

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Cátia Alexandra Vale Dinis

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA MONSENHOR  
MIGUEL DE OLIVEIRA COMA TURMA DO 9.º E NO  
ANO LETIVO 2021/2022**

**PERCEÇÃO DOS ALUNOS FACE À LITERACIA FÍSICA:  
ANÁLISE DO DOMÍNIO COGNITIVO**

**VOLUME 1**

**Dissertação no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pela Professora Doutora Elsa Ribeiro da Silva e apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra**

Junho de 2022



Cátia Alexandra Vale Dinis

N.º de estudante 2019205935

**Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Ovar Sul com a turma do 9.ºE no ano letivo 2021/2022.**

Relatório Final de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário sob a orientação da Professora Doutora Elsa Ribeiro Silva e Professora Orientadora Cooperante Maria João Vicente, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Coimbra, 2022

Dinis, C. (2022). Relatório de estágio pedagógico desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Ovar Sul, com a turma do 9.ºE no ano letivo 2021/2022. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

**Declaração de autenticidade do documento**

Cátia Alexandra Vale Dinis, aluna n.º 2019205935 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no n.º1 do artigo n.º 125.º do Regulamento Académico da UC (Regulamento n.º 805-A/2020, de 24 de setembro).

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink that reads "Cátia Dinis".

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, e mais importante quero agradecer a todos os meus familiares, especialmente ao meu marido e ao meu filho que sempre me apoiaram incondicionalmente, abdicando da minha atenção em prol do termino deste desafio académico.

Agradeço também aos meus amigos que sempre me incentivaram a não desistir.

Agradecer também aos meus orientadores de estágio, tanto à professora orientadora inicial da faculdade, como à segunda orientadora da faculdade e à professora orientadora cooperante da escola que foi incansável e sempre me apoiou bem de perto e fez com que o objetivo final fosse cumprido.

Não posso esquecer os colegas de núcleo de estágio que sempre me ajudaram, formamos uma boa equipa de constante cooperação e companheirismo.

À turma do 9.ºE onde intervim, agradeço pela cooperação e carinho e demonstrados, e por me terem ajudado a crescer enquanto professor.

Um muito obrigada à diretora de turma a quem fiz assessoria ao cargo, pelos ensinamentos que levo para uma aplicação futura, pois sem qualquer responsabilidade sobre o estágio sempre se preocupou em me enquadrar com todos os assuntos referentes à turma fazer-me sentir parte dos projetos desenvolvidos.

A todos os professores, funcionários e direção do Agrupamento de Escolas de Ovar Sul, principalmente da Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, que estiveram sempre disponíveis para ajudar quando necessário.

**Agradecida,  
Cátia Dinis**

---

## Índice

1. Introdução.....	9
2. Capítulo I.....	11
2.1. História de vida .....	12
2.2. Espectativas iniciais .....	14
2.3. Contexto de intervenção .....	18
2.3.1. Caraterização do local de estágio .....	18
2.3.2. Caraterização da turma .....	20
2.3.3. Grupo de Educação Física .....	21
2.3.4. Núcleo de estágio.....	22
2.3.5. Professores orientadores .....	23
3. Capítulo II .....	24
3.1. Planeamento.....	25
3.2. Unidades Didáticas .....	26
3.3. Planos de aula .....	27
3.4. Ética profissional .....	28
4. Capítulo III.....	30
4.1. Tema – problema .....	31
5. Conclusão do Relatório .....	43
6. Referências bibliográficas .....	44
7. Anexos.....	46
7.1. Questões do inquérito aplicado, relativas ao domínio cognitivo.....	47
7.2. Poster desenvolvido no âmbito do Projeto Olimpíada Sustentada .....	50
7.3. Diploma de Participação no Projeto Olimpíada Sustentada .....	51
7.4. Diploma de Participação no 11º FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA (FICEF) .....	52

Figura 1. Entrada da Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira.....	18
Figura 2. Espaços para a Prática de Educação Física .....	19
Figura 3. Sala de arrumação de MAterial Portátil. ....	19
Tabela 1. indexação das dimensões .....	36
Gráfico 1. Alimentação Saudável/NUTRIÇÃO (a cor verde, corresponde à percentagem de da alínea correta a cada questão) .....	37
Gráfico 2. Aptidão Física (a cor verde, corresponde à percentagem de da alínea correta a cada questão) .....	38
Gráfico 3. Risco e prevenção de lesões (a cor verde, corresponde à percentagem de da alínea correta a cada questão).....	39
Gráfico 4. Recomendações para a prática de atividade física (a cor verde, corresponde à percentagem de da alínea correta a cada questão).....	40
Gráfico 5. Pontuação dos indivíduos por intervalos.....	41

## 1. Introdução

O Estágio Pedagógico é um momento de grande aprendizagem e evolução para um professor estagiário, nele desenvolvem-se competências e criam-se instrumentos de intervenção para um futuro de sucesso, “a aprendizagem pela experiência é “melhor” durante o estágio do que a aprendizagem da teoria que ocorre na universidade” (Loughran, 2009, p. 27). Não esquecendo que a aprendizagem continua ao longo de toda a intervenção enquanto docente.

O presente documento foi realizado como um relato reflexivo da conclusão de uma etapa fulcral para o início da carreira docente, o Estágio Pedagógico, do segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, referente ano letivo 2021/2022.

Consiste numa análise aprofundada das atividades desenvolvidas, das expectativas criadas, dos sucessos alcançados, assim como das dificuldades sentidas e formas de as ultrapassar.

Durante o estágio profissional foi possível aplicar matérias de unidades curriculares anteriormente frequentadas, culminando com a experiência em ambiente escolar já adquirido em contexto de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), foi assim um desafio mudar a forma de agir em função do tipo de alunos com quem me deparei, pois são estádios de desenvolvimento diferentes dos que estava habituada e que requereu uma abordagem e intervenção completamente diferente.

A responsabilidade imposta num professor foi sempre levada em qualquer intervenção minha, independentemente do seu contexto, pois cabe à escola e aos professores a adequação da aprendizagem em função das necessidades notadas, procurando sempre educar para a saúde, através da melhoria da aptidão física, reforçar o gosto pela prática regular de educação física, garantir a melhoria das competências nas atividades físicas das suas preferências e favorecer a aplicação e compreensão dos princípios das várias atividades físicas.

É o professor, o grande elo de ligação entre a escola e os alunos, assim cabe-lhe a responsabilidade de criar valores e transmitir valores aos alunos, sendo ele o próprio exemplo.

Assim este documento encontra-se dividido por capítulos. No capítulo 1 é feita uma contextualização da realidade de estágio, escola, turma, núcleo de estágio, professores orientadores, em seguida, o capítulo 2, apresenta reflexões relativas às diferentes dimensões do estágio pedagógico, e por último, o capítulo 3, diz respeito à investigação desenvolvida sobre uma questão que considere pertinente que é a “Perceção dos alunos face à Literacia Física no domínio cognitivo.”. Termina com as referências bibliográficas e anexos.

Importa referir que apesar de ser o encerrar de um ciclo, não significa que esteja fechada a aquisição de conhecimentos e a procura de novas aprendizagens, porque o saber deve ser alimentado para que cresça.

## **2. Capítulo I**

## 2.1.História de vida

Falando um pouco mais de mim e das minhas escolhas relativamente ao desporto. Aos 4 anos de idade entrei para a natação, o mais caricato é que o objetivo primordial seria ser capaz de molhar a cara e tomar banho de chuveiro, porém continuei após essa superação até aos meus 9 anos, durante este período realizei algumas provas não oficiais, mas acabei por desistir. Entretanto, aos 9 anos decidi que queria integrar uma equipa mista de andebol que se estava a desenvolver no clube da minha freguesia, um desporto coletivo com interação com colegas de equipa, era uma modalidade que parecia mais apelativa do que a natação, mas não era o andebol que na verdade eu queria. Depois de algum tempo se estar ligada a nenhuma modalidade desportiva, apenas, acabei por experimentar o voleibol, numa equipa do desporto escolar, no entanto não durou muito tempo e a equipa desapareceu, porque alguns elementos seguiram para o ensino superior e não houve elementos suficientes para continuar.

Apesar de me ter ligado ao desporto em várias modalidades, recordo-me que não gostava nada das aulas de educação física, talvez pela minha condição física (era bastante gordinha), gostava da parte da diversão, mas cansava-me rápido.

Foi no ensino secundário que senti que deveria seguir Desporto, ainda longe de pensar na Educação Física, comecei a criar um gosto pela área do fitness e pensava eu que ia ser o meu futuro, mas estava enganada. Acabei o secundário e fui estudar Desporto, conclui um Curso de Especialização Tecnológica (CET) em Treino Desportivo de Jovens Atletas no Politécnico da Guarda, onde não gostei muito de estar pela cidade, e após o término dessa etapa candidatei-me ao Politécnico de Viseu, mais perto de casa e dos meus familiares amigos e namorado, foi quando surgiu a oportunidade de ficar como instrutora no ginásio onde tinha feito estágio do grau adquirido anteriormente, desde aí mantive-me a estudar e a trabalhar, entretanto também conciliei as aulas de *Fitness* com a licenciatura e um *part-time* numa superfície comercial de material de desportivo. Contudo tinha curiosidade em saber como era realmente ensinar, e no terceiro ano de licenciatura propus-me a estágio no âmbito das Atividade Física e Desportiva (AFD) no 1º ciclo e jardins de infância, complementando com ensino da natação.

Foi nesta altura que decidi que o que realmente gostava, era de ensinar e de trabalhar com crianças e jovens, lidar com as suas diferenças e dificuldades. Candidatei-me às Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) no ano seguinte, no Município onde residia, e continuo, e acabei por ficar colocada. Pela oportunidade que me estava a

ser dada, sentia que deveria dar um passo em frente e prosseguir para um ciclo de ensino superior e ligado à Educação, uma vez que era o que realmente gostava de fazer, mas com o acumular de funções (AEC, aulas de natação, aulas de Fitness) a carga horária era larga e persistia o medo de arriscar. Porém, candidatei-me a uma instituição de ensino superior no meu distrito de residência, onde garantiam que o horário seria pós-laboral. Como acredito que nada é por acaso, essa mesma instituição não reuniu condições para a abertura do mestrado nesse mesmo ano. O que me fez deixar um pouco de parte a ambição da Educação Física.

De repente surge o momento muito feliz da minha vida, até hoje, nasceu o meu filhote. Não veio facilitar as escolhas e inseguranças que anteriormente já persistiam, mas o objetivo de querer prosseguir carreira era uma certeza, e apesar de todas as dificuldades decidi arriscar, e no ano seguinte candidatei-me ao Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, na Faculdade de Coimbra, pois a vontade adquirir conhecimento e novas experiências com novos colegas falou alto e acabei por continuar com o meu objetivo, seguir para o Mestrado. Foi uma decisão repentina, e numa terceira fase de candidaturas, nunca pensei entrar, contudo, consegui e hoje estou a terminar esta etapa.

Não posso afirmar que foi uma tarefa fácil, dividir-me entre a minha família, em especial o meu filho, o meu trabalho e os estudos, foi uma tarefa de enorme esforço e complexidade, houve momentos em que parecia que nada era possível e que a minha escolha estava errada, no entanto, estive sempre rodeada de pessoas que me apoiaram e me ajudaram a levar o objetivo e ambição a bom porto.

Considero que foi uma experiência bastante gratificante, desafiadora e de aprendizagem, que me fez crescer em termos profissionais e pessoais.

## **2.2. Espectativas iniciais**

Num primeiro impacto não havia grande expectativas sobre a turma a escolher, pois todas eram desconhecidas, assim tive prioridade na escolha por ser trabalhadora-estudante e optei pela turma 9.ºE meramente pelo horário, pois assim era possível conciliar de forma facilitadora com o meu horário de trabalho. Apenas criei expectativas sobre os alunos na primeira reunião de Conselho de Turma, onde foi feita uma breve apresentação dos mesmos referindo os seus pontos fortes e menos bons. A partir desse momento percebi que tinha em mãos uma turma de excelência e sedenta de conhecimento e aprendizagem.

Quanto à orientadora cooperante da escola, desde logo pareceu uma pessoa compreensiva, motivadora, exigente e de um profissionalismo exemplar, pelo que sempre houve um bom relacionamento com o núcleo.

## **Dimensão profissional e ética**

Partindo do papel que incute ao PE, o objetivo principal debruça-se essencialmente na aprendizagem curricular, colocando em prática o processo de ensino/aprendizagem, tendo por base as Aprendizagens Essenciais (AE) e aplicando os conhecimentos adquiridos durante a formação académica.

Tenho como objetivo promover as matérias, de forma a potencializar a aprendizagem dos alunos de acordo com os recursos materiais e espaciais disponíveis na escola (Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira), fazendo com que as tarefas sejam possíveis de executar por todos os alunos, independentemente das suas capacidades/limitações físicas, cognitivas ou motoras. Promovendo desta forma um ensino inclusivo e equitativo, nunca esquecendo as exigências éticas e deontológicas que a mim estarão vinculadas. Prevalecendo em todas as aulas não só os conteúdos específicos da Educação Física, mas também todos os deveres cívicos e respeito pelo próximo.

Será uma prioridade promover a qualidade dos contextos de inclusão, quer entre culturas, etnias, gostos, limitações, individualidades de cada aluno, fomentando sempre a ajuda e cooperação, dinamizando atividades relacionadas com cada uma das diferenças, integrando-as. Dessa forma será possível chegar a cada aluno podendo sempre apoiá-los e reconhecendo situações de desconforto para cada um, alterando assim as dinâmicas.

**Participação na Escola**

Tenho como objetivo de participação na escola, estar presente em todos os momentos importantes, quer para os alunos, quer para a restante comunidade escolar, no entanto, dada a minha situação profissional e familiar, possivelmente nem sempre me será possível estar presente.

Procuo acompanhar o diretor de turma, da turma onde leciono participando e ajudando em todas as tarefas referentes a estes alunos.

Para os alunos em geral, pretendo desenvolver duas atividades, uma delas já realizada, e uma futura que promova a prática da atividade física, bem como a interação entre alunos e potencialize aprendizagens.

**Desenvolvimento e formação profissional**

O conhecimento que carrego advém de alguma prática desportiva, ainda que amadora, dos conhecimentos adquiridos no Curso de Especialização Tecnológica (CET) e na licenciatura em Desporto e Atividade Física colmatando com toda a aprendizagem do 1º ano deste mestrado e pesquisa que sinto necessidade de fazer.

Porém nunca sabemos tudo e temos sempre muito para aprender, e para que possa oferecer uma aprendizagem com o máximo de qualidade é necessário que continue a existir uma pesquisa e uma partilha de conhecimento. Contudo é também importante que seja feita uma reflexão, por nós próprios e pelos respetivos orientadores e colegas de estágio, das atividades/tarefas que propomos aos alunos para perceber o que correu melhor, o que correu pior, o que se pode melhorar e de que forma.

Será, sem dúvida, uma grande ajuda o trabalho de equipa, que nos enriquecerá a enquanto PE.

**Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem**

No papel de PE procuro impor as regras e fazê-las cumprir, permitindo assim que haja respeito entre ambas as partes, para que em todas as aulas possa existir um ambiente positivo e propício à aprendizagem, sendo demonstrado pela turma empenho e motivação.

Para além da motivação e empenho é também importante a adequação das tarefas e dos objetivos considerando as individualidades de cada aluno, pois não basta que os alunos gostem das aulas se não há aprendizagem.

Com a minha intervenção tenho-me vindo a aperceber que o *transfer* é também um fator de aprendizagem, permitindo assim que se possam alargar as tarefas propostas, libertando-nos um pouco dos típicos exercícios analíticos e específicos de cada modalidade, dando primazia às demonstrações, que são uma mais-valia para a perceção e compreensão das tarefas.

Todas as aulas foram e serão previamente planeadas e pensadas, tendo em conta a organização e a colocação do material e as quantidades, para que assim se evitem quebras/perdas de tempo de empenhamento motor por questões logísticas.

Procuo, nos momentos de avaliação, não impor ao aluno pressão, pois são momentos de grande importância também para o professor, numa fase inicial (avaliação formativa inicial) o professor pode perceber as dificuldades de cada aluno e adequar as tarefas de modo que todos tenham sucesso e aprendizagem. Uma avaliação formativa é de igual importância, pois ajuda a perceber qual o nível de aprendizagem de cada aluno e a eficácia na estratégia adotada pelo professor para a promoção do conhecimento e a avaliação formativa que dará ao aluno uma classificação final na modalidade.

#### **Autoanálise: Fragilidades, estratégias e aperfeiçoamentos.**

Sou uma pessoa que não gosta de desistir, nem de deixar as coisas por acabar, gosto de críticas construtivas e de opiniões que melhorem o meu desempenho.

Pela experiência que tenho no ensino com crianças mais pequenas adoro, no entanto tenho pouca tolerância para faltas de respeito e faltas de educação, e por vezes é tudo medido pela mesma vara, devo avaliar melhor a situação, a frequência com que esse aluno tem algo a dizer e a sua própria situação de vida.

Um outro ponto fraco, que me tenho apercebido é o pouco domínio de certas modalidades desportivas, que por vezes não me deixam tão à vontade e acabo por perder o controlo dos restantes parâmetros do planeamento, como o tempo.

Em todos os aspetos referidos anteriormente, pode haver melhorias, que irão ao encontro de todos os alunos a quem leciono. O professor faz o aluno e o aluno faz o professor, a nossa postura terá sempre que ser coerente com a tipologia de aluno com que nos deparemos. Para que haja sucesso no ensino, mas também uma aprendizagem por parte do professor.

Tenho a certeza que irei aprender imenso, não só a nível profissional, mas também a nível pessoal.

### 2.3.Contexto de intervenção

#### 2.3.1. Caraterização do local de estágio

A Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, escola onde maioritariamente desenvolvemos as atividades de estágio, pertence ao Agrupamento de Escolas Ovar Sul, do concelho de Ovar, distrito de Aveiro. Este agrupamento funciona por semestres, como opcional no Plano 21|23 Escola+ da Resolução do Conselho de Ministros 90/2021, de 7 de julho.

Na escola de intervenção, existem turmas desde o 5º ano ao 9º ano e Cursos de Educação e Formação (CEF), que perfaz um total de 212 alunos, distribuídos por 12 turmas.

Relativamente à educação física conta com 6 docentes e 3 estagiários da disciplina.

Para a prática da disciplina, a escola dispõe de um campo exterior de futebol equipado com as duas balizas, três campos de basquetebol em que cada um está provido de duas tabelas, quatro pista de atletismo e uma caixa de areia. Um pavilhão com marcação para campo de basquetebol e respetiva tabelas, campo de futsal e balizas onde também se aborda o andebol, quatro campos de badminton e uma rede amovível, um campo de voleibol e a respetiva rede amovível e a delimitação de um praticável para as atividades rítmicas e expressivas (ARE). Existe ainda uma sala de menor dimensão onde habitualmente se aborda a ginástica e também as ARE, dispõe de espelhos, espaldares e aparelhos de ginástica e restante material da modalidade. Disponibiliza também, como recurso digital a plataforma Microsoft Teams©, onde são facultados recursos teóricos aos alunos, fichas formativas e informações importantes, notificando-os de qualquer tarefa ou outras informações relevantes, serve como meio de comunicação entre professores e alunos e entre os próprios professores, é nesta plataforma que se realizam as reuniões no modelo online.



FIGURA 1. ENTRADA DA ESCOLA BÁSICA  
MONSENHOR MIGUEL DE OLIVEIRA.



FIGURA 2. ESPAÇOS PARA A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Quanto ao material portátil, a escola disponibiliza todo o material necessário para o ensino das várias modalidades inerentes às aprendizagens essenciais para os ciclos de ensino que nela se inserem.



FIGURA 3. SALA DE ARRUMAÇÃO DE MATERIAL PORTÁTIL.

### 2.3.2. Caraterização da turma

Para que fosse possível conhecer melhor a turma e perceber quais os seus hábitos diários e as suas ambições escolares, foi criado um questionário inicial e aplicado aos alunos, onde estes responderam através de um formulário online, criado através da ferramenta *Microsoft forms* deixado na plataforma *TEAMS*, no grupo da turma da disciplina de Educação Física.

A turma do 9ºE era constituída por 18 alunos, 8 rapazes e 10 raparigas. É uma turma heterogénea, tanto em termos de desempenho escolar, em que 28% dos alunos já ficaram retidos em um ou mais anos letivos, como em ambições de futuro académico, em que 33% deles apenas pretendem terminar a escolaridade obrigatória e outros 33%, não sabem o que gostariam de exercer no futuro, sendo que desses alunos alguns sabem que pretendem seguir para o ensino superior e outros não. Quanto aos hábitos alimentares, todos os alunos tomam o pequeno-almoço diariamente e em casa, o que é um ponto positivo, mas, quanto à prática de atividade física, apenas 44% dos alunos praticam algum tipo de atividade física fora da escola. Podemos ainda verificar que todos os alunos (100%) possuem internet em casa, e que 11% não têm computador.

No entanto, apesar de todas as diferenças entre os alunos, na disciplina de Educação Física foi uma turma com 100% de alunos com avaliação positiva e que atingiu uma média de 4,4 numa escala de 5.

Quanto à carga letiva da disciplina de Educação Física, esta corresponde a 150 minutos semanais, tal como apresenta o Decreto – Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, distribuídos por três blocos de 50 minutos, em dois dias da semana. Segunda-feira das 8h30 – 9h20 e das 9h30 – 10h20 e quarta – feira das 9h30 – 10h20.

### 2.3.3. Grupo de Educação Física

Relativamente ao grupo de Educação Física, podemos afirmar que era composto por dezanove professores da disciplina, sendo três do grupo de recrutamento 260, treze do grupo de recrutamento 620 e três professores estagiários.

Nos horários dos professores, constam as horas da componente letiva com as respetivas turmas, e uma hora de reunião de articulação do grupo, onde são debatidos e refletidos todos os assuntos inerentes à disciplina. Foi, na sua esmagadora maioria, realizada online, por vezes de forma síncrona ou assíncrono, de modo a permitir o trabalho em pequenos subgrupos, garantindo o sucesso e a eficácia em todos os domínios.

Apesar de estar como estagiária a minha intervenção e opinião era tida em conta e debatida como a de qualquer outro professor, o que me fez sentir completamente integrada.

**2.3.4. Núcleo de estágio**

O núcleo de estágio era bastante unido, composto por mim e mais dois colegas, e a professora orientadora cooperante.

Sempre fez por alcançar os objetivos a que se propunha, superando as dificuldades e trabalhando em equipa.

Semanalmente, à terça-feira, o núcleo reunia presencialmente na escola onde nos encontrávamos a desenvolver o estágio pedagógico, no entanto, sempre que necessário eram agendadas reuniões extra, em outros horários, por vezes online outras vezes presenciais. Para além das reuniões com a presença da professora orientadora cooperante, os estagiários reuniam-se com frequência a fim de se ajudarem e partilharem conteúdos de interesse aos restantes colegas.

### 2.3.5. Professores orientadores

No que concerne aos professores orientadores, o núcleo contou com a intervenção de três professoras, uma orientadora da escola que nos acolheu e duas orientadoras da faculdade em alturas distintas.

Relativamente à professora cooperante da escola de intervenção, de salientar o excelente acompanhamento, apoio e motivação prestados ao longo de todo o estágio e até após o término do mesmo. Excelente profissional com quem aprendi bastante e gostaria de voltar a trabalhar.

A primeira professora orientadora da faculdade dada a sua carga horária e outras disciplinas que lecionava em simultâneo e também, uma vez não estava diariamente no terreno connosco, teve um papel menos presente, contudo sempre preocupada com o núcleo e na tentativa de responder às nossas dificuldades e questões, marcando reuniões em horários menos comuns com o intuito de nos conseguir ajudar, foi também incansável.

A segunda professora orientadora, surgiu em substituição da primeira, dado esta ter cessado o seu contrato com a FCDEFUC, pelo que o contacto é já mais recente, contudo a professora sempre tentou esclarecer as dúvidas dos estagiários reunindo com eles, enviando bibliografia inerente aos temas de investigação e fazendo sugestões de melhoria ao trabalho apresentado. Apesar de ser um contacto de menor data, sempre se mostrou disponível e com disponibilidade de acolher, no seu grande círculo de estagiários, mais um núcleo.

### **3. Capítulo II**

### 3.1.Planeamento

O planeamento é algo que está inerente a qualquer tarefa, independentemente da sua dimensão e envolvimento. Assim todo o estágio se baseou em planeamentos, quer da intervenção pedagógica quer da assessoria ao cargo de gestão quer relativamente às parecerias educativas e eventos.

Relativamente ao planeamento anual, corresponde à distribuição das unidades didáticas pelos semestres e respetivos conteúdos por aula. No agrupamento de Escolas de Ovar Sul no grupo de Educação Física são debatidos, no início do ano letivo, as vantagens e desvantagens, o que resultou e o que não resultou em relação à planificação vertical do ano anterior, e são feitos ajustes das modalidades a abordar em cada ano letivo, do número de aulas prevista para cada modalidade e o nível a abordar, tendo sempre por base as orientações expostas nas Aprendizagens Essenciais e Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória. Porém, este planeamento é suscetível de qualquer alteração sempre que necessário, quer por alteração do calendário escolar; atividades extra que ocorram durante o ano; por dificuldade de aprendizagem de algum conteúdo por parte dos alunos ou pela inexperiência do professor a lecionar, que por vezes projeta de uma determinada forma e tem que ajustar à realidade que encontra. Por todos os motivos o planeamento feito inicialmente sofreu vários ajustamentos antes e durante a sua implementação.

Quanto ao planeamento das tarefas de assessoria, uma vez estar condicionada pelos horários pré-definidos para a direção de turma, assim como as tarefas previamente planeadas pela professora a quem fiz acompanhamento.

No que concerne às parcerias educativas e eventos, foram planeadas de forma geral e ajustadas as datas e os eventos em função das necessidades de ajuste quer por sobreposição de outros eventos, quer por incompatibilidade de tarefa.

### 3.2. Unidades Didáticas

As unidades didáticas são um documento que contempla os conteúdos de uma determinada modalidade tendo por base a própria matéria, as necessidades e níveis dos alunos, e indo ao encontro do que projetou no plano anual.

Assim, as unidades didáticas foram iniciadas em parceria com o colega que também estava responsável por uma turma do mesmo ano letivo, sendo o plano anula semelhante tendo em conta as orientações das aprendizagens essenciais e da planificação vertical pré organizada pelo grupo de EF, e foi sendo ajustada e refletida em função da realidade de cada turma.

No início de cada unidade didática era feita uma avaliação formativa inicial, que enquadrava cada aluno num estágio de aprendizagem, assim poderia ser feita a diferenciação pedagógica para cada aluno, aplicando variantes de dificuldade ou de facilidade para cada tarefa. Porém considero que poderia ter feito uma avaliação formativa inicial generalizada no início do ano letivo e assim já saberia onde poderia iniciar cada uma das modalidades, rentabilizando as aulas de cada unidade didática.

### 3.3. Planos de aula

Os planos de aula são realizados após a aula anterior, pois devem ser ajustados em função das necessidades que cada aluno demonstrou, indo ao encontro dos objetivos definidos na unidade didática.

São um documento essencial para que se garanta o cumprimento dos objetivos específicos de cada aula seguindo uma sequência pedagógica lógica e coerente entre os conteúdos de aula para aula.

Foi um trabalho individual, pois a aula tem que ser adaptada a cada turma e a cada aluno.

No início tive alguma dificuldade em sair dos exercícios critério, pois tratava-se de uma modalidade com a qual não me sentia tão à vontade, o futebol, o que me fez retrair mais um pouco e não arriscar tanto. Porém essa dificuldade foi sendo ultrapassada e consegui alcançar o objetivo, dar primazia às formas jogadas ao invés de exercícios analíticos.

Uma das formas principais para a deteção dos erros foi a realização de reflexões e observações a colegas e professores, dessa forma pudemos desenvolver um espírito crítico sobre a nossa intervenção, detetando falhas e procurando soluções para as colmatar. Foi também bastante positivo para recolher ideias de tarefas e forma de intervenção observando os colegas e professores.

### 3.4.Ética profissional

É uma dimensão de extrema importância, pois considera-se a base de qualquer profissional, e no caso de um docente é ainda mais importante, pois somos o modelo para os nossos alunos, se não cumprirmos as regras de funcionamento, eles não terão um exemplo para seguir e descoram-nas.

Procurei ser sempre assídua e pontual, infelizmente existiram duas situações de saúde que me impossibilitaram de estar na escola, contudo todas as restantes aulas foram asseguradas por mim e atempadamente, pois procurava sempre chegar mais cedo do que o horário da aula para garantir que todo o material estava colocado no local onde seria utilizado e de forma a facilitar a instrução da tarefa. Tendo em conta que eram os professores a abrir as instalações desportivas e a colocá-las prontas para a utilização dos alunos, sempre que a aula era a primeira do dia e apenas estava uma turma em ocupação, era necessário ter a pontualidade bastante presente, para garantir que ao toque de entrada tudo estava pronto para que os alunos iniciassem a sua aula.

Dentro das minhas limitações temporais, uma vez ser trabalhadora estudante, e viver bastante longe do local de estágio e ter um filho pequeno, sempre procurei ter disponibilidade para os meus alunos, procurando ter a máxima disponibilidade de forma a solucionar problemas demonstrados pelos alunos, em situações escolares e pessoais, se assim fosse necessário, também consegui alcançar esse objetivo ao acompanhar a diretora de turma, que sempre me colocou a par de todos os problemas e projetos da turma, tanto de modo formal, nas reuniões que fomos tendo ao longo do ano, como em conversa de corredor, onde íamos falando sobre a turma e o próprio cargo.

Tendo em conta a minha fragilidade com algumas matérias, procurei sempre responder às minhas próprias dúvidas antes da implementação dos conteúdos, e no caso de existir alguma questão que no momento eu não soubesse responder acertadamente, procurei resposta e fazê-la chegar ao aluno da forma mais esclarecedora. Assim sempre assumi as minhas falhas, mostrando aos alunos o quão importante é a honestidade.

Relativamente à comunidade escolar, desde o primeiro dia que me relacionei bem, mantendo os princípios e valores, respeitando, colaborando e apoiando iniciativas que procurassem a melhoria de condições para os alunos, assim como novas vivências e

maior aprendizagem. Particpei em todos os eventos/tarefas que me foram solicitados com o maior empenho e brio.

O estágio nem sempre foi tarefa fácil, a parte burocrática por vezes fazia desanimar e levava-me a ponderá-lo em relação ao que deixava para trás, para conseguir cumprir prazos e metas estabelecidas. Foi, sem dúvida, um grande desafio, no entanto, a certeza era uma, que queria dar o melhor aos meus alunos e à comunidade escolar, dessa forma sempre foi feito o esforço para levar o objetivo a bom porto.

## **4. Capítulo III**

#### 4.1.Tema – problema

### **Perceção dos alunos face à Literacia Física: análise do domínio cognitivo VS Aprendizagens Essenciais**

#### **Resumo**

A literacia física é algo que resulta de uma Educação Física de qualidade e que deverá ser conseguida por todos os estudantes no final da respetiva escolaridade obrigatória, já que ela se traduz na aprendizagem de competências de vida e valores necessários para uma cidadania ativa e global. Este estudo foi realizado com um conjunto de trinta e um participantes, alunos da Escola Básica 2º e 3º ciclos Monsenhor Miguel de Oliveira, a frequentarem os 8.º e 9.º anos da escolaridade. Com ele pretendeu-se perceber a influência que a Educação Física tem sobre a Literacia Física dos alunos, especificamente em relação ao domínio cognitivo. Foi aplicada uma metodologia quantitativa e para tal aplicou-se um questionário de respostas fechadas, composto por questões de três domínios: cognitivo, social e psicológico. Dada a grande extensão deste instrumento, e, conseqüente, elevada quantidade de dados, decidimos focar este estudo apenas no domínio cognitivo. As questões relativas ao domínio cognitivo, foram categorizadas em conformidade com os conteúdos das aprendizagens essenciais (“alimentação saudável/nutrição”, “aptidão física”, “riscos e prevenção de lesões” e “recomendações para a prática de atividade física”) e de seguida foi feita a análise dos resultados. Os resultados revelam conhecimento dos alunos no que diz respeito a uma alimentação saudável, mas não quanto à aptidão física, prevenção de lesões e recomendações para a prática de atividade física, cujo resultados demonstram um conhecimento médio do proposto nas aprendizagens essenciais para o ciclo de ensino inquirido.

**Palavras-Chave:** Educação Física; Aprendizagens Essenciais; Literacia Física; Domínio Cognitivo.

#### **Abstract**

Physical literacy is something that results from a quality Physical Education and that should be achieved by all students at the end of their compulsory education, as it translates into the learning of life skills and values necessary for an active and global citizenship. This study was carried out with a group of thirty-one participants, students from the 2nd and 3rd cycle Monsenhor Miguel de Oliveira Basic School, attending the 8th and 9th

grades. It was intended to understand the influence that Physical Education has on the Physical Literacy of students, specifically in relation to the cognitive domain. A quantitative methodology was applied and a closed-response questionnaire was applied, consisting of questions from three domains: cognitive, social and psychological. Given the large extension of this instrument, and, consequently, the large amount of data, we decided to focus this study only on the cognitive domain. The questions related to the cognitive domain were categorized in accordance with the contents of essential learning (“healthy eating/nutrition”, “physical fitness”, “risks and injury prevention” and “recommendations for the practice of physical activity”) and then the results were analyzed. The results reveal students' knowledge about healthy eating, but not about physical fitness, injury prevention and recommendations for physical activity, whose results demonstrate an average knowledge of what is proposed in essential learning for the teaching cycle. inquired.

**Keywords:** Physical Education; Essential Learnings; Physical Literacy; Cognitive Domain.

### **Introdução**

“O professor, para além dos conhecimentos que o caracteriza e que justifica o seu lugar na escola, muitas são as capacidades e as competências exigidas a um profissional de Educação Física.” (Graça, 1991, citado por Rodrigues, 2013)

Para além de aplicar as várias modalidades da atividade física, que dotam os alunos de habilidades motoras, tem também um papel fundamental no ensino de conhecimentos que dotem os alunos para uma vida mais ativa, mais saudável, afastada de doenças que dependam do estilo de vida do indivíduo, como assumem as aprendizagens essenciais para o terceiro ciclo “Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.” (Aprendizagens Essenciais, 2018)

Assim, o estudo apresentado tem como objetivo compreender a perceção que alunos do 8.º e 9.º anos da Escola Básica Monsenhor de Oliveira, têm sobre a Literacia Física, relativamente ao domínio cognitivo, uma vez que as questões expostas no questionário aplicado baseiam-se nos conteúdos previstos nas aprendizagens essenciais e perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, para os anos de ensino referidos.

**Literacia Física – Domínio cognitivo VS Aprendizagens Essenciais**

A Literacia Física é o principal resultado da Educação Física de qualidade nas escolas (UNESCO, 2015), uma vez que proporciona um ambiente privilegiado – obrigatório, gratuito e qualificado – para a aprendizagem de competências de vida e valores necessários para uma cidadania ativa e global (Onofre, 2017); além de ser a única oportunidade de participar e aprender com a Atividade Física para algumas crianças e adolescentes em idade escolar (Woods, Moyna, Quinlan, 2010; Onofre, 2017).

Literacia Física é um conceito baseado na aprendizagem holística ao longo da vida adquirida e aplicada em contextos de movimento e atividade física (Sport Australian, 2019). Resgatando este conceito numa analogia para o domínio da educação das populações no âmbito cultural das atividades físicas, Whitehead (2014) propõe o conceito de Literacia Física, descrevendo-o como a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade de se envolver em atividades física ao longo de toda a vida.

De acordo com a autora todo o indivíduo exibe um potencial de literacia física, mas a sua expressão é particular da cultura em que vive, em função do que a caracteriza em termos de atividades físicas, e da sua capacidade de movimento (Whitehead, 2007). A dimensão cultural da literacia implica assim a formação (aprendizagem) nos elementos socialmente significativos, em função do contexto de vida de cada indivíduo. Percebemos, portanto, que a literacia física é contextualmente sensível. A Literacia Física não é, um dom natural com que se nasce (muitas vezes referido como «o jeito»), nem uma condição universal e descontextualizada para a prática da atividade física, nomeadamente o exercício físico.

Importado da formação em outras áreas culturais, o conceito de literacia tem frequentemente sido reduzido à capacidade de ler, escrever e contar, como competências escolares básicas para um exercício mínimo da cidadania. Reportando-se a este conceito, a *United Nations Education, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO, 2015), assinala que a literacia é mais do que apenas ler e escrever, relacionando-se com a forma como comunicamos na sociedade e com as práticas sociais e as relações que estabelecemos, com o conhecimento, a linguagem e a cultura.

Acrescenta-se no conceito de Literacia Física a capacidade de o indivíduo compreender todos os aspetos do envolvimento físico, antecipando as necessidades de movimento e as possibilidades de resposta apropriada às mesmas, com inteligência e imaginação.

A *Society of Health and Physical Educator* (2014), crê ser ajustado acentuar a ideia de que a Literacia Física é uma competência multidimensional, que se aprende e se traduz pelo domínio de uma cultura motora diversificada e socialmente reconhecida, assente numa aptidão física ajustada que permite que cada indivíduo possa, com confiança, autonomamente e de forma perseverante, envolver-se na prática de atividade física, ao longo da vida. A Literacia Física é muito mais do que o conceito de exercício físico, tão frequentemente divulgado como o meio para a promoção de uma vida ativa e saudável.

O mesmo autor, defende também que o desenvolvimento da Literacia Física depende da possibilidade de criar as melhores condições para fomentar, em cada cidadão, sem exceção:

- praticar diversificadamente a atividade física;
- conhecer e analisar criticamente o fenómeno da atividade física;
- conhecer os benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática de atividade física;
- um sentimento de capacidade e autoestima elevado na prática de atividade física
- um envolvimento intrinsecamente motivado para prática destas atividades;
- uma aptidão física ajustada · conhecer os modos de elevação da aptidão física.

A Literacia Física contempla o domínio psicológico, domínio social e domínio cognitivo, sendo neste trabalho aprofundado o domínio cognitivo

Keegan, et. al (2019) defende que domínio cognitivo corresponde ao desenvolvimento do conhecimento e compreensão necessários para a prática e a aptidão física. É o domínio responsável pela compreensão que o indivíduo tem sobre o que fazer, como fazer, quando fazer e porque fazer, assim como a compreensão dos benefícios da prática de atividade física. Keegan et al (2019) defende ainda que o domínio cognitivo se refere a “pensar, compreender e tomar decisões, sabendo como e quando executar habilidades de movimento; entender e seguir regras e aplicar táticas ou estratégias dentro de um jogo; conhecer maneiras de se mover com e ao redor de outras pessoas e do ambiente para

resolver os desafios do movimento; conhecer e compreender a curto e a longo prazo, os benefícios da atividade física.”,

Reitera Keegan (2019) que domínio cognitivo é composto pelos seguintes elementos: conhecimento de conteúdo; segurança e risco; regras; raciocínio; estratégia e planeamento; táticas e consciência percecional.

Tendo por base a contextualização anterior, podemos reiterar que efetivamente os conteúdos expressos nas aprendizagens essenciais, vão ao encontro das matérias inerentes ao domínio cognitivo.

Como explico no documento orientador das Aprendizagens Essenciais, prevê-se que o aluno seja capaz de “*Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.*”, sendo transversal a todos os alunos do 3.º ciclo (desde o 7.º ano ao 9.º ano) a relação clara entre a aptidão física e a saúde. (Aprendizagens Essenciais, 2018)

### **Objetivos do estudo**

Com este trabalho procuramos perceber a qual o domínio dos conhecimentos previstos nas Aprendizagens Essenciais, por parte dos alunos. Ou seja, se a forma como estão a ser abordadas as matérias do domínio conhecimentos, está a ser eficaz e está a dotar os alunos de competências, melhorando nos conteúdos da disciplina e ensinando para uma vida ativa e para a adoção de hábitos saudáveis.

### **Participantes**

Participaram 31 alunos (16 rapazes e 15 raparigas), com idades entre os 13 e os 16 anos, do 8.º e 9.º ano de escolaridade da Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, sendo que a maioria pertencia ao 9.º ano.

### **Material e Método**

Foi aplicado o questionário “*Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire (PPLA-Q)*” desenvolvido e validado por Mota, et al (2021). Este é composto por 124 perguntas no total, subdividindo-se pelos três domínios, sendo 46 perguntas relacionadas com o domínio psicológico, 43 perguntas relacionadas com o domínio social e 11 perguntas relacionadas com o domínio cognitivo, contemplando ainda 8 perguntas sobre a EF na escola e 16 perguntas relacionadas com as Características do Aluno. Todo o questionário é constituído por respostas fechadas.

Em seguida as questões foram categorizadas em função dos conteúdos previstos nas aprendizagens essenciais e analisadas as respostas, tendo uma alínea como correta e as restantes como erradas.

### **Análise e discussão dos resultados**

A indexação das questões dentro das várias dimensões foi feita em conformidade pelo que Mota et al (2021) definiu, sendo estas “Alimentação saudável/Nutrição”, “Fitness e treino”, “Riscos e prevenção de lesões”, “Recomendações para a prática de atividade física” e “Composição corporal”. Contudo, atendendo que o objetivo é comparar com os conteúdos previstos nas aprendizagens essenciais para o 3.º ciclo do ensino básico, e que nelas as dimensões “Fitness e Treino” e “Composição corporal” pertencem ao mesmo conteúdo, foi feita uma fusão numa só dimensão denominada “Aptidão física”, apresentando este estudo apenas quatro dimensões de análise.

A tabela seguinte representa as referidas dimensões e as questões que lhe estão associadas.

**TABELA 1. INDEXAÇÃO DAS DIMENSÕES DO DOMÍNIO COGNITIVO**

<i>Dimensão</i>	<i>Questão indexada</i>
<i>Alimentação saudável/Nutrição</i>	C1 e C2
<i>Aptidão física</i>	C3, C4, C9 e C10
<i>Riscos e prevenção de lesões</i>	C5 e C6
<i>Recomendações para a prática de atividade física</i>	C7 e C8

Para a análise dos dados foi utilizado o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 26.

A amostra não revelou diferenças significativas entre o número de alunos de cada género, assim foi feita uma comparação entre feminino e masculino para cada dimensão.

No que concerne a dimensão “Alimentação saudável/Nutrição” previa-se que os inquiridos fossem capazes de identificar, de entre várias opções, a alínea que melhor descrevia uma alimentação saudável, assim como perceber o dispêndio energético e respetivo balanço energético. Assim, tendo por base os dados recolhidos, verifica-se que todos os inquiridos (100%) selecionaram acertadamente a opção do menu saudável, relativamente ao dispêndio e balanço energético apenas 61% dos indivíduos demonstraram dominar o tema. (Gráfico 1). Tendo em conta os resultados obtidos podemos apurar que 86% dos sujeitos revelaram conhecimento nesta dimensão, e que, de grupo 47% eram do género feminino e 53% do género masculino.

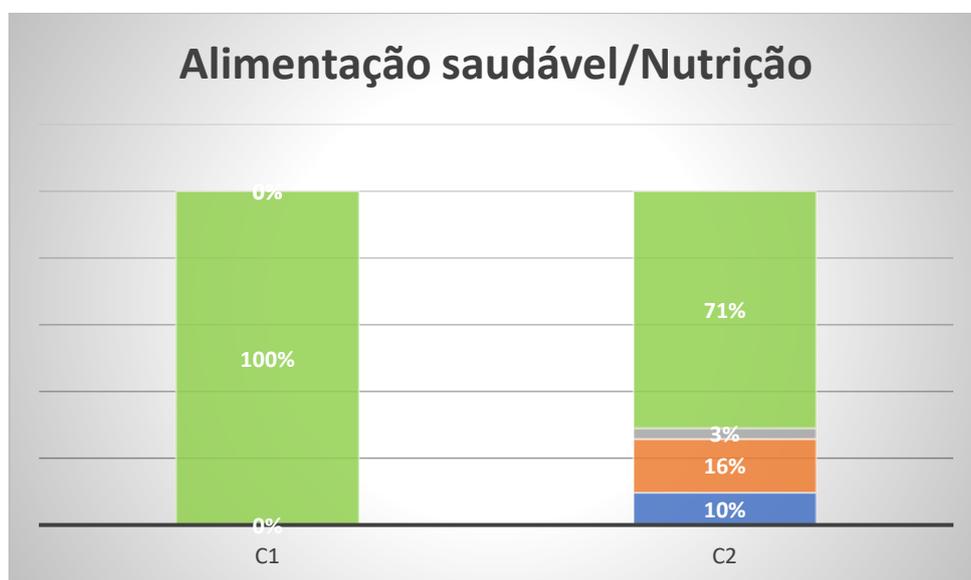


GRÁFICO 1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL/NUTRIÇÃO (A COR VERDE, CORRESPONDE À PERCENTAGEM DE DA ALÍNEA CORRETA A CADA QUESTÃO)

Relativamente à dimensão “Aptidão física”, esperava-se que os alunos demonstrassem conhecimento sobre as capacidades físicas, as suas definições, como se exercitam, o que delas resulta e o que produzem. Relativamente ao conhecimento da aptidão aeróbica e flexibilidade consta-se que apenas 42% dos indivíduos revelam conhecimento na matéria, em relação à força e resistência muscular verifica-se que 61% mostrou dominar o conteúdo (Gráfico 2). Analisando os resultados obtidos, denota-se que 52% dos inquiridos, ou seja, a maioria, revelou conhecimento sobre a aptidão física, no entanto, contrariamente à categoria anterior, das respostas certas, o género feminino obteve a maioria percentagem de acerto, com 60% para 40% do género masculino.

