

Instituto Universitário Da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada

Elisete Cristina Correia Matos Nº 27081

Supervisor: Professor Doutor Francisco José Gonçalves

Orientador: Mestre José Carlos Monteiro

Outubro, 2014



MATOS, E. C. C. (2014). *Motivação para a prática e não prática desportiva extraescolar em alunos do ensino secundário – Estudo de caso*. Maia: E. C. C. Matos. Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física e Desporto nos ensinos Básico e Secundário, policopiado apresentado ao Instituto Superior da Maia.

Palavras-chave: Alunos; Motivação; Prática desportiva; Abstinência desportiva.

Agradecimentos

A realização deste relatório contou com a cooperação de diferentes pessoas, sem as quais a concretização deste trabalho ficaria comprometida. Por esta razão, gostaria de agradecer:

Aos meus pais os pilares principais da minha vida, por todo o carinho, coragem e preocupação, pois sem eles, não seria possível.

Ao meu namorado João Paulo por todo apoio, dedicação e carinho.

À minha madrinha Ilda pela força, auxílio e preocupação.

Ao meu Supervisor Professor Doutor Francisco José Gonçalves pela colaboração, auxílio, orientação e correção ao longo deste ano letivo.

Ao meu Orientador Mestre José Carlos Monteiro pela sua disponibilidade, prontidão e todos os esclarecimentos prestados que me ajudaram imenso na minha progressão.

A direção da Escola Secundária do Castelo da Maia e todo corpo docente e não docente, pela forma afável que me receberam.

Aos meus alunos, sem eles isto não se realizava. Irão ser sempre as minhas primeiras turmas. Nunca me esquecerei dos momentos que partilhamos juntos.

Às minhas amigas Cátia, Caterina e Ana pela troca de experiências e acompanhamento ao longo deste ano.

A todos os meus amigos e colegas que me acompanhar durante todo o meu percurso académico.

A todos, muito obrigada.

Índice

Agradecimentos	III
Índice de quadros	VI
CAPÍTULO I – RELATÓRIO CRÍTICO	VII
Análise reflexiva do ano de prática de ensino supervisionada	VII
Introdução	1
1 Expectativas Iniciais	3
2 Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	4
2.1 Conceção do Ensino	4
2.2 Planeamento do Ensino	6
2.3 Realização do Ensino	7
2.4 Avaliação dos Alunos	9
2.5 Avaliação do Ensino	10
3 Participação na escola	10
4 Relação com a comunidade	14
5 Desenvolvimento Profissional	16
6 Conclusão	17
CAPÍTULO II – RELATÓRIO CIENTÍFICO	19
Motivação para a prática e não prática desportiva extraescolar em alunos do Ensino Secundário – Estudo de Caso	19
RESUMO	20
Abstract	21
RESUMÉ	22
1 REVISÃO DE LITERATURA:	23
1.1 Motivação	23
1.1.1 Fontes de motivação	23
1.2 Motivos	24
1.2.1 Definição de conceitos	24
2 METODOLOGIA	25
2.1 Objetivos	25
2.1.1 Objetivo geral	25
2.1.2 Objetivos específicos	25
2.2 Hipóteses	26
2.3 Participantes	26
2.4 Instrumentos	26
2.5 Procedimentos	28
2.6 Análise de dados	28

3	Apresentação dos resultados	28
	Estudo A	28
3.1	Análise descritiva.....	28
3.2	Análise correlacional (coeficiente de correlação de <i>Pearson</i>).....	29
3.3	Análise descritiva e comparativa dos fatores motivacionais em função do sexo.....	30
	Estudo B	31
3.4	Análise descritiva.....	31
3.5	Análise correlacional (coeficiente de correlação de <i>Pearson</i>).....	31
3.6	Análise descritiva e comparativa dos fatores motivacionais em função do sexo.....	32
4	Discussão dos resultados	33
	Estudo A	33
	Estudo B	34
5	Conclusões	35
6	Referências	37
7	Anexos	

Índice de quadros

Quadro 1: Médias e desvio padrão dos fatores motivacionais para a totalidade dos participantes	29
Quadro 2: análise correlacional dos fatores motivacionais	29
Quadro 3: Fatores motivacionais: Médias, desvios-padrão e valor de p das respostas dadas em função do sexo	30
Quadro 4: Médias e desvio padrão dos fatores motivacionais para a totalidade dos participantes	31
Quadro 5: Análise correlacional dos fatores motivacionais	32
Quadro 6: Fatores motivacionais: Médias, desvios-padrão e valor de p das respostas dadas em função do sexo	32

CAPÍTULO I – RELATÓRIO CRÍTICO

Análise reflexiva do ano de prática de ensino supervisionada

Introdução

Este trabalho insere-se no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Universitário da Maia, tendo como Professor Cooperante Mestre José Carlos Monteiro e como Professor Supervisor o Dr. Francisco José Gonçalves e tem com objetivo refletir sobre todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo na Escola Secundária do Castelo da Maia.

O estágio pedagógico, pretende fortalecer no estudante estagiário competências essenciais para contrapor aos obstáculos da profissão, tornando o mesmo mais capacitado e mais completo para futuramente desempenhar as funções de professor. É de evidenciar que a maior complexidade deste ano é sobrepor os conhecimentos alcançados nos anos de formação inicial à realidade da escola.

Com este processo pretende-se que nos tornemos professores reflexivos, que avaliemos os nossos métodos, fundamentemos as nossas decisões e reflitamos criticamente, de forma construtiva sobre a ação, que investiguemos incessantemente, para melhorar a prática educativa dia após dia. Através da investigação, e com o auxílio do professor cooperante desenvolvi a capacidade de reflexão crítica, não só sobre determinados princípios pedagógicos, mas também foi estimulada a capacidade de refletir sobre as minhas ações em diferentes contextos, na ação, sobre a ação e na ação sobre a ação.

Tal como previ este é um passo importante na minha vida académica, e tem o maior peso na minha formação como mestre no Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Assim, e chegado o fim do ano letivo, torna-se necessário refletir sobre todo o processo, analisando o trabalho desenvolvido apontando os seus pontos fortes que poderão potenciar o meu desempenho na docência da Educação Física.

Na realização deste documento, abordei quatro grandes áreas, interligadas no Conhecimento, Atuação, Reflexão e Comportamento Social nas Áreas de Desempenho. Sendo a primeira área referente à Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, onde é realizada uma análise reflexiva do ano de prática de ensino supervisionada, dos objetivos da formação e do papel do professor.

A segunda área comporta a Participação na Escola. A terceira grande área reporta-nos para as Relações com a Comunidade e, finalmente, a área de Desenvolvimento Profissional.

Após a análise das áreas acima referidas, foram apresentadas as principais conclusões acerca do estágio pedagógico. Desde já aponto uma conclusão: este trouxe um enorme número de aprendizagens e foi um procedimento essencial para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

1 Expectativas Iniciais

No que concerne à Prática de Ensino Supervisionada as minhas expectativas inicialmente incidem na necessidade de colmatar as falhas deixadas pelos anos de teoria antecedentes a este. Espero que esta formação seja flexível à criatividade dos estagiários permitindo o crescimento individual quer como pessoa quer como profissional atualizado, reconhecendo o seu potencial e acompanhando o seu processo de aprendizagem com perspetivas de crescimento.

Tendo em conta as opiniões recolhidas de estagiários de anos anteriores, inicio este estágio com a perspetiva de trabalho árduo no que confere a relatórios, reuniões, elaboração de documentos. Contudo, penso ser plausível a articulação entre o estágio e as minhas atividades extracurriculares tal como até à data foi possível.

Pretendo aprender e adquirir experiência para poder vir a ser uma professora eficaz e eficiente, adquirindo competências para decidir, optar e adaptar-me a diferentes situações com que irei deparar-me no dia-a-dia de cada aula.

Sei que as diferenças entre a preparação teórica e prática à qual venho sendo alvo são evidentes e espero agora entender as suas razões para tal discrepância e se realmente são assim tantas as diferenças. No seguimento, sinto alguma ansiedade por iniciar esta função educativa, uma grande vontade de aprender e de ensinar, de adquirir experiência e de verificar aquilo que realmente valia enquanto professora de Educação Física.

No entanto, tenho receio de não ser capaz de transmitir os meus conhecimentos e por em causa o currículo dos alunos que estarão expostos ao meu ensino pois não acho que esteja preparada para enfrentar uma turma e ter toda a responsabilidade que tal acarreta. Mas sei que com empenho e dedicação a cada tarefa proposta é o melhor caminho e que não posso deixar que o medo me perturbe o desempenho.

Tenho plena consciência que irá ser um ano de muito trabalho, muita investigação e de muito esforço e empenho da minha parte. O facto de ter pela primeira vez alunos “entre mãos” confere-me uma responsabilidade que não tinha tido até à data.

Espero, com este ano, ganhar alguma experiência em relação ao processo de ensino-aprendizagem e poder evoluir com os meus próprios erros, bem como através dos ensinamentos que irei receber por parte dos professores orientadores, colegas do Núcleo

de Estágio e do restante departamento de Educação Física, como forma de poder melhorar a minha capacidade enquanto profissional na área da Educação Física.

No que diz respeito às matérias a abordar confesso que sinto algum receio, pois até agora não fui confrontada nenhuma vez com a realidade escolar tal como ela é, ou seja, tenho receio de não saber como abordar determinada modalidade pois não tenho noção do modo adequado para o fazer. Surge aqui a necessidade de consulta de bibliografia pela falta de bases e experiência.

A função de “Ser professor” implica não só a coleção de conhecimentos académicos e pedagógicos, mas também uma vasta gama de competências pessoais e sociais. Esta imensa responsabilidade de “ser professora” intimida-me e, simultaneamente alicia-me, principalmente pelo facto de finalmente poder contribuir para a formação dos jovens, sendo esta uma das principais funções do papel do professor. Acima de tudo, espero crescer quer a nível profissional, quer enquanto pessoa, com a certeza de que este seria um dos anos mais marcantes da minha vida.

2 Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

2.1 Conceção do Ensino

Ao longo dos diferentes períodos, lecionei as modalidades existentes nas planificações anuais e periodais para o 11º ano de escolaridade. No primeiro período trabalhei com o 11º E e no segundo com o 11º D. No terceiro período fui responsável pela lecionação da unidade de dança (chá-chá-chá) nas duas turmas e o meu colega lecionou a modalidade de Corfebol, também nas duas turmas. Esta divisão permitiu-me ter uma maior vivência com os diferentes níveis de execução e postura por parte dos alunos nas aulas de Educação Física.

Ainda ao longo do ano letivo, tanto eu como o meu colega de estágio fomos corresponsáveis pela lecionação da disciplina de Educação Física e de Desporto (módulo 4), da turma do 9º ano, curso vocacional.

No que diz respeito às planificações anuais e periodais tive, no início, algumas dificuldades em interpretá-las. Não estava familiarizada nem sabia da existência de tais

planificações, e como tal senti dificuldades na sua conceção, contudo e após algumas tentativas consegui elaborá-las com auxílio do professor cooperante.

Os planos de aula foram sofrendo alterações ao longo do tempo, inicialmente eram apenas uma tarefa formal que tinha de ser cumprida e posteriormente passaram a ser um instrumento essencial ao processo de ensino aprendizagem. Pensar previamente naquilo que queremos que os alunos façam, ajuda-nos a saber onde queremos e podemos chegar com eles.

A meu ver, apesar da falta de conhecimentos de minha parte acerca do funcionamento da escola bem como das normas de funcionamento do pavilhão consegui, com diálogo com o professor das outras turmas, contornar esses obstáculos e ter uma boa prestação neste sentido.

A elaboração de uma calendarização dos espaços no início do segundo período mostrou-se uma mais-valia, pois, atempadamente consegui prever os dias que lecionaria as diferentes modalidades e em caso de necessidade, trocar de espaço com algum dos professores.

A planificação das aulas foi sendo alterada, isto é, à medida que os conteúdos iam sendo abordados, devido às características da turma em questão, consegui avançar e ir além dos conteúdos previstos na planificação periodal da escola. Foi assim, um desafio encontrar estratégias diferentes para que os alunos se mantivessem empenhados e ao mesmo tempo aprendessem algo de novo.

No decorrer do terceiro período, o facto de lecionar uma modalidade com que estou bastante familiarizada por ser a minha área de prática desportiva mostrou-se uma mais-valia na minha prestação como docente. Isto é, consegui fazer com que todos os alunos gostassem da modalidade e obtivessem bons resultados na mesma. As aulas foram bastante dinâmicas e apelativas e isso revelou-se no envolvimento dos alunos na atividade do sarau.

Ao longo do primeiro período ao mesmo tempo das aulas que eu lecionava existia mais uma turma do 11º ano. Essa presença poderia ter causado problemas no que concerne ao material para as aulas, Contudo, as condições oferecidas pela escola conseguiram

colmatar essas dificuldades e assim este parâmetro não se mostrou uma dificuldade a ultrapassar. Existência

Pontos fortes no processo de ensino-aprendizagem:

- Planificação atempada das aulas;
- Gestão dos espaços;
- Seleção de conteúdos e estratégias;
- Capacidade investigativa para a preparação das aulas;
- Capacidade reflexiva;
- Adaptação a novas situações (gestão de espaços, material, número de alunos para fazer a aula, ...).

2.2 Planeamento do Ensino

A elaboração dos planos de aula, dos modelos de estrutura do conhecimento (MEC) e respetivas grelhas de *Vickers*, numa fase inicial, provocaram-me algum desconforto uma vez que tinha alguma dificuldade na sua construção.

Analogamente à construção dos MEC's, posso afirmar que estava um pouco reticente acerca da sua funcionalidade no início do ano pois não via a sua utilidade para a prática. No primeiro período senti muitas dificuldades a nível do conhecimento da matéria da modalidade de futebol, e com a elaboração do MEC, complementado com várias pesquisas de documentos acerca da modalidade, consegui colmatar essa lacuna no meu conhecimento e perceber a importância da elaboração de tal documento.

Tive bastantes dificuldades, na elaboração das grelhas de *Vickers* pois não compreendia a sua funcionalidade, não no seu todo mas na parte das estratégias. Ou seja, para mim as estratégias seriam irrevogáveis, uma vez nela definidas não poderia alterá-las. Este pensamento mostrou-se erróneo, e após uma exaustiva explicação do professor cooperante consegui compreender e superar esta dificuldade e assim crescer na minha formação.

No segundo período apenas foi construído um MEC e respetiva Grelha de *Vickers* que, mais uma, vez sofreu grandes alterações ao longo da abordagem à modalidade.

Contudo, o facto de neste período ter sido lecionada uma modalidade (minitrampolim) onde, era expectável, que o número de alunos em espera fosse elevado, levou-me a equacionar um conjunto de estratégias que reduzissem esse mesmo tempo de espera.

Estas surtiram efeito, os alunos encontravam-se em constante atividade motora e mostraram interesse pela modalidade em questão. Aqui consegui perceber a necessidade constante da alteração da grelha de *Vickers*, não conseguimos controlar o que os alunos aprendem e assimilam e daí é necessário rever as nossas “previsões” acerca dos conteúdos a abordar e das estratégias a utilizar nas aulas.

Desde o início do ano letivo que a reflexão sobre as aulas foi implementada e estar constantemente a reverificar todos os planos de aula e respetivos relatórios para entregar nas reuniões formais, numa fase inicial alterou todas as minhas rotinas e como tal vi-me forçada a repensar o meu dia-a-dia de modo a conseguir ser eficaz na entrega dos documentos e não deixar acumular o trabalho.

2.3 Realização do Ensino

Com o decorrer do tempo e com a minha experiência como professora de dança numa associação nunca pensei que me fosse deparar com um conjunto de situações e ao mesmo tempo ter que enfrentá-las numa sala de aula.

As realidades são muito distintas entre a minha experiência profissional e a escola. Começando pelas idades dos alunos, eu dei aulas a crianças de 6 a 9 anos e na PES lidei com a faixa etária dos 16/17 anos, passando pela sua maturidade e nível de compreensão. Consequentemente, a obrigatoriedade da disciplina de Educação Física, que agora não conta para a média de acesso ao ensino superior, torna-a numa espécie de extensão do recreio. Isto é, os alunos não sentem a necessidade da disciplina no currículo, então não estão motivados para as aulas.

As desobediências por parte dos alunos foram a minha maior dificuldade, não conseguindo inicialmente ter a frieza de convidar os alunos a sair sempre que estes estavam a perturbar o normal funcionamento da aula, nem conseguir ter a visão ampla dos alunos para os ter sempre controlados.

A capacidade de adaptação ao espaço de aula, ao material a utilizar bem como ao número de alunos que efetivamente realizam a aula foram também realidades com que

eu não pensava deparar-me. Durante o meu percurso como aluna do ensino secundário este tipo de situações não era frequente e como tal, não estava preparada para esta realidade.

No primeiro período estive com a turma do 11º E como já havia referido. Nem sempre tive a forma mais correta de agir perante as situações com que me deparei, mas sei que no momento dei o meu melhor e fi-lo sempre a pensar no bem-estar dos alunos.

A falta de conhecimento da matéria de ensino, no futebol, foi o momento mais crítico do processo, onde as minhas fragilidades vieram ao de cima. Contudo contornei os obstáculos e ultrapassei essa barreira, com melhor ou com pior desempenho, consegui que algumas alunas jogassem melhor e quisessem aprender mais aplicando-se em casa. Já no Badminton, a estratégia utilizada aproximou os alunos e empolgou-os fazendo com que o ambiente na aula fosse mais positivo do que aquele que se presenciava.

Neste ponto é de referir que o facto de estar com uma turma completamente diferente no segundo período, 11º D, muito mais ativa e motivada alterou em muito a realização do ensino por minha parte.

Senti-me mais motivada e envolvida com os alunos, pois eles faziam com que a aula fosse simples de lecionar. Eram participativos, sempre prontos a iniciar as tarefas propostas e por mais repetições que fizessem de determinado exercício, realizavam-no sempre com determinação e empenho.

Apenas em alguns escaços momentos tive de colocar a minha autoridade em funcionamento. Isto é, somente 2 ou 3 vezes durante todo o período senti necessidade de convidar alunos a saírem da aula por estarem a perturbá-la.

A minha capacidade de adaptar os exercícios por falta de alunos a fazer aula raramente teve de ser testada pois eram cumpridores e isso auxiliava e facilitava o meu papel enquanto professora.

Nas modalidades abordadas ao longo do período não senti dificuldades no que diz respeito ao conhecimento da matéria de ensino. Contudo, fui-me sempre mantendo a par das regras e critérios de execução dos diferentes elementos abordados para não correr risco de errar aquando da introdução dos mesmos.

O terceiro período trouxe uma visão ainda mais simplificadora do processo de ensino-aprendizagem. Uma vez que eu dominava na totalidade os conhecimentos acerca da modalidade a lecionar, bem como dos seus componentes, não senti a necessidade de investigar acerca dos mesmos. “Saltar” uma etapa simplifica todo o processo, eu estava mais segura daquilo que transmitia e os alunos sentiam mais confiança naquilo que aprendiam. Assim, notou-se um maior envolvimento em ambas as turmas nesta modalidade. Em nenhum momento tive dificuldades em termos de espaço ou material.

Além das aulas das turmas que eu tive de lecionar, fui ainda convidada, sem qualquer tipo de preparação, a lecionar nas turmas do 11º A e C uma aula de chá-chá-chá. Esta experiência fez-me perceber que me sinto completamente capaz de me adaptar e lecionar em turmas e ambientes diferentes dos que estou habituada.

2.4 Avaliação dos Alunos

A avaliação dos alunos deriva de duas fases distintas, a avaliação teórica, onde no primeiro período a “minha” turma, 11º E, teve média negativa, o que causou um certo constrangimento em alunos que estavam habituados a testes simples e a ter boas notas, e a avaliação prática, onde os alunos conseguiram subir as notas.

A construção do teste teórico não foi em si difícil, mas após a elaboração do mesmo deparei-me com situações que a falta de experiência não prevê, como por exemplo não especificar quantos critérios de êxito da pega da raquete no Badmínton queria que os alunos dissessem.

Com o passar do tempo esta construção foi-se tornando mais simples não cometendo erros como os iniciais, nomeadamente nas questões de resposta aberta. Ainda assim, e apesar de todas as respostas estarem escritas nos apontamentos disponibilizados aos alunos na plataforma *MOODLE*, os alunos apenas subiram as médias dos testes no último período em ambas as turmas

Relativamente à avaliação prática foi nesta onde se revelaram as minhas maiores dificuldades. A quantidade de parâmetros a avaliar bem como a quantidade de alunos tornou esta avaliação a mais difícil de executar. Apesar da dificuldade, com o auxílio do professor cooperante, esta barreira foi sendo sempre alvo de reflexão e foi ultrapassada progressivamente ao longo do tempo.

2.5 Avaliação do Ensino

Com a realização dos relatórios de aula, no final de cada lecionação consegui perceber algumas lacunas no processo de ensino aprendizagem. Estes mostraram-se uma ferramenta essencial para a minha evolução como docente.

A reflexão faz-me prever algumas situações que podem acontecer futuramente e assim evoluir na planificação das aulas.

No que diz respeito às principais características alvo de reflexão ao longo de todo o ano de estágio (a colocação, as estratégias, comunicação e a informação) estas sofreram um processo evolutivo ao longo do tempo. Hoje, penso que estou preparada para enfrentar uma turma e conseguir lidar com as situações que daí possam advir. Foi um longo processo com frutos bastante positivos.

O preenchimento da *time-line* esteve presente na generalidade das aulas lecionadas. Contudo, não realizei uma análise acerca dos resultados obtidos com o seu preenchimento, pois numa análise, mais global, dos resultados obtidos posso afirmar que o seu preenchimento não reflete a realidade das aulas, isto é, ter um valor elevado de empenhamento motor não significa, necessariamente, que todos os alunos nem mesmo a maioria sejam bons naquilo que estão a fazer nem estejam em efetivo tempo potencial de aprendizagem.

3 Participação na escola

Ao longo do ano existiram vários momentos de envolvimento em atividades na escola como por exemplo a visita de estudo e as reuniões intercalares.

A visita de estudo decorreu com a turma do 11ºE ao Teatro do Bolhão para assistir ao Sermão de Santo António aos Peixes, por Diogo Infante. Confesso que era uma peça que eu gostei particularmente de assistir não só pela obra em si que me apraz mas também pelo orador que é pessoa que admiro pelo seu currículo.

Foi uma visita de estudo regular, tínhamos connosco as professoras de Português das turmas da visita pelo que a nossa função se revelou apenas de controlo de presenças e manutenção dos alunos reunidos e em segurança nos percursos pedonais.

Nesta atividade não houve qualquer tipo de incidente e tudo decorreu com normalidade. Houve uma viagem de autocarro até ao Bolhão onde os alunos cantaram e foliaram, seguido de um pequeno trecho pedonal até ao teatro, onde esperamos um momento para que pudéssemos entrar no teatro. No decorrer da peça, existiu um pequeno distúrbio causado por um aluno da escola, contudo o orador foi de rápida intervenção e solucionou rapidamente a questão.

Finda a peça deu-se o percurso inverso, desta feita com os alunos em maior silêncio e sossego.

A reunião intercalar era uma atividade que eu desconhecia por completo. Isto é, eu enquanto aluna nunca vivenciei este tipo de reuniões portanto não sabia de todo quais as finalidades e propósitos das mesmas. A participação dos pais e dos alunos na reunião demonstra o interesse pela educação dos alunos e pelo bem-estar escolar dos mesmos. Foram debatidos temas importantes como as aulas de apoio, bem como o esclarecimento da situação do aluno Elói Corrêa sair mais cedo das aulas.

Foi uma experiência que me trouxe uma nova visão acerca do papel da família/encarregados de educação na comunidade escolar, mostrando o seu interesse e empenho pelas atividades desenvolvidas pelos seus educandos.

As reuniões de final de período, apesar de nunca ter estado presente neste tipo de reuniões, mostraram-se espectáveis, isto é, aquilo que aconteceu era aquilo que eu perspectivava. As sínteses aluno a aluno, a confirmação das notas por parte de todos os professores eram situações que se esperavam nesta reunião.

Apenas no final do ano foram postas em causa algumas das classificações dos alunos. Isto é, o facto de estes terem negativas e de poderem ficar retidos no ano levou a debate em conselho de turma algumas notas. É de concluir aqui que o historial dos alunos tem um papel bastante influente para que alguma nota possa ser alterada em conselho de turma.

Na atividade de corta-mato, sendo uma das primeiras a realizar na escola, estive presente mais como espectadora do que auxiliar, contudo estava responsável pelas alunas do vocacional e de as auxiliar a organizar os prémios para os vencedores da prova. Assim, sendo uma atividade a realizar na escola Básica e não na Escola

Secundária contactei com outros professores do agrupamento e com outros alunos aumentando assim os meus conhecimentos acerca das dinâmicas da Escola Básica.

Estava ainda prevista a realização de uma atividade do grupo de Educação Física, Caminhada e BTT, que devido às condições climatéricas foi adiada/cancelada.

Esta prossupunha um trilho de BTT e um trilho pedestre onde os alunos inscritos, num ou noutro, teriam de levar um pequeno lanche para realizar um convívio no local de chegada, comum a ambos os trilhos.

Uma vez na chegada os alunos iriam poder participar ainda num torneio de voleibol organizado pelos alunos do 12º ano do curso profissional de Desporto da Escola Secundária do Castelo da Maia.

No final do ano foi realizado o Sarau. Estive envolvida com a conceção/realização e apresentação de dois números de dança. Um com vários alunos das duas turmas do 11º ano a participaram, com uma coreografia de chá-chá-chá e um outro, com as alunas da turma do curso vocacional, apresentaram uma coreografia de *jazz*.

Para a realização da coreografia de chá-chá-chá os alunos do 11º ano foram convidados a apresentar, voluntariamente, a coreografia aprendida durante as aulas de Educação Física. Assim, de entre as duas turmas, num total de 51 alunos consegui com que 22 aderissem e voluntariamente apresentassem este número de dança.

Já a coreografia de *jazz* teve outros contornos. Iniciou com 7 alunas da turma do curso vocacional. Contudo, uma das alunas saiu da escola por questões administrativas e tudo foi alterado para 6. Duas semanas antes da atividade, outra das alunas viu-se forçada a não participar pois iria representar a sua equipa de ténis de mesa num torneio em Setúbal.

Posto isto, apesar destas adaptações todas posso afirmar que o resultado final foi muito positivo. Após muito esforço e dedicação, muitos ensaios e repetições consegui fazer com que as alunas apresentassem um número bastante diferente do que aquilo que estavam habituadas. O *feedback* que recebi dos docentes responsáveis pela organização do saru foi muito bom.

O Seminário teve lugar no dia 14 de Maio às 17:00 horas na Escola Secundária do Castelo da Maia. Foi uma comunicação aberta á comunidade, foram enviados os devidos convites às entidades responsáveis. Porém o professor supervisor não pode estar presente e assim tivemos de proceder à gravação do mesmo para posterior avaliação.

Intitulado de: “Motivação para a prática e não prática desportiva extraescolar em alunos do Ensino Secundário” teve como objetivo geral investigar as motivações para a prática e não prática desportiva extraescolar em alunos do Ensino Secundário da Escola Secundária do Castelo da Maia (ESCM), em função da variável sexo.

O trabalho esteve dividido em 2 grandes áreas de estudo com objetivos distintos:

Estudo I: Motivação para a prática desportiva extraescolar em alunos do Ensino Secundário

- Conhecer e identificar os fatores motivacionais que contribuem para a prática desportiva extraescolar dos alunos;
- Analisar o poder diferenciador do sexo em relação aos fatores motivacionais para a prática desportiva extraescolar dos alunos.

Estudo II: Motivação para a ausência de atividade desportiva extraescolar em alunos do Ensino Secundário

- Conhecer e identificar os fatores motivacionais que contribuem para a ausência de atividade desportiva extraescolar dos alunos;
- Analisar o poder diferenciador do sexo em relação aos fatores motivacionais para a ausência de atividade desportiva extraescolar dos alunos.

Relativamente ao Estudo I concluiu-se que:

- Os motivos que integram a forma física, o desenvolvimento de competências e a competição foram os mais valorizados pelos rapazes, sendo a forma física o motivo mais valorizado pelas raparigas;
- Relativamente aos motivos menos valorizados, verificou-se uma convergência nas respostas de ambos os géneros, sendo o estatuto que obteve a pontuação mais reduzida na totalidade dos fatores motivacionais;

- Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas, já que os rapazes atribuíram mais importância aos fatores estatuto, competição, desenvolvimento de competências, afiliação geral e afiliação específica.

Já no Estudo II os principais resultados mostraram que:

- A falta de tempo foi o motivo mais valorizado por ambos os géneros para a ausência de atividade desportiva;
- Relativamente aos motivos menos valorizados, verificou-se uma convergência nas respostas de ambos os géneros, relativamente à estética/insatisfação, sendo este o motivo que obteve a pontuação mais reduzida na totalidade dos fatores motivacionais;
- Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os alunos de ambos os géneros somente no fator falta de apoios/condições, sendo que as raparigas apontaram este fator como mais determinante para a ausência de prática desportiva.

Decorreu tudo com normalidade e sem contratemplos. Apesar de tardiamente esta foi cumprida ainda dentro do prazo e com um grau de qualidade que, a meu ver, é bastante satisfatório. Contudo, fazendo uma retrospectiva do trabalho desenvolvido penso que seria benéfico um maior rigor inicial sobre a tarefa a desenvolver. Hoje não esperaria pela ação do meu colega de estágio e iniciaria o trabalho sozinha, por mais implicações que isso tivesse, e assim partiria para um número de participantes diferente e um outro instrumento para a mesma avaliação de forma a poder comparar os resultados entre os dois instrumentos.

4 Relação com a comunidade

Este aspeto havia sido descurado desde o início do ano letivo, contudo neste último período a envolvimento foi muito maior quer com os alunos quer com os funcionários e professores da escola.

Com os alunos inicialmente foi difícil estabelecer qualquer tipo de relação, estes tem uma idade muito similar à minha e tornou-se complicado manter quer a distância quer a proximidade com os alunos, em especial com os do 11º E.

Estas dificuldades não se verificaram com o 11º D, uma vez que o nível de maturação dos alunos e o respeito que mostraram em relação aos professores estagiários foi bem superior.

Na turma do curso vocacional, como eram alunos de cariz diferente e o tipo de trabalho desenvolvido com os mesmos requeria outro tipo de valências a relação começou por ser bastante atribulada mas rapidamente se tornou amistosa e de proximidade.

O Sarau, essencialmente a preparação dos números para o mesmo, foi o momento em que mais consegui aproximar-me dos alunos e alunas e manter uma relação de amizade. As alunas da turma de vocacional mostraram a sua afeição por mim oferecendo-me algumas recordações como lembranças da amizade criada.

O jantar da turma vocacional, no final do ano letivo, para o qual tanto eu como o meu colega de estágio fomos convidados, demonstrou a envolvimento e percepção dos alunos acerca da nossa prestação como docentes e amigos. As alunas prepararam uma surpresa para mim, dançando a coreografia preparada para apresentação no sarau e ainda oferecendo flores a todas as professoras presentes.

Os funcionários da escola foram uma enorme ajuda no que diz respeito à utilização do pavilhão e material para as aulas. Na recolha de dados foram também essenciais, pois sabiam os horários e os melhores momentos para a aplicação dos questionários para o artigo científico que tive de produzir.

Relativamente ao meu colega de estágio, este esteve presente em todos os dias da semana durante um ano letivo portanto posso dizer que é um amigo que irei guardar para sempre na minha memória e coração. Apesar do seu feitio, demasiado relaxado e desinteressado, não se identificar com o meu, penso ter sido bastante paciente e compreensiva e não deixar que os choques de feitio criassem um mau ambiente.

Contudo esta diferença de feitios fez com que algumas tarefas de grupo fossem descuradas e não fossem entregues a tempo.

A relação com o professor cooperante foi desde o início muito cordial e afável, sempre se mostrou disponível a esclarecer eventuais dúvidas e auxiliar em qualquer uma das atividades a desenvolver quer a nível da Escola como do ISMAI.

Inicialmente, quando da entrada na escola, a minha percepção acerca da sua personalidade não foi tão positiva como eu esperava. Na minha percepção o professor orientador de estágio deveria ser próximo e explicar todos os procedimentos de um professor de Educação Física. No entanto o professor tem uma forma diferente de atuar e assim nos fazer progredir na carreira. Isto é, em lugar de nos conceder todas as informações e documentos, fez-nos pensar e redigi-los, ainda que erradamente, de forma que esses pudessem ser alvo de críticas e assim aprendermos com os nossos erros.

Ao longo do tempo fui-me apercebendo de que esta era a sua maneira de atuar e ensinar, e isto fez-me evoluir constantemente ao longo de todo o ano.

Não se limitou a ser um simples orientador, auxiliou-me sempre que necessitei e foi uma “peça chave” no meu processo de evolução como docente. Para além de ser bastante conhecedor de todos os aspetos inerentes ao ensino na escola, é um professor bastante competente e exigente, e foi bastante enriquecedor para mim poder aprender com uma pessoa assim.

5 Desenvolvimento Profissional

O estágio supervisionado é de extrema importância para a formação de professores e devemos aproveitá-lo na sua totalidade e concluí-lo da melhor maneira possível. É uma experiência que deve ser vivenciada durante o curso com o intuito de compreender as particularidades do campo de estágio em vários níveis e modalidades de ensino.

Este assumiu um papel determinante no meu desenvolvimento a nível profissional, pedagógico, didático e científico.

O objetivo do estágio é integrar-nos no exercício da vida profissional, de forma supervisionada e progressiva, promovendo o desenvolvimento de conhecimentos que nos tornem capazes de ser Professores.

A escola é um local por excelência que deverá promover a aprendizagem dos alunos, desenvolver as suas capacidades, as suas potencialidades, estimular as suas aptidões, fomentar novas experiências, novos conhecimentos, multiplicar os saberes, mas sobretudo para as preparar para a vida futura, por isso todo o professor deve estar atento e trabalhar neste sentido.

Deve-se avaliar o papel da escola no contexto atual, a formação dos professores e sua prática reflexiva. Destacando sempre que o professor reflexivo é aquele que se fundamenta sempre em ações que correlacionam a teoria e a prática, pensando sempre na reflexão na ação e na reflexão sobre a ação.

Ao longo do ano, considero ter conseguido absorver as experiências vividas, bem como as críticas e conselhos provenientes das reuniões na faculdade e da escola, com o objetivo de melhorar a minha atuação enquanto profissional no Ensino da Educação Física.

Infelizmente, não tive um grande contacto com as vivências enquanto diretora de turma pois o meu orientador não o era. No entanto, nas reuniões consegui ter uma perceção geral daquilo que se pretende com o cargo.

Todos os conhecimentos que adquiri ao longo da minha formação inicial, quer de licenciatura quer de mestrado tiveram uma aplicação direta ou indireta no estágio, contudo, há sempre alguma lacuna que eu tentei preencher com pesquisa e investigação.

Assim, preocupei-me sempre em procurar informação e documentos didáticos acerca das modalidades abordadas para que os meus ensinamentos fossem o mais assertivo possível.

O desenvolvimento profissional engloba atividades e vivências fundamentais na construção da nossa competência profissional, numa perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade profissional, a colaboração e a abertura à inovação. Foi um ano de grandes experiências e vivências que ficarão marcadas para toda uma vida.

6 Conclusão

A disciplina de Prática de Ensino Supervisionada assume-se como um importante passo para o estudante de mestrado em Ensino da Educação Física, já que simboliza o primeiro contacto com o contexto escolar e a verdadeira perceção das nossas capacidades como docentes.

Numa retrospectiva a todo o trabalho desenvolvido ao longo deste ano letivo faço uma analogia com o escalar de uma montanha. No início da escalada partimos com receios,

medos, mas, simultaneamente, com uma enorme ansiedade. Percorrendo quilómetros após a partida, o cansaço começa a ser mais intenso, no entanto, o prazer e o gosto é tanto que nem olhámos para trás, e só escalamos para alcançar um objetivo, o cimo da montanha.

Com a realização deste Estágio consciencializei-me da importância do planeamento, da reflexão sobre a prática de ensino, da necessidade de constante procura de informação de modo a tornar a minha intervenção como professora mais eficaz. Ao dedicar mais tempo à planificação das aulas e conseqüentemente a refletir sobre as metodologias utilizadas, consegui melhorar a minha qualidade e concomitantemente o processo de ensino aprendizagem. A reflexão após cada momento de ensino auxilia a análise do que foi realizado e o que poderá modificar para melhorar.

É importante a pesquisa para aplicar exercícios diferentes, inovadores e motivadores para as aulas.

O iniciar do ano acarretava comigo muita ansiedade, mais do que aquilo que estava habituada, contudo agora penso que essa característica da minha personalidade já não está presente nas aulas e esse sentimento de *stress*, já não é transferido para os alunos.

Ser professor, ao contrário do que se possa pensar, é uma profissão bastante complexa, pois somos confrontados com uma turma constituída por alunos bastante heterogéneos, onde o nosso objetivo é trabalhar para o sucesso de todos, de acordo com os programas e as normas da escola. Assim, o papel do professor é dificultado, uma vez que cada aluno tem o seu ritmo e as suas dificuldades/facilidades de aprendizagem.

Este ano de Estágio deu-me uma verdadeira vivência daquilo que é ser professora de Educação Física e do quão complexa é esta profissão.

Encarei este ano como um ano, de experiências, vivências e de aprendizagem.

Relativamente ao futuro, espero seja agora o início de uma carreira auspiciosa. Devido às dificuldades que todos atravessamos, não prevejo que seja um trajeto fácil e rápido, muito pelo contrário. Avizinham-se tempos adversos, principalmente para professores em início de carreira. No entanto é necessário levantar a cabeça e continuar a trabalhar, para um dia ser recompensada por todo o esforço realizado.

CAPÍTULO II – RELATÓRIO CIENTÍFICO

**Motivação para a prática e não prática desportiva extraescolar em alunos do
Ensino Secundário – Estudo de Caso**

RESUMO

As atividades físico-desportivas assumem um papel determinante quando se fala dos jovens, isto porque está diretamente relacionada com um desenvolvimento e crescimento equilibrados, bem como, contribui fortemente para a aquisição de um estilo de vida saudável. O sedentarismo está a ocupar grande parte do tempo das pessoas e a compreensão dos motivos e fatores motivacionais que regem e preceituam determinados comportamentos desportivos são assim uma linha de investigação que intriga e cativa investigadores quer a nível nacional como internacional. Assim, pelos motivos apresentados anteriormente vê-se essencial identificar as razões que levam os jovens a praticar determinada atividade e a permanecer nela tal como compreender os motivos que levam à não prática de qualquer atividade desportiva extraescolar. O presente estudo teve como objetivo investigar as motivações para a prática e não prática desportiva extraescolar em alunos do Ensino Secundário da Escola Secundária do Castelo da Maia (ESCM), em função da variável sexo. Os participantes foram selecionados por conveniência, com 317 alunos, sendo 128 praticantes e 189 não praticantes, com idades compreendidas entre os 15 e os 20 anos de idade (16.52 ± 1.29). Os instrumentos utilizados foram o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), para avaliar a motivação dos alunos para a prática desportiva; e o Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD), que permite o conhecimento das razões pelas quais os alunos não praticam qualquer atividade desportiva. No que diz respeito à motivação para a prática desportiva, os resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas entre o sexo feminino e masculino com exceção dos fatores *prazer* e *emoções*. O fator *estatuto* foi o menos valorizado por ambos os sexos. Relativamente à motivação para a ausência de atividade desportiva extraescolar os resultados revelam que a *falta de tempo* foi o motivo mais valorizado por ambos os sexos, e a *estética/insatisfação* foi o motivo que obteve a pontuação mais reduzida na totalidade dos fatores motivacionais. Para além disso, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os alunos de ambos os sexos somente no fator *falta de apoios/condições*, sendo que as raparigas apontaram este fator como mais determinante para a ausência de prática desportiva.

Palavras-chave: Alunos; Motivação; Prática desportiva; Abstinência desportiva.

Abstract

Physical and sport related activities play a major role in teenagers' lives. They are directly related with balanced growth and development, and also strongly contribute to a healthier life style. A sedentary life style is taking over most of people's time and the comprehension about the motives and key motivational factors is a line of research that gains an additional importance nowadays. So, based on the presented motives, identifying the reasons that take youngsters to enroll in a physical activity, and to keep its practice or, on the contrary, to remain sedentary, it's a key point of research. The main goal of this research was to study the motivation to engage, or not, in a physical activity, besides the mandatory classes, in the students of Escola Secundária do Castelo da Maia (ESCM), based on gender. A convenience sample, with 317 students (128 practitioners, 189 non-practitioners) with ages between 15 and 20 (16.52 ± 1.29). The research instruments used were the Participation Motivation Questioner (PMQ), to assess the students' motivation to the practice of physical activities; and the Inquiry of Motivations for the Absence of Sports Activity (IMASA), which allows a better knowledge of the reasons why students do not perform any physical activity. Regarding the PMQ, results show a significant statistical difference between male and female students in all but two of the motivational factors (*pleasure* and *emotions*). Both genders indicate that *status* is the least important of the motivational factors to engage in a physical activity / sport. Concerning the IMASA, results indicate that *lack of time* is the most referred motivational factor by both genders and *image/insatisfaction* was the motivational factor with the lowest score. Beyond that, only the motivational factor *lack of support/means* shows significant statistical differences between both genders, with female students indicating this as a more significant reason for their lack of physical activity engagement than boys.

Key-words: Students; Motivation; Practice of sports; Abstinence of sports.

RESUMÉ

Les activités physiques et sportives jouent un rôle crucial lorsqu'elles sont destinées aux jeunes. Ces dernières permettent une croissance et un développement équilibrés tout en contribuant à l'acquisition d'une vie plus saine. La sédentarité occupe une grande partie du temps des gens. C'est pourquoi, comprendre les raisons et les facteurs de motivation qui régissent et définissent certains comportements sportifs sont aussi une ligne de recherche qui intrigue et fascine les chercheurs à l'échelle nationale et internationale. Ainsi, pour les raisons exposées ci-dessus, il est essentiel d'identifier les facteurs qui poussent les jeunes à pratiquer une certaine activité, ou de comprendre pourquoi d'autres n'en pratiquent aucune. La présente étude vise à examiner les motivations qui poussent les élèves de l'enseignement secondaires de Escola Secundária do Castelo da Maia (ESCM) à pratiquer ou non une activité extra scolaire sportive en fonction du sexe. L'échantillon est composé de 317 élèves. Les variables *x* représentent les pratiquants et *y* les non-pratiquant âgés de 15 à 20 ans (16.52 ± 1.29). Les instruments utilisés sont le questionnaire de motivation pour les activités sportives (QMAS), pour évaluer la motivation des élèves pour le sport. Ainsi qu'une enquête sur l'absence d'activité sportive (IMAAS), qui permet de connaître les raisons pour lesquelles les étudiants ne pratiquent aucune activité sportive. En ce qui concerne la motivation pour le sport, les résultats ont révélé des différences statistiquement significatives entre le sexe féminin et de sexe masculin l'exception de *plaisir* et *emotion* de facteur. Le facteur d'*état* est celui pour lequel nous avons obtenu le score le plus bas pour tous les facteurs de motivation. En ce qui concerne le manque de motivation pour les résultats des activités de sport extra scolaire. Le *manque de temps* est le motif le plus cité par les deux sexes et *l'esthétique/insatisfaction* est celui pour lequel nous avons obtenu le score le plus bas pour tous les facteurs de motivation. En outre, il y a des différences statistiquement significatives entre les élèves des deux sexes, pour les garçons le facteur : *manque de soutien et de conditions*, est sans importance, tandis que les filles ont montré que ce dernier est le plus important.

Mots-clés: Étudiants; Motivation; Sports; Abstinence sportive.

1 REVISÃO DE LITERATURA:

1.1 Motivação

Por ser considerada por muitos autores como tema chave de qualquer ação humana, a motivação tem sido muito estudada e discutida em diferentes ambientes. A sua importância em diversas áreas, é inquestionável, no desporto e na atividade física ela tem uma grande relevância quer quando se questiona rendimento, quer quando se fala em adesão a qualquer programa de atividade física (Moreno, Dezan, Duarte, & Schwartz, 2006).

Para Rocha (2009), a motivação é um fator essencial para que ocorra a aprendizagem e para que os adolescentes sejam assíduos às aulas de Educação Física (EF), mas esta vontade tem que vir de dentro. Portanto, não adianta o professor levar (...) diferentes materiais didáticos, não adianta a escola ter uma piscina ou um pavilhão, se o aluno não se sentir motivado a usá-lo e, a partir daí, participar e permanecer nas atividades desportivas. No início, os alunos poderão entusiasmar-se por ser uma novidade, mas, com o tempo, não havendo motivação, a prática tornar-se-á mecânica e aborrecida, levando ao abandono.

Segundo Barros (2004), a escola desempenha um papel menor que o do lar na moldagem da personalidade da criança. Muitas crianças frequentam a escola durante mais de doze anos e o tipo de escolas que elas frequentam e de professores que têm influenciam consideravelmente seu crescimento intelectual, emocional e social.

A relação entre aprendizagem e motivação, segundo Magill (1984), é recíproca: um aluno pode aprender como consequência da sua motivação ou motivar-se a partir da possibilidade de aprender mais.

Paes (2002), destaca a importância do professor de EF na condução do processo educacional e da utilização do desporto na perspectiva de torná-lo mais socializante.

1.1.1 Fontes de motivação

A motivação pode ser considerada intrínseca e extrínseca, segundo Morris & Maisto (2004), motivação intrínseca diz respeito às recompensas que se originam da atividade em si e a motivação extrínseca se refere às recompensas que não são obtidas da atividade, mas são as consequências dessa atividade.

De acordo com Kobal (1996), a motivação é um aspeto específico de cada indivíduo, para a qual vários fatores, tanto internos quanto externos, podem influenciar e que envolve a inter-relação entre três variáveis: indivíduo, tarefa e meio ambiente. Desta forma, observam-se as mais diversas reações dos alunos frente às atividades propostas. No caso dos adolescentes, esta diversidade fica ainda mais notória devido às transformações psicológicas e corporais características da faixa etária. Cabe portanto ao professor, usando da sua apurada sensibilidade, perceber qual é a vivência corporal que o aluno traz para a escola, e que influências sofreu (e sofre) na sua cultura corporal.

O sexo e a idade representam importantes preditores na distinção das atividades sociais, especialmente, a partir da adolescência, sendo a atividade física um bom exemplo disso. A prática de Atividade Física é considerada um comportamento de saúde, influenciada por uma diversidade de fatores, e profundamente ligada aos estilos de vida saudáveis, equilibrados e ativos. (Veloso, 2005).

Marzinek (2004), diz que algumas teorias da motivação mostram que o aluno inserido na disciplina de EF pode sofrer influência quando deseja melhorar a sua performance nas aulas; mostrando a todos o seu verdadeiro potencial, procura sobressair-se na maioria dos desportos das aulas de EF. Já a competência faz com que o adolescente participe ainda mais nas aulas e possa envolver-se também nos treinos desportivos. O desejo de aprovação social ocorre quando os alunos querem, através das aulas de EF, agradar a todos os que participam desse processo.

Por outro lado existe ainda a amotivação, e considerando que tanto a motivação intrínseca e motivação extrínseca representem diferentes graus de vontade, a amotivação representa a ausência de motivação (Ntoumanis, 2005).

1.2 Motivos

1.2.1 Definição de conceitos

O conhecimento dos motivos que levam os adolescentes a praticar uma atividade desportiva, é um aspeto de fundamental importância para os professores de EF, regulando e facilitando assim a estruturação e escolha das atividades, o ritmo da aula, as relações interpessoais e a maneira de o motivar para uma prática alegre e prazerosa (Paim & Pereira, 2004).

Fatores como a vontade de aprender, a valorização da aprendizagem, a competência percebida ou o receio de errar são elementos que influenciam o estado de motivação dos estudantes (Peres, Sanz, Jordan & Nishida, 2004).

Winterstein (2002) afirma que os motivos são construções hipotéticas que são aprendidas ao longo do desenvolvimento humano e servem para explicar comportamentos. As explicações para as ações são determinadas pelas expectativas e pelas avaliações dos seus resultados e pelas suas consequências.

Conforme declara Kobal (1996), o motivo é um elemento do complexo total da atividade humana e que, se estimulado de forma suficiente, dará lugar a uma ação que tem consequências específicas, pode dizer-se que é um instrumento para orientar a conduta do homem.

2 METODOLOGIA

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo geral

Investigar as motivações para a prática e não prática desportiva extraescolar em alunos do Ensino Secundário da Escola Secundária do Castelo da Maia (ESCM), em função da variável sexo.

2.1.2 Objetivos específicos

Estudo A: Motivação para a prática desportiva extraescolar em alunos do Ensino Secundário

- ✓ Conhecer e identificar os fatores motivacionais que contribuem para a prática desportiva extraescolar dos alunos;
- ✓ Analisar o poder diferenciador do sexo em relação aos fatores motivacionais para a prática desportiva extraescolar dos alunos.

Estudo B: Motivação para a ausência de atividade desportiva extraescolar em alunos do Ensino Secundário

- ✓ Conhecer e identificar os fatores motivacionais que contribuem para a ausência de atividade desportiva extraescolar dos alunos;

- ✓ Analisar o poder diferenciador do sexo em relação aos fatores motivacionais para a ausência de atividade desportiva extraescolar dos alunos.

2.2 Hipóteses

Estudo A

- ✓ H_1 - Existem diferenças estatisticamente significativas entre o sexo feminino e masculino quanto aos fatores motivacionais para a prática desportiva extraescolar.

Estudo B

- ✓ H_1 - Existem diferenças estatisticamente significativas entre o sexo feminino e masculino quanto aos fatores motivacionais para a ausência de atividade desportiva extraescolar.

2.3 Participantes

Participaram do estudo 317 alunos escolhidos por conveniência (166 do género feminino e 151 do género masculino), pertencentes ao Ensino Secundário da ESCM.

Os alunos foram divididos dois grupos:

- ✓ Praticantes que realizam exercício físico estruturado pelo menos duas vezes por semana
- ✓ Não praticantes que apenas realizam as aulas de educação física e/ou desporto escolar no contexto escolar.

Relativamente à prática desportiva este estudo envolveu 77 alunos do género masculino (60.2%) e 51 alunos do género feminino (39.8%), com idades compreendidas entre os 15 e os 20 anos (16.53 ± 1.23). Quanto à não prática, participaram 74 alunos do género masculino (39.2%) e 115 alunos do género feminino (60.8%), com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos de idade (16.50 ± 1.33).

2.4 Instrumentos

Neste estudo foram utilizados o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) e o Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD).

Relativamente ao QMAD, utilizou-se de uma versão reduzida e adaptada por Serpa & Frias (1991) para a população portuguesa. O instrumento inclui 30 itens, representando cada um deles um motivo subjacente à participação em atividades desportivas, cuja importância é indicada pelos sujeitos numa escala de tipo Likert de 5 pontos, em que 1 corresponde “nada importante”, 2 “pouco importante”, 3 “importante”, 4 “muito importante” e 5 “totalmente importante”.

Neste estudo optou-se pela utilização da solução fatorial apresentada por Fonseca & Maia (1996), onde foram identificados 8 fatores motivacionais para as 30 questões:

- ✓ estatuto – itens 3, 5, 12, 14, 19, 21, 25 e 28;
- ✓ emoções – itens 4, 7 e 13;
- ✓ prazer – itens 16, 29 e 30;
- ✓ competição – itens 20 e 26;
- ✓ forma física – itens 6, 15, 17 e 24;
- ✓ desenvolvimento de competências – itens 1, 10 e 23;
- ✓ afiliação geral – itens 2, 11 e 22;
- ✓ afiliação específica – itens 8, 9, 18 e 27.

No que concerne ao IMAAD, este instrumento foi desenvolvido por Vasconcelos-Raposo & Pereira (1997) e pretende conhecer as razões pelas quais os indivíduos não praticam qualquer atividade desportiva. Os autores, tal como no instrumento anterior optaram por uma solução fatorial de onde resultaram a aglomeração dos 39 itens em 5 fatores:

- ✓ aversão desportiva/incompetência – itens 13, 19, 20, 18, 21, 24, 28, 23, 37 e 34;
- ✓ falta de apoios/condições – itens 9, 10, 14, 39, 2, 4, 33, 17, 15, 30 e 5;
- ✓ desinteresse pelo esforço físico – itens 36, 25, 12, 1, 8, 27, 26 e 16;
- ✓ estética/insatisfação – itens 7, 31, 32, 22, 38, 29 e 35;
- ✓ falta de tempo – itens 6, 3 e 11.

As respostas são dadas numa escala de tipo Likert de 5 pontos, em que 1 corresponde “nada importante”, 2 “pouco importante”, 3 “importante”, 4 “muito importante” e 5 “totalmente importante”.

2.5 Procedimentos

Inicialmente foram apresentados os propósitos do estudo às direções das Escolas e após a obtenção da autorização para a realização do mesmo, foram aplicados os questionários aos alunos, sendo pedido para responderem de forma sincera, garantindo o anonimato e confidencialidade dos dados.

Assim, foram distribuídos a cada aluno o QMAD ou o IMAAD, consoante os critérios de prática desportiva acima estabelecidos.

2.6 Análise de dados

Após a inserção dos dados recolhidos numa matriz do *software* SPSS, versão 21.0, procedeu-se a uma análise inicial dos dados recorrendo à média e desvio padrão (medidas de tendência central e de dispersão, respetivamente). De seguida, foi utilizado o coeficiente de correlação de *Pearson* para verificar o nível de significância (* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$), bem como a magnitude das correlações entre os fatores a analisar.

Após isso, foi realizado o *Independent Samples T-Test*, análise comparativa dos dados, para verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas. O nível de significância foi fixado em 5%.

3 Apresentação dos resultados

Estudo A

3.1 Análise descritiva

No quadro 1 apresentam-se os valores das médias e desvios-padrão das respostas dos participantes do estudo (N=128) relativamente à escala do QMAD.

Pela análise do Quadro 1 pode verificar-se quais os fatores motivacionais apontados como mais e menos importantes pelos alunos para a prática desportiva para a totalidade dos participantes.

Quadro 1: Médias e desvio padrão dos fatores motivacionais para a totalidade dos participantes

Fatores motivacionais	Total de participantes	
	Média	s.d.
1. Estatuto	2.62	0.77
2. Emoções	3.55	0.84
3. Prazer	3.70	0.76
4. Competição	3.75	1.00
5. Forma física	4.32	0.54
6. Desenvolvimento de competências	4.02	0.80
7. Afiliação geral	3.29	0.83

As médias apresentam valores relativamente altos para a *forma física* (4.32 ± 0.54) e *desenvolvimento de competências* (4.02 ± 0.80), e ligeiramente baixos para o *estatuto* (2.62 ± 0.77).

3.2 Análise correlacional (coeficiente de correlação de Pearson)

No quadro 2 apresentam-se os valores das correlações entre os fatores motivacionais na totalidade dos participantes (N=128) relativamente à escala do QMAD.

Quadro 2: análise correlacional dos fatores motivacionais

Fatores motivacionais	Matriz de correlação							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Estatuto	1	0.40**	0.46**	0.66**	0.26**	0.54**	0.53**	0.58**
2. Emoções		1	0.50**	0.39**	0.43**	0.27**	0.38**	0.29**
3. Prazer			1	0.44**	0.55**	0.30**	0.49**	0.36**
4. Competição				1	0.32**	0.69**	0.53**	0.59**
5. Forma física					1	0.32**	0.39**	0.32**
6. Desenvolvimento de competências						1	0.37**	0.45**
7. Afiliação geral							1	0.54**
8. Afiliação específica								1

**Nota: correlação significativa ao nível de 0.01

Os resultados encontrados demonstram a existência de correlações estatisticamente significativas (** $p \leq 0.01$) entre todos os fatores obtidos. De salientar que a magnitude das correlações é fraca a moderada em todos os casos (Franzblau, 1958).

3.3 Análise descritiva e comparativa dos fatores motivacionais em função do sexo

No quadro 3 apresentamos os resultados da motivação para a prática desportiva obtidos pelas respostas dos alunos, dos quais setenta e sete são do sexo masculino (60.2%) e cinquenta e um são do sexo feminino (39.8%).

Para um tratamento mais cuidado dos motivos que foram considerados como mais e menos importantes, tanto nos rapazes como nas raparigas, analisaram-se os resultados obtidos através da estatística descritiva, recorrendo à média e respetivo desvio-padrão.

Assim, foram considerados motivos muito ou totalmente importantes aqueles que obtiveram médias mais altas (≥ 4), e os motivos menos importantes, aqueles que obtiveram médias mais baixas (médias ≤ 3).

Quadro 3: Fatores motivacionais: Médias, desvios-padrão e valor de p das respostas dadas em função do sexo

Fatores motivacionais	Sexo feminino		Sexo masculino		t	p
	Média	s.d	média	s.d.		
1. Estatuto	2.22	0.64	2.89	0.73	-5.30	0.00**
2. Emoções	3.40	0.71	3.65	0.90	-1.73	0.09
3. Prazer	3.57	0.79	3.78	0.74	-1.57	0.12
4. Competição	3.16	0.95	4.14	0.83	-6,12	0.00**
5. Forma física	4.20	0.58	4.41	0.50	-2,22	0.03*
6. Desenvolvimento de competências	3.63	0.81	4.28	0.68	-4.88	0.00**
7. Afiliação geral	2.93	0.77	3.53	0.78	-4.26	0.00**
8. Afiliação específica	2.95	0.78	3.55	0.81	-4.19	0.00**

**Nota: correlação significativa ao nível de 0.01

*Nota: correlação significativa ao nível de 0.05

A partir do quadro 3 pode deduzir-se que os motivos mais valorizados pelo sexo masculino são a forma física (4.41 ± 0.50), o desenvolvimento de competências (4.28 ± 0.68) e a competição ($4.14 \pm 0,83$). Já no que diz respeito ao sexo feminino, o motivo mais valorizado é a forma física (4.20 ± 0.58).

Relativamente aos motivos menos valorizados, ambos os géneros apresentam o fator *estatuto* com a pontuação mais reduzida na totalidade dos fatores motivacionais, rapazes (2.89 ± 0.73) e raparigas (2.26 ± 0.72). Para além disso, as raparigas apontaram também a *afiliação geral* (2.93 ± 0.77) e a *afiliação específica* (2.95 ± 0.78) como os motivos menos importantes para a prática desportiva.

A comparação dos fatores em função do género, mostram que existem diferenças estatisticamente significativas em todos os fatores motivacionais com a exceção dos fatores *prazer* ($p=0.12$) e *emoções* ($p=0.09$).

Estudo B

3.4 Análise descritiva

No quadro 4 apresentam-se os valores das médias e desvios-padrão das respostas de todos os participantes ($n=189$) relativamente à escala do IMAAD.

Quadro 4: Médias e desvio padrão dos fatores motivacionais para a totalidade dos participantes

Fatores motivacionais	Total de Participantes	
	Média	s.d.
1. Aversão desportiva	2.00	0.73
2. Falta de apoios/condições	2.16	0.65
3. Desinteresse pelo esforço físico	2.22	0.82
4. Estética/insatisfação	1.72	0.53
5. Falta de tempo	3.03	0.92

Pela análise do quadro 4 pode-se verificar os fatores motivacionais apontados como mais e menos importantes pelos alunos para a abstenção desportiva na totalidade dos participantes.

As médias apresentam valores mais elevados para a *falta de tempo* (3.03 ± 0.92), e ligeiramente baixos para o *desinteresse pelo esforço físico* (2.22 ± 0.82), *falta de apoios/condições* (2.16 ± 0.65), *aversão desportiva/incompetência* (2.00 ± 0.73) e *estética/insatisfação* (1.72 ± 0.53).

3.5 Análise correlacional (coeficiente de correlação de Pearson).

No quadro 5 apresentamos os valores das correlações entre os fatores motivacionais na totalidade da amostra ($N=189$) relativamente à escala do IMAAD.

Os resultados encontrados demonstram a existência de correlações estatisticamente significativas ($*p<0.05$; $**p<0.01$) entre todos os fatores obtidos. É de salientar que a magnitude das correlações é fraca a moderada entre todas elas (Franzblau, 1958).

Quadro 5: Análise correlacional dos fatores motivacionais

Fatores motivacionais	Matriz da correlação				
	1	2	3	4	5
Aversão desportiva/incompetência	1	0.42**	0.72**	0.65**	0.19**
Falta de apoios/condições		1	0.33**	0.37**	0.23**
Desinteresse pelo esforço físico			1	0.48**	0.18*
Estética/insatisfação				1	0.18*
Falta de tempo					1

**Nota: correlação significativa ao nível de 0.01

*Nota: correlação significativa ao nível de 0.05

3.6 Análise descritiva e comparativa dos fatores motivacionais em função do sexo

No quadro 6 apresentamos os resultados da motivação para a ausência de atividade desportiva obtidos pelas respostas dos alunos, dos quais setenta e quatro são do sexo masculino (39.2%) e cento e quinze do sexo feminino (60.8%).

Para um tratamento mais cuidado dos motivos que foram considerados como mais e menos importantes, tanto nos rapazes como nas raparigas, analisamos os resultados obtidos através da estatística descritiva, apoiando-nos na média e respetivo desvio-padrão. Assim, foram considerados motivos muito ou totalmente importantes aqueles que obtiveram médias mais altas (≥ 3), e os motivos menos importantes (médias ≤ 2).

Quadro 6: Fatores motivacionais: Médias, desvios-padrão e valor de p das respostas dadas em função do sexo

Fatores motivacionais	Sexo feminino		Sexo masculino		t	p
	média	s.d.	média	s.d.		
Aversão desportiva/incompetência	2.07	0.76	1.90	0.66	-1.51	0.13
Falta de apoios/condições	2.27	0.65	1.99	0.60	-2.92	0.00*
Desinteresse pelo esforço físico	2.24	0.86	2.18	0.78	-0.48	0.63
Estética/insatisfação	1.75	0.52	1.66	0.53	-1.07	0.29
Falta de tempo	3.06	0.92	2.98	0.93	-0.59	0.56

**Nota: correlação significativa ao nível de 0.01

Como poderemos deduzir do quadro 6 o motivo que integra a *falta de tempo* foi o mais valorizado tanto pelo género feminino (3.06 ± 0.92), como pelo género masculino (2.98 ± 0.93).

No que se refere aos motivos menos valorizados, ambos os géneros apontam o fator *estética/insatisfação*, raparigas (1.75 ± 0.52) e rapazes (1.66 ± 0.53), como o menos valorizado. Este motivo obteve ainda a pontuação mais reduzida na totalidade dos fatores motivacionais.

No que concerne à comparação de resultados em função da variável sexo, verificámos que somente existem diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas no fator *falta de apoios/condições* ($p=0.00$), sendo que elas apontam este fator como mais determinante para a ausência de prática desportiva.

4 Discussão dos resultados

Estudo A

Em termos de análise comparativa dos fatores motivacionais em função do género, constatamos que as raparigas apresentam motivos diferenciados dos rapazes para a prática desportiva extraescolar.

Os resultados revelaram que os rapazes atribuíram mais importância do que as meninas em todos os fatores motivacionais com exceção do fator *prazer*.

Os fatores motivacionais menos valorizados, *estatuto*, *afiliação geral* e *afiliação específica*, revelam que as raparigas consideram estes fatores como os menos importantes para a prática desportiva.

Verifica-se ainda uma convergência nas respostas de ambos os sexos relativamente ao fator *estatuto*, que obteve a pontuação mais reduzida na totalidade dos fatores motivacionais, convergindo com resultados de estudos anteriores (e.g., Cruz, Costa, Rodrigues & Ribeiro, 1988).

Estes resultados vão de encontro a alguns estudos realizados por exemplo Longhurst & Spink, (1987); Klint & Weiss, (1897), que demonstram eficazmente o espírito competitivo e os *skills* técnicos assumidos pelos rapazes nas diversas situações de prática desportiva. Por sua vez, Fonseca & Soares (1995) sublinha que é consensual que as raparigas apresentem motivos diferenciados em relação aos rapazes, atribuindo menos importância à *competição* e ao *estatuto*.

Estudo B

Através dos resultados obtidos podemos deduzir que a abstenção da prática desportiva centra-se em diversos fatores com correlação entre si, embora estes sejam distintos uns dos outros.

O fator motivacional mais valorizado para esta abstenção desportiva, a partir dos resultados da análise descritiva, é a *falta de tempo*. Para Marivoet (2002) e Pinheiro & Ferreira (2003), a falta de tempo assume-se como um argumento fácil para justificar a ausência de atividade desportiva, assumindo-se como uma desculpa, em vez de uma barreira/motivo, corroborando assim os resultados deste estudo.

Já nos fatores menos valorizados observou-se a estética/insatisfação, com a pontuação mais reduzida na totalidade dos fatores em ambos os géneros, a *aversão desportiva/incompetência, o desinteresse pelo esforço físico*. Estes resultados são concordantes com os resultados encontrados nos estudos de motivação, em que estes fatores, como por exemplo, a procura, a aquisição ou manutenção de elevados índices de forma física, aparecem citados como os mais importantes para a adesão à prática de atividade desportiva (Fonseca & Maia., 2002). Estes resultados poderão estar associados a um elevado valor de autoestima, e a percepções de competência elevadas por parte dos alunos.

Verificou-se que as raparigas atribuíram mais importância do que os rapazes no fator falta de *apoios/condições*. De facto, a carência de infraestruturas públicas, a existência de investimentos pouco articulados e adequados à procura existente e à escassez de meios financeiros, dificulta o acesso à prática desportiva e consequente aquisição de hábitos desportivos (Mota, 1997). Sendo a cidade da Maia afamada pela sua diversidade de instalações desportivas, deve salientar-se que a estrutura, quer horária quer de trajetos, dos meios de transporte públicos não está ainda adaptada à realidade de horários e locais de prática, assim torna-se num obstáculo à prática desportiva por parte dos jovens.

5 Conclusões

Os resultados obtidos nos estudos acima indicados levam a inferir o seguinte relativamente às hipóteses elaboradas:

Estudo A:

No que diz respeito a este estudo deduz-se que, para a realidade escolar onde foi realizado, H₁ aceita-se com exceção dos fatores *prazer* e *emoções*. Isto é, há diferenças estatisticamente significativas entre os géneros relativamente aos fatores motivacionais que levam à prática de atividades desportivas extraescolares com a exceção dos fatores *prazer* e *emoções*. Pode ainda concluir-se que:

- ✓ Os diferentes sexos apresentam motivos distintos para a prática desportiva extraescolar.
- ✓ Os motivos mais valorizados pelo sexo masculino são a *forma física*, o *desenvolvimento de competências* e a *competição*. No sexo feminino, o motivo mais valorizado é a *forma física*.
- ✓ Ambos os sexos apresentam o fator *estatuto* com a pontuação mais reduzida na totalidade dos fatores motivacionais.
- ✓ As raparigas apontaram também a *afiliação geral* e a *afiliação específica* como os motivos menos importantes para a prática desportiva.
- ✓ Verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas em todos os fatores motivacionais com a exceção do fator *prazer*.

Estudo B:

Relativamente ao estudo B pode-se depreender que se rejeita H_1 com exceção do fator *falta de apoios/condições*. Isto é, não há diferenças estatisticamente significativas entre os fatores motivacionais que levam à abstenção da prática desportiva extraescolar com a exceção do fator *falta de apoios/condições*.

- ✓ Há uma convergência nas respostas de ambos os sexos no que concerne aos motivos mais e menos valorizados para a abstinência de prática desportiva extraescolar;
- ✓ O motivo que integra a *falta de tempo* foi o mais valorizado tanto pelo género feminino como pelo género masculino;
- ✓ Ambos os géneros apontam o fator *estética/insatisfação* como o menos valorizado. Este motivo obteve ainda a pontuação mais reduzida na totalidade dos fatores motivacionais.
- ✓ Somente existem diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas no fator *falta de apoios/condições*, sendo que elas apontam este fator como sendo mais determinante para a ausência de prática desportiva.

6 Referências

- Barros, C. (2004). Pontos de Psicologia do Desenvolvimento. São Paulo: Ática.
- Cruz, J., Costa, F., Rodrigues., R., & Ribeiro, F. (1988). Motivação para a competição e prática desportiva. *In Revista Portuguesa de Educação*, 1(2), p. 113-124.
- Fernandes H. M., Lázaro J. P., & Vasconcelos-Raposo J. (2005). Razões para a não prática desportiva em adultos: Estudo comparativo entre a realidade rural e urbana. *Motricidade* 1(2), p. 06-114.
- Fonseca, A. M., & Maia, J. (2002). *A motivação dos jovens para a prática desportiva federada*. Lisboa: CEFD.
- Fonseca, A. M., & Maia, J. (1996). Análise fatorial confirmatória à versão portuguesa do Participation Motivation Questionnaire. In A. Fonseca (Ed.). *Estudos sobre a motivação*, p. 62-63. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Fonseca, A. M., & Soares, J. (1995). *Orientações cognitivas para a prática do andebol*. Comunicação apresentada nas VII Jornadas de Psicologia do Desporto. Guarda, Portugal.
- Franzblau (1958). *A primer of statistics for non-statisticians*. Harcourt, Inglaterra, Oxford: Harcourt (7)
- Klint, K., & Weiss, M. (1897). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, (9), p. 55-65.
- Kobal, M. (1996). *Motivação Intrínseca e Extrínseca nas aulas de Educação Física*. (Mestrado) Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Física, São Paulo.
- Longhurst, K., & Spink, K. S. (1987). Participation motivation of Australian children involved in organized sport. *Journal of Sport Sciences*, 12(1), p.24-30.
- Magill, R. (1984). *Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações*. São Paulo: Edgard Blücher.

- Marivoet, S. (2002). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: INFED.
- Marzinek, A. (2004). *A Motivação de Adolescentes nas Aulas de Educação Física*. (Mestrado) Universidade Católica de Brasília, Brasília.
- Moreno, R., Dezan, F., Duarte, L., & Schwartz, G. (2006). Persuasão e motivação; interveniências na atividade física e no esporte. *Efdesportes*.
- Morris, C., & Maisto, A. (2004). *Introdução à Psicologia*. São Paulo: Prentice Hall.
- Mota, J. (1997). *A atividade física no lazer: Reflexões sobre uma prática*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Ntoumanis, N. (2005). A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. *Journal of Educational Psychology*, 3(97), p. 444-453.
- Paes, R. (2002). A Pedagogia do esporte e os jogos coletivos. In. Rose, D., *Esporte Atividade Física na Infância e na Adolescência*, p. 73-84. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Paim, M. C., & Pereira, E. (2004). Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. *Revista Motriz*. Rio Claro 100(3), p. 159-166.
- Perez, L., Sanz, J., Jordan, O., & Nishida, T. (2004). Motivación de logro en educación física escolar: um estudio comparativo entre cinco países. *Revista de Educación*, 333, p. 345-361.
- Pinheiro, C., & Ferreira, C. (2003). Estilos de vida dos jovens em idade escolar da cidade de Coimbra: Tempo dedicado à prática de atividade física e desportiva. *Actas do IV Congresso de Sociologia*. Coimbra.
- Rocha, C. (2009). A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da Educação Física Escolar. Dissertação de Mestrado da Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.
- Serpa, S., & Frias, J. (1991). Fatores de motivação para a actividade gímnica no quadro da ginástica geral: ginástica de manutenção e ginástica de representação. In J.

- Bento & A. Marques (Eds) *As ciências do desporto e a prática desportiva* (vol I), p. 169-179. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Vasconcelos-Raposo, J & Pereira, J. (1996). Análise descritiva, factorial e comparativa dos motivos e factores motivacionais para a participação e não participação desportiva de jovens do concelho de Baião. Vila Real: UTAD.
- Veloso, S. (2005). Determinantes da Actividade Física dos Adolescentes: estudo de uma população escolar do concelho de Oeiras. (Mestrado). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- Winterstein, P. (2002). A motivação para a atividade física e para o esporte. *Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência. Uma Abordagem multidisciplinar*. Porto Alegre: Artmed.

7 Anexos

Anexo I



Instituto Universitário da Maia Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Antes de tudo, o meu muito obrigado pela sua participação.

Este estudo inscreve-se no programa curricular da disciplina de Prática de ensino Supervisionada, do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Universitário da Maia.

O questionário é anónimo, confidencial e de resposta voluntária.

De seguida, pede-se que leia cada uma das afirmações abaixo e **assinale 1, 2, 3, 4 ou 5** para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo para indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1	2	3	4	5

Eu pratico atividades desportivas para...

	Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1 Melhorar as capacidades técnicas	1	2	3	4	5
2 Estar com os amigos	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 Manter a forma	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 ou outros amigos	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 sou bom	1	2	3	4	5
13 Libertar 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	Espirito 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 mais elevado	1	2	3	4	5
24	Estar em boa condição física	1	2	3	4	5
25	Ser conhecido	1	2	3	4	5
26	Ultrapassar desafios	1	2	3	4	5
27	Influencia dos treinadores	1	2	3	4	5
28	Ser reconhecido e ter prestígio	1	2	3	4	5
29	Divertimento	1	2	3	4	5
30	Prazer na utilização das instalações e material desportivo	1	2	3	4	5

Sexo: Masculino Feminino

Idade: ____ anos

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo II



Instituto Universitário da Maia Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Antes de tudo, o nosso muito obrigado pela sua participação.

Este estudo inscreve-se no programa curricular da disciplina de Prática de ensino Supervisionada, do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Universitário da Maia.

O questionário é anónimo, confidencial e de resposta voluntária.

De seguida, pede-se que leia cada uma das afirmações abaixo e **assinale 1, 2, 3, 4 ou 5** para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo para indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

Discordo Plenamente	Discordo	Nem Discordo, Nem concordo	Concordo	Concordo plenamente
1	2	3	4	5

Eu não pratico atividades desportivas porque...

	Discordo Plenamente	Discordo	Nem Discordo, Nem concordo	Concordo	Concordo plenamente
1 Falta de interesse, de vontade	1	2	3	4	5
2 Falta de instalações desportivas	1	2	3	4	5
3 Falta de tempo	1	2	3	4	5
4 Falta de treinadores/professores	1	2	3	4	5
5 Falta de equipamento pessoal	1	2	3	4	5
6 O trabalho não permite	1	2	3	4	5
7 Por motivos de saúde	1	2	3	4	5
8 Não gosto de desporto	1	2	3	4	5
9 Há poucas possibilidades de prática	1	2	3	4	5
10 Os pais não deixam/ apoiam a prática	1	2	3	4	5
11 Tenho outras coisas para fazer	1	2	3	4	5
12 Falta de hábitos desportivos	1	2	3	4	5
13 O desporto é “aborrecido”, “maçador” e “chato”	1	2	3	4	5

14	Por razões económicas (falta de dinheiro)	1	2	3	4	5
15	As instalações desportivas ficam longe	1	2	3	4	5
16	Há poucas pessoas interessadas	1	2	3	4	5
17	Os horários disponíveis das instalações não são adequados	1	2	3	4	5
18	Por vergonha dos outros	1	2	3	4	5
19	Falta de jeito	1	2	3	4	5
20	As modalidades existentes não são as que mais gostam	1	2	3	4	5
21	Acham que não são bons a praticar desporto	1	2	3	4	5
22	Porque existe violência no desporto	1	2	3	4	5
23	Não gosto dos treinadores/professores	1	2	3	4	5
24	Não sei jogar	1	2	3	4	5
25	Não gosto de me submeter ao esforço físico	1	2	3	4	5
26	Tem uma má condição física	1	2	3	4	5
27	Os amigos também não praticam	1	2	3	4	5
28	Tenho medo ou receio de fazer mal	1	2	3	4	5
29	Tenho medo de me aleijar	1	2	3	4	5
30	Falta de informação	1	2	3	4	5
31	O desporto não traz benefícios	1	2	3	4	5
32	Não quero mudar o meu “visual” (ficar magro, com músculos)	1	2	3	4	5
33	Falta de apoios, subsídios	1	2	3	4	5
34	Por causa dos meu “visual” (sou gordo ou muito magro)	1	2	3	4	5
35	Por causa da idade	1	2	3	4	5
36	Por preguiça	1	2	3	4	5
37	Porque não me sinto bem a praticar (sinto-me rejeitado...)	1	2	3	4	5
38	Não gosto de confronto físico	1	2	3	4	5
39	Falta de iniciativas desportivas por parte da autarquia	1	2	3	4	5

Sexo: Masculino Feminino

Idade: ___ anos

Obrigada pela sua colaboração!