordagem profunda em um ou mais desportos, pode assegurar uma boa base de técnicas para o desenvolvimento subsequente dentro do desporto.

Posto isto, os direitos das crianças no desporto são um conjunto de princípios e diretrizes que visam proteger o bem-estar, o desenvolvimento saudável e os interesses das crianças que participam em atividades desportivas. Eles servem como um instrumento político para garantir que as crianças sejam tratadas com dignidade e respeito em todas as situações relacionadas ao desporto.

1.6 A Cidade e os Espaços Desportivos

Atualmente, o Desporto representa um fenómeno cultural e social que contribui para a formação da identidade a nível pessoal e nacional, detendo uma importância cada vez mais reconhecida no quotidiano da sociedade, quer a nível regional, quer a nível estatal (Silva, 2009, citado por Sousa, 2013, p. 34).

Pires (2003), reforça a ideia anterior, revelando que o desporto desempenha um

papel importante na configuração da sociedade atual. Ele contribui para a formação de identidades individuais e coletivas, afetando a forma como as pessoas se veem e interagem umas com as outras.

A Cidade e os Espaços Desportivos, de acordo com a perspetiva de Bento (1998), o desporto não deve ser deixado de fora no processo de planeamento urbano. Pelo contrário, ele deve ser integrado de forma consciente e deliberada, considerando o seu impacto na saúde, qualidade de vida e bem-estar dos cidadãos.

O Plano Municipal de Desenvolvimento Desportivo do Seixal desempenha uma função integradora, coordenadora e orientadora da ação a desenvolver na área desportiva e, estrutura a operacionalização de um processo estratégico de ação que, sendo sistematicamente monitorizada e avaliada, procura garantir coerência, eficácia e a adequação das estratégias setoriais utilizadas às características da realidade e às necessidades da população. A cidade não pode deixar de integrar nela o desporto, o jogo e o movimento como elementos da vida e da cultura do quotidiano. A inclusão da atividade corporal no quadro do dia-a-dia pressupõe que os espaços urbanos sejam pensados também como espaços lúdicos, como um convite ao movimento e ao exercício corporal. Segundo o mesmo autor, a frequência da prática desportiva depende, entre outros fatores, do tempo despendido na deslocação para uma instalação ou local correspondente. É natural que não seja procurada quando a duração da permanência na atividade é inferior ao tempo gasto no trajeto para a mesma. Para Sarmiento (2002), o jogo e as atividades informais desempenham um papel crucial no desenvolvimento holístico dos jovens. Eles não ajudaram apenas o desenvolvimento físico, mas também no desenvolvimento cognitivo, emocional e social. A responsabilidade dos pais no processo de crescimento dos seus filhos obriga-os a procurarem locais e disponibilidade, para que os mais jovens possam fruir de experiências físico motoras, que anteriormente lhes era permitido realizar nos locais menos urbanizados, agora realizadas em instalações, na sua maioria, artificiais. Como qualquer área fulcral no desenvolvimento de uma sociedade, e, apesar do constante crescimento e evolução do Desporto, uma gestão responsável e competente é imprescindível à sua promoção e elevação. Somente deste modo, será possível oferecer à população condições e meios para praticarem e usufruírem do melhor que o desporto e a atividade física podem oferecer (Ferreira, 2019). No Concelho do Seixal existem vários pavilhões polidesportivos, nos quais, a maioria dos jovens, pode

experienciar diversas atividades/modalidades. Nesta Cidade ampla, existe ainda vários espaços verdes/parques nos quais as crianças/jovens podem caminhar, correr e brincar. Num estudo realizado por Pereira (et al., 2002), com o objetivo de enumerar e caracterizar os espaços de lazer para a criança no Norte de Portugal, restringindo-se apenas às sub-regiões do Alto Trás-os-Montes e do Minho-Lima, definiram quatro tipos de espaços de lazer para a criança: os espaços lúdicos, os espaços desportivos, os espaços culturais e os espaços verdes, para assim conhecerem a dimensão e o estado destes espaços públicos comunitários nestas sub-regiões.

Estas infraestruturas que visam o lazer não são ainda consideradas prioritárias para muitos autarcas, sendo por vezes secundarizadas, sobretudo aquelas que se destinam à infância, parecendo não existir uma política de planeamento, construção e manutenção de espaços tipicamente de lazer (Pereira et al., 2002).

Os parques infantis constituem um espaço comunitário acessível a todos, podendo assim contribuir para que a criança crie hábitos de vida ativos, ao ar livre, com reflexos sobre a saúde.

Capítulo II - Metodologia

2.1. Caracterização da Amostra

As condições sociais das crianças são dos principais fatores de heterogeneidade, como tal, os mesmos não se podem representar como uma redundância analítica, mas como uma necessidade incontornável em qualquer investigação. Assim sendo, o contexto do estudo é restrito aos alunos do 1º ciclo do Agrupamento Nun'Álvares situado no Concelho do Seixal. Todavia, é de salientar que a qualidade e a validade dos resultados de um estudo dependem sempre da representatividade da amostra. Segundo Ghiglione (1993 p.32), “uma amostra representativa é um subconjunto de uma população maior que foi selecionada de forma a refletir com precisão as características e propriedades da população como um todo”. Posto isto, e uma vez que o estudo foi realizado num Agrupamento de escolas, este foi facilitador de acesso à lista extensiva dos membros da população a estudar, através de permissão à informação solicitada. Na perspetiva de (Lakatos & Marconi 1990) para esta realidade, a situação ideal foi a amostra de grupos onde o tipo de grupo utilizado foram as turmas. O Agrupamento de Escolas de Nun'Álvares, cuja designação presta homenagem à figura histórica de D. Nuno Álvares Pereira, constituiu-se no ano letivo 2003-2004 e integra atualmente a escola sede, EB de Nun'Álvares, a EB de Arrentela, a EB de Torre da Marinha, a EB de Quinta de Nossa Senhora de Monte Sião e a EB Quinta de S. João. Este serve essencialmente, a população de duas freguesias, a Arrentela (Nun'Álvares) e a Torre da Marinha (Monte Sião), ainda que receba alguns alunos de outros pontos do Concelho e, com menos relevância, de Concelhos vizinhos. Em 2009, o Agrupamento de Escolas Nun'Álvares integrou o Programa TEIP, cujos objetivos deste Programa são a prevenção e redução do abandono escolar precoce e do absentismo, a redução da indisciplina e a promoção do sucesso educativo de todos os alunos. A população-alvo prioritária são os alunos que o diagnóstico aponta como estando em situação de partida mais desfavorável.

A população deste estudo é composta por 88 alunos matriculados no 4º ano de escolaridade, último ano do 1º ciclo das escolas básicas Q.N.S do Monte Sião e Nun'Álvares. Destes 88 alunos, 64,77% (n=57) são do género feminino e 35,23% (n=31) do género masculino. A idade média dos participantes é de 9.98 anos de idade.

Género	Escolas					
	EB Q.N.S do Monte Sião		EB Nun'Álvares		<i>Total</i>	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Masculino	18	40,91%	13	29,55%	31	35,23%
Feminino	26	59,09%	31	70,45%	57	64,77%
Total	44	100,00%	44	100,00%	88	100,00%

Tabela 1 - Número total de alunos por género de ambas as escolas

Idade	Escolas						Idade Média		
	EB Q.N.S do Monte Sião		EB Nun'Álvares		Total		EB Q.N.S do Monte Sião	EB Nun'Álvares	Total
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.			
<=9 anos	10	22,73%	8	18,18%	18	20,45%	9,91	10,05	9,98
>=10 anos	28	63,64%	26	59,09%	54	61,36%			
>=11 anos	6	13,64%	10	22,73%	16	18,18%			
Total	44	100,00%	44	100,00%	88	100,00%			

Tabela 2 - Idade média dos alunos de ambas as escolas

Os alunos da escola básica Q.N.S do Monte Sião comparativamente com os alunos da escola Nun'Álvares caracterizam-se por apresentarem um melhor comportamento e por isso, também registam melhor aproveitamento escolar, dado estarem inseridos numa área geográfica com população mais heterogénea, em que o ambiente familiar e social lhes é mais favorável a este tipo de comportamento, para além desta escola, ser apenas para alunos do pré-escolar até ao final do 1º ciclo.

Os alunos da escola básica Nun'Álvares, caracterizam-se por um comportamento desfavorável, levando a que o seu aproveitamento escolar seja, em muitos deles, insuficiente. A escola localiza-se num bairro em que a sua população é constituída por pessoas com habilitações literárias reduzidas e com condições económicas precárias e com a manifestação de alguma marginalidade. Esta abrange alunos desde o pré-escolar até ao final do 3º ciclo, tratando-se assim de uma escola com uma grande população estudantil num bairro específico que influencia a demografia dos alunos.

Na escola básica Q.N.S do Monte Sião, as aulas de Educação Física são lecionadas no Pavilhão Municipal da Torre da Marinha, localizado nas proximidades da escola. Existe apenas um campo desportivo dentro da escola, no entanto, este ano o campo sofreu algumas alterações não sendo possível a sua utilização. Em qualquer escola, é importante ter uma variedade de materiais desportivos para lecionar as aulas de educação física. Esses materiais são importantes para criar um ambiente de aprendizagem ativo e divertido. O Pavilhão Municipal da Torre da Marinha dispunha de algum equipamento desportivo, todavia a maior parte desse material era de carácter lúdico não sendo possível lecionar algumas matérias do programa, como por exemplo o Basquetebol e o Voleibol.

Na escola básica 2º e 3º Nun' Álvares existem várias estruturas desportivas no seu interior: um ginásio, um campo de Voleibol, e 2 campos polidesportivos. No entanto, os alunos do 1º. Ciclo só podiam utilizar estes espaços quando não estivessem ocupados pelos alunos do 2º e 3º ciclo, caso contrário apenas poderiam usar o recreio como espaço de aula. No que diz respeito ao material didático para lecionar as aulas de educação física, esta escola apresenta uma grande diversidade de material, sendo possível os alunos abordarem todas as matérias de acordo com o programa do 1º ciclo e ainda experienciar desportos radicais, desportos de recreação e desportos de lazer.

2.2. Procedimento estatístico

O tratamento estatístico dos dados foi efetuado, com o software estatístico processado em Excel e o programa Windows 11 Home.

Foi elaborado, através de estatística descritiva, tabelas com frequências absolutas e frequências relativas de ambas as escolas do 1º ciclo. As tabelas correspondem às respostas dadas pelos alunos no questionário.

2.3. Instrumento

O instrumento escolhido para recolha de informação foi o inquérito. Segundo Pinto (1997), o inquérito permite a coleta de informações de um grande número de participantes em um período relativamente curto de tempo. De acordo com Costa (2001), a realização de questionários através de contactos pessoais de carácter pontual é dos métodos e técnicas mais indicados para um estudo de caso. Posto isto, os contatos pessoais podem permitir que os obtenham informações mais específicas e

contextuais, já que podem esclarecer dúvidas e

explorar respostas de modo mais profunda. No entanto, para além desta técnica, o sentido geral da reflexividade investigativa constitui um princípio metodológico central para que o investigador adulto não projete o seu olhar sobre as crianças, recolhendo junto delas apenas aquilo que é o reflexo conjunto dos seus próprios preconceitos e representações (Pinto, 1997). Os inquiridos são projetados de forma estruturada e padronizada, o que permite receber respostas de maneira consistente e atendida. Isso é especialmente adequado para uma abordagem mais técnica e objetiva” (Ferreira, 2001, p.67), que foi a técnica de eleição desta pesquisa. De igual modo deve-se entender que a aplicação de um questionário “é extremamente útil, em especial se apresentar características de flexibilidade, nomeadamente mediante o atenuar da sua excessiva conduta pela inclusão de questões abertas, mais aptas a respeitarem o discurso dos inquiridos” Segundo Quivy & Campenhoudt (1998), uma das principais vantagens na aplicação de um questionário é a vantagem de possibilitar a quantificação de dados, o que é útil para análises estatísticas e obtenção de uma compreensão objetiva e comparativa de fenômenos.

Antes da aplicação do questionário, foi solicitado a todos os inquiridos uma autorização participação aos encarregados de educação dos alunos em estudo (Apêndice II), com o intuito de apresentar as respostas dos alunos como amostra e também na eventualidade da necessidade da recolha de imagens dos mesmos.

Elaborou-se um questionário de administração direta com perguntas, maioritariamente, do tipo fechado com escolha múltipla, de forma a possibilitar respostas alternativas, sustentado em alguns questionários já existentes relacionados com as atividades físicas e desportivas como ocupação do tempo livre. Este foi aplicado a toda a amostra (Apêndice I). As perguntas/questões apresentadas foram realizadas de modo simples e adequado à faixa escolar dos alunos. Como estratégias de esclarecimento de dúvidas provenientes de possíveis dificuldades de interpretação das várias questões, foi efetuada a leitura das perguntas. Após o momento de aplicação, os questionários foram recolhidos de imediato. O questionário utilizado (em Apêndice I) foi adaptado do inquérito utilizado por Fernandes (2002), num estudo sobre a oferta e procura desportiva para jovens efetuado em duas escolas do concelho de Matosinhos com uma amostra de 450 alunos, entre os 10 e os 15 anos de idade, de aplicação direta, adaptado do inquérito utilizado por Marivoet (2001), num estudo

realizado a nível nacional, sobre os hábitos desportivos da população portuguesa, inserido no programa COMPASS, Coordinated Monitoring of Participation in Sports. as 10 questões que compõem o questionário, apenas três não fazem parte do questionário utilizado por Fernandes (2002), a identificação habilitação literária e a profissão dos pais e o tipo de habitação dos alunos, uma vez que estes aspetos não são contemplados no referido questionário. As questões que foram retiradas desse mesmo questionário sofreram pontuais ajustes de linguagem que considere necessário, tendo em conta a faixa etária do grupo de estudo. Foram ainda excluídas nove questões que não eram adequadas para o estudo em questão, estando estas relacionadas com a oferta e procura desportiva, para que o questionário não fosse tão extenso. Foi concentrado apenas em questões indispensáveis para o mesmo devido às razões anteriormente apresentadas (faixa etária). Neste questionário focaremos a nossa atenção nas seguintes questões:

1. Caracterização das crianças quanto ao género;
2. Caracterização da faixa etária das crianças;
3. Identificação do gosto pelo desporto;
4. Identificação do tipo de atividades físicas/desportos que existem na sua área de residência;
5. Percecionar se os alunos praticam atividade física/ desporto extracurricular;
6. Identificação das atividades físicas/ desportos que praticadas e número de vezes por semana;
7. Identificação dos principais motivos que levam os alunos a praticar atividade física/ desporto;
8. Determinar se a atividade praticada fora do contexto escolar é a preferida;
9. Quais as razões para não praticar atividade física/ desporto fora do contexto escolar;
10. Identificação das principais influências que os levaram à prática e ou à não prática de atividade física.

Capítulo III - Análise e Discussão dos Resultados

A amostra é constituída por 88 alunos do 4º ano das escolas EB Q.N.S do Monte Sião e EB Nun'Álvares de ambos os sexos, sendo que 64,77% (n=57) são do género do feminino e 35,23% (n=31) são do género masculino conforme o quadro seguinte.

1.1. Constituição da amostra por género

1.1.1 Total (Escola Monte Sião + Escola Nun' Álvares)

Género	Escolas					
	EB Q.N.S do Monte Sião		EB Nun'Álvares		Total	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Masculino	18	40,91%	13	29,55%	31	35,23%
Feminino	26	59,09%	31	70,45%	57	64,77%
Total	44	100,00%	44	100,00%	88	100,00%

Tabela 3 - Constituição da amostra por género.

Na tabela 3 é possível comparar as duas escolas no que diz respeito à constituição da amostra face ao género e constata-se que os alunos do género feminino da EB Nun'Álvares representam 70,45% e os da escola Monte Sião representa apenas 59,09%. Assim sendo, o género masculino representa apenas metade dos alunos do género feminino.

1.1.2. Constituição da amostra (EB Q.N.S do Monte Sião + EB Nun'Álvares)

Idade	out/22		jun/23		Variação		Idade Média		
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	out/22	jun/23	Variação
<=9 anos	54	61,36%	18	20,45%	-36	-66,67%	9,39	9,98	0,59
>=10 anos	34	38,64%	54	61,36%	20	58,82%			
>=11 anos	0	0,00%	16	18,18%	16	0			
Total	88	100,00%	88	100,00%	0	0			

Tabela 4 - Constituição total da amostra por escola e idade média

Observando a tabela acima, verificamos que a constituição da amostra, segundo a idade dos inquiridos no início do ano letivo, situava-se no intervalo de

idades entre os 9 e os 10 anos, sendo que no final do ano passou a ser entre os 9 e os 11 anos de idade. A idade média no início do ano situava-se nos 9,39 anos, sendo a idade mais representada os 9 anos (n=54, 61,36%) e 34 alunos (38,64%) tinham 10 anos.

Chegámos ao final do ano com uma idade média de 9,98 anos, porque 16 alunos que passaram para a faixa etária dos 11 anos, quando a idade mais representativa se cifrava nos 10 anos de idade (n=54, 61,36%).

1.2 EB Q.N.S do Monte Sião

Idade	out/22		jun/23		Variação		Idade Média		
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	out/22	jun/23	Variação
<=9 anos	32	72,73%	10	22,73%	-22	-68,75%	9,27	9,91	0,64
>=10 anos	12	27,27%	28	63,64%	16	133,33%			
>=11 anos	0	0,00%	6	13,64%	6	0,00%			
Total	44	100,00%	44	100,00%	0	0,00%			

Tabela 5 - Constituição da amostra por idade - EB Q.N.S do Monte Sião

1.3 EB Nun'Álvares

Idade	out/22		jun/23		Variação		Idade Média		
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	out/22	jun/23	Variação
<= 9 anos	22	50,00%	8	18,18%	-14	-63,64%	9,5	10,05	0,55
>=10 anos	22	50,00%	26	59,09%	4	18,18%			
>=11 anos	0	0,00%	10	22,73%	10	0,00%			
Total	44	100,00%	44	100,00%	0	0,00%			

Tabela 6 - Constituição da amostra por idade – EB Nun'Álvares.

Particularizando a amostra por escola constata-se que na EB Nun'Álvares 50% de alunos encontram-se com 9 anos de idade e outros 50% com 10 anos de idade, enquanto na EB Q.N.S do Monte Sião frequentam mais alunos com 9 anos, (72,73%) do que com 10 anos (27,27%), conforme podemos verificar nas tabelas acima.

Relativamente à idade média constata-se que os alunos da EB Nun'Álvares são mais velhos com 9,5 anos, comparativamente com os da EB Q.N.S do Monte Sião que têm apenas 9,27 anos. Logicamente, no final do ano apresentavam idade médias

superiores, nomeadamente 10,05 anos para a EB Nun'Álvares e 9,91 anos para a EB Q.N.S do Monte Sião. Esta situação fica a dever-se ao facto de que no início do ano não havia alunos com 11 anos e no final do ano passou haver 10 e 6 alunos respetivamente em cada escola.

2. Opinião do Gosto dos alunos pelo desporto

Os 88 alunos correspondem à totalidade da amostra dos inquiridos.

Analisando esta temática, começo por descrever o gosto pelo desporto para a totalidade da amostra, seguida do género, e por fim em função dos que praticam atividade física extracurricular.

2.1 Total (EB Q.N.S do Monte Sião + EB Nun'Álvares)

Gostas de praticar desporto?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Gosto muito de todos os desportos	60	68,18%	77	87,50%	17	28,33%
Gosto só de alguns desportos	21	23,86%	7	7,95%	-14	-66,67%
Gosto de praticar desporto só de vez em quando	7	7,95%	4	4,55%	-3	-42,86%
Não gosto de praticar desporto	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Total	88	100,00%	88	100,00%	0	0,00%

Tabela 7 - Comparação da opinião do gosto dos alunos pelo desporto, nas duas escolas.

Quando inquiridos sobre o seu gosto pelo desporto, no início do ano, a maioria dos alunos (68,18%) respondeu que “gosta muito de todos os desportos”, seguindo-se o “gosto só de alguns desportos” (23,86%) e apenas 7,95% refere que “só gosta de praticar desporto de vez em quando”.

A mesma pergunta/questão foi apresentada aos alunos no final do ano, obtendo agora outras respostas, gosto muito de praticar desporto, obteve um acréscimo de 28,33%, correspondente a mais 17 respostas de que gostam muito de todos os desportos. Contudo, as outras questões “gosto só de alguns desportos” e “gosto de praticar desporto só de vez em quando”, tiveram uma redução nos inquiridos, visível na tabela anteriormente apresentada.

Este incremento verificado no final do ano é o reflexo do papel que o professor de educação física teve ao longo do ano, fazendo com que 14 alunos que gostavam só

de alguns desportos e 3 que só gostavam de praticar desporto de vez em quando passassem a gostar muito mais do desporto.

2.2. EB Q.N.S do Monte Sião

Gostas de praticar desporto?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Gosto muito de todos os desportos	29	65,91%	38	86,36%	9	31,03%
Gosto só de alguns desportos	12	27,27%	4	9,09%	-8	-66,67%
Gosto de praticar desporto só de vez em quando	3	6,82%	2	4,55%	-1	-33,33%
Não gosto de praticar desporto	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Total	44	100,00%	44	100,00%	0	0,00%

Tabela 8 - Gosto dos alunos pelo desporto - EB Q.N.S do Monte Sião

Gostas de praticar desporto?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Gosto muito de todos os desportos	31	70,45%	39	88,64%	8	25,81%
Gosto só de alguns desportos	9	20,45%	3	6,82%	-6	-66,67%
Gosto de praticar desporto só de vez em quando	4	9,09%	2	4,55%	-2	-50,00%
Não gosto de praticar desporto	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Total	44	100,00%	44	100,00%	0	0,00%

Tabela 9 - Gosto dos alunos pelo desporto – EB Nun'Álvares.

Particularizando por escolas a mesma questão “gostas de praticar desporto?”, o comportamento é idêntico ao verificado no global das duas escolas, registando a EB Q.N.S do Monte Sião um incremento de 31,03%, enquanto na EB Nun'Álvares o incremento foi de 25,81%.

Segundo Fernando, M. (1991), este destaca a importância do interesse demonstrado pelo desporto como um indicador relevante na avaliação da procura desportiva. Isso significa que, ao analisar a população e a participação nas atividades

desportivas, é crucial considerar não apenas o número de pessoas envolvidas, mas também o grau de interesse e entusiasmo que elas demonstraram.

Na perspetiva de (Mota&Sallis, 2002), a escola desempenha um papel importante na socialização das crianças e jovens, ajudando-os a adquirir e desenvolver hábitos saudáveis desde cedo. Esses hábitos podem abranger uma variedade de áreas, incluindo atividade física, alimentação adequada, gestão do stresse e cuidados com a saúde mental.

3. Opinião do Gosto dos alunos pelo desporto por género

Numa análise por género, verificámos que a tendência, da maioria dos alunos, é referir que gosta muito de todos os desportos se mantém, no entanto, a distribuição pelas quatro hipóteses de resposta entre rapazes e raparigas é diferente.

3.1 Opinião do Gosto dos alunos pelo desporto - género Masculino

Gostas de praticar desporto?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Gosto muito de todos os desportos	22	70,97%	27	87,10%	5	22,73%
Gosto só de alguns desportos	5	16,13%	3	9,68%	-2	-40,00%
Gosto de praticar desporto só de vez em quando	4	12,90%	1	3,23%	-3	-75,00%
Não gosto de praticar desporto	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Total	31	100,00%	31	100,00%	0	0,00%

Tabela 10 - Gosto dos alunos pelo desporto sexo masculino.

3.2. Opinião do Gosto dos alunos pelo desporto - género Feminino.

Gostas de praticar desporto?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Gosto muito de todos os desportos	37	64,91%	45	78,95%	8	21,62%
Gosto só de alguns desportos	18	31,58%	10	17,54%	-8	-44,44%
Gosto de praticar desporto só de vez em quando	2	3,51%	2	3,51%	0	0,00%
Não gosto de praticar desporto	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Total	57	100,00%	57	100,00%	0	0,00%

Tabela 11 - Gosto dos alunos pelo desporto sexo feminino.

Ao analisarmos as tabelas acima, constatamos precisamente que são os rapazes que gostam muito de todos os desportos com 70,97%, no início do ano, e 87,10% no

final do ano. Afere-se uma tendência positiva, mas um pouco mais baixa

por parte das raparigas com 64,91%, no início do ano, e 78,95% no final. Segundo (Deaux&Major, 1987), o gênero é considerado como uma característica pessoal que faz parte da identidade de um indivíduo. Ele reflete o modo como uma pessoa se identifica e se vê em termos de ser homem, mulher ou identidade de gênero diversos. O gênero, como variável de diferença individual, reconhece que as experiências, registos e comportamentos de uma pessoa podem ser moldados pela forma como ela se identifica e se relaciona com as expectativas de gênero. De acordo com Renata et. al 2014, os rapazes mais frequentemente que as raparigas, percebem que o professor dá um feedback mais positivo, sentindo-se mais competentes e, ao mesmo tempo, dedicam mais esforço e empenho manifestando uma participação mais ativa nas aulas de Educação Física do que as raparigas.

Salientar o facto de ocorrer uma diferença substancial entre as respostas dadas às outras opções. Deste modo, verifica-se que apenas 16,13% dos rapazes referiram que gostavam só de alguns desportos, no início do ano, diminuindo esta percentagem para 9,68% no final do ano. Comparando com as raparigas que apresentam 31,58%, no início do ano e 17,54% no final do ano. Todos estes alunos transferiram-se para a primeira hipótese “gosto muito de todos os desportos”. A terceira opção de resposta apresenta valores pouco significativos. No entanto, realça-se que a quarta opção “Não gosto de praticar desporto”, não foi votada por ninguém.

4. Identificação dos desportos nas áreas de residência dos alunos

Em questão aberta procurámos saber quais os desportos que os alunos identificavam como oferta desportiva na sua área de residência. Segundo Carvalho et al., 2012 os munícipes, como entidades mais próximas dos cidadãos, ao longo das últimas décadas assumiram um papel catalisador no desenvolvimento do desporto a nível local. Constatamos que foram identificadas 15 modalidades de acordo com o quadro seguinte:

Comparando o número de respostas dadas, no início do ano com o do final do ano letivo, verificou-se que houve mais 42 alunos que identificaram modalidades desportivas que não haviam mencionado no 1º. Questionário.

Todas as 15 modalidades identificadas no início do ano foram também mencionadas no final do ano com mais alunos a referi-las, com exceção da ginástica que foi mencionada menos 2 vezes.

Identificação dos desportos nas áreas de residência dos alunos	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Futebol	55	23,81%	60	21,98%	5	9,09%
Basquetebol	16	6,93%	21	7,69%	5	31,25%
Voleibol	12	5,19%	23	8,42%	11	91,67%
Natação	40	17,32%	42	15,38%	2	5,00%
Ginástica	25	10,82%	23	8,42%	-2	-8,00%
Andebol	23	9,96%	26	9,52%	3	13,04%
Ténis	17	7,36%	17	6,23%	0	0,00%
Dança	5	2,16%	8	2,93%	3	60,00%
Karaté	16	6,93%	19	6,96%	3	18,75%
Ioga	3	1,30%	4	1,47%	1	33,33%
Ténis de mesa	2	0,87%	3	1,10%	1	50,00%
Ciclismo	4	1,73%	8	2,93%	4	100,00%
Canoagem	5	2,16%	9	3,30%	4	80,00%
Patinagem	2	0,87%	3	1,10%	1	50,00%
Atletismo	6	2,60%	7	2,56%	1	16,67%
Total	231	100,00%	273	100,00%	42	18,18%

Tabela 12 - Identificação dos desportos existentes nas áreas de residência dos alunos

Salientar a modalidade do voleibol que comparativamente, entre o início do ano e final, foi a que apresentou maior acréscimo, duplicando passando de 12 para 23 referências.

No entanto, a grande maioria dos alunos inquiridos, identificou o Futebol com n=55 - 23,81% e n=60 - 21,98%, respetivamente no início do ano e no final. Seguidamente identificaram a Natação com n=40 - 17,32% e n=42 - 15,38%, respetivamente no início e no final do ano.

Em 3º lugar, surge a Ginástica como a modalidade mais identificada, no início do ano com n=25 - 10,82%, mas no final do ano, a modalidade que surge no 3º lugar é o Andebol com n=26 - 9,52%, dado que a Ginástica perdeu 2 referências.

Das modalidades restantes salienta-se o Andebol, o Ténis, o Basquetebol e o Karaté. As outras modalidades, apresentam valores menores.

5. Prática de atividade física extracurricular

Praticas desporto fora da escola?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr. Rel.	Fr. Abs.	Fr. Rel.	Fr. Abs.	Fr. Rel.
Sim	36	40,91%	47	53,41%	11	30,56%
Não	52	59,09%	41	46,59%	-11	-21,15%
Total	88	100,00%	88	100,00%	0	0,00%

Tabela 13 - Prática de atividade física extracurricular.

5.1 Total (EB Q.N.S do Monte Sião + EB Nun'Álvares)

No domínio da prática da atividade física extracurricular podemos constatar que, no início do ano letivo, 59,09% dos alunos não praticavam desporto fora da escola e 40,91% praticavam. No entanto, no final do ano este comportamento inverteu-se, ou seja, havia 53,41% dos alunos a praticar atividade física extracurricular, conforme mostra os dados da tabela.

De acordo com Neves (1996), nas escolas do Concelho de Matosinhos, segundo o qual o número de praticantes de atividades extracurriculares era superior aos não praticantes. Isto pode refletir a importância das atividades extracurriculares na vida escolar e no desenvolvimento pessoal dos alunos.

Num estudo efetuado por Marivoet (2001), sobre os hábitos desportivos da população portuguesa, a taxa de 54% indicava que uma proporção significativa de jovens, com menos de 15 anos, se encontrava a realizar atividades desportivas extracurriculares. Isso sugere um interesse considerável das famílias em proporcionar oportunidades para a prática desportiva, fora do ambiente escolar, aos seus filhos.

Particularizando a mesma análise por género, podemos verificar como foi o seu comportamento através das seguintes tabelas:

5.2 Prática de atividade física extracurricular - género masculino

Praticas desporto fora da escola?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Sim	13	41,94%	17	54,84%	4	30,77%
Não	18	58,06%	14	45,16%	-4	-22,22%
Total	31	100,00%	31	100,00%	0	0,00%

Tabela 14 - Prática de atividade física extracurricular género masculino.

5.3 Prática de atividade física extracurricular - género feminino

Práticas desporto fora da escola?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Sim	23	40,35%	30	52,63%	7	30,43%
Não	34	59,65%	27	47,37%	-7	-20,59%
Total	57	100,00%	57	100,00%	0	0,00%

Tabela 15 - Prática de atividade física extracurricular género feminino.

No início do ano, mais de metade dos inquiridos não praticava atividade física extracurricular, comportamento idêntico para ambos os géneros. No entanto, no final do ano, este comportamento teve uma inversão, tal como tem acontecido globalmente com as outras questões, ou seja, mais de metade dos alunos, quer do género masculino e ou do feminino já praticavam desporto fora da escola.

Podemos assim concluir que, de uma forma geral, os rapazes apresentam ser mais ativos do que as raparigas, uma vez que 54,84% dos rapazes são praticantes de atividade física extracurricular e as raparigas 52,63%.

As aulas de Educação Física podem desempenhar um papel crucial na promoção de comportamentos ativos entre os estudantes. Ao oferecer oportunidades regulares para a prática de atividades físicas, as aulas podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades, melhoria da condição física e a formação de atitudes positivas em relação ao exercício (Júnior et al., 2012; Tassitano et al., 2010).

Considero que a inversão destas tendências está intrinsecamente ligada com a minha atitude no desempenho das minhas funções enquanto professora. Proporcionei, incentivei e incuti nos alunos uma visão diferente que estes tinham sobre a prática da Educação Física. De tal forma, que alguns alunos solicitaram aos seus pais que os deixassem praticar algumas modalidades desportivas existentes nas proximidades da sua área de residência.

Estes resultados confirmam a tendência de outros estudos realizados, em que os rapazes são mais ativos do que as raparigas. Também se encontra paralelismo com a tendência registada a nível nacional, na população entre os 15 e os 74 anos de idade, no estudo de Marivoet (2001), em que se observou uma diferença proporcional na prática de desporto entre os géneros. Aqui os resultados do estudo, indicam que o

género masculino continua a praticar mais desporto em comparação com o género feminino.

Da análise conjunta destes dados podemos concluir que apesar da maioria dos alunos, que constitui a nossa amostra, pratica alguma atividade física extracurricular, para além das aulas de educação física. Há, no entanto, um grande grupo de alunos (cerca de 40%) que não realiza atividade física nos seus tempos livres.

6. Prática desportiva semanal em função do género

Para além dos desportos praticados, procurei conhecer quantas vezes por semana estas crianças dedicam do seu tempo livre à prática de atividades física extracurricular.

De referir que, quem pratica atividade física extracurricular uma vez por semana pratica atividade de formação. Quem pratica duas vezes por semana pratica atividade de formação ou treino, quem pratica três ou mais vezes por semana pratica modalidades diferentes no mesmo clube e quem pratica todos os dias da semana ou é uma atividade desportiva diferente por dia ou pratica atividade física extracurricular de competição.

6.1 Total (EB Q.N.S do Monte Sião + EB Nun'Álvares).

Quantas vezes praticas desporto por semana?	out/22		jun/23		Variação		Média		
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	out/22	jun/23	Variação
Uma	10	11,36%	15	17,05%	5	50,00%	0,83	1,32	0,49
Duas	21	23,86%	34	38,64%	13	61,90%			
Três ou mais	7	7,95%	11	12,50%	4	57,14%			
Zero	50	56,82%	28	31,82%	-22	-44,00%			
Total	88	100,00%	88	100,00%	0	0,00%			

Tabela 16 - Prática semanal de ambos os géneros.

Tendo em consideração os dados da tabela, constatamos que no início do ano 43,18% dos alunos praticavam desporto semanal. No final do ano, esta percentagem subiu para 68,18%. Influência da minha intervenção enquanto elemento motivacional.

Dos alunos que praticam desporto, o valor com maior expressão surge nos alunos que indicaram a resposta de duas vezes por semana, com 23,86% no início do

ano e 38,64% no final do ano. No caso de uma vez por semana o valor apresentado é de 11,36%, no início do ano e 17,05% no final do ano.

Realça-se, no entanto, que, no início do ano, em média apenas 0,83% alunos praticavam atividade desportiva semanal. Esta média cresceu para 1,32% no final do ano.

Destaca-se que, em termos relativos à prática da atividade física extracurricular 3 ou mais vezes por semana, apresenta valores baixos (7,95% no início do ano e 12,50% no final do ano), devido ao baixo escalão etário (9 a 11 anos) dos alunos inqueridos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2010) todas as crianças e adolescentes em idade escolar devem realizar pelo menos 60 minutos de Atividade Física de intensidade moderada a vigorosa todos os dias da semana, incluindo intensidade vigorosa pelo menos 3 dias por semana. Essas recomendações visam promover uma vida ativa e saudável entre os jovens. Os dados apresentados indicam que a prática de atividade física extracurricular 3 ou mais vezes por semana é relativamente baixa entre os alunos com idades compreendidas entre os 9 a 11 anos. Isso sugere-nos que muitos jovens não estão a atingir as metas da atividade física estabelecidas pela OMS. Considerando ainda que o tempo despendido nas aulas de educação física nas escolas, pode não ser suficiente para que as crianças e adolescentes atinjam as metas de atividade física. Isto ocorre atualmente, devido ao facto de o Ministério da Educação não atribuir mais horas letivas e ter retirado à lecionação da disciplina de Educação física. Esta situação tem sido transversal em todos os ciclos, justificando a ação priorizando as disciplinas de português e matemática. Contudo, começam a existir escolas com Autonomia Curricular que tem alterado essa situação e atribuem mais horas à disciplina, principalmente se forem Escolas de Programa Educativo de Intervenção Prioritária (Escolas TEIP).

Considera-se importante apresentar soluções para promover uma maior atividade física nas crianças e adolescentes. Passando estas pela inclusão de iniciativas para a prática de desportos extracurriculares, com programas de educação física mais abrangentes nas escolas e consciencializando para a importância da atividade física. Além disso, os Pais, Cuidadores e a Comunidade/Sociedade desempenham um papel fundamental no apoio e incentivo aos jovens a serem fisicamente ativos, seja através de atividades em família, acesso às instalações desportivas locais ou à promoção de um estilo de vida ativo. Em suma, o objetivo é garantir que as crianças e adolescentes

tenham a oportunidade de incluir a atividade física regular no seu quotidiano, fundamental para promover um estilo de vida saudável e prevenir problemas de saúde associados à inatividade.

6.2. Total - Género masculino

Quantas vezes praticas desporto por semana?	out/22		jun/23		Variação		Média		
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	out/22	jun/23	Variação
Uma	2	6,45%	5	16,13%	3	150,00%	1	1,58	0,58
Duas	10	32,26%	16	51,61%	6	60,00%			
Três ou mais	3	9,68%	4	12,90%	1	33,33%			
Zero	16	51,61%	6	19,35%	-10	-62,50%			
Total	31	100,00%	31	100,00%	0	0,00%			

Tabela 17 - Prática semanal do género masculino.

6.3. Total - Género feminino

Quantas vezes praticas desporto por semana?	out/22		jun/23		Variação		Média		
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	out/22	jun/23	Variação
Uma	8	14,04%	10	17,54%	2	25,00%	0,74	1,18	0,44
Duas	11	19,30%	18	31,58%	7	63,64%			
Três ou mais	4	7,02%	7	12,28%	3	75,00%			
Zero	34	59,65%	22	38,60%	-12	-35,29%			
Total	57	100,00%	57	100,00%	0	0,00%			

Tabela 18 - Prática semanal do género feminino.

Relativamente à prática semanal em função do género podemos verificar nas tabelas acima, que tanto os rapazes como as raparigas apresentam o seu valor máximo em duas vezes por semana, sendo que 51,61% para os rapazes e 31,58% para as raparigas. Os valores reportando os resultados apenas do 2º inquérito realizado no final do ano.

Saliente-se que em média os rapazes praticam mais desporto semanal comparativamente com as raparigas. A média dos rapazes é de 1,58% das vezes por

semana enquanto a das raparigas é apenas de 1,18%, valores referentes ao final do ano. Esclarecer que o efetuado inicialmente apresenta um comportamento embora com média menor.

De um modo geral, todos os valores demonstram resultados com superioridade na prática desportiva semanal por parte dos rapazes.

As normas culturais e sociais frequentemente afetam as expectativas de comportamento de gênero. De acordo com Neto (1997), os estereótipos de gênero podem levar à percepção de que atividades mais ativas são mais próprias ou mais valorizadas para os rapazes, enquanto atividades menos ativas são mais associadas às raparigas.

Na perspetiva de Renata. B et al. 2014, os rapazes desenvolvem o seu sentido de competências em domínios ativos e competitivos como o desporto. As raparigas, por outro lado, praticam a comunicação e mantêm relações estáveis, bem como a construção do seu sentido de competência em relações sociais.

6.4. Razões para a prática de atividade desportiva extracurricular

O questionário efetuado aos alunos também permitiu conhecer quais as principais razões que levam estes alunos a praticarem a atividade desportiva extracurricular. De acordo com (Wanless, 2014; Schaefer, 2014; Silva, 2013), participar em atividades físicas extracurriculares oferece uma série de benefícios para os jovens. Isso pode incluir a melhoria da proteção física, o desenvolvimento de habilidades motoras, a construção da autoestima, a promoção da segurança social e a promoção do bem-estar emocional.

Nesse sentido, o questionário apresentava sete opções de resposta aberta, não impondo limite de respostas.

Os resultados obtidos constam na seguinte tabela:

Quais os motivos por que praticas desporto?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Porque adoro	66	30,00%	68	30,09%	2	3,03%
Porque me faz bem à saúde	53	24,09%	49	21,68%	-4	-7,55%
Porque o meu enc. de educação diz para praticar	12	5,45%	10	4,42%	-2	-16,67%
Por indicação médica	8	3,64%	11	4,87%	3	37,50%
Porque quero ser atleta	36	16,36%	39	17,26%	3	8,33%
Porque gosto de competir	28	12,73%	35	15,49%	7	25,00%
Porque os meus amigos também praticam	17	7,73%	14	6,19%	-3	-17,65%
Total	220	100,00%	226	100,00%	6	2,73%

Tabela 19 - Razões para a prática de atividade desportiva extracurricular.

Deste modo, podemos constatar que comparando os resultados do início do ano com os do final do ano letivo, o comportamento é muito idêntico.

O motivo “porque adoro praticar desporto” representava 30,00% no início do ano e 30,09% no final, sendo também este o motivo de preferência dos alunos. Segue-se o motivo “porque faz bem à saúde” com 24,09% no início do ano e 21,68% no final. Enquanto 16,36% queriam ser atletas no início do ano, valor que aumentou para 17,26% no final do ano.

Referir que 12,73%, no início do ano, praticavam desporto extracurricular porque gostavam de competir e no final já eram 15,49% porque gostavam de competir, motivo este que registou o maior incremento em valor absoluto (+7).

O motivo que registou o menor número de respostas foi “por indicação médica”, com 3,64% no início do ano e 4,87% no final do ano letivo.

De um modo geral, o motivo mais assinalado por esta amostragem coincide com os resultados obtidos em estudos anteriores, nomeadamente o estudo realizado por Neves (1996), em escolas do concelho de Matosinhos a jovens, onde o gosto pelo desporto reflete uma forma de motivação intrínseca. Isso significa que os jovens se envolvem nas atividades desportivas, sentindo prazer, satisfação pessoal e interesse genuíno nelas, em vez de serem motivados por recompensas externas ou pressionadas.

7. Preferência pela prática desportiva extracurricular por género

As práticas desportivas extracurriculares, portanto, fora da escola, assentam em critérios de liberdade, interesse e motivação, não estando, sujeitas a imposições ou

obrigatoriedades. No entanto, dependem da perceção de cada um. Estas práticas podem sempre estar sujeitas aos condicionalismos pessoais e ou de grupo e ainda às influências exercidas pela família, pela escola e pelos estímulos provenientes do envolvimento social. Assim, a interpretação das práticas e comportamentos das crianças não pode ser realizada fora do contexto social (Soczka, 1988).

7.1. Total (EB Q.N.S do Monte Sião + EB Nun'Álvares)

O desporto que praticas fora da escola é o teu preferido?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Sim	62	70,45%	67	76,14%	5	8,06%
Não	26	29,55%	21	23,86%	-5	-19,23%
Total	88	100,00%	88	100,00%	0	0,00%

Tabela 20 - Preferência pela prática desportiva extracurricular em ambos os géneros.

Deste modo, a interpretação das práticas desportivas e comportamentos das crianças não pode ser realizada fora do contexto social. Ao observarmos a tabela acima e comparando as respostas dos alunos, do início com as do final do ano, não se verifica grande diferença, embora as do final indiquem uma percentagem maior de alunos a praticarem o desporto favorito. Assim, passou-se de 70,45% para 76,14%.

Realçar que no final do ano havia menos alunos a praticar desporto que não fosse da sua preferência, ou seja, durante o ano letivo houve 5 alunos que passaram a praticar a modalidade que gostavam. Segundo Garton & Pratt (1991), estes afirmam que a adolescência é uma fase de desenvolvimento pessoal rápido, que inclui mudanças físicas, cognitivas e emocionais. Essas mudanças podem influenciar as habilidades e os interesses dos adolescentes em relação às atividades de ocupação dos tempos livres.

Na perspetiva de Braconnier, citado por Eira (2004), afirma que a promoção da saúde e atividade física apresenta contributos para o desenvolvimento humano, contributos para a saúde no séc. XXI e que a forma como as crianças e jovens ocupam os seus tempos livres, tal como as suas preferências, mudam em cada geração, consoante os seus interesses e contextos sociais.

De um modo geral, podemos afirmar que a maioria dos alunos realiza a atividade desportiva extracurricular, estando satisfeito com a sua experiência pois efetua a atividade por si elegida.

7.2 Preferência pela prática desportiva extracurricular - género masculino

O desporto que praticas fora da escola é o teu preferido?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Sim	20	64,52%	22	70,97%	2	10,00%
Não	11	35,48%	9	29,03%	-2	-18,18%
Total	31	100,00%	31	100,00%	0	0,00%

Tabela 21 - Preferência pela prática desportiva extracurricular género masculino.

7.3 Preferência pela prática desportiva extracurricular - género feminino

O desporto que praticas fora da escola é o teu preferido?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Sim	42	73,68%	45	78,95%	3	7,14%
Não	15	26,32%	12	21,05%	-3	-20,00%
Total	57	100,00%	57	100,00%	0	0,00%

Tabela 22 - Preferência pela prática desportiva extracurricular do género feminino

Analisando, esta mesma questão em função do género, podemos constatar que dos 31 rapazes que praticam atividade desportiva extracurricular, 64,52% praticavam a sua atividade preferida no início do ano. No final do ano, aumenta para 70,97% os que praticam a sua modalidade desportiva favorita, deste modo afere-se um aumento de 10,00%.

Relativamente às 57 raparigas, 73,68% praticava a atividade preferida no início do ano. No final do ano, esta percentagem aumentou para 78,95%, aferindo-se um aumento de 5,27%.

Segundo Marivoet (2003), existe em Portugal, um índice de participação desportiva do género masculino de 34% e de 14% para a participação desportiva do género feminino. A promoção da saúde e a prática regular de atividade física são fundamentais para o bem-estar geral e a qualidade de vida. Essas práticas contribuem para a prevenção de doenças, para o desenvolvimento físico e mental, para a construção de hábitos de vida saudável e para a melhoria da aptidão física.

O que mostra uma grande diferença de participação desportiva quando se discrimina o género. Garton & Pratt (1991), destacam a influência da idade na escolha das atividades de ocupação dos tempos livres dos adolescentes. Essa observação ressalta que a adolescência é um período de mudanças tanto a nível pessoal como social, o que pode afetar o comportamento dos jovens em relação às atividades de lazer.

8. Modalidade desejada por género

Inquirimos os alunos de modo a saber quais as modalidades desportivas extracurriculares que gostariam de praticar, apesar de já praticarem atividade desportiva. A tabela seguinte reflete os resultados obtidos.

8.1. Total (género masculino + género feminino)

Que outro desporto gostavas de praticar?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Futebol	10	20,41%	6	23,08%	-4	-40,00%
Voleibol	14	28,57%	7	26,92%	-7	-50,00%
Basquetebol	3	6,12%	2	7,69%	-1	-33,33%
Natação	13	26,53%	6	23,08%	-7	-53,85%
Dança	9	18,37%	5	19,23%	-4	-8,16%
Total	49	100,00%	26	100,00%	-23	-46,94%

Tabela 23 - Desporto desejado por ambos os géneros

No início do ano, 49 alunos praticavam atividade desportiva, mas não a sua atividade extracurricular preferida, correspondente a 55,68% dos 88 alunos inquiridos.

Tentamos saber quais as modalidades que gostariam de praticar e, com base na tabela acima, constatamos que as modalidades com maior número de preferência, sendo elas: o Voleibol com 28,57%, a Natação com 26,53%, o Futebol com 20,41% e a Dança com 18,37%. As outras modalidades registaram um menor número pouco significativo de respostas.

Comparando estes resultados com as respostas obtidas no final do ano verificamos que só 26 alunos é que praticavam ainda a modalidade desportiva não desejada, o que corresponde apenas a 29,55% do universo total dos inquiridos.

No final do ano as modalidades desejadas foram as mesmas e com a mesma ordem de preferência observada no início do ano, embora com outras percentagens.

Focando esta análise para o género, os resultados obtidos constam nas seguintes tabelas:

8.2. Desporto desejado pelo género masculino.

Que outro desporto gostavas de praticar?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Futebol	10	45,45%	6	50,00%	-4	-40,00%
Voleibol	4	18,18%	2	16,67%	-2	-50,00%
Basquetebol	1	4,55%	1	8,33%	0	0,00%
Natação	7	31,82%	3	25,00%	-4	-57,14%
Dança	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Total	22	100,00%	12	100,00%	-10	-45,45%

Tabela 24 - Desporto desejado pelo género masculino (outubro e junho).

8.3 Desporto desejado pelo género feminino.

Que outro desporto gostavas de praticar?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Futebol	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Voleibol	10	37,04%	5	35,71%	-5	-50,00%
Basquetebol	2	7,41%	1	7,14%	-1	-50,00%
Natação	6	22,22%	3	21,43%	-3	-50,00%
Dança	9	33,33%	5	35,71%	-4	-44,44%
Total	27	100,00%	14	100,00%	-13	0,00%

Tabela 25 - Desporto desejado pelo género feminino (outubro e junho).

Analisando as tabelas, verificamos que 45,45% dos rapazes, no início do ano, praticavam o desporto desejado e no final 50%, nomeadamente o Futebol. Resultados semelhantes foram obtidos por Guedes (2002) e Melo (2004), ambos os autores referem o Futebol como a modalidade desportiva mais praticada.

Já as raparigas manifestaram praticar a modalidade desejada, nomeadamente o Voleibol com 37,04% e a Dança com 33,33%, dados referentes ao início do ano. No

final do ano são estas mesmas modalidades que continuam como preferência das raparigas com 35,71% para ambas.

Nas outras modalidades, nomeadamente, a Natação e o Basquetebol, os rapazes apresentaram maior percentagem de preferência com 25,0% e 8,33% respetivamente. As raparigas apresentam 21,43% na Natação e 7,14% no Basquetebol. Estes valores dizem respeito ao questionário realizado no final do ano letivo.

No questionário do início do ano, os rapazes apresentaram maior percentagem na Natação com 31,82% contra os 22,22% das raparigas. Já no Basquetebol são as raparigas que registam a maior percentagem de interesse com 7,41% contra dos 4,55% dos rapazes.

Salientar para o facto de que as raparigas não escolheram o futebol e os rapazes não manifestaram interesse pela dança.

9. Motivos que impedem a prática da modalidade desejada

Questionamos os alunos sobre a não prática da atividade extracurricular desejada, de modo a conhecer os principais motivos que originam essa não prática.

Deste modo, apresentamos oito hipóteses de escolha não impondo um limite de respostas.

A tabela abaixo reflete os resultados das oito opções de escolha.

Porque não praticas?	out/22		jun/23		Variação	
	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.	Fr. Abs.	Fr.Rel.
Porque não me deixam	23	12,71%	20	11,36%	-3	-13,04%
Porque não tenho quem me leve	23	12,71%	25	14,20%	2	8,70%
Porque fica muito longe da minha casa	17	9,39%	16	9,09%	-1	-5,88%
Porque não conheço nenhum sítio onde possa praticar	10	5,52%	5	2,84%	-5	-50,00%
Porque não tenho tempo	32	17,68%	39	22,16%	7	21,88%
Porque ainda não decidi se quero mesmo	8	4,42%	7	3,98%	-1	-12,50%
Porque tenho de estudar	51	28,18%	49	27,84%	-2	-3,92%
Outro motivo	17	9,39%	15	8,52%	-2	-1,10%
Total	181	100,00%	176	100,00%	-5	-2,76%

Tabela 26 - Motivos que impedem a prática da modalidade desejada.

Entre as várias opções de resposta apresentadas salienta-se a “porque tenho de estudar” com 28,18%, seguida da “porque não tenho tempo” com 17,68%, sendo estes os motivos mais apontados no 1º questionário no início do ano. Surgiram também as razões mencionadas no 2º questionário, agora com 27,84% e 22,16% respetivamente.

As opções “porque não me deixam” e “porque não tenho quem me leve”

representam exatamente a mesma percentagem com 12,71% e são a 3ª razão, quer no início do ano, quer no final. No entanto, neste último questionário aparecem com percentagens diferentes; 14,20% “porque não tenho quem me leve” e 11,36% para “porque não me deixam”. Para Sallis et al. (2000), os pais devem incentivar os seus filhos a participarem em atividades físicas prazerosas, quer seja na Escola ou na Comunidade. Isso envolve identificar atividades que as crianças gostam e se sintam motivadas a praticar regularmente.

É de salientar que muitos destes alunos referiram razões para a não prática de atividade desportiva extracurricular, que se encontram diretamente relacionadas ou dependentes da decisão dos seus Encarregados de Educação. Para Bronfenbrenner (1996), um dos princípios fundamentais para o desenvolvimento humano é a interação complexa entre os indivíduos e os sistemas ambientais nos quais estão inseridos. A família é considerada um dos sistemas mais influentes e futuros dos indivíduos, com influências significativas no seu desenvolvimento.

As opções “porque fica muito longe da minha casa” e “outro motivo” registam identicamente a mesma percentagem com 9,39%, no 1º questionário. No 2º questionário as percentagens são muito idênticas com 9,09% e 8,52% respetivamente.

As opções com menos resposta foram “porque não tenho nenhum sítio, onde possa praticar” com 5,42% e “porque ainda não decidi se quero mesmo” com 4,42%, referentes ao 1º questionário. Quando se analisa o 2º questionário, surge em último lugar o motivo “porque não conheço nenhum sítio, onde possa praticar”, com 2,84%. Aqui podemos verificar que o Concelho do Seixal é um Município que comporta diversas modalidades para benefício dos mais jovens.

Pode-se assim dizer, que as práticas desportivas individuais e coletivas se diferenciam em função dos valores e dos contextos - social, cultural e económico. A estrutura familiar, o nível de instrução, a cultural, o nível económico e o meio em que residem são variáveis que podem condicionar as oportunidades de escolhas e as preferências das práticas desportivas extracurriculares.

Realça-se que o contexto social é uma referência fundamental no que concerne à estimulação das crianças e à motivação, valores e normas de conduta na prática de todas as suas atividades.

Conclusões

Atualmente as crianças cada vez menos praticam Atividade Física com regularidade. Existem várias razões que apontam para essa mudança de hábitos: a primeira razão é o aumento ao acesso a dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets e computadores, o que tem levado a que as crianças passem mais tempo em atividades sedentárias, como jogos eletrônicos, assistir a vídeos e a usar redes sociais. Verdade que muitas crianças enfrentam um desafio crescente em manter um estilo de vida ativo após o período escolar. Isso ocorre por uma combinação de fatores, incluindo os que mencionei anteriormente.

No entanto, é importante reconhecer que existem maneiras de combater essa tendência e incentivar as crianças a permanecerem ativas. Assim, após me deparar com esta realidade surgiu o tema do meu estudo, com o objetivo de incutir e estimular nas crianças e jovens o gosto da prática desportiva, quer em contexto escolar quer como atividade extracurricular.

Antes de passar às conclusões propriamente ditas, devo referir que foi um trabalho de recolha de informação em escolas do 1º ciclo, o que impõe sempre algumas limitações.

Foi realizado questionários aos alunos do 4º ano de duas escolas no Conselho do Seixal, nomeadamente EB Q.N.S do Monte Sião e EB Nun'Álvares, em dois momentos diferentes (início e final do ano letivo), com o intuito de termos elementos comparativos.

Assim sendo, quando se tecer considerações sobre o estado atual de participação dos alunos em atividades extracurriculares, elas reportam-se essencialmente aos dois períodos mencionados anteriormente.

Estas duas escolas estão inseridas em duas freguesias do Concelho do Seixal (Arrentela e Torre da Marinha) onde o perfil dos alunos é proveniente de pais com pouca escolaridade e possuidores de profissões desqualificadas.

Apesar destas limitações, o número de alunos a praticar atividades extracurriculares no 1º inquérito era de 40,9% e no último inquérito essa percentagem subiu para 53,4%. Verificou-se um aumento significativo, pois também se deve realçar que no concelho do Seixal existem vários locais para a prática de diferentes modalidades desportivas.

Segundo Fernando (1991), o interesse demonstrado pelo Desporto funciona como um indicador significativo na avaliação da procura desportiva. Além disso, a análise da prática desportiva também desempenha um papel relevante nesse contexto.

No que diz respeito ao gosto pelo desporto, a grande maioria afirma que gosta muito de todos os desportos, sendo esse valor bastante superior face às outras opções de escolha. Referir ainda que ninguém respondeu em nenhum dos questionários (início e final do ano letivo) que não gosta de praticar desporto.

Analisando por género, constata-se que a tendência da maioria dos alunos, quer as raparigas, quer os rapazes, referiu igualmente que gostam muito de todos os desportos. Representando estes a maior percentagem de respostas.

Pode-se assim afirmar, que neste estudo, o gosto pelo desporto é estatisticamente significativo.

As modalidades identificadas pelos alunos são diversificadas, constatando-se um maior conhecimento da oferta das seguintes modalidades: Futebol; Natação; Ginástica; Andebol e Voleibol.

Foram identificadas ainda outras modalidades embora, com menor percentagem como: Basquetebol; Karaté; Ténis; Canoagem; Dança; Ciclismo; Atletismo; Ioga; Ténis de mesa e Patinagem.

Pode-se dizer que, neste estudo, as modalidades identificadas como oferta próxima das áreas de residência são muito diversificadas devido à oferta proporcionada pela autarquia local.

No início do ano, apenas 40,91% dos alunos praticavam atividade desportiva extracurricular, não atingindo metade da amostra - total dos alunos inquiridos. Contudo, no final do ano podemos afirmar que, a maioria dos alunos responderam já praticava atividade desportiva extracurricular, visto ter-se obtido 53,41% de respostas.

Segundo este questionário os rapazes são ligeiramente mais ativos do que as raparigas, verificando-se que o género masculino pratica mais desporto do que o feminino, confirmando-se também que praticam mais vezes por semana atividades extracurriculares.

Salienta-se ainda que o contexto social de inserção dos alunos é uma referência fundamental no que concerne às motivações destes, aos valores e normas de conduta na prática das suas atividades, nomeadamente nas atividades extracurriculares.

Relativamente à prática desportiva extracurricular destes alunos, as modalidades que englobam um maior número de praticantes são a Natação e o Voleibol. Deve-se ter aqui em considera o, que as raparigas são quase o dobro dos rapazes - 57 raparigas para 31 rapazes.

A maior parte destes jovens pratica atividade extracurricular duas vezes por semana, quer sejam rapazes ou raparigas.

De acordo com Soczka (1988), este ressalta a natureza complexa e multifacetada das práticas de tempo livre dos indivíduos. Ela enfatiza que essas práticas são moldadas por vários fatores, incluindo a interpreta o subjetiva dos estímulos provenientes do envolvimento em atividades de lazer, assim como as restri es pessoais e grupais que tiveram as escolhas de atividades e as influências de diferentes contextos sociais

Dos inquiridos, cerca de 70,00% das crianças praticam atividade desportiva extracurricular preferida e 30,00% não praticam a sua atividade extracurricular preferida. De uma maneira geral, podemos afirmar que a maioria dos alunos que praticam atividades extracurriculares estão satisfeitos com a sua prática atual, pois praticam a sua atividade preferida, tanto para os rapazes como para as raparigas.

As modalidades que os alunos gostariam de praticar com a sua atividade extracurricular preferida são: o Voleibol, o Futebol, a Nata o e a Dança. Em ambos os questionários este foi o que obteve o maior número de respostas. No entanto, há ainda outras modalidades, mas, que registaram um número menor de respostas.

Na análise do desporto desejado por g nero constata-se que os rapazes são fervorosos adeptos da modalidade de Futebol e da Nata o. As raparigas manifestaram preferência pelo Voleibol e a Dança.

As práticas desportivas individuais e coletivas diferenciam-se em fun o dos valores e dos contextos social, cultural e econ mico de cada indivíduo.

Assim há que ter em considera o as variáveis que condicionam as oportunidades, sendo elas: o nível socio econ mico, a estrutura familiar, o nível de instru o/habilita o literária, a cultural, o meio socio econ mico e a área em que reside, as escolhas e as preferências das práticas desportivas extracurriculares.

Para os alunos que praticam atividade desportiva extracurricular, as principais razões que levam a essa prática são, “porque adoro”, “porque me faz bem   saúde”, “porque quero ser atleta”.

No que diz respeito aos alunos que não praticam atividade desportiva extracurricular, os principais motivos são: Porque têm que estudar; Porque não têm tempo; Porque não os deixam e Porque não têm quem os leve.

Estes foram os motivos apontados, sendo eles os que registaram maior número de respostas nos inquéritos.

A maioria destes alunos referiu razões para a não prática de atividade desportiva extracurricular que se encontram diretamente relacionadas ou dependentes da decisão dos seus pais.

Os motivos mais identificados por este conjunto de alunos, leva-nos a crer que existem algumas dificuldades em coordenar as atividades escolares e as rotinas diárias com a vida laboral, o que impossibilita a existência de tempo livre. Aliado ainda ao facto de existirem dificuldades que se prendem com a falta de autonomia e de deslocação.

Considerando a lógica da valorização crescente atribuída pela Sociedade contemporânea à condição social da criança, estamos convictos que os estudos na área das atividades desportivas extracurriculares fora do contexto escolar poderão constituir elementos imprescindíveis ao conhecimento da realidade e, por tal facto, conducentes à delimitação de ações adequadas à transformação dessa mesma realidade.

Perante o quadro de resultados gerados no presente estudo e na linha das orientações que desenvolvi para os interpretar, subsistem pontos de curiosidade, pelo que sou tentada a esboçar alguns percursos de possíveis estudos futuros.

Apesar dos dados recolhidos nesta pequena amostra, revelam um conhecimento mais profundo dos hábitos desportivos das crianças, que residem no Concelho do Seixal, relativamente à frequência da atividade desportiva extracurricular. Estes indica-nos que existe pouca frequência e ou adesão das crianças a estas atividades extracurriculares.

Com as informações adquiridas, apresento como sugestão, a realização de um estudo mais abrangente incluindo mais estabelecimentos de ensino e também outros anos de escolaridade como o 2º e 3º anos. Com a certeza, que para tal recolha, adaptações terão de ser efetuadas, na medida em que os questionários possam ser realizados pelos mais novos.

Ciente de que muita informação nesta área de estudo ainda está por encontrar, só com um esforço conjunto nos permitirá um maior conhecimento da criança, para o

qual deixamos o nosso despretensioso contributo.

No entanto, espero fundamentalmente, este estudo possa ser uma mais-valia e que se criem mais oportunidades de prática de atividade desportiva fora da escola. Podendo, assim, assegurar um correto desenvolvimento na qualidade de vida das crianças através da prática desportiva.

Referências Bibliográficas

Amorose, A., & Horn, T. (2001). Pre to post-season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 355-373.

Azevedo, M. (2006). *Teses, relatórios e trabalhos escolares*. Lisboa: Universidade Católica Editora.

Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review*, 57(1), 71-90. <https://doi.org/10.1080/0013191042000274196>

Barber, B. L., Eccles, J. S. & Stone, M. R. (2001). Whatever happened to the jock, the brain and the princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *Journal of Adolescent Research*, 16, 429-455.

Bear, M., Connors, B. e Paradiso, M. (2006). *Neurociências: desvendando o sistema nervoso*. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed.

Bento, J. (1998). *Desporto e Humanismo: O Campo do Possível*. Rio de Janeiro: Editora da Universidade do estado de Rio de Janeiro.

Boruchovitch, E. (2009). *A motivação do aluno* (4.ª ed.). Rio de Janeiro: Editora Vozes.

Bronfenbrenner, U. (1996) *A ecologia do desenvolvimento humano: Experimentos naturais e planejados*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Carvalho, R. (1999). Georges Snyders: em busca da alegria na escola. *Perspectiva*, 17(32) 151- 170.

Castuera, R. (2004). Motivación, Trato de Igualdade, Comportamento de Disciplina y Estilos de Vida Saludables en Estudiantes de Educación Física en Secundária. Tese apresentada ao Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, plástica y Corporal da Universidade de Extremadura para obtenção do grau doutor, orientada por professor Doutor Eduardo Cervelló Gimeno, Espanha.

Costa, A. (2001) (11ª ed.). A Pesquisa de Terreno em Sociologia. In: A. Silva & J. Pinto (2001) (11ª ed.) (eds.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento, pp. 129-148.

Cruz, S. (1993). A Escola do 1º Ciclo e o Insucesso da Educação Física. In J., Bento & A., Marques (Eds.), *A Ciência do Desporto A cultura e o Homem* (pp.511-516). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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

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, 227–268.

Dias, C. & Fonseca, A. (2005). *Breve reflexão sobre o desporto infantil: Treino desportivo*. Lisboa: Instituto de Desporto de Portugal.

Diniz, J. M. F. A. (1997). Estudo integrado das condições de aprendizagem e da intensidade das actividades em Educação Física. Tese apresentada em Ciências da Educação da Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de doutor, orientada por Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa, Lisboa.

Eira, P. (2004). Os jovens, a escola e os tempos livres – um estudo realizado com alunos do 9º ano das escolas do Concelho de Lamego. Tese apresentada ao Departamento Ciências do Desporto da Universidade do Porto para a obtenção do grau mestre, orientada por Rui Manuel Proença de campos Garcia, Porto.

Fernandes, S. (2002). Oferta e Procura Desportiva para Jovens. Tese apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre em Gestão Desportiva, orientada por Professor Doutor José Pedro Sarmiento, Porto.

Fernandes, H. M., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, 10(3), 385-395. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2005000300007>

Ferreira, V. (2001) (11ª ed.). O Inquérito por Questionário na Construção de Dados Sociológicos. In A. Silva & J. Pinto (Eds.), *Metodologia das Ciências Sociais* (pp.165-196). Porto: Edições Afrontamento.

Ferreira, F. M (2019). *A Gestão de Eventos e Equipamentos Desportivos na Câmara Municipal de Gaia*. Tese apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do 2º ciclo em Gestão Desportiva, orientada pela Professora Cláudia Dias, Porto.

Freitas, E., Costa, S. e Faro, S. (2003). Onde está a motivação do aluno... e a do professor?. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa para obtenção do grau mestre em Psicologia do Desporto, orientada pelo Professor Doutor Ruy Jornada Krebs.

Garton, A. F., & Pratt. C. (1991). Leisure activities of adolescent school students: predictors of participation and interest. *Journal of Adolescence*, 14(3), 305-321. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(91\)90023-k](https://doi.org/10.1016/0140-1971(91)90023-k)

Georgiadis, A., & Penny, M. E. (2017). Child undernutrition: Opportunities beyond the first 1000 days. *The Lancet Public Health*, 2(9), e399.

Ghiglione, R. & Matalon, B. (1993) (2ª ed.). *O Inquérito. Teoria e Prática*. Celta. Oeiras.

Guimarães, A. A., Pellini, F. D. C., Araújo, J. D., & Mazzini, J. M. (2001). Educação física escolar: atitudes e valores. *Motriz*, 7(1), 17-22.

Guimarães, S. É. R., & Boruchovitch, E. (2004). O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(2), 143-150. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722004000200002>

Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>

Júnior, J. C. de F., Lopes, A. da S., Mota, J., & Hallal, P. C. (2012). Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. *Revista de Saúde Pública*, 46(3), 505-515. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012005000031>

Kobal, M.C. (1996). *Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física*. Tese apresentada a Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas para obtenção do grau de doutor, orientado por Pedro Winterstein, Campinas.

Lakatos, E. & Marconi, M. (1990). *Fundamentos da Metodologia Científica*. Editora Atlas S. A., 2ª ed., S. Paulo.

Machado, K., Gil, P., Ramos, I., & Pérez, C. (2018). Sobre peso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Archivos Pediatría Del Uruguay*, 89(S1), 16–25. <http://doi.org/10.31134/ap.89.s1.2>

Marante, W. O., & Ferraz, O. L. (2006). Clima motivacional e educação física escolar: relações e implicações pedagógicas. *Motriz, Revista de Educação Física*, 12(3), 201-216.

Maria, A., & Nunes, M. (2006). *Orientações Programáticas da Actividade Física e Desportiva -1º Ciclo do Ensino Básico*. Ministério da Educação. Direcção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa. Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Marivoet, S. (2003). Assimetrias na participação desportiva: os casos de Portugal e Espanha no contexto europeu. *Movimento*, 9(2), 53-70.

Marques, A., & Gaya, A. (1999). Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. *Revista Paulista de Educação Física*, 13(1), 83-102.

Martins, V., Silva, A. J., Marinho, D. A., & Costa, A. M. (2015). *Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar*. *Motricidade*, 11(1), 87-97. <https://doi.org/10.6063/motricidade.3219>

Mehmeti, I., & Halilaj, B. (2018). How to increase motivation for physical activity among youth. *Sport Mont*, 16(1), 29-32. <https://doi.org/10.26773/smj.180206>

Meyer, U., Roth, R., Zahner, L., Gerber, M., Puder, J. J., Hebestreit, H., & Kriemler, S. (2013). Contribution of physical education to overall physical activity. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(5), 600-606. doi: doi:10.1111/j.1600-0838.2011.01425.x

Moreno, M., Ribeiro, M., Mourão-Carvalho, I. (2010). A prática de modalidades desportivas por jovens adolescentes. In V., Lopes, V., Rodrigues, E., Coelho e M., Monteiro (Coord.), *Promoção da Saúde e Actividade Física: Contributos para o Desenvolvimento Humano* (pp. 545-556). Vila Real: UTAD.

Mota, J. & Sallis, J. (2002). *Atividade Física e Saúde: Fatores de Influência da Atividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. Porto: Campo das Letras e Campo do Desporto.

Moreira, P. (2000). *Educação física no 1.º ciclo do ensino básico: contributo para a sua efetiva implementação*. Tese apresentada ao Departamento de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre.

Neto, A. R., M., Cruz, R. P., Salgado, S. da S., Chripino, R. F., & Soares, A. J. G. (2010). Evasão escolar e desinteresse dos alunos nas aulas de educação física. *Pensar a prática*, 13(2), 1-15. <https://doi.org/10.5216/rpp.v13i2.7559>

Neves, M. (1996). A Prática de Atividades Físicas/Desportivas Extra-Escolares dos Alunos do Ensino Secundário do Concelho de Matosinhos: Influência Social e Motivação para essa Prática. Tese apresentada à Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre, orientada pela Professora Doutora Beatriz Pereira

Nicholls, J.G. (1989). *A ética competitiva e a educação democrática*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Papaioannou, A., & Goudas, M. (1999). Clima motivacional na educação física. Em Y.V. Auweele, F. Bakker, S.J.H. Biddle, M. Durand & R. Seiler (Eds.), *Psychology for physical educators* (pp.51-68). Champaign, IL: Human Kinetics.

Pereira, B.; Bento, A.; Coquet, E.; Laranjeiro, H.; Carmo, M.; Malta, P.; Fale, P. & Sousa, T. (2002). *Espaços de Lazer para a Infância na Região do Norte: Minho-Lima e Alto Trás-os-Montes*. Porto. CCRN-Comissão de Coordenação da Região do Norte.

Pinto, M. (1997). A Infância como Construção Social, In M. Pinto & M. J. Sarmiento (Eds.), *As Crianças Contextos e Identidades* (pp. 31-73). Braga: Universidade do Minho, Centro de Estudos da Criança.

Pires, G. (2003). *Gestão do Desporto: Desenvolvimento Organizacional*. Porto: APOGESD.

Pontes, V. (2007). *O papel do desporto na educação*. In Noesis. Edição: ME DGIDC.

Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Raposo, J. V., Teixeira, C., Lima, A., & Monteiro, I. (2015). Atividade física e estilos educativos parentais. *Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde*, 16 (2), 129-147.

Ribeiro, F. (2011). Motivação e aprendizagem em contexto escolar. *Profforma*, 3, 1-5.

Rocha, C. (2009). A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática de educação física escolar. Tese apresentada em Psicologia do Desporto da Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de mestre, orientada por Rui Jornada Krebs, Lisboa.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>

Sarmiento, J. P. (2005). *Qualidade na gestão de instalações desportivas*. Madeira: Universidade da Madeira.

Schaefer, L., Plotnikoff, R. C., Majumdar, S. R., Mollard, R., Woo, M., Sadman, R., McGavock, J. (2014). Outdoor time is associated with physical activity, sedentary time, and cardiorespiratory fitness in youth. *The Journal of Pediatrics*, 165(3), 516-521. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.05.029>

Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Anjos, L. A., & Maia, J. A. (2008). Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(4), 721-736. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000400002>

Silva, G., Andersen, L. B., Aires, L., Mota, J., Oliveira, J., & Ribeiro, J. C. (2013). Associations between sports participation, levels of moderate to vigorous physical activity and cardiorespiratory fitness in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 31(12), 1359-1367. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.781666>

Sociedade Portuguesa de Educação Física [SPEF]. (2022). Educação Física, Desporto Escolar e Desporto Desafios para uma nova legislatura. Acedido em 28 de junho de 2023 em <https://cnapef.wordpress.com/>.

Soczka, L. (1988). Ecologia social do risco psicológico em meio urbano. *Psicologia*, 6(3), 307-346.

Sousa, J. (2013). *A gestão do desporto municipal. Análise ao desenvolvimento organizacional: estudo centrado na comunidade intermunicipal do Tâmega e Sousa*. Tese apresentada ao Departamento de Desporto para obtenção do grau de mestre do Instituto Superior de Educação e Ciências. Repositório Comum <http://hdl.handle.net/10400.26/8909>.

Sprinthall, N. & Sprinthall, R. (2000). *Psicologia Educacional – Uma abordagem Desenvolvimentista*. Lisboa: McGraw-Hill.

Tassitano, R. M., Barros, M. V. G., Tenório, M. C. M., Bezerra, J., Florindo, A. A., & Reis, R. S. (2010). Enrollment in physical education is associated with health-related behavior among high school students. *Journal of School Health*, 80(3), 126-133. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2009.00476.x>

Teixeira, M., & Ribeiro, T. (2014). O processo de desenvolvimento desportivo: Fatores de incidência em Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 14, 67-79. <https://doi.org/10.5628/rpcd.14.S1A.67>

Valente, J.P. (2004). Estudo da motivação e da orientação motivacional nos escalões de formação na modalidade de futebol. Tese apresentada na Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de mestre, Lisboa.

Vasconcelos-Raposo, J., Teixeira, C., Lima, A., & Monteiro, I. (2015). *Atividade física e estilos educativos parentais*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(2), 129-147.

Vieira, V. C. R., Priore, S. E., & Fisberg, M. (2002). A atividade física na adolescência. *Adolescencia Latinoamericana*, 3(2), 139-146.

Wanless, E., Judge, L. W., Dieringer, S. T., Bellar, D., Johnson, J., & Plummer, S. (2014). Pedometers and aerobic capacity: evaluating an elementary after-school running program. *Scientific World Journal*, 2014, 370759. doi:10.1155/2014/370759

World Health Organization (2018a). *Physical activity, Fact sheet*. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> World Health Organization (2018b). Growth reference 5-19 years. Disponível em: https://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/.

Apêndices

Apêndice I– Questionário

Ficha de registo Individual

Gostava que me respondesses às seguintes questões sobre a prática desportiva.

Deves dizer o que pensas, sendo o mais sincero (a) possível e responderes sempre de forma clara.

Lê as questões com a devida atenção e se tiveres alguma dúvida pergunta.

Para responder, basta fazeres uma cruz no círculo que preferes e escreveres algumas palavras.

1. Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

2. Idade _____ anos

3. Gostas de praticar Desporto?

☐ Gosto muito de todos os desportos

☐ Gosto só de alguns desportos

☐ Gosto de praticar desporto, mas só de vez em quando

☐ Não gosto de praticar desporto

4. No local onde moras, escreve os desportos que sabes que podes praticar?

5. Praticas Desporto fora da escola?

☐ Sim

☐ Não

Se respondeste não, passa para a página a seguir e responde às questões 9 e 10.

6. Quais os Desportos que praticas? Em que dias da semana?

A _____ em que dias? _____

B _____ em que dias? _____

C _____ em que dias? _____

7. Porque motivo praticas Desporto? Podes escolher mais do que um.

☐

Porque adoro

☐

Porque me faz bem à saúde

☐

Porque os meus encarregados de educação dizem para eu praticar

☐

Por indicação médica

☐

Porque quero ser atleta

☐

Porque gosto de competir

☐

Porque os meus amigos também praticam

☐

Outros motivos. Quais? _____

8. O desporto que praticas fora da escola é o teu preferido?

☐

Sim

☐

Não

9. Porque motivo praticas Desporto? Podes escolher mais do que um.

☐

Porque adoro

☐

Porque me faz bem à saúde

☐

Porque os meus encarregados de educação dizem para eu praticar

☐

Por indicação médica

☐

Porque quero ser atleta

☐

Porque gosto de competir

☐

Porque os meus amigos também praticam

☐

Outros motivos. Quais? _____

10. O desporto que praticas fora da escola é o teu preferido?

☐

Sim

☐

Não

11. Que outro desporto gostavas de praticar?

Se não gostavas de praticar nenhum terminou aqui o teu questionário, se gostas passa para a questão seguinte.

12. Porque não praticas? (podes seleccionar várias).

☐

Porque não me deixam

☐

Porque não tenho quem me leve

☐

Porque fica muito longe da minha

☐

Porque não conheço nenhum sítio, onde possa praticar

☐

Porque não tenho tempo

☐

Porque ainda não decidi se quero mesmo

☐

Porque tenho de estudar

☐

Outros motivos. Quais? _____

Obrigada pela tua colaboração!

Apêndice II– Pedido de autorização aos Encarregados de Educação

Exmo (a) Encarregado de Educação

Eu, Ana Catarina Reis frequento o Mestrado no Ensino básico e secundário em Educação Física na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, venho por este meio solicitar a vossa autorização para fotografar e/ou filmar as aulas de Atividade Física (AEC'S) do(a) vosso(a) educando(a) realizadas na escola que frequenta. O estágio está devidamente enquadrado e supervisionado pelo orientador/Professor Mário Guimarães. No âmbito deste pedido, garante-se a total manutenção da privacidade e confidencialidade dos dados relativos aos alunos, não sendo utilizados quaisquer dados que possam conduzir à sua identificação, nomeadamente, nomes. Demais se informa que este registo será única e exclusivamente utilizado para a formação e supervisão do meu trabalho (Tese), bem como para a sua apresentação a nível académico, no final do ano letivo em data a determinar.

Com as mais cordiais saudações.

.....

Eu, _____, encarregado de Educação do(a) aluno(a) _____, li e compreendi este documento.

☐ Autorizo a recolha de fotos/vídeos

☐ Não autorizo a recolha de fotos/vídeos

Assinatura do Encarregado de Educação

_____/_____/_____