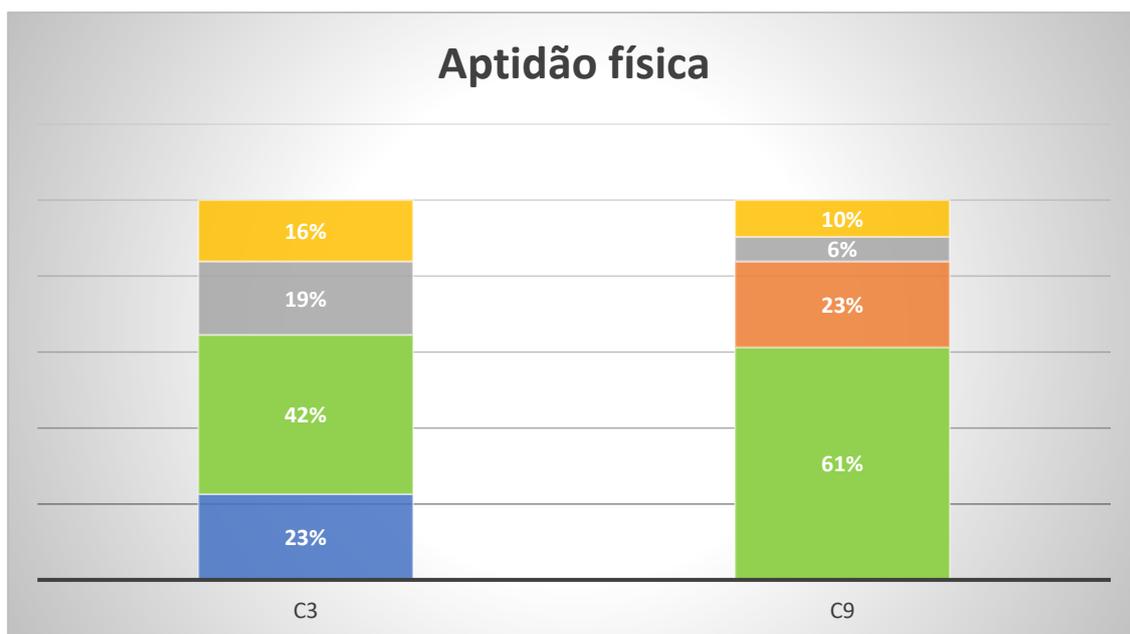


GRÁFICO 2. APTIDÃO FÍSICA (A COR VERDE, CORRESPONDE À PERCENTAGEM DE DA ALÍNEA CORRETA A CADA QUESTÃO)

No que respeita à dimensão “Risco e Prevenção de lesões”, supunha-se uma consciencialização dos efeitos e consequência do consumo de esteroides anabolizantes, identificando riscos para a saúde, consequências na prática de atividade física e consequência ética, esperava-se também que os indivíduos tivessem presente as medidas a adotar para prevenir lesões durante a prática de exercício físico, como por exemplo a escolha do material adequado, a necessidade de hidratação regular. As questões desta dimensão são diferentes do restante questionário, e por isso a representação gráfica também é de forma diferente. A questão relacionada com as medidas de prevenção de lesões consistia na seleção de todas as alíneas que considerassem indicadas face o enunciado na pergunta, sabendo que a resposta correta correspondia a quatro alíneas, foram colocadas as respostas por intervalos, sabendo que tem a cotação máxima quem acertou nas quatro alíneas e cotação zero quem não escolheu nenhuma acertadamente. Observando os resultados afirma-se que 42% dos indivíduos selecionaram a totalidade das alíneas pretendidas. (Gráfico 3), No que concerne ao consumo de esteroides anabolizantes, a questão era composta por quatro sub perguntas em que os sujeitos teriam que, em cada uma, selecionar de três possibilidades, a que completava corretamente a frase, pelo que se pode observar, que nas quatro sub perguntas a maioria respondeu acertadamente tendo obtido resultados entre os 52% e os 68%. (Gráfico 4).

Assim, atendendo aos resultados obtidos averigua-se que 56% dos indivíduos demonstrou conhecimento na referida dimensão, salienta-se ainda que das respostas corretas 67% correspondem ao género masculino e apenas 33% corresponde ao género feminino.

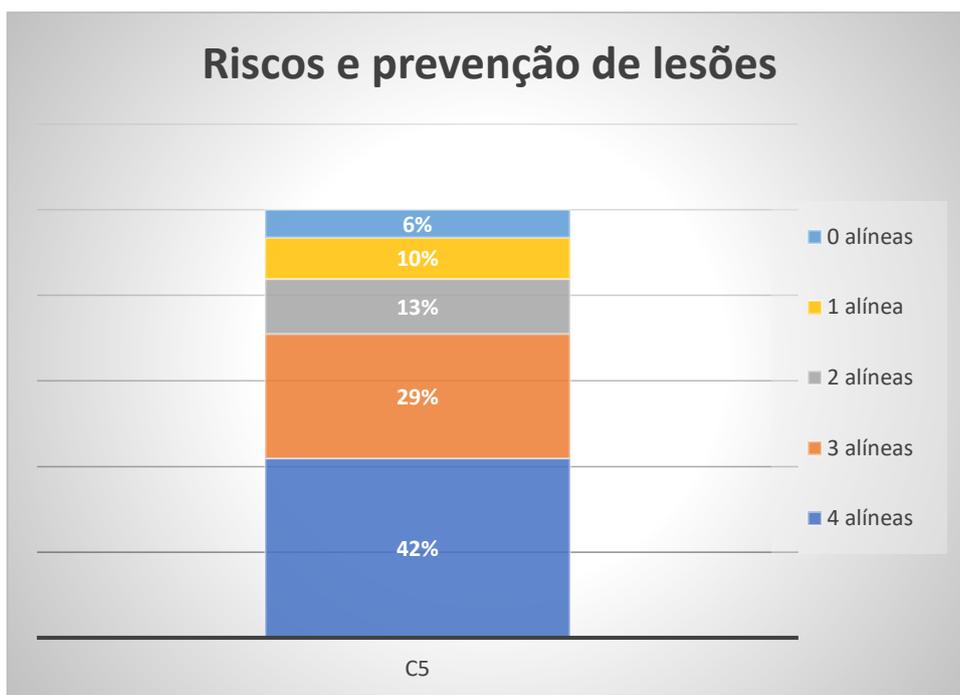


GRÁFICO 3. RISCO E PREVENÇÃO DE LESÕES

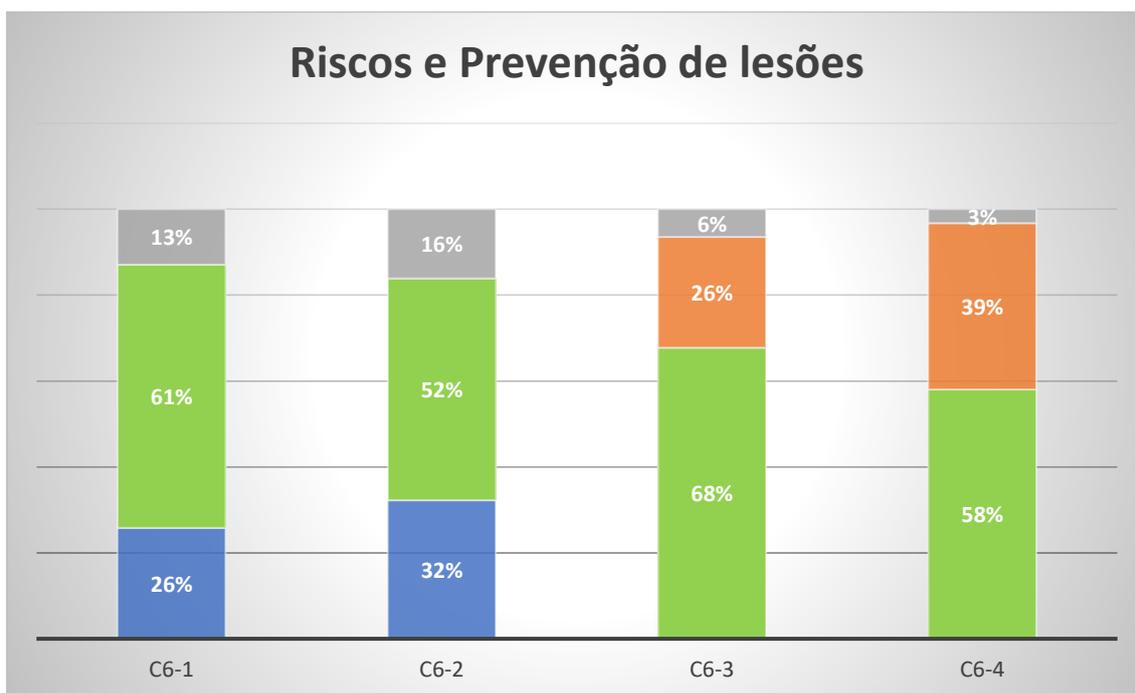


GRÁFICO 4. RISCO E PREVENÇÃO DE LESÕES (A COR VERDE, CORRESPONDE À PERCENTAGEM DE DA ALÍNEA CORRETA A CADA QUESTÃO)

Referente à dimensão “Recomendações para a prática de atividade física”, esperava-se que os indivíduos reconhecessem a necessidade e benefícios da prática de atividade física, a sua periodicidade recomendada, intensidade e duração. Assim, os inquiridos demonstraram pouco conhecimento quanto à duração, intensidade, e

periodicidade, obtendo apenas 48% de respostas acertadas, no entanto, relativamente aos benefícios cardiorrespiratórios apresentaram maior domínio com uma percentagem de 58% de indivíduos a responder corretamente. (Gráfico 5)

Atendendo aos resultados obtidos salienta-se que 47% dos inquiridos não responderam acertadamente, obtendo uma percentagem de 52% de indivíduos conhecedores da dimensão. Falando em géneros, novamente o género masculino obteve maior percentagem com 60% para 40% do género feminino.

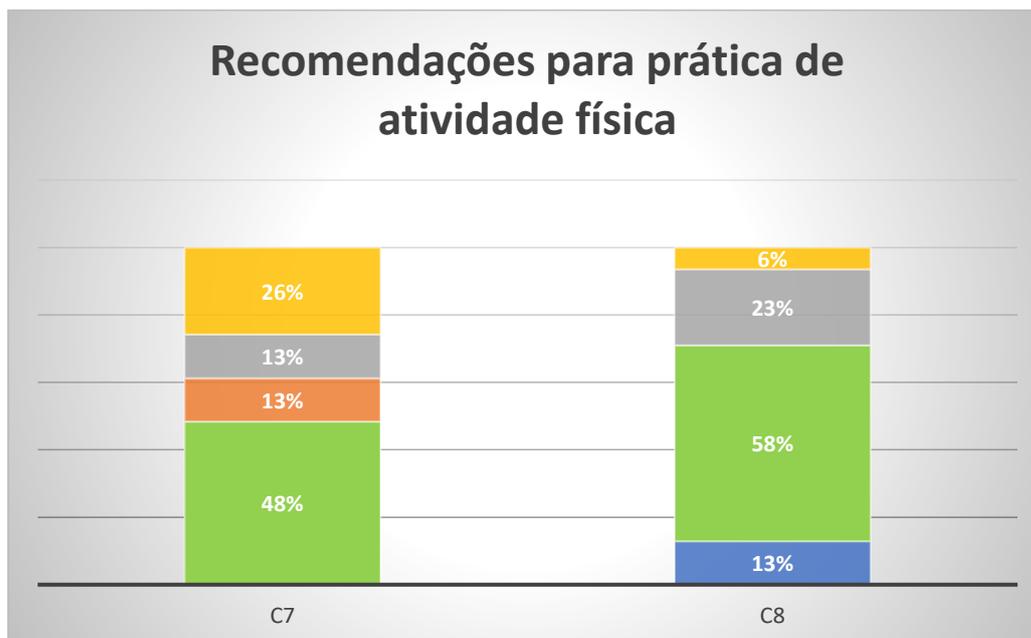


GRÁFICO 5. RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA (A COR VERDE, CORRESPONDE À PERCENTAGEM DE DA ALÍNEA CORRETA A CADA QUESTÃO)

Analisando as respostas de forma geral, como um todo, podemos averiguar que a maior porção dos inquiridos se situa com pontuação entre os 20%-50% com 48% dos indivíduos, no entanto 52% dos indivíduos obtiveram classificação positiva, ou seja, superior a 50%, verificando que 23% atingiu o nível suficiente (51%-69%), 19% atingiu o nível bom (70%-89%) e 10% alcançaram o nível de mestria (90% e 100%), de referir que dessa minoria 7% dos inquiridos obtiveram a classificação máxima. Após toda uma análise dos resultados obtidos, foi possível perceber que a amostra inquirida necessita de uma maior aprendizagem quanto aos domínios da Educação Física, pois quase metade demonstrou ter um baixo conhecimento relativo aos fatores determinantes de um estilo de vida saudável e suas consequências/implicações. (Gráfico 5)

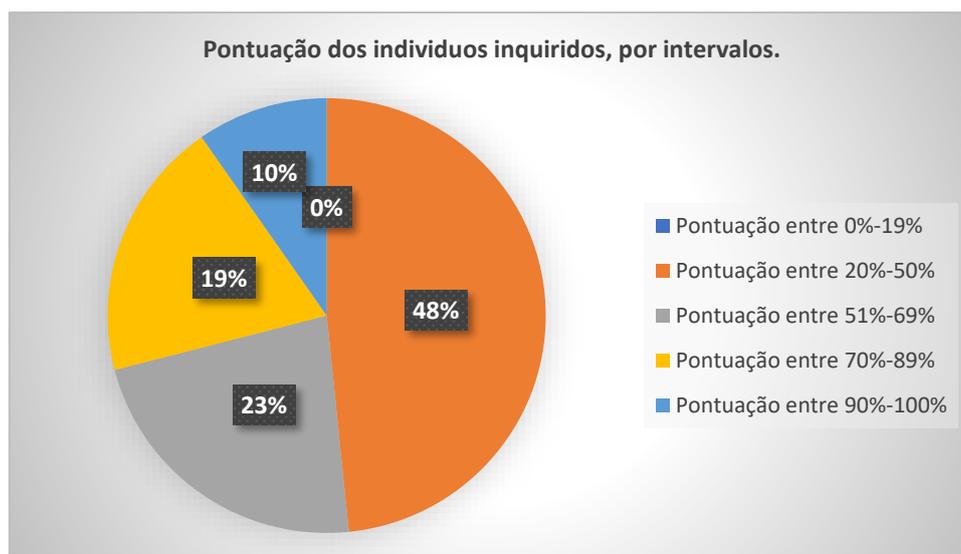


GRÁFICO 6. PONTUAÇÃO DOS INDIVÍDUOS POR INTERVALOS

Observando os dados acima analisados podemos verificar que em todas as dimensões existiu um balanço positivo, sendo de ressaltar que a dimensão “Alimentação Saudável/Nutrição” foi a que revelou maior conhecimento por parte dos inquiridos, sendo que as restantes apresentam valores próximos da negativa., o que leva a acreditar que na Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, a forma de abordagem e ou o tempo de contacto destas matérias deve ser repensado e ajustado para que se garantam melhores resultados e se obtenham alunos mais cultos quanto os domínios da Educação Física.

Relativamente à comparação por géneros, e não sendo o objetivo da investigação podemos afirmar que da população inquirida o sexo masculino tem na sua maioria uma maior literacia física do que o sexo feminino, no que se refere ao domínio cognitivo.

**Conclusões do estudo**

Antes das conclusões sobre resultados, importa lembrar que a amostra era reduzida e apenas faz referência a alunos da Escola Básica Monsenhor Miguel de Oliveira, o que limita a comparação e a expansão das ilações sobre o tema. Assim todas as afirmações são relativas ao meio inquirido e apenas servirão de reflexão para o meio envolvido.

Assim, e tendo por conta os resultados obtidos, podemos afirmar que a maioria dos alunos domina aquilo que são os conhecimentos previstos nas aprendizagens essenciais para os respetivos anos de ensino.

Poderá ter influência nos resultados a forma como foram colocadas as questões, a própria extensão do questionário, o conhecimento que cada aluno adquire fora do contexto da educação física, vivências do aluno e também a forma como é feito o ensino aprendizagem das referidas matérias, pois, embora a instituição de ensino seja a mesma para todos os indivíduos, o docente e a forma de intervenção são diferentes.

Debatendo sobre as variáveis, apenas é possível de controlar a intervenção docente e a forma como são abordadas as matérias, face às necessidades dos alunos e da sociedade, procurando cada vez mais uma educação para a saúde e para um estilo de vida saudável.

Graça (2012) citada por Silva, E. (2020) defende que o tempo de prática da Educação Física é curto e de pouca intensidade, o que justifica a não atribuição de objetivos de saúde à disciplina, no entanto não retira a responsabilidade ao professor de infundir aos alunos hábitos de vida saudável e ativa.

Carreiro da Costa (2005) citado por Silva (2020) reforça que existe uma grande necessidade de repensar a Educação Física, relativamente ao seu objetivo e à forma como é refletida na escola, levando os autores Rivas e Mateos (2016), citados por Silva (2020) a alegar que há professores que não se focam no objetivo pré-determinado e levam avante as suas ideologias e crenças, fazendo com que cada vez menos haja conhecimento sobre a matéria e que os alunos sejam cada vez menos fisicamente cultos.

## 5. Conclusão do Relatório

Findo o ano da minha intervenção como professora estagiária, e muitas aprendizagens levo para a minha vida profissional e pessoal.

Ao terminar esta etapa, que me levará ao início da carreira docente, importa referir que foi uma experiência bastante enriquecedora, pelas aprendizagens, as partilhas feitas entre colegas estagiários e professores envolvidos, quer da escola de intervenção quer da faculdade, o que me fez crescer em termos profissionais como pessoas. Assim considero que os obstáculos e dificuldades sentidas, foram ultrapassados com sucesso e empenho, fazendo cumprir os objetivos inicialmente impostos.

Foi um ano difícil, pela disponibilidade horária, ser mãe, trabalhar e ainda dividir o tempo para a faculdade (unidades curriculares teóricas e a prática pedagógica) não foi tarefa fácil, houve momentos de altos e baixos, no entanto o objetivo para o estágio foi apenas um, dar o melhor aos alunos e garantir as suas aprendizagens, e esse foi cumprido com sucesso.

Considero que tive uma evolução progressiva durante toda a intervenção prática, procurei responder às minhas dificuldades e ganhar ferramentas para fazer face às complexidades sentidas, quer em termos de organização, de planeamento, de conhecimento de algumas modalidades.

No que concerne à interação com a comunidade escolar, foi desde sempre muito bem conseguida, os funcionários sempre nos reconheceram como professores e sempre houve um mútuo respeito, havendo também abertura para algumas “brincadeiras”, os professores foram também sempre muito acolhedores e disponíveis para nos ajudar em qualquer situação, principalmente os de Educação Física, nomeadamente a orientadora cooperante e também a professora a quem fiz assessoria ao cargo de diretor de turma. No que concerne aos alunos, existiu um bom clima durante as aulas e em recinto escolar, respeito parte a parte e muita aprendizagem, sem dúvida que a turma me deixa saudade.

Em suma, ainda posso evoluir mais, com toda a experiência que espero vir a ter nos próximos anos, mas considero que estou bem preparada para seguir a profissão docente e desenvolver um trabalho exímio na escola onde futuramente ficarei colocada.

## 6. Referências bibliográficas

- Despacho nº6478/2017, de 9 de julho - Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.
- Despachos nº 6944-A/2018, 18 de julho, 8476-A/2018, de 31 de agosto, 7414/2020, de 17 de julho e 7415/2020, de 17 de julho – *Aprendizagens Essenciais*.
- Loughran, J. (2009). A construção do conhecimento e aprender a ensinar sobre o ensino. *Em MA Flores, AM Veiga Simão, & PM Patacho* (Eds.), *Aprendizagem e desenvolvimento profissional de Professores: Contextos e Perspectivas* (pp. 17 - 37). Edicoes Pedago, Lda..
- Mota, J., Martins, J., & Onofre, M. (2021). Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire (PPLA-Q) for adolescents (15– 18 years) from grades 10–12: development, content validation and pilot testing. *BMC Public Health*, <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12230-5>
- Onofre, M. (2017). A qualidade da educação física como essência da promoção de uma cidadania ativa e saudável. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 328-333.
- Keegan, R., Barnett, L., & Dudley, D. (2019). The Australian Physical Literacy framework. Sportaus.
- Silva, E., Contreras, L., & Mendes, N. (2020). O CONTRIBUTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A FORMAÇÃO DE INDIVÍDUOS FÍSICAMENTE CULTOS: UMA PERSPETIVA PORTUGUESA. *Movimento*, 26, e26047. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.94574>
- Rodrigues, R. (2013). Relatório Estágio Pedagógico desenvolvido na EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos junto da turma 9ºB no ano letivo 2012/2013 – “Tempo de empenho motor nas aulas de Educação Física”. Dissertação de Mestrado. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- SHAPE America (2014). National PE standarts. Shape America Website Shape America: from [http:// www.shapeamerica.org/standards/pe/index.cfm](http://www.shapeamerica.org/standards/pe/index.cfm)

- Sport Australia. Australian physical literacy framework. (2019).Tesis Doctoral. Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte.
- UNESCO (2015). *Quality Physical Education. Guidelines for Policymakers*. Paris: UNESCO. Website da Unesco: from <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/>
- Whitehead, M. (2007). Physical Literacy: Philosophical considerations in relation to the development of self, universality and propositional knowledge. *Sport Ethics and Philosophy*,1(3), 281-298.
- Whitehead, M.E. (2014) Physical Literacy definition on the International Physical Literacy Website da IPLA: from [www.physical-literacy.org.uk](http://www.physical-literacy.org.uk).
- Woods, C., Moyna, N., Quinlan, A. (2010). The Children's Sport Participation and Physical Activity Study (CSPPA). Dublin: School of Health and Human Performance. University and the Irish Sports Council

## **7. Anexos**

## 7.1. Questões do inquérito aplicado, relativas ao domínio cognitivo.

### AF e Estilos de vida saudáveis

Este grupo de questões procura conhecer a tua opinião em relação a temas relacionados com a prática de Atividade Física e estilos de vida saudáveis. **Lê cada uma com atenção e assinala a(s) alínea(s) escolhida(s).**

10. **C1.** Selecciona a opção que representa uma refeição saudável e equilibrada. \*  
(1 Ponto)

- (A) Canja de galinha, cheeseburger, maçã, refrigerante.
- (B) Sopa de legumes, salmão grelhado com batata-doce e vegetais assados, pera, água. ✓
- (C) Pão de alho, massa à carbonara com salada, pera, água.
- (D) Sopa de feijão, rissóis de camarão fritos com arroz de tomate, maçã, refrigerante.

11. **C2.** Num dia normal, a Maria ingere no total 2000 kcal e tem um dispêndio calórico total de 2200 kcal.

Selecciona a opção que descreve o balanço energético da Maria nesse dia e as consequências no seu peso. \*

(1 Ponto)

- (A) Ela terá um balanço energético negativo e ganhará peso.
- (B) Ela terá um balanço energético positivo e ganhará peso.
- (C) Ela terá um balanço energético positivo e perderá peso.
- (D) Ela terá um balanço energético negativo e perderá peso. ✓

12. **C3.** A "capacidade de captar e utilizar o oxigénio para produzir energia" e a "capacidade de mover uma ou mais articulações através da sua total amplitude" descrevem, respetivamente \*  
(1 Ponto)

- (A) a força muscular e a flexibilidade.
- (B) a aptidão aeróbia e a flexibilidade. ✓
- (C) a aptidão aeróbia e a força muscular.
- (D) a velocidade e a força muscular.

13. **C5.** Selecciona **todas as opções** que descrevem procedimentos básicos para prevenir lesões e danos físicos durante a prática de atividade física. \*

(1 Ponto)

- (A) Aquecer no início da atividade e retornar à calma no final. ✓
- (B) Aplicar quente imediatamente, em caso de lesão.
- (C) Utilizar material de proteção adequado. ✓
- (D) Comer uma refeição 10 minutos antes da atividade.
- (E) Cumprir as regras de segurança da modalidade. ✓
- (F) Hidratar regularmente enquanto se estiver em atividade. ✓

**6. Completa o texto, selecionando a opção adequada a cada situação.**

Uma atleta de competição está a ponderar utilizar **esteroides anabolizantes**.

14. Esta prática é \_\_\_\_\_ --

(1 Ponto)

- (A) segura
- (B) proibida ✓
- (C) permitida

15. ... dado que \_\_\_\_\_ verdade desportiva, ...

(1 Ponto)

- (A) aumenta a
- (B) diminui a ✓
- (C) não tem efeito na

16. \_\_\_\_\_ desempenho desportivo, ...

(1 Ponto)

- (A) aumenta o ✓
- (B) diminui o
- (C) não tem efeito no

17.... e \_\_\_\_\_ saúde.  
(1 Ponto)

- (A) aumenta a probabilidade de problemas de ✓
- (B) diminui a probabilidade de problemas de
- (C) não tem efeito na

Secção 4

Relativamente à prática atividade física...

Por favor, escolha apenas uma resposta para cada pergunta

18. C7. A Organização Mundial de Saúde definiu recomendações para a prática de Atividade Física. \*  
(1 Ponto)

- (A) **Crianças e adolescentes:** 60 minutos por dia com intensidade moderada a vigorosa; **Adultos:** 150 minutos por semana com intensidade moderada a vigorosa. ✓
- (B) **Crianças e adolescentes:** 150 minutos por semana com intensidade moderada a vigorosa; **Adultos:** 150 minutos por semana com intensidade moderada a vigorosa
- (C) **Crianças e adolescentes:** 30 minutos por dia com intensidade moderada a vigorosa; **Adultos:** 150 minutos por semana com intensidade moderada a vigorosa.
- (D) **Crianças e adolescentes:** 60 minutos por dia com intensidade moderada a vigorosa; **Adultos:** 90 minutos por semana com intensidade moderada a vigorosa.

19. 8. Existem muitos tipos diferentes de fitness/aptidão física. Um tipo é chamado de aptidão de resistência, ou aptidão aeróbia, ou aptidão cardiorrespiratória.

**Aptidão cardiorrespiratória** significa: \*  
(1 Ponto)

- a) Quão bem os músculos podem empurrar, puxar ou esticar
- b) Quão bem o coração pode bombear sangue e os pulmões podem fornecer oxigénio ✓
- c) Ter um peso saudável para a nossa altura
- d) A nossa capacidade de fazer desportos que gostamos

20. 9. **Força muscular** ou **resistência muscular** significa: \*  
(1 Ponto)

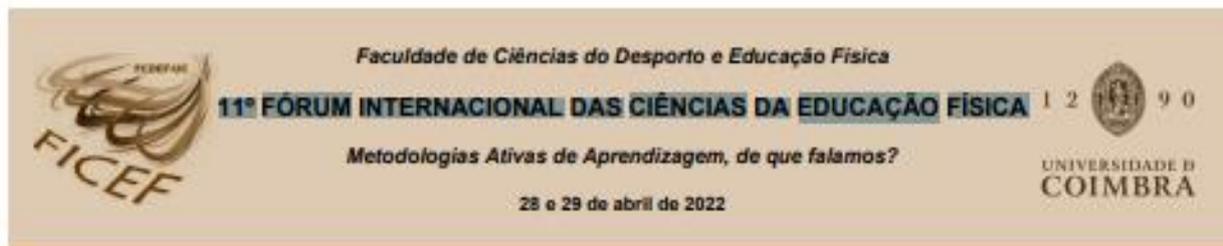
- a) Quão bem os músculos podem empurrar, puxar ou esticar ✓
- b) Quão bem o coração pode bombear sangue e os pulmões podem fornecer oxigénio
- c) Ter um peso saudável para a nossa altura
- d) A nossa capacidade de fazer desportos que gostamos



### 7.3. Diploma de Participação no Projeto Olimpíada Sustentada



#### 7.4. Diploma de Participação no 11º FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA (FICEF)



## DIPLOMA

Cátia Alexandra Vale Dinis apresentou o trabalho *Influência da Educação Física face à Literacia Física dos alunos - Domínio Cognitivo* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: **ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA SILVA**  
Num. de identificação: 05333351  
Data: 2022.06.08 12:19:21+01'00'

(Prof.<sup>a</sup> Doutora Elsa Ribeiro da Silva)