



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

AVALIAÇÃO DA MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DESPORTIVA EM CRIANÇAS DO 1º CICLO NAS ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

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 Prof.
Doutor Mário Guimarães

Simão Pedro Pires Brandão Maya, nº 22200354

**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

**AVALIAÇÃO DA MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DESPORTIVA
EM CRIANÇAS DO 1º CICLO NAS ATIVIDADES DE
ENRIQUECIMENTO CURRICULAR**

“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°685/2024, de 24 de Março 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**

Índice

Índice	3
Índice de Tabelas	4
Resumo.....	5
Abstract.....	6
Introdução	7
1. Revisão de literatura.....	9
1.1. A importância da atividade física nas crianças	9
1.2. O que é que influencia as crianças a participar nas atividades físicas	10
1.2.1. Motivação	10
1.2.2. A teoria da autodeterminação	11
2. Método	13
2.1. Participantes	13
2.2. Desenho do estudo	13
2.3. Descrição metodológica	14
2.4. Recolha de dados	18
2.4.1. Questionários	18
2.4.2. Observações	19
2.4.3. Tratamentos de dados	21
3. Resultados.....	22
4. Conclusões.....	29
5. Bibliografia.....	31
6. Apêndices.....	34

Índice de Tabelas

Tabela 1. Idades dos alunos avaliados (n), média (M) e desvio padrão (DP).	22
Tabela 2. Género dos alunos avaliados (n), percentagem (%).	22
Tabela 3. Distribuição dos alunos (n) de acordo com o tipo de assiduidade na sua prática desportiva, nos diferentes momentos de avaliação e respetivas diferenças.	22
Tabela 4. Distribuição dos alunos (n) e percentagem (%) de acordo com o seu enquadramento estrutural e organizativo.	23
Tabela 5. Distribuição (total) e percentagem (%) dos alunos com uma prática desportiva não estruturada.	23
Tabela 6. Distribuição (total) e percentagem (%) dos alunos que gostariam de começar a praticar uma modalidade desportiva.	24
Tabela 7. Tabela comparativa entre as dimensões motivacionais do questionário QMAD e o número de sujeitos (n), média (M), desvio padrão (DP) em cada recolha, as respetivas diferenças e a media total (MT).	Erro! Marcador não definido.
Tabela 8. Distribuição das médias das respostas obtidas nas duas fases do questionário QMAD.	25

Resumo

As Atividades Físicas Desportivas (AFD), integradas nas Atividades de Enriquecimento Curricular para alunos do 1.º ciclo, são de carácter facultativo, formativo, cultural e recreativo, com base nas orientações programáticas definidas pelo Ministério da Educação (Maria & Nunes, 2007). Este estudo terá como objetivo analisar as diferenças na motivação para a prática de atividades físicas (AF), e o impacto das aulas de AFD na participação em desportos organizados ou informais. Foram avaliados 53 alunos do 3º ano da Escola Básica da Venda do Pinheiro integrados em AFD, com o Questionário de Motivação de Atividades Desportivas (Serpa, 1990) e algumas questões adicionais sobre a motivação para a prática de AF. O processamento dos dados foi realizado no programa SPSS, versão 29.0.1.0, onde foi realizada análise estatística descritiva por meio de média e desvio padrão. No final do ano foram consideradas oito motivações como “*muito importantes*” para a prática de AF, nomeadamente: “*Trabalhar em equipa*”, “*Espírito de equipa*”, “*Fazer exercício*”, “*Estar em boas condições físicas*”, “*Aprender novas técnicas*”, “*Prazer e diversão*”, “*Melhorar as capacidades técnicas*” e “*Superar desafios*”. Quanto às alterações das principais motivações na prática de AF regular verificou-se uma diminuição geral entre todas as motivações, mas uma manutenção da média (4,27 – 4,26), das quais apenas o “*Prazer e divertimento*”, “*Aprender novas técnicas*” e “*Ultrapassar desafios*” é que demonstram um aumento no final do ano letivo. Verificou-se também um aumento na prática informal de AF (9,1%), na prática regular de AF (2,7%) e uma ligeira diminuição de alunos que nunca praticam AF (-5%). Verificou-se um aumento (4,9%) de praticantes de EF no final do ano. Destaco a importância de ter tempo suficiente para poder ler o questionário com calma, e explicar detalhadamente cada uma das questões com os respetivos exemplos. Um recurso audiovisual com exemplos poderia ser utilizado para formalizar a explicação do questionário, agilizando esse processo e não criando situações de má interpretação das questões.

Palavras-chave: Crianças, Atividade física, Motivação

Abstract

Physical Sports Activities (AFD), integrated into Curricular Enrichment Activities for 1st cycle students, are optional, formative, cultural and recreational, based on the programmatic guidelines defined by the Ministry of Education (Maria & Nunes, 2007). This study will aim to analyze the differences in motivation to practice physical activities (PA), and the impact of AFD classes on participation in organized or informal sports. 53 3rd year students from Escola Básica da Venda do Pinheiro integrated into AFD were evaluated, with the Motivation Questionnaire for Sports Activities (Serpa, 1990), and some additional questions on the motivation to practice PA. Data processing was carried out using the SPSS program, version 29.0.1.0, where descriptive statistical analysis was performed using mean and standard deviation. At the end of the year, eight motivations were considered “very important” for practicing PA, namely: “Working as a team”, “Team spirit”, “Doing exercise”, “Being in good physical condition”, “Learning new techniques”, “Pleasure and fun”, “Improve technical skills” and “Overcome challenges”. Regarding changes in the main motivations in the practice of regular PA, there was a general decrease among all motivations, but a maintenance of the average (4.27 – 4.26), of which only “Pleasure and fun”, “Learning new techniques” and “Overcoming challenges” show an increase at the end of the school year. There was also an increase in informal PA practice (9.1%), regular PA practice (2.7%) and a slight decrease in students who never practice PA (-5%). There was an increase (4.9%) in PE practitioners at the end of the year. I highlight the importance of having enough time to be able to read the questionnaire calmly, and explain each of the questions in detail with the respective examples. An audiovisual resource with examples could be used to formalize the explanation of the questionnaire, speeding up this process and not creating situations of misinterpretation of the questions.

Keywords: Children, Physical Activity, Motivation

Introdução

A Atividade Física (AF) está associada a inúmeros benefícios à saúde em crianças e adolescentes, com relações dose-resposta diretas e positivas observada tanto em estudos observacionais, onde quanto mais AF, maiores os benefícios para a saúde, como em estudos experimentais, onde os benefícios de saúde substantivos se devem a uma AF de intensidade moderada, mas que AF de intensidade vigorosa podem fornecer benefícios ainda maiores (Janssen & Leblanc, 2010).

As Atividades Físicas Desportivas (AFD) integram as Atividades de Enriquecimento Curricular (AECs) para os alunos do 1º ciclo, tendo um caráter facultativo, de cariz formativo, cultural e lúdico e de complemento às atividades da componente curricular desenvolvidas em sala de aula (Diário da República, 2ª série-nº164, 2015), tendo como bases orientadoras as orientações programáticas definidas pelo Ministério da Educação (Maria & Nunes, 2007). As finalidades destas atividades são:

1. Desenvolver as capacidades motoras;
2. Melhorar as habilidades motoras em diferentes tipos de atividades;
3. Promover do desenvolvimento integral do aluno, numa perspetiva interdisciplinar;
4. Adquirir e manter hábitos e estilos de vida saudáveis;
5. Fomentar do espírito desportivo e do fair-play;
6. Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza na perspetiva de preservação.

A AFD tem um importante papel no desenvolvimento da criança, permitindo reforçar a prática de atividades apropriadas ao desenvolvimento de qualidades físicas e aprendizagens psicomotoras fundamentais no 1.º Ciclo, sendo que os períodos críticos se situam até ao final do mesmo (Ministério da educação, s.d.).

Este estudo nasce da observação, em vários anos de lecionação, da influência da AFD na aquisição de experiências e competências pessoais e o seu reflexo nas capacidades físicas dos alunos e na sua disposição para a prática. Este estudo tem como propósito, verificar a relação das aulas de AFD com a motivação para a prática desportiva no exterior da escola, através de dois momentos de recolha de dados, no ano letivo de 2022/2023.

A amostra foi composta pelos alunos do 3º ano da Escola Básica da Venda do Pinheiro integrados nas AFD, que irão responder a um conjunto de questionários sobre a motivação para a prática de desporto, após explicação simultânea aos alunos da turma, desde que devidamente autorizados pelos encarregados de educação.

Este estudo que terá como objetivo realizar uma análise das diferenças na motivação para a prática de desporto entre grupos etários, e o impacto das aulas de AFD na participação em desportos organizados ou informais. Neste sentido foram formuladas as seguintes questões:

1. Quais as principais motivações para a prática de AF?
2. As principais motivações para a prática de AF alteram-se no decorrer da prática regular?
3. A motivação para a prática de AF aumenta no decorrer de uma prática regular?
4. Os alunos tendem a ter uma prática de AF intrinsecamente motivada?
5. Existe um aumento de praticantes de AF ao longo do ano?

Este trabalho vai começar com uma parte de desenvolvimento teórico procurando dar suporte aos temas que queremos ver respondidos; seguindo-se uma descrição do desenvolvimento operacional a realizar, tanto ao nível da descrição das aulas, das matérias desenvolvidas e das abordagens de ensino realizadas como ainda da metodologia a seguir para a recolha de dados. Depois iremos analisar os resultados onde serão destacados os dados mais significativos. De seguida passaremos à discussão e comparação com outros trabalhos idênticos, acabando depois nas conclusões onde iremos procurar responder às questões colocadas inicialmente.

1. Revisão de literatura

Para uma maior compreensão deste tema será apresentado um desenvolvimento das principais linhas de pensamento que envolvem esta temática.

1.1. A importância da atividade física nas crianças

Num sentido mais lato, a AF, definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto calórico (Caspersen et al., 1985), estando associada a inúmeros benefícios à saúde em crianças e adolescentes, com relações dose-resposta direta e positiva observada tanto em estudos observacionais, onde quanto mais AF, maiores os benefícios para a saúde, como em estudos experimentais, onde os benefícios de saúde substantivos se devem a uma AF de intensidade moderada, e ainda que AF de intensidade vigorosa podem fornecer benefícios maiores (Janssen & Leblanc, 2010).

A AF promove o crescimento natural e a maturação e tem amplos benefícios relacionados com a saúde que auxiliam o bem-estar físico e a vitalidade das crianças (Falk e Tenenbaum, 1996), está associada uma menor adiposidade, melhor saúde cardiometabólica e melhor aptidão física (Neil-Sztramko et al., 2021a), ajudando a prevenir o aparecimento de fatores de risco para doenças cardiovasculares e metabólicas, ou modificar a sua expressão (Malina, 2010) e a reduzir o risco de mortalidade prematura em geral (Satcher et al., 2006). Há evidências fortes e consistentes baseadas em estudos experimentais para vários resultados de saúde de que participar de apenas 2 ou 3 horas de AF moderada a vigorosamente intensa por semana está associado a benefícios à saúde (Janssen & Leblanc, 2010).

No que respeita à sua implementação a nível global, apenas 30% das crianças cumprem as recomendações de 60 minutos de AF moderada a vigorosa por dia (Neil-Sztramko et al., 2021b) (Organization).

Portugal foi reportado por (Eurobarómetro, 2010) como o país com o número mais elevado (36%) de cidadãos que declaram nunca realizar qualquer tipo de AF. Mantendo essa tendência o Eurobarómetro de 2022 sobre atividade física e desporto reportou Portugal como o país com o número mais elevado de cidadãos (73%) que declaram nunca realizar qualquer tipo de AF

ou desporto, e que 75% dos homens e 80% mulheres, respetivamente, nunca ou raramente realizam de AF fora do desporto (Commission, European, 2022).

As escolas podem ser locais ideais para intervenções de AF baseadas no desenvolvimento de comportamentos de estilo de vida saudável (Neil-Sztramko et al., 2021b). As evidências sugerem que a melhor estratégia primária para melhorar a saúde a longo prazo de crianças e adolescentes por meio do exercício pode estar na criação de padrões de estilo de vida de AF regular que se possam estender até a idade adulta (Neil-Sztramko et al., 2021b). As aulas de AFD poderão ser muito importantes nesta mudança. Quando a atividade habitual e o jogo informal são complementados com o treino de resistência apropriado para a idade, podem ser observados benefícios únicos em vários índices de saúde e condição física, incluindo força, composição corporal, fatores de risco cardiovascular, qualidade de movimento e bem-estar psicossocial (Faigenbaum et al., 2009; Stodden et al., 2009). Também o treino com resistências representa uma estratégia de exercício eficaz para o desenvolvimento de força e potência muscular em crianças e populações jovens (Lloyd & Oliver, 2020). O treino com resistências poderá ser parte integrante da aula, de forma a poder dar continuidade ao trabalho desenvolvido, possibilitando as adaptações neuromusculares e uma maior perceção corporal, o que vai ajudar no decorrer dos desafios de algumas matérias.

1.2. O que é que influencia as crianças a participar nas atividades físicas

Apesar de uma natural inclinação para a brincadeira e recreação ativa, na adolescência os jovens são muito menos ativos do que seria de esperar. Os dados globais mais recentes revelam que a maioria (81%) dos rapazes e raparigas com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos passam menos de uma hora por dia a praticar AF de intensidade moderada a vigorosa (Organization).

1.2.1. Motivação

A palavra motivação, num contexto do dia a dia tende a não ter a devida importância quanto ao seu valor e utilidade como preditor de comportamentos (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Esta pode ser definida simplesmente pela direção e a intensidade do esforço de alguém (Sage, 1977 in Weinberg, 2011).

Mudar um estilo de vida sedentário implica acreditar que se é capaz de fazer da AF um hábito de vida, onde quanto maior a perceção de eficácia dos processos de autorregulação, maior a probabilidade de o indivíduo conseguir manter uma AF regular (Calmeiro & Matos, 2004).

A perceção de autoeficácia pode determinar o fato de um indivíduo empreender um determinado comportamento, e também o grau de persistência desse comportamento perante as dificuldades e o sucesso do seu desempenho (Calmeiro & Matos, 2004). A teoria da autoeficácia tem sido aplicada com sucesso na explicação do comportamento em contextos de AF, segundo a qual, quanto maior a autoeficácia, maiores os objetivos que a pessoa estabelece e mais persistência a pessoa exibe para alcançá-los (Bandura, 1997 in Calmeiro & Matos, 2004). Contudo, se um indivíduo está desmotivado ou não suficientemente motivado para ser fisicamente ativo, ou é motivado por tipos de motivação externa, tende a não levar a uma atividade sustentada, o que destaca a importância dos objetivos e os recursos de autorregulação associados à participação regular em exercícios e AF (Teixeira et al., 2012). O fato de as pessoas exercitarem seus corpos sem nenhum ímpeto ou pressão fornecido externamente torna a motivação do desporto e do exercício não apenas intrigante, mas criticamente importante como um domínio de estudo (Ryan & Deci, 2007). A teoria da autodeterminação é a única teoria importante da motivação humana que reconhece, atividade intrinsecamente motivada e aponta os fatores que melhoram ou debilitam isso (Ryan & Deci, 2007) sendo colocada de forma única entre as teorias da motivação humana para examinar os efeitos diferenciais de tipos qualitativamente diferentes de motivação que podem estar subjacentes ao comportamento (Teixeira et al., 2012).

1.2.2. A teoria da autodeterminação

A teoria da autodeterminação, tem como base um modelo hierárquico de construtos de motivação que integram um continuum de regulações comportamentais (ou seja, razões para agir) e o papel das necessidades psicológicas básicas fornecidas pelo ambiente social (Ryan & Deci, 2007).

Estão conceituadas três classes gerais de regulamentos comportamentais.

1. A motivação intrínseca – refere-se ao comportamento com origem em recompensas inerentes à atividade, podendo incluir sentimentos de realização pessoal, aprendizagem ou

estimulação e.g., atleta corre porque gosta da sensação dos músculos no final da corrida.

2. A motivação extrínseca – refere-se ao comportamento com origem num motivo fora da própria atividade. Esta divide-se em a) regulação externa – ações que visam obter uma recompensa externa ou evitar uma punição externa, i.e., Maior frequência de treinos diários por insistência do treinador; b) Regulação introjetada – ações que visam atingir estados psicológicos internos agradáveis i.e., orgulho, alívio ou felicidade, ou evitar estados psicológicos internos desagradáveis i.e., culpa ou ansiedade; c) Regulação identificada – ações por valorização da atividade, de escolha livre, mesmo sem recompensas imediatas; d) Regulação integrada inclui ações pela valorização pessoal na escolha de atividade que seja congruente com a autoimagem, mesmo que a atividade não forneça recompensas imediatas.

3. A amotivação, está presente num comportamento relativamente sem objetivo ou propósito, e é sustentada por quatro crenças principais, a) não ter capacidade para ser bem-sucedida; b) Ser improvável que a estratégia empregue leve ao sucesso; c) o excessivo esforço exigido para o sucesso; d) Incapacidade de alcançar resultados desejáveis independentemente dos esforços.

Destacam-se também os nutrientes fundamentais ou necessidades psicológicas básicas (NPB) que irão facilitar ou dificultar uma motivação autónoma, tanto na motivação intrínseca como nas formas mais autónomas de motivação extrínseca, no caso de negligência de alguma dessas necessidades apresentando efeitos negativos em termos de motivação e bem-estar (Ryan & Deci, 2007). As NPB dividem-se em

a) Autonomia - sentimento de ser a origem ou a causa de seu comportamento;

b) Competência - desejo de se sentir eficaz e ter oportunidades de exibir suas competências;

c) Relacionamento - sentimento de conexão ou pertencimento com os outros. Na medida em que essas necessidades vão sendo satisfeitas durante uma atividade, as pessoas vão internalizando seus regulamentos para aquele comportamento (Ryan & Deci, 2007). Quando estas necessidades são atendidas dentro de um contexto, tanto a motivação intrínseca quanto a internalização são facilitadas, ou seja, na medida em que essas necessidades são satisfeitas durante a atividade, irão sendo internalizados os regulamentos desse comportamento. Sempre que o contexto social negligencia uma NPB, a motivação intrínseca e internalização, e a experiência positiva, desaparecem apresentando efeitos negativos em termos de motivação e bem-estar. (Ryan & Deci, 2007).

2. Método

Neste capítulo é detalhado o enquadramento metodológico desde o contexto de atuação às estratégias de intervenção.

2.1. Participantes

O presente estudo contou com a participação de um total de 53 sujeitos, 31 do género feminino (58,5%) e 22 do género masculino (41,5%), com 8.52 (0.5) anos de idade, pertencentes à Escola de Ensino Básico nº1 da Venda do Pinheiro integrada no Agrupamento vertical de escolas da Venda do Pinheiro da Câmara Municipal de Mafra.

2.2. Desenho do estudo

Seguem-se as diversas etapas de realização do trabalho.

1. Fase de observação:
 - 1.1. Avaliação inicial
2. Fase estratégica
 - 2.1. Escolha das matérias a lecionar;
 - 2.2. Escolha da metodologia de recolha de dados para o estudo;
 - 2.3. Pesquisa e formulação dos questionários
 - 2.4. Formulação dos consentimentos informados
 - 2.5. Pedido de aprovação dos questionários ao agrupamento vertical de escolas e ao Ministério de educação.
3. Fase de implementação
 - 3.1. Lecionação e avaliação da 1ª Unidades Didáticas (UD)
 - 3.2. Lecionação e avaliação da 2ª UD
 - 3.3. Lecionação e avaliação da 3ª UD

- 3.4. Lecionação e avaliação da 4ª UD
- 3.5. Realização da 1ª fase de questionários
- 3.6. Lecionação e avaliação da 5ª UD
- 3.7. Lecionação e avaliação da 6ª UD
- 3.8. Lecionação e avaliação da 7ª UD
- 3.9. Realização da 2ª fase de questionários

2.3. Descrição metodológica

Este ano foi dada a prioridade à capacidade de organização e para matérias específicas com momentos de transição mais difíceis. Neste sentido, para que um professor pudesse realizar as aulas de natação a todos alunos do 3º ano, foi estabelecido um modelo de organização onde cada turma foi lecionada por 3 colegas de educação física em espaços diferenciados e.g., Piscina, Pavilhão e Espaço Exterior. Acresce o facto de também ter sido previamente estabelecido o não uso de bolas no pavilhão dado o ruído acumulado proveniente de 3 turmas a dividirem um espaço com uma má acústica. Neste sentido, a escolha das matérias a lecionar ficou bastante mais limitada.

Para a Avaliação Inicial foram realizadas as seguintes matérias, segundo os programas das atividades de enriquecimento curricular (Ministério da educação, s.d.):

- 1. Ginástica - Rolamento à frente, Rolamento a trás, Apoio facial invertido com apoio parede; Avião, salto ½ volta, salto coelho, salto à corda, entrar e sair corda grande, arcos;
- 2. Atletismo – Saltos, Lançamentos, Corridas
- 3. Desportos de combate – Jogo puxa-empurra.

Os grupos foram divididos por níveis de aptidão de acordo com as matérias lecionadas.

1ª Unidade Didática

- 1. Em concurso individual:
 - a. Saltos à corda grande;
 - b. Lançamentos de arcos c/ retorno;

- c. Rolamento à frente agrupado;
 - d. Rolamento atrás;
- 2. Em percurso:
 - a. Avião
 - b. Saltos coelho
 - c. Saltos ½ volta

2ª Unidade Didática

- 1. Em concurso individual:
 - a. Saltos corda pequena;
 - b. Apoio Facial invertido subindo da parede
 - c. Apoio de pés no plinto com rolamento à frente
 - d. Salto ao eixo

3ª Unidade Didática

- 1. Em concurso individual:
 - a. Salto em altura tipo tesoura
 - b. Salto ente mãos para plinto e saída em salto ao eixo
 - c. Apoio facial invertido c/ ajuda
- 2. Em percurso: Rolamento à frente, 3x Salto coelho, Avião, Salto ½ volta, rolamento atrás.

4ª Unidade Didática

- 1. Em concurso individual:
 - a. Controlo respiratório
 - b. Deslocamentos na água
 - c. Saltos
 - d. Equilíbrios estático ventral
 - e. Rotações verticais

5ª Unidade Didática

1. Em concurso individual:
 - a. Controlo da respiração consolidado
 - b. Imersão completa
 - c. Apanhar objetos
 - d. Saltos verticais com mergulho
 - e. Equilíbrios estáticos (dorsal e ventral)
 - f. Posição ovo
 - g. Rotações verticais e horizontais
 - h. Deslocamentos horizontais

6ª Unidade Didática

1. Em concurso individual:
 - a. Salto em altura tipo tesoura
2. Em pares:
 - a. Jogo puxa-empurra
3. Em grupo com ritmo: 3x Salto coelho, Avião, Salto ½ volta, rolamento à frente, salto ao eixo.

7ª Unidade Didática

1. Em concurso individual:
 - a. Deslocamentos horizontais
 - b. Mergulho de cabeça da posição de joelho;
 - c. Golfinhos
 - d. Deslocamentos Horizontais c/propulsão de membros inferiores

No 2º período apenas foi realizada a matéria de Natação, nas 4ª e 5ª UD, respetivamente. A organização foi realizada através de grupos de acordo com os níveis dos alunos, estando na piscina grande os que cumpriam os elementos base da adaptação ao meio aquático, e os alunos que não cumpriam ficaram na piscina pequena (tanque). Existe uma partilha de horário da piscina para duas turmas em simultâneo, sendo que com os respetivos professores de AFD ficaram com os grupos de nível que foram distribuídos, independentemente do ano de escolaridade. Neste sentido,

não acompanhei a totalidade das turmas de 3º ano dado que fiquei com muitos dos alunos do 2º ano, de acordo com o grupo de nível de Adaptação ao meio aquático inicial. Existiu um período de transições onde foram realizadas algumas trocas entre os grupos para alunos que, apesar de não terem Natação, estavam a cumprir claramente os critérios de êxito do grupo da piscina grande, i.e., respiração, deslocamentos verticais e horizontais (ventral e dorsal). Também na piscina pequena havia grupos de nível para quem não conseguia a submersão completa da cabeça na água com apneia.

O planeamento foi pré-determinado pela entidade empregadora e pelo Agrupamento de escolas, contudo, no meu entender bastariam duas unidades didáticas (UD) para o desenvolvimento da mesma, devendo estar distribuída em cada período. Dada a condicionante de apenas ser realizada uma aula por semana em cada turma, cada UD levou cerca de 6 semanas, o que originou todo o 2º período preenchido com as 4ª e 5ª UD. De seguida vem a 6ª UD de 5 semanas na 1ª metade do 3º período e a 7ª UD finaliza o 3º período.

Cada aula em Piscina, teve uma fase de aquecimento, onde se incluíam alguns jogos de corrida, uma parte de condição física (flexões na parede, multisaltos, sentado na beira da piscina levanta o corpo com musculatura de braços e tronco), seguia-se depois a parte fundamental, e nos minutos finais da aula havia espaço para algumas pequenas tarefas mais focadas para promover a diversão (deslizes em cima de prancha deslocada por professor; jogos de bola; tarefas livres).

Cada exercício tinha várias etapas de progressão para que os alunos realizassem os elementos de acordo com o seu nível de aptidão para esse elemento.

Cada aula em ginásio foi realizada com uma sequência de exercício de mobilidade articular, seguida de exercícios de alto impacto para ativação geral (polichinelos, multisaltos), e posteriormente de alguns elementos de força e potenciação através de exercícios calisténicos (Jeffreys, 2019) entre os quais: posição de cócoras com mãos no solo (mãos tigre) realizam uma isometria de prensa ombros c/ elevação escapular máxima mobilizando as pernas em multisaltos ou tesouras mas com o peso sobre as mãos; Sentados suportam o corpo sobre os braços através da depressão escapular com flexão coxa e controlo abdominal; Abdominais tocando com as mãos nos joelhos; Prancha de braços com foco na retroversão da bacia e controlo abdominal na posição neutra da coluna.

Cada UD foi desenvolvida numa organização por estações, com diferenciação de ensino por grupos de nível de acordo com as matérias a lecionar nessa UD e as avaliações foram realizadas no final de cada UD.

Importa destacar que na generalidade os alunos demonstraram entusiasmo com as matérias a lecionar, dado que os objetivos operacionais escolhidos conseguiram ser suficientemente desafiantes.

2.4. Recolha de dados

Para a recolha de dados foi realizada uma recolha através de questionários e também da observação dos níveis de motivação dos alunos nas aulas.

2.4.1. Questionários

Foi utilizado o Questionário de Motivação de Atividades Desportivas (*QMAD*) (Serpa, 1990), em conjunto com algumas questões adicionais que permitiram ter uma visão da quantidade de alunos participantes de atividades desportivas estruturadas, a participação em atividades desportiva não estruturadas, a frequência da sua prática desportiva formal ou informal e o desejo de iniciar uma prática desportiva. A utilização dos questionários teve o consentimento informado dos encarregados de educação dos sujeitos que participaram neste estudo, e a participação foi voluntária e anónima, consistindo no preenchimento de um breve questionário dirigido pelo investigador. No sentido de salvaguardar os interesses dos participantes, assegurou-se uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida, não sendo registado o nome ou nº de aluno no questionário.

A aplicação do questionário teve uma variância no tempo disponível para a sua aplicação. No primeiro questionário, a meio do ano letivo, não houve tempo suficiente para ler de forma calma e criar exemplos para cada questão, e também não foi possível acompanhar todos os alunos no preenchimento do questionário, pelo que alguns responderam muito rapidamente sem compreender corretamente as questões e outros ficaram com algumas questões por responder. Apesar de ter referido a importância de respostas verdadeiras quanto ao que sentiam e não aquilo que eles

achavam que deveriam sentir, o pouco tempo para criar exemplos dificultou uma maior compreensão das perguntas do questionário.

O segundo momento de avaliação, realizado no final do ano letivo, foi possível utilizar mais tempo para a sua aplicação, o que permitiu maior detalhe na explicação das perguntas, a confirmação o preenchimento dos questionários e maior ajuda para alguns dos alunos que iam ficando para trás. Foi novamente detalhada e reforçada a importância de respostas verdadeiras quanto ao que sentiam e não aquilo que eles achavam que deveriam sentir, o que com alguns exemplos permitiu aos alunos compreender melhor como responder de forma mais assertiva.

As trinta perguntas constituintes do QMAD (Serpa, 1990), foram posteriormente agrupadas em oito categorias ou dimensões motivacionais, como descrito por Januário, Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil (2012):

- 1) Estatuto: Aquisição de estatuto social; Questões - 5, 14, 19, 21, 25 e 28;
- 2) Emoções: Experienciação de emoções; Questões - 4, 7, 13;
- 3) Prazer / Ocupação de Tempos Livres: Divertimento; Questões - 16, 26, 29 e 30;
- 4) Competição: Gosto de competir com os outros - Questões - 3, 12, 20 e 26;
- 5) Forma Física: Elevação ou manutenção dos níveis de condição física; Questões - 6, 15, 17 e 24;
- 6) Desenvolvimento Técnico: Procura de desenvolvimento técnico; Questões 1, 10 e 23;
- 7) Afiliação Geral: Envolvência / relacionamento com outras pessoas; Questões – 2, 11 e 22;
- 8) Afiliação Específica: Relacionamentos gerados no âmbito da equipa; Questões – 8, 9, 18 e 27;

2.4.2. Observações

No decorrer da prática pude observar como os alunos se relacionam com as matérias a desenvolver e quais as dificuldades que mais sentiam durante a sua realização.

- 1) Rolamento à frente: A grande maioria dos alunos colocavam a cabeça no solo, (pouca ativação dos elevadores escapulares, flexores glenohumerais e extensores cotovelos) tinham falta de

sentido de corpo agrupado (pouca ativação dos flexores coxofemorais e de tronco), abrindo o corpo cedo demais, além disso muitos deles também não tinham as bases de mãos alinhadas, e queixo ao peito. Alguns casos não queriam realizar a tarefa por medo de magoar o pescoço, dado que já lhes tinha acontecido isso no passado.

- 2) Rolamento atrás: A grande maioria dos alunos não se sabia preparar para o rolamento, não compreendia como gerar impulsão para rolar, tinha dificuldades em manter o corpo agrupado, não conseguiam utilizar os braços para apoiar a saída.
- 3) Apoio facial invertido com apoio parede: A grande maioria dos alunos não controlava a postura corporal, ficando em anteversão da bacia e tronco e pescoço em extensão (flexores do tronco, extensores coxofemorais, elevadores e retratores escapulares).
- 4) Salto coelho: A grande maioria dos alunos tinha dificuldades em suportar o corpo, (depressores e protratores escapulares, extensores glenohumerais, extensores de cotovelos) e falta de sentido do ciclo pés/mãos/pés (coordenação).
- 5) Corda grande: A grande maioria dos alunos não conseguiam interpretar os tempos da corda e por isso, tinham dificuldades no timing de entrada e no ajustamento rítmico a saltar para acompanhar a corda (noção temporal e rítmica).
- 6) Lançamento de arco à frente com retorno: A grande maioria dos alunos não conseguia realizar o “efeito chicote” (passagem de ligeira flexão com máxima rotação interna da gleno-humeral e protração escapular para rotação externa da gleno-humeral com retração escapular com simultânea extensão do pulso).
- 7) Corda pequena: Em geral os alunos conseguiam realizar saltos simples a pés juntos, mas apenas utilizavam o duplo salto (dois saltos por corda). Muitos alunos ainda não conseguiam interpretar os momentos da corda vs. salto, realizando tudo ao mesmo tempo (noção rítmica e coordenação).

De acordo com as dificuldades observadas foram criados um conjunto de exercícios calisténicos que foram pensados para responder às dificuldades observadas durante a avaliação inicial, que foram realizados após o aquecimento, ou durante situações de aula em que esses grupos musculares iriam ser mais solicitados, com o intuito de aproveitar a potenciação desse grupo muscular na matéria de aula que estava a ser realizada.

Os alunos demonstraram uma boa adesão aos exercícios de condição física e sentiu-se uma maior apropriação das suas capacidades físicas, tanto na confiança como também num maior

sentimento de sucesso durante o treino de condição física, o que se transferia com sucesso para aprendizagem e desenvolvimento de algumas matérias nas quais se colocava em evidência este trabalho, ou seja, eles já sabiam a “barriga dura”, o “rabiosque apertado”, “esconder o pescoço” ou “mãos tigre”.

2.4.3. Tratamentos de dados

O tratamento de dados foi realizado no programa SPSS, versão 29.0.1.0, onde se realizou uma análise estatística descritiva através da média e do desvio padrão.

3. Resultados

Os seguintes resultados refletem as duas fases de intervenção onde foi aplicado o Questionário de Motivação de Atividades Desportivas QMAD, nomeadamente, uma primeira fase no segundo período e uma segunda fase no final do terceiro período.

Tabela 1. Idades dos alunos avaliados (n), média (M) e desvio padrão (DP).

	1ª fase			2ª fase		
	n	M	DP	n	M	DP
<i>Idades</i>	47	8,51	0,51	53	8,79	0,41

Podemos destacar que todos os alunos avaliados se enquadram dentro dos 8 ou 9 anos, e como seria expectável, a média de idades aumenta do meio para o final do ano letivo (Tabela 1).

Tabela 2. Género dos alunos avaliados (n), percentagem (%).

	1ª fase		2ª fase	
	n	%	n	%
<i>Masculino</i>	22	44,9	22	41,5
<i>Feminino</i>	27	55,1	31	58,5
	49	100%	53	100%

Podemos destacar a existência de uma maior participação de participantes do género feminino (ver Tabela 2).

Tabela 3. Distribuição dos alunos (n) de acordo com o tipo de assiduidade na sua prática desportiva, nos diferentes momentos de avaliação e respetivas diferenças.

<i>Tipo</i>	1ª fase		2ª fase		Diferenças	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%
<i>Regular</i>	31	63,3%	35	66,0%	5	2,7%
<i>Irregular</i>	10	20,4%	12	22,6%	1	2,2%
<i>Nunca</i>	8	16,3%	6	11,3%	1	-5,0%
	49	100,0%	53	100,0%	4	0%

Verifica-se na que, entre o meio e o final do ano letivo, quase dois terços (2/3) dos alunos (ver Tabela 3), tem uma prática desportiva regular com uma ligeira subida para dois terços no final do ano, o que se destaca pela sua magnitude de valores e pela sua tendência positiva. No mesmo período temporal, destaca-se ainda o aumento de alunos com uma prática desportiva irregular e a diminuição de alunos que nunca praticam desporto. Estes dados estão acima dos apresentados pelo Eurobarómetro (Commission, European, 2022) que estima que apenas 22% da população Portuguesa é que realiza exercício físico regularmente ou com alguma regularidade.

Tabela 4. Distribuição dos alunos (n) e percentagem (%) de acordo com o seu enquadramento estrutural e organizativo.

<i>Ambiente estruturado e organizado</i>	1ª fase		2ª fase		Diferenças	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%
<i>Sim</i>	33	66,7%	37	69,8%	4	3,1%
<i>Não</i>	16	32,7%	16	30,2%	0	-2,5%
	48	100,0%	53	100,0%	5	0%

Ao nível do suporte organizativo da prática desportiva destaca-se que, dois terços dos alunos pertencem a um clube ou organização desportiva e que, entre o meio e o final do ano letivo, a quantidade de alunos com uma prática desportiva desestruturada permaneceu igual, com uma ligeira subida de alunos com uma prática desportiva estruturada e organizada, correspondente com o aumento de participante no final do ano (ver Tabela 4).

Tabela 5. Distribuição (total) e percentagem (%) dos alunos com uma prática desportiva não estruturada.

<i>Prática desportiva informal</i>	1ª fase		2ª fase		Diferenças	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%
<i>Sim</i>	21	42,9%	29	54,7%	8	11,8%
<i>Não</i>	27	55,1%	23	43,4%	-4	-11,7%
<i>Ausência de resposta</i>	1	2,0%	1	1,9%	0	-0,1%
	49	100,0%	53	100,0%	4	0%

No que respeita à prática informal desportiva, podemos verificar na Tabela 5 que na

primeira recolha são mais os alunos sem uma prática desportiva informal, o que se altera no ano letivo, onde se verifica um aumento dos alunos com uma prática desportiva informal. Estes dados vão de encontro ao maior entusiasmo no que respeita à prática desportiva geral, o que é um dos objetivos do presente estudo.

Tabela 6. Distribuição (total) e percentagem (%) dos alunos que gostariam de começar a praticar uma modalidade desportiva.

<i>Gostarias de começar uma prática desportiva regular?</i>	1ª fase		2ª fase	
	(n)	%	(n)	%
<i>Sim</i>	12	24,5%	14	26,4%
<i>Não</i>	1	2,0%	4	7,6%
<i>Já sou regular</i>	31	63,3%	35	66,0%
<i>Ausência de resposta</i>	5 #	10,2%	0	0%
	49	100,0%	53	100,0%

Nota: # Alunos com uma frequência irregular de prática de atividade física.

No que respeita ao desejo de iniciar uma prática desportiva regular, podemos verificar que no universo de alunos que não são regulares, houve um aumento de um para quatro que não queiram começar a ser regular entre o meio e o final do ano letivo (Tabela 6). Contudo, existe uma diferença de nove respostas entre estes dois momentos temporais, cinco das quais por falha dessa resposta no primeiro questionário, com a particularidade de serem todas provenientes de alunos com uma prática desportiva irregular, e as restantes quatro provenientes do aumento do universo de participantes no segundo questionário. Assim entre o meio do ano e o final do ano letivo, os números revelam um aumento de quatro alunos regulares e de dois alunos que desejam iniciar uma prática desportiva regular, perfazendo seis respostas positivas em comparação com três respostas negativas, no universo de novos participantes entre os dois momentos de avaliação. Ou seja, todas as perguntas aumentaram, mas dois terços (2/3) desse aumento, estão integrados nas respostas a favor da começar a praticar AF regular ou já estar a praticar AF regular. Neste sentido os dados recolhidos apontam para uma tendência de uma maior motivação para começar uma prática regular. Estes dados também vão de acordo com as observações informais de aula onde os alunos de ambos os géneros apresentavam não só uma boa adesão nas aulas de Atividade Física Desportiva, como também melhoraram a sua relação com o seu corpo, estando mais confiantes no desempenho de algumas habilidades físicas desenvolvidas nas aulas (calisténicos), o que os levava a mostrar aos colegas no recreio.

Tabela 7. Distribuição das médias das respostas obtidas nas duas fases do questionário QMAD.

Nº	Perguntas	1ª fase			2ª Fase		
		n	M1	SD1	n	M2	SD2
1ª	Melhorar as capacidades técnicas **	47	4,11	0,84	53	4,02	0,89
2ª	Estar com os(as) amigos(as)	48	3,79	1,29	53	3,57	1,12
3ª	Ganhar	48	2,69	1,37	53	2,26	0,90
4ª	Descarregar energias	47	3,47	1,33	53	3,57	1,03
5ª	Viajar	47	3,15	1,29	52	2,81	1,17
6ª	Estar com os(as) amigos(as)	48	3,79	1,15	53	3,51	1,05
7ª	Ter emoções fortes *	49	4,00	1,08	53	3,55	1,12
8ª	Trabalhar em equipa **	49	4,73	0,49	53	4,55	0,72
9ª	Influência da família e amigos(as)	48	3,69	1,19	53	3,25	1,18
10ª	Aprender novas técnicas **	48	4,27	0,77	53	4,30	0,91
11ª	Fazer novas amizades *	49	4,37	0,76	53	3,79	1,08
12ª	Fazer alguma coisa em que se é bom (boa) *	49	4,04	0,87	53	3,77	0,93
13ª	Libertar a tensão	47	3,79	1,06	53	3,68	1,11
14ª	Receber prémios	49	2,84	1,28	53	2,98	1,15
15ª	Fazer exercício **	47	4,43	0,85	53	4,28	0,89
16ª	Ter alguma coisa para fazer	47	3,79	1,10	53	3,68	1,11
17ª	Ter ação	48	3,81	0,89	53	3,68	1,00
18ª	Espírito de equipa *	49	4,51	0,68	53	4,32	0,87
19ª	Pretexto para sair de casa	49	3,02	1,22	53	3,34	1,11
20ª	Entrar em competição	49	3,22	1,31	52	2,71	1,14
21ª	Ter a sensação de ser importante	48	2,92	1,44	53	2,94	1,32
22ª	Pertencer a um grupo	47	3,98	0,87	53	3,38	1,27
23ª	Atingir um nível desportivo elevado *	47	4,00	1,00	53	3,38	1,11
24ª	Estar em boa condição física **	49	4,31	0,90	53	4,23	0,87
25ª	Ser conhecido(a)	48	2,75	1,19	53	2,43	1,14
26ª	Ultrapassar desafios *	49	3,92	1,19	53	4,00	1,04
27ª	Influência dos treinadores	49	3,71	1,16	53	3,68	1,00
28ª	Ser reconhecido(a) e ter prestígio	48	2,77	1,17	53	2,45	1,26
29ª	Prazer e divertimento **	49	4,18	1,10	53	4,36	0,86
30ª	Prazer na utilização das instalações e do material	48	3,92	1,13	53	3,49	1,05
Media Geral		48,13	3,81	1,41	52,93	3,60	1,05
Media das motivações Muito importantes (≥ 4)		48,36	4,27	0,85	53,00	4,26	0,88

Nota. [(*) uma avaliação igual ou superior a quatro (≥ 4); (**) duas avaliações iguais ou superiores a quatro (≥ 4).

No que respeita à categoria “muito importante”, ou seja, com uma média igual ou superior a quatro (≥ 4), apenas sete motivações cumprem esse critério, nomeadamente, “Trabalhar em equipa” (4,73 – 4,55), “Espírito de equipa” (4,51 – 4,32), “Fazer exercício” (4,43 – 4,28), “Estar

em boa condição física” (4,31 – 4,23), *“Prazer e divertimento”* (4,18 – 4,36), *“Aprender novas técnicas”* (4,27 – 4,30), *“Melhorar as capacidades técnicas”* (4,11 – 4,02) estando sempre na categoria de muito importante nos dois momentos.

As motivações *“Fazer alguma coisa em que se é bom (boa)”* (4,04 – 3,77) e *“Ter emoções fortes”* (4,00 – 3,55), *“Atingir um nível desportivo elevado”* (4,00 – 3,38) e estas apenas estiveram na categoria de *Muito importante* a meio do ano, e a motivação *“Ultrapassar desafios”* (3,92 – 4,00) apenas esteve na categoria de *Muito importante* final do ano (ver Tabela 8).

Segundo o modelo hierárquico de motivação e as necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação (Ryan & Deci, 2007) verificamos que *“Prazer e divertimento”* e *“Aprender novas técnicas”* e *“Ultrapassar desafios”* se enquadram na motivação intrínseca, *“Fazer exercício”* e *“Estar em boa condição física”* integram o grupo de motivação extrínseca de regulação integrada e *“Trabalhar em equipa”* e *“Espírito de equipa”* integram essencialmente a necessidade psicológica básica de relacionamento (ver Tabela 8 e apêndice 2). Neste sentido, estes são indicadores positivos dado que fomentam a aquisição de hábitos e comportamentos de estilo de vida saudáveis que se mantenham na vida adulta, indo de encontro às finalidades das AFD. Estes resultados estão em sintonia com os estudos de Martins, Borges, Ferreira, & Mano (2018) os motivos mais importantes apontados pela totalidade da amostra foram: *“Estar em boa condição física”*, *“Fazer exercício”* e *“Manter a forma”*; que foram interpretados como uma motivação extrínseca autodeterminada e no estudo de Januário et al (2012), que relatou nas motivações alunos do 2ºciclo o *“Trabalho de equipa”* (3,97) e *“Aprendizagens/Fitness”* (3,96).

No estudo de Costa, (2015, p.35-36) foram relatados onze (11) motivos na categoria de Muito importantes dos quais se destacam *“Trabalhar em equipa”* (4,66), *“Estar em boa condição física”* (4,62), *“Fazer exercício”* (4,61), *“Espírito de equipa”* (4,58), *“Prazer e divertimento”* (4,56), *“Aprender novas técnicas”* (4,49), *“Manter a forma”* (4,48), *“Melhorar capacidades técnicas”* (4,46), *“Ultrapassar desafios”* (4,34), *“Atingir um nível desportivo elevado”* (4,17), *“Fazer novas amizades”* (4,04), em sintonia com os motivos encontrado neste trabalho.

Também Duarte L., (2012, p.18-19) relatou onze (11) motivos na categoria de muito importante dos quais se destacam *“Estar em boa condição física”* (4,62), *“Fazer exercício”* (4,60), *“Espírito de equipa”* (4,58), *“Prazer e Divertimento”* (4,56) *“Aprender novas técnicas”* (4,49), *“Manter a forma”* (4,48), *“Melhorar as capacidades técnicas”* (4,46), *“Ultrapassar desafios”* (4,34) e *“Atingir um nível desportivo mais elevado”* (4,17), estando estes em sintonia com os

motivos encontrado neste trabalho.

No estudo de Duarte A. P., (2016, p.26-27) foram relatados dezanove (19) motivos na categoria de muito importante dos quais se destacam “*Ultrapassar desafios*” (4,68), “*Estar em boa condição física*” (4,67), “*Fazer exercício*” (4,62), “*prazer na utilização das instalações e material desportivo* (4,62)” “*Pertencer a um grupo*” (4,60), “*Fazer alguma coisa em que se é bom*” (4,59), “*Manter a forma*” (4,58), “*Atingir o nível desportivo mais elevado*” (4,55), “*Influência dos treinadores*” (4,48), estando estes em sintonia com os motivos encontrado neste trabalho. Em sentido inverso os motivos “*Fazer alguma coisa em que se é bom*” (4,59), “*Atingir o nível desportivo mais elevado*” (4,55) e “*Influência dos treinadores*” (4,48) não estão em sintonia os motivos encontrados neste trabalho.

Importa destacar nos estudos de Duarte (2012) e Costa (2015) e Duarte A. P., (2016), a quantidade de motivações na categoria de Muito importante poderá estar relacionada o tempo para aplicação do questionário e a uma detalhada explicação do mesmo, o que poderá levar a algum enviesamento no preenchimento do questionário. Como se pode verificar no presente estudo, existe uma diferença de médias gerais entre a primeira e a segunda aplicação do questionário *QMAD* (3,81 – 3,60), que contrasta com a maior participação na AF regular e na AF informal observada entre os dois momentos, e o facto de ser no segundo questionário que foi dedicado mais tempo para preenchimento e com mais exemplos.

Tabela 8. Tabela comparativa entre as dimensões motivacionais do questionário *QMAD* e o número de sujeitos (*n*), média (*M*), desvio padrão (*DP*) em cada recolha, as respetivas diferenças e a média total (*MT*).

Dimensões motivacionais	1ª Recolha			2ª Recolha		
	n	M	DP	n	M	DP
<i>Desempenho Técnico *</i>	49	4,13	0,61	53	3,90	0,69
<i>Afiliação Geral *</i>	49	4,04	0,64	53	3,58	0,86
<i>Emoções</i>	49	3,74	0,82	53	3,60	0,68
<i>Afiliação Específica *</i>	49	4,16	0,45	53	3,95	0,56
<i>Forma Física *</i>	49	4,08	0,55	53	3,92	0,55
<i>Competição</i>	49	3,47	0,80	53	3,19	0,61
<i>Prazer</i>	49	3,96	0,64	53	3,88	0,55
<i>Estatuto</i>	49	2,91	0,69	53	2,83	0,67

Nota. * 1 avaliação com média ≥ 4 ; ** 2 avaliações com médias ≥ 4 .

Como podemos observar na tabela 7, na 1ª recolha de dados a “*Afiliação específica*” (4,16 – 3,95), “*Desempenho técnico*” (4,13 – 3,90), “*Forma física*” (4,08 – 3,92) e “*Afiliação geral*” (4,04 – 3,58) foram as dimensões com as médias iguais ou superiores a quatro (≥ 4), integrando a categoria “Muito importante” na 1ª recolha sendo que todas as dimensões emocionais baixaram a média e nenhuma entrou na categoria de Muito importante na 2ª recolha.

Num artigo de revisão, Bernardes, Yamaji, & Guedes (2015) avaliaram vinte e seis estudos, mas dos quais apenas sete (7) incluíam crianças de oito (8) anos e também utilizavam o questionário QMAD. A “*Competência técnica*” foi a dimensão motivacional mais importante para gill et al. (1983, citado por Bernardes, 2015), e para Longhurst e Spink (1987, citado por Bernardes, 2015). A “*diversão*” foi a dimensão motivacional mais importante para Kirkby et al. (1999, citado por Bernardes, 2015), Salgueiro et al. (2004, citado por Bernardes, 2015), e Garcia et al. (2005, citado por Bernardes, 2015), e Martinez et al. (2008, citado por Bernardes, 2015).

4. Conclusões

Segue-se a relação dos resultados obtidos com as perguntas iniciais que levaram a iniciar este trabalho.

As principais motivações para a prática de AF foram “*Trabalhar em equipa*”, “*Prazer e divertimento*”, “*Espírito de equipa*”, “*Aprender novas técnicas*”, “*Fazer exercício*”, “*Estar em boa condição física*”, “*Ultrapassar desafios*” e “*Melhorar as capacidades técnicas*”.

Nas alterações da motivação em praticantes regulares de AF houve uma diminuição geral entre todas as motivações (3,81 – 3,60) e uma estabilização da média geral das motivações mais importantes (4,27 – 4,26), das quais apenas o “*Prazer e divertimento*”, “*Aprender novas técnicas*” e “*Ultrapassar desafios*” é que demonstram um aumento no final do ano letivo.

No que respeita à adesão à prática de AF verificou-se um aumento da prática de AF informal (9,1%), um pequeno aumento da prática estruturada de AF (2,7%) e uma ligeira diminuição (-5%) dos alunos que nunca praticam desporto.

Verifica-se que os alunos tendem a uma prática de AF intrinsecamente motivada dado que as motivações “*Prazer e divertimento*”, “*Aprender novas técnicas*” e “*Ultrapassar desafios*” enquadram-se na motivação intrínseca; “*Fazer exercício*” e “*Estar em boa condição física*” enquadram-se no grupo de motivação extrínseca de regulação integrada e “*Trabalhar em equipa*” e “*Espírito de equipa*” enquadram-se na necessidade psicológica básica de relacionamento, o que permitem associar a atividades que possam se manter no tempo, fomentando a aquisição de hábitos e comportamentos de estilo de vida saudáveis que se mantenham na vida adulta, de encontro às finalidades das AFD nas AECs.

Verificou-se um aumento geral de praticantes de AF (4,9%) no decorrer do ano letivo, o que vai de encontro aos objetivos gerais das AFD. Quando comparado com a população jovem Portuguesa (15 a 24 anos), dos quais 36% nunca ou raramente realiza EF ou Desporto no Eurobarómetro (Commission, 2022), podemos verificar que em idades de 8 e 9 anos, temos valores 1/3 mais baixos no que respeita à ausência de prática de AF, realçando a oportunidade da mesma para gerar e vincular comportamentos ativos e saudáveis.

Como recomendações futuras, avaliar todos os alunos da escola, sendo ou não pertencente das AFD; ter uma amostra maior de alunos avaliados; antecipar o mais cedo possível a aprovação

dos questionários pela Direção Geral de Educação e respetivo Agrupamento Vertical da escola estudada; ter tempo suficiente para poder ler o questionário com calma, e explicar detalhadamente cada uma das questões com os respetivos exemplos, ao passo que os alunos vão respondendo todos ao mesmo tempo, evitando criar um enviesamento das respostas. Poderia ser utilizado um recurso audiovisual com exemplos para formalizar a explicação do questionário, agilizando este processo e não criando situações de má interpretação das questões.

No que respeita a dificuldades encontradas é importante referir que houve dificuldade na aceitação do modelo de questionário pelo Direção Geral de Educação e depois pelo agrupamento Vertical, pelo que apenas se pode aplicar o 1º questionário na 4ª UD; também alguns professores não aderiram ao estudo e colocaram alguns entraves na realização do questionário, contestando o tempo perdido pelo mesmo e a já perda de aulas relativa à existência de feriados, pelo que houve uma das quatro turmas que não foi possível a recolha de questionários; nas outras turmas houve ainda uma limitação de tempo dado que eu tinha pouco tempo para poder estar presente para poder dar aulas de natação a uma turma mista de 2º e 3º Anos do grupo nível de adaptação ao meio aquático inicial.

Houve também uma grande restrição a manter o tipo de aula, dado que a mudança de matéria e espaço físico na aula para piscina não só dificultou a continuidade da realização da condição física em tempo de piscina, como nesse período não permitiu acompanhar grande parte das minhas turmas por causa dos grupos de nível estabelecidos.

Houve aulas que alguns dos professores titulares interromperam a UD e levaram os alunos para outra atividade, apenas avisando à última hora, para poder dar mais tempo para a preparação de atividade para a festa do final do ano, o que originou uma perda tanto na sequência pedagógica como na avaliação dessa UD.

Na tabela não dá para discriminar se os aumentos dos irregulares é ou não proveniente dos ausentes, uma vez que os questionários são anónimos e não têm relação do primeiro com o segundo.

5. Bibliografia

- American College Of Sports Medicine. (2022). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11ª ed.). Wolters Kluwer Health.
- Amonette, W. E., English, K. L., & Kraemer, W. J. (2016). *Evidence-based practice in exercise science: the six-step approach*. Human Kinetics.
- Armstrong, N., & Mechelen, W. V. (2008). *Paediatric Exercise Science and Medicine*. Oxford University Press.
- Bernardes, A., Yamaji, B., & Guedes, D. (2015). Motivos para prática de esporte em idades jovens: Um estudo de revisão. *Motricidade*, 11, nº2, 163-173.
- Bompa, T. O., & Sarandan, S. O. (2023). *Training and Conditioning Young Athletes* (2ª ed.). Human Kinetics.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). *Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Calmeiro, L., & Matos, M. G. (2004). *Psicologia - Exercício e Saúde*. Visão e Contextos.
- Cardinale, M., Newton, R., & Nosaka, K. (2011). *Strength and Conditioning - Biological principles and Practical applications*. Wiley-Blackwell.
- Cid, L. F. (2002). *Alteração dos motivos da prática desportiva das crianças e jovens*. Obtido de EFDEPortes.com: <https://www.efdeportes.com/efd55/motiv.htm>
- Commission, European. (2022). *Special Eurobarometer 525 - Sports and Physical Activity*. Obtido de <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>: https://www.portugalactivo.pt/sites/default/files/documentos_publicos/eu...
- Costa, N. (2015). *Motivação Para a Prática e Não Prática no Desporto Escolar na EBI c/JI Cidade de Castelo Branco. Relatório de estágio apresentado ao Departamento de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior, para a obtenção do grau de mestre, orientado por Júlio Martins, Covilhã*. Obtido em 06 de 2023, de <http://hdl.handle.net/10400.6/5814>
- Diário da República, 2ª série-nº164. (24 de 08 de 2015). Portaria nº644-A/2015. (*Secção IV - Atividades de Enriquecimento Curricular*).

- Duarte, A. P. (2016). *Motivação Para a Prática e Não Prática no Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas Pêro Da Covilhã. Relatório de estágio apresentado ao Departamento de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior, para a obtenção do grau de mestre, orientado por Júlio Martins, Covilhã. Obtido em 03 de 2023, de <http://hdl.handle.net/10400.6/9583>*
- Duarte, L. (2012). *Motivação para a prática e não prática no desporto escolar na EBI c-JI cidade de Castelo Branco. Relatório de estágio apresentado ao Departamento de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior, para a obtenção do grau de mestre, orientado por Júlio Martins, Covilhã. Obtido em 04 de 2023, de <http://hdl.handle.net/10400.6/3275>*
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2007). Perceived autonomy support and psychological need satisfaction in exercise. Em M. Hagger, & N. Chatzisarantis, *Intrinsic Motivation and Self-determination in Exercise and sport* (p. 46). Human Kinetics.
- Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2013). *Clinical Exercise Physiology* (3ª ed.). Human Kinetics.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sports*. Human Kinetics.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, 8, nº4, pp. 38-51.
- Jeffreys, I. (2019). *The warm-up: maximize performance and improve long-term athletic development*. Human Kinetics.
- Jurimae, T., & Jurimae, J. (2000). *Growth, Physical Activity and Motor Development in Prepubertal children*. CRC Press LLC.
- Lavay, B., French, R., & Hernderson, H. (2006). *Positive Behavior Management in Physical Activity Settings* (2ª ed.). Human Kinetics.
- Lawrence, D. (2008). *Exercise in Water - Fitness Professionals*. Bloomsbury.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2020). *Strength and Conditioning for Young Athletes - Science and Application*. Routledge.
- Low, S. (2016). *Overcoming Gravity: A Systematic Approach to Gymnastics and Bodyweight Strength* (2ª ed.). USA: Battle Ground Creative.

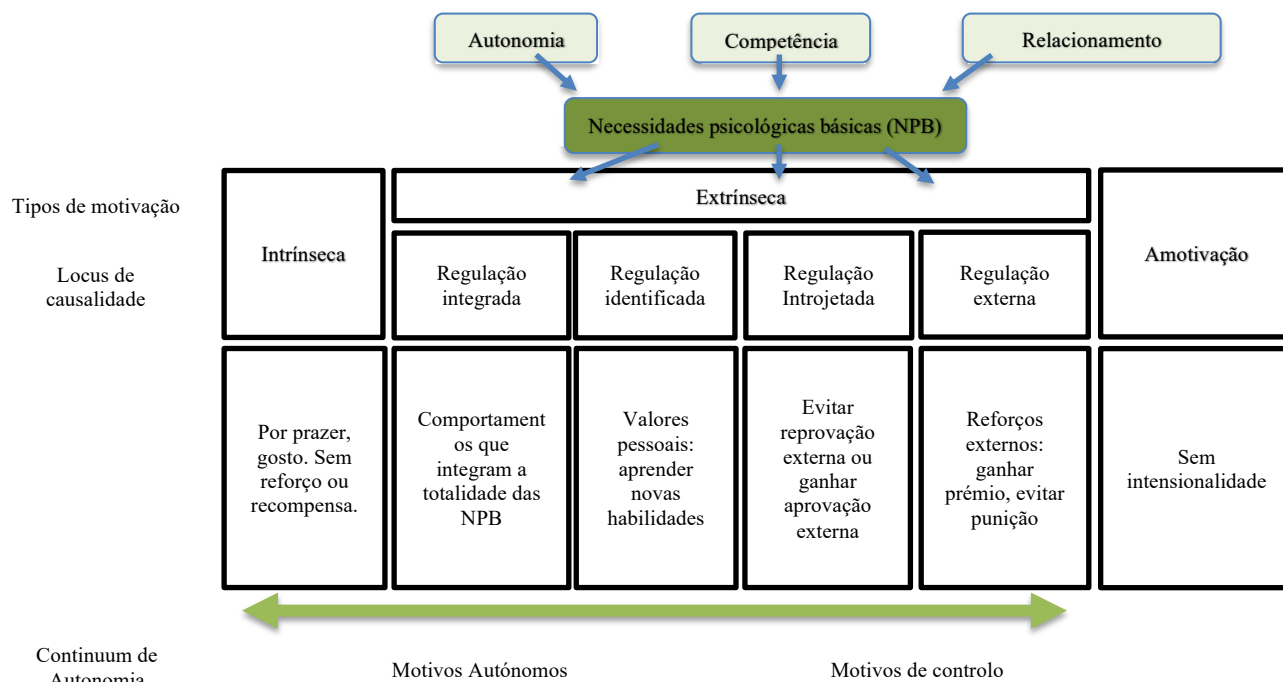
- Lucero, B. (2008). *The 100 best Swimming Drills*. Meyer & Meyer Sports.
- Malina, R. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Human Kinetics.
- Maria, A., & Nunes, M. M. (2007). *Atividade Física e Desportiva - 1º Ciclo, Orientações Programáticas*. Obtido de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/AEC/ativ_fisica_desportiva.pdf
- Martins, E., Borges, D., Ferreira, M., & Mano, M. (2019). *Psychtech & Health Journal*, 3, 43-55. Obtido de <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/239/2391128005/html/>
- Ministério da educação. (s.d.). *Organização Curricular e Programas - 1º Ciclo*. Obtido de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_eafm_programa_1c_0.pdf
- Organization, W. H. (s.d.). *Global status report on physical activity 2022*. Obtido de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363560/9789240060449-eng.pdf?sequence=1>
- Rowland, T. W. (2005). *Children's Exercise Physiology* (2ª ed.). Human Kinetics.
- Ryan, R., & Deci, E. (2007). Active Human Nature. Em M. Hagger, & N. Chatzisarantis, *Intrinsic Motivation and Self Determination in Exercise and Sports* (pp. 2-3). Human Kinetics.
- Serpa, S. (1990). Motivação para a Prática Desportiva. In FACDEX, *Desenvolvimento Somato - Motor e Factores de Excelência Desportiva na População Portuguesa* (pp. 101-111). Ministério da Educação - Desporto Escolar.
- Silva, M., Figueiredo, A., & Gonçalves, C. (2005). Motivos para a Participação Desportiva: Conceitos e Instrumentos. *Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 30-31, 83-91.
- Stone, M. H., Stone, M., & Sands, W. A. (2007). *Principles and Practice of Resistance Training*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sports and Exercise Psychology* (5ª ed.). Human Kinetics.

6. Apêndices

Apêndice n.º 1.

ORGANOGRAMA		
Meses	Fases	Ações
Setembro	Observação	Avaliação Inicial das turmas
Outubro		
Novembro	Estratégica	Planeamento das matérias a desenvolver; Planeamento metodológico do trabalho; Realização dos questionários e consentimentos informados.
Dezembro		
Janeiro	Implementação	Aprovação dos questionários
Fevereiro		
Março		Realização da 1ª fase dos questionários
Abril		Tratamento de dados
Maio		
Junho		Realização da 2ª fase dos questionários
Julho		Tratamento de dados

Apêndice n.º 2



Nota. Tabela traduzida e baseada em Hagger & Chatziserantis (2007)

Apêndice n.º 3

UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

Exmo. Encarregado de Educação

Assunto: Tese de investigação

Eu, Simão Pedro Pires Brandão Maya, Professor de Atividade Física e Desportiva na Escola Básica nº1 da Venda do Pinheiro, venho por este meio solicitar uma autorização para a participação do seu educando num trabalho de investigação intitulado “O impacto da condição física realizada nas aulas de Atividade Física e Desportiva na motivação para a prática de desporto”.

Este trabalho de investigação encontra-se integrado no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, sob orientação do Professor Doutor Mário Guimarães.

Esta investigação pretende apurar alguns dos motivos que conduzem as crianças à prática de Desporto no 3º ano. Para tal, pretendo realizar um inquérito para recolha de dados que será realizada numa das aulas de Atividade Física e Desportiva.

A participação é **voluntária** e **anónima**, consistindo no preenchimento de um breve questionário, demorando cerca de 15 minutos no total.

Asseguro que todas as respostas e dados, que se obtenham mediante os questionários, serão tratados de modo confidencial e mantidos em absoluto anonimato, respeitando a privacidade dos alunos.

Eu, _____ Encarregado(a) de Educação do aluno _____, Autorizo/Não autorizo que o meu educando participe no trabalho de investigação sobre “O impacto das aulas de Atividade Física e Desportiva na motivação para a prática de Desporto”.

Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação:

UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

NOTA METODOLÓGICA

A presente investigação integra um estudo sobre a avaliação da motivação para a prática desportiva em crianças, no âmbito da dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, tendo como orientador o Professor Doutor Mário Guimarães.

Será realizado um questionário sobre a “Motivação para a prática Desportiva”, ao universo de alunos do 3º ano da Escola Básica nº1 da Venda do Pinheiro.

A aplicação do questionário é de participação **voluntária** e **anónima**, e será realizada durante a leitura e explicação de cada das perguntas, por parte do professor de Atividade Física Desportiva presente, tendo uma duração de, aproximadamente, 10 minutos, estando este tempo integrado no tempo de atividade de enriquecimento curricular.

Todas as respostas e dados, que se obtenham mediante os questionários, serão tratados de modo confidencial e mantidos em absoluto anonimato, respeitando a privacidade dos alunos.

Apêndice n.º 5

UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas

Tradução e Adaptação de Sidónio Serpa e Jorge Frias (1990) do Participation Motivation Questionnaire (PMQ) de Gill, Gross e Huddleston (1983).

Idade: _____; Género: Masculino / Feminino

1. Práticas Desporto: a) de forma regular, todas as semanas; b) apenas de vez em quando; c) Nunca
2. Estás inscrito em algum clube ou organização? Qual e em que modalidades?
3. Práticas algum desporto sem estar inscrito em algum clube? _____
4. Se não praticas algum desporto com regularidade, gostarias de começar um desporto? qual?

	Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1. Melhorar as capacidades técnicas	1	2	3	4	5
2. Estar com os(as) amigos(as)	1	2	3	4	5
3. Ganhar	1	2	3	4	5
4. Descarregar energias	1	2	3	4	5
5. Viajar	1	2	3	4	5
6. Estar com os(as) amigos(as)	1	2	3	4	5
7. Ter emoções fortes	1	2	3	4	5
8. Trabalhar em equipa	1	2	3	4	5
9. Influência da família e amigos(as)	1	2	3	4	5
10. Aprender novas técnicas	1	2	3	4	5
11. Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
12. Fazer alguma coisa em que se é bom (boa)	1	2	3	4	5
13. Libertar a tensão	1	2	3	4	5
14. Receber prémios	1	2	3	4	5
15. Fazer exercício	1	2	3	4	5
16. Ter alguma coisa para fazer	1	2	3	4	5
17. Ter ação	1	2	3	4	5
18. Espírito de equipa	1	2	3	4	5
19. Pretexto para sair de casa	1	2	3	4	5
20. Entrar em competição	1	2	3	4	5
21. Ter a sensação de ser importante	1	2	3	4	5
22. Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5
23. Atingir um nível desportivo elevado	1	2	3	4	5
24. Estar em boa condição física	1	2	3	4	5
25. Ser conhecido(a)	1	2	3	4	5
26. Ultrapassar desafios	1	2	3	4	5
27. Influência dos treinadores	1	2	3	4	5
28. Ser reconhecido(a) e ter prestígio	1	2	3	4	5
29. Prazer e divertimento	1	2	3	4	5
30. Prazer na utilização das instalações e do material	1	2	3	4	5