INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA

Relatório Final de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada:

Desporto Escolar: Qual a Motivação dos Alunos do Distrito do Porto Para a Prática da Modalidade de Atletismo?

Dissertação realizada no âmbito do 2º Ano de Mestrado do Curso de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ao abrigo dos Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro.

Orientador: Doutor Nuno Teixeira

Realizador por: David da Silva Morais Cavadas

Maia, Julho de 2014

Cavadas, D. (2014). *Desporto Escolar: Qual a motivação dos alunos do distrito do Porto para a prática da modalidade de atletismo?* (Mestrado), ISMAI, Maia, Porto, Portugal.

Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, policopiado apresentado ao Instituto Superior da Maia.

Palavras-chave: DESPORTO ESCOLAR, MOTIVAÇÃO, ATLETISMO.

DEDICATÓRIA

Dedico este Mestrado aos meus pais, Luís Filipe Cavadas e Maria Gabriela Cavadas, por todo esforço que realizaram em prol deste meu sonho, sem esquecer o incentivo e apoio dado ao longo de toda a minha vida académica.

Obrigada por tudo.

AGRADECIMENTOS

É com satisfação que expresso nesta dissertação um agradecimento sincero e justo a todos aqueles que tornaram a realização deste trabalho possível.

Aos meus pais por todo esforço, incentivo e apoio dado ao longo de toda a minha vida académica.

Ao Prof. Francisco Silva, meu orientador, pelo conhecimento, apoio e boa disposição transmitida até nos momentos mais difíceis do estágio.

Ao Prof. Doutor Nuno Teixeira, meu supervisor, pela ajuda na realização da dissertação e pelo conhecimento transmitido.

Ao Instituto Superior da Maia, que me forneceu os conhecimentos básicos para a minha formação como Docente de Educação Física;

Aos alunos do Desporto Escolar, pela disponibilidade na elaboração dos inquéritos;

Aos meus colegas Ariana Dias e Ricardo Alves pela entreajuda demonstrada e por partilharmos de forma cooperativa toda esta etapa em conjunto;

Aos meus irmãos, Sofia Cavadas e Luís Cavadas, à minha avó, Aida Carvalho e Silva, à minha tia, Fernanda Amorim de Carvalho, e à minha madrinha, Clara Caiano, pela atenção e preocupação demonstrada ao longo de toda esta etapa, bem como pelo apoio oferecido nos momentos mais precisos;

Aos meus avós António Carvalho e Silva, Victor Cavadas e Nair Cavadas, bisavós Almeirina Amorim de Carvalho e Mª Amélia Morais, e ao meu padrinho, Carlos Caiano, por apesar de não estarem presentes fisicamente estão para sempre no meu pensamento;

À minha namorada, Sara Gardé, pelo carinho, incentivo, compreensão e apoio que prestou durante todas as fases desta dissertação, bem como de toda a Licenciatura e Mestrado;

Aos meus amigos, João Pinto, José Gouveia e Tiago Nunes, pela amizade e incentivo dado ao longo de todos estes anos.

ÍNDICE

RELATÓRIO CRÍTICO

INTRODUÇÃO 15

1 Organização e Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem 16

1.1 Conceção 16

1.2 Planeamento 18

1.3 Realização 19

1.4 Avaliação 22

2 Participação na Escola 23

2.1 Direção de turma, desporto escolar e projetos 24

2.2 Plano de atividades 26

2.2.1 Unidades Didáticas 26

3 Relação com a comunidade 27

3.1 Grupo de Estágio 28

3.2 Grupo de Educação Física 29

3.3 Corpo Docente não Docente 29

3.4 Auxiliares da Ação Educativa 30

3.5 Alunos 30

4 Desenvolvimento Profissional 33

CONCLUSÕES 34

RELATÓRIO CÍENTIFICO

RESUMO

ABSTRAC

RESUMÉ

1 Introdução 9

2 Motivação para a prática do desporto escolar 12

2.1. Motivos para a prática do desporto escolar 13

3 Material e métodos 15

4 Caraterização 15

5 Procedimentos Estatísticos 16

6 Procedimento Metodológicos 16

7 Apresentação e Discussão de resultados 17

CONCLUSÕES 24

REFERÊNCIAS 24

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Equipa de Voleibol Feminina ESAG 25

Figura 2 – Equipa de Voleibol Masculina ESAG 25

Figura 3 – Equipa de Futsal Feminina ESAG 25

Figura 4 – Equipa de Atletismo Masculina ESAG 25

Figura 5 – Núcleo de Estágio 2013/2014 ESAG 28

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Idade das praticantes 17

Tabela 2 - Ano de Escolaridade das praticantes 18

Tabela 3 - Alunas praticantes de desporto federado 18

Tabela 4 - Duração dos treinos do desporto federado 19

Tabela 5 - Alunas praticantes de atividade física diária 20

Tabela 6 - Duração da prática de atividade física 20

Tabela 7 - Itens mais valorizados 21

Tabela 8 - Itens menos valorizados 21

Tabela 9 - Itens mais valorizados por grupos 22

Tabela 10 - Itens menos valorizados por grupos 22

RELATÓRIO CRÍTICO

INTRODUÇÃO

No âmbito dos requisitos de carácter obrigatório e conclusivo, o Relatório Crítico assume uma função reflexiva da componente prática exercida ao longo do segundo ano de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialidade em Ensino da Educação Física e Desporto nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior da Maia – ISMAI. Este relatório refere-se ao ano de 2013/2014, inferindo um retrato e uma análise meditativa de todas as atividades realizadas e experiências vivenciadas no seio escolar ao longo de todo o ano letivo presente. Este documento traduz uma autorreflexão crítica sobre todo um trabalho desenvolvido ao longo do ano, permitindo assim uma consciencialização de todos os aspetos envolventes a este ano de estágio que marcaram, de certa forma, todo este processo de formação pedagógica individual.

Concluído o primeiro ano do Mestrado, temos pela frente a última e mais importante etapa de todas, não só pela percentagem que representa na classificação final do curso, mas também pelo contato com a realidade escolar e o convívio direto com os alunos durante um período relativamente extenso, onde irei pôr em prática tudo aquilo que aprendi nas diferentes áreas da educação.

O estágio pedagógico é, então, a fase terminal da formação inicial do Professor. No entanto, acaba por ser uma nova etapa da vida e da formação, visto que será o começo de um processo que se irá prolongar por toda a vida profissional do docente.

Esta prática de docência que efetuei ao longo deste ano letivo, juntamente com as atividades de dinamização e de integração na escola, irão proporcionar-nos uma experiência que servirá de base para o nosso futuro profissional.

Assim, este relatório torna-se numa compilação de toda a minha experiência vivida ao longo deste ano letivo 2013/2014, descrevendo e refletindo os factos mais relevantes vivenciados na Escola Secundária Augusto Gomes.

1 ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM

Após um longo e trabalhoso ano de trabalho desenvolvido pelo grupo de Educação Física/Núcleo de Estágio, ao longo do ano letivo, foi possível realizar este relatório.

A presença do orientador e do supervisor neste processo de ensino e aprendizagem foi essencial, pois permitiu um desenvolvimento de competências muito importante no saber de um docente e no aperfeiçoamento e correção de algumas situações ao longo desta etapa.

O nosso orientador teve um papel fulcral, foi um promotor de uma dinamização de aquisição de competências no âmbito da lecionação, pois como já havia sido referido, as suas intervenções precisas e concisas, permitiram uma organização curricular deveras interessante.

Ao nível da supervisão, o acompanhamento foi notório. Foi utilizada uma "*pen",* permanentemente atualizada e corrigida de acordo com as recomendações dadas pelo mesmo. Houve um aumento de reuniões semanais, considerando as tarefas a desenvolver, nomeadamente a nível do artigo científico individual.

1.1 Conceção

Conceber o ensino é um processo complexo que aufere ao docente cuidados e responsabilidades acrescidas.

"Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina." (Cora Coralina, 2007).

Este processo implica uma análise de compreensão e interpretação de todos os requisitos necessários a uma prática equilibrada que coloca o aluno no centro de todo este processo.

"Não há mestre que não possa ser aluno" (Baltasar Gracián y Morales), esta citação mostra-nos como já fomos alunos e que conhecemos bem a outra face da moeda.

O início da minha função como docente da disciplina de Educação Física trouxe um enorme volume de trabalho que iria, desde a análise à realização de documentos fundamentais para uma conceção do ensino adequada ao contexto turma e escola, tornar desta forma o processo de ensino mais adequado e eficaz.

Nós, como núcleo de estágio, procedemos a uma análise do meio envolvente onde iriamos lecionar, o nível social, cultural e afetivo dos alunos, fatores importantes para o desempenho e obtenção dos respetivos resultados. Reconhecendo o ato educativo como um processo social e a escola como organização modeladora, capaz de promover mudanças, elaborámos um documento denominado "Caraterização da Escola" e realizámos uma caracterização das turmas. Estes documentos mostraram-se fundamentais para uma adequação do programa à realidade com a qual nos deparámos. A "Caraterização da Escola" reunia os atributos mais relevantes da mesma, segundo o ponto de vista de um professor com necessidade de integração no meio escolar. Esta análise proporcionou a nossa integração no meio escolar facilitando uma compreensão e noção da realidade com que nos deparávamos.

De seguida passámos para a análise e interpretação de inquéritos fornecidos aos alunos (Ficha de Caracterização Individual) que permitiu a recolha de dados fundamentais para os conhecermos os alunos que iriam percorrer esta etapa do nosso lado. Foram abordadas questões relacionadas com vivências escolares, familiares, hábitos desportivos, alimentares, passado académico, entre outros.

Com o conhecimento profundo da realidade social e escolar destes alunos permitiu-nos ter em conta, nas etapas de conceção e planificação, os objetivos pedagógicos de ensino que se assentam nos domínios psicomotor, sócio afetivo e cognitivo. Procurámos, em relação ao domínio sócio afetivo, adaptar exercícios de modo a promover um espirito de grupo, coesão e cooperação mútua entre os alunos. Promovendo uma atitude de respeito e compreensão assim como um bom desenvolvimento e ambiente da aula, mais tarde um consequente obtenção dos resultados esperados.

No que toca ao domínio cognitivo, associamos a teoria à prática, com a transmissão de conhecimentos ao longo do decorrer das aulas, promovendo aprendizagens essenciais à disciplina. Este domínio foi avaliado através da realização de testes escritos e trabalhos das modalidades abordadas nas aulas.

Relativamente ao domínio psicomotor, tivemos sempre em atenção o nível dos alunos na execução dos exercícios inseridos nas diferentes modalidades, de forma a realizar uma adaptação dos diferentes exercícios caso fosse necessário.

1.2 Planeamento

Esta ferramenta permitiu uma perceção da realidade, avaliar os caminhos a percorrer, estruturar e construir, passo a passo, o trilho adequado reavaliando todo o processo a que este planeamento se destina.

Este modelo é extremamente importante na nossa orientação como professor. Através da sua estruturação e construção, foi-nos permitida a observação e registo das prestações dos alunos, através da avaliação diagnóstica, entre outras, conseguindo assim traçar um perfil didático claro e objetivo, de acordo com as necessidades da turma. É um elemento onde se baseia cada uma das minhas ações, sejam de concretização ou de reajustamento.

No início do ano letivo, foi definido numa reunião com a presença de todos os professores, o plano anual, em que ficou decidido quais as atividades a realizar e assim como a sua data. No entanto, devido à situação precária do pavilhão gimnodesportivo, a planificação anual ficou sujeita a alterações de datas e espaços, o que originou a que algumas atividades ficassem impossibilitadas de serem realizadas.

Após essa reunião, o grupo de estágio, realizou um levantamento de todo o material existente, assim como as suas condições, ou seja, um inventário de todo o material desportivo que se encontrava disponível para a prática da disciplina de Educação Física. No momento seguinte interpretámos

os planos curriculares e os programas de forma a adequar e aplicar os objetivos, finalidades, conteúdos e as indicações metodológicas.

O planeamento propriamente dito foi realizado através de uma caracterização das distintas turmas, o núcleo de estágio optou, então por elaborar uma ficha individual de forma a conhecermos estruturalmente os alunos que nos iam acompanhar ao longo do ano letivo. Após o seu preenchimento, elaborámos uma caracterização de cada turma que nos foi útil para percebermos melhor os nossos alunos, os seus comportamentos, atitudes, formas de estar, e assim contribuir para uma melhor relação professor-aluno.

Portanto a construção de cada plano de aula teve sempre em conta os objetivos gerais e específicos da aula, comportamentos de alguns alunos, conteúdos a desenvolver, tempo dedicado a cada exercício, esquemas e palavras-chave.

Em suma, sinto que adquirimos conhecimentos essenciais nesta área, através da experiência e da observação de outros professores, notando uma notória evolução no que diz respeito a este capítulo.

Um ingressar numa carreira de docente permitirá uma melhoria das minhas capacidades e competências ao nível do planeamento de maneira a tornar cada vez mais eficiente o meu ato educativo.

1.3 Realização

Segundo Monteiro (2009) o bom professor sabe aliar conteúdos da aula com o quotidiano dos seus alunos, possuindo ainda vários conhecimentos assim como a capacidade de leccionarm de uma forma clara, atenciosa, tendo ainda o prazer em ensinar com boa disposição.

Esta reflexão do “bom professor” teve presente como autores de discussão, o núcleo de estágio e respetivo orientador, que, de forma educativa e construtiva, criticavam e analisavam as aulas que lecionávamos. Permitiu-nos, então, uma compreensão e reflexão sobre os conteúdos transmitidos,

ações e decisões tomadas durante as aulas descobrindo fraquezas e alterações a realizar durante o processo de ensino.

Estes elementos permitiram a nossa evolução ao nível do desempenho como professores e, consequentemente, uma melhor abordagem das temáticas tendo em vista a eficácia e do processo de ensino e respetivos resultados dos alunos.

É de salientar o importante papel do Orientador neste processo de evolução e construção como professor, pois, teve um postura flexível mas de confiança. Sem nunca nos limitar e dando-nos a hipótese de escolhermos o caminho que queríamos seguir para atingirmos os objetivos proposto, permitiu-nos um caminho autónomo mas com responsabilidade. Surpreso com esta confiança em nós, aproveitámos a oportunidade para percebermos, com o tempo, o caminho certo a seguir. Após algumas lacunas, fomos refletindo e discutindo de forma a compreendermos quais as nossas dificuldades neste processo de ensino.

Outro aspeto que considerámos importante para a evolução de um processo de ensino, foi a observação, tanto das aulas dos colegas de estágio como por vezes de colegas mais experientes do grupo de Educação Física, o que nos deu outra visão da realidade como também conhecimento para um futuro breve.

No que diz respeito à nossa relação inicial com os alunos, tentámos conhece-los e perceber qual a melhor metodologia a utilizar nas aulas de forma a retirar o melhor rendimento destes nas aulas. Com o desenrolar do estágio, criámos bons laços com os alunos, como também, consequente respeito e controlo da turma.

Analisando as turmas que lecionámos ao longo dos três períodos podemos afirmar que se trata de um grupo de alunos cumpridores, respeitadores, acessíveis e competitivos, tendo claro algumas lacunas ao nível do comportamento. De uma forma mais específica as turmas eram distintas ao nível do empenho, atitude e comportamento, e por esse mesmo motivo optámos por criar uma estratégia para cada turma de forma a ser o mais eficaz possível com cada aluno e proporcionar um bom clima nas aulas de Educação

Física. No que toca aos elementos mais psico-motores determinámos progressões dentro das modalidades que se adequassem à ação educativa às suas necessidades.

Apesar de uma tentativa de coerência entre as Unidades Didáticas dentro do núcleo de estágio e de turma para turma nem sempre foi possível sendo que estas variaram, muito devido a uma diferenciação dos espaços em que desenvolvíamos a prática desportiva.

Foi verificada, desde o início das aulas, a presença de alguns alunos que, por dificuldades físicas ou por doença, não poderiam praticar atividade física. Na tentativa de envolver estes alunos nas atividades desenvolvidas na aula foi decidido, pelo grupo de Educação Física, a obrigatoriedade de realizar um relatório descritivo da aula, bem como realizar algumas atividades de auxílio ao professor.

Ao longo do ano letivo, e de aula para aula, tentámos sempre manter os aspetos que tinham sido positivos, tentando sempre melhorar aspetos não tão positivos ou até negativos.

Uma das grandes preocupações foi, de aula para aula, aumentar a motivação e o empenho dos alunos de forma a retirar o máximo de cada um destes. Desta forma tentámos, ao longo do ano, promover a execução de exercícios de cariz competitivo, tentando corrigir estratégias que efetuamos inicialmente e que não tiveram o maior sucesso na sua realização.

No que toca à realização considerámos ter existido um maior desenvolvimento das nossas capacidades após a criação de uma relação mais próxima com os alunos, criando momentos de diversão e respetiva motivação para as aulas seguintes. Considerámos, então que o facto de termos turmas distintas, em todos os sentidos, nos beneficiou ao nível de um desenvolvimento mais rápido e mais complexo, o que poderá vir a ser importante e marcante na nossa carreira profissional.

Realizámos a transmissão de conteúdos quase sempre em situações de jogo, onde os alunos para além da preocupação com os aspetos técnicos, tivessem em conta, também, os táticos, ao invés da utilização de situações analíticas para exercitação dos conteúdos.

A implementação de estratégias por níveis tornou-se importante na diferenciação entre os alunos, tanto por questões motivacionais, e também para que os alunos não se sentissem prejudicados na sua evolução.

O reconhecimento obtido pela aplicação de novos métodos foi gratificante, tal como gratificante a verificação que a aula correu de forma positiva e produtiva, que os objetivos propostos foram cumpridos na íntegra, assim como a precepção de um elevado nível de motivação por parte dos alunos.

Ao longo do estágio fomos construindo as nossas estratégias, seguindo os conselhos do Professor Francisco Silva, o que foi de vital importância para um aumento de confiança na lecionação das aulas. Também, o importante contributo dos pareceres e sugestões em relação às nossas falhas, por parte de todos nós veio proporcionar uma evolução qualitativa e crescimento enquanto docente.

1.4 Avaliação

A avaliação educativa é um processo complexo, que começa com a formulação dos objetivos e requer a elaboração de meios para obter evidências de resultados, interpretação dos resultados para saber em que medida foram os objetivos alcançados, e formulação de um juízo de valor (Sarubbi,1986).

É de grande importância no desenvolvimento de toda a ação educativa, na medida em que, permite verificar se os objetivos foram alcançados ou não pelos alunos. A avaliação dos nossos alunos foi dividida em três partes: Avaliação Diagnóstica, como já foi referida, realizada pontualmente e anteriormente à abordagem de qualquer unidade didática, com o intuito de verificar em que nível de aprendizagem se encontrava cada aluno; Avaliação Formativa, resultou da observação e reflexão realizada ao longo das Unidades Didáticas. Esta avaliação distingue-se dos outros dois momentos, uma vez que é uma avaliação contínua; Avaliação Sumativa: realizada pontualmente na última aula de cada unidade didática com o intuito de verificar se os objetivos foram alcançados ou não, e avaliar a evolução dos alunos.

Como meios auxiliares de avaliação, elaboramos alguns instrumentos, como as grelhas construídas para o efeito. Para além destas tarefas, no final de cada período cada aluno teve de realizar um teste escrito, elaborado pelo Núcleo de Estágio, e um trabalho sobre a modalidade abordada nas aulas. Uma vez que a disciplina de Educação Física se encontrava numa situação limitada relativamente às aulas, em concordância com o Orientador decidimos realizar mais estes dois pontos de avaliação como forma de ajudar os alunos a possuírem mais elementos de avaliação.

Além disso, no final de cada período foi realizada uma autoavaliação pelos alunos. Após as propostas de classificação dos alunos e a observação de todos os parâmetros traçados pelo Núcleo de Estágio para a atribuição da nota a cada aluno no final do período, foi atribuída uma nota final individual.

2 PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA

Esta área tem como objetivo contribuir para o reforço do papel do professor de Educação Física na Escola, dando importância a esta disciplina de forma contextualizada, responsável e inovadora. De forma a contribuir para esse objetivo, é necessário promover uma série de atividades extracurriculares, inseridas no plano educativo do departamento curricular e do núcleo de estágio. Desta forma foi proposto realizar e participar em algumas atividades da escola.

A área de envolvimento com a comunidade direciona-se para as relações que serão efetuadas com o meio envolvente. Sinceramente, esperamos, que a escola seja um local onde nós tenhamos vontade de estar, uma vez que iremos passar grande parte do nosso tempo deste ano letivo.

Em relação aos professores, desejamos estabelecer uma relação positiva de trabalho mas também de amizade. A sala dos professores, o pavilhão e o Gabinete da área disciplinar de Educação Física, são dos locais mais importantes para que essas relações se estreitem.

Com os meus colegas do núcleo de estágio e com o nosso Orientador espero criar um bom ambiente, baseado no respeito, na coesão, no espirito de grupo e na amizade.

Por último, no que toca aos alunos espero estabelecer uma boa relação de professor-aluno criando um clima positivo e de confiança, sem nunca esquecer os objetivos a atingir.

2.1. Direção de turma, desporto escolar e projetos

O Professor Francisco Silva, proporcionou-nos a realização e participação em atividades, nomeadamente a direção de turma e o enquadramento em equipas do desporto escolar de forma a promover uma integração mais rápida na escola.

As atividades que foram sendo desenvolvidas ao longo de todo um ano letivo, sob a responsabilidade do núcleo de estágio, contaram sempre com o apoio de diversas pessoas, principalmente pertencentes ao grupo de Educação Física. Estas atividades de contexto desportivo proporcionaram aos estudantes, professores e funcionários, novas experiências, desenvolvendo o gosto pela atividade física e futura participação em acções do mesmo género.

De forma a termos um maior nível de atividade na interação com os alunos, com a escola e na tentativa de deixar a nossa marca como agentes dinamizadores pertencentes a um Núcleo de Estágio, realizamos, então, as seguintes atividades:

- Corta-Mato
- Torneio de Voleibol Gonçalves Zarco Feminino (2º Classificado) e Masculino (1º Classificado
- Torneio Inter escolas com os seguintes resultados;
    - Voleibol Feminino (1º Classificado) e Masculino (4º Classificado) (Fig. 1 e 2);
    - Futsal Feminino (1º Classificado) (Fig. 3) e Masculino (2º Classificado);

- Atletismo Feminino e Masculino (1º Classificado Coletivo) (Fig.4);
- Basquetebol Feminino e Masculino (3º Classificados);
- Badminton Feminino (5º Classificado) e Masculino (4º Classificado);
- Andebol Feminino (6º Classificado) e Masculino (6º Classificado).

O desenvolver de todas estas atividades trouxe uma carga de trabalho considerável, bem como uma dedicação a nível pessoal, mas o qual me fez beneficiar de um crescimento nas várias relações com os demais professores, alunos e assistentes operacionais, promovendo assim uma excelente integração da minha parte na escola.

Figura 1 – Equipa de Voleibol Feminina ESAG

Figura 2 – Equipa de Voleibol Masculina ESAG

Figura 3 – Equipa de Futsal Feminina ESAG

Figura 4 – Equipa de Atletismo Masculina ESAG

2.2. Plano de atividades

O planeamento é uma das tarefas fundamentais da atividade do Professor, pois, contém as diferentes variáveis que permitem controlar e, de alguma forma, prever o processo de ensino e aprendizagem.

O núcleo de estágio elaborou e analisou o plano anual tendo como base a caracterização da escola e da turma, o programa da disciplina, para perceber em que nível das competências específicas (o conhecimento, ação e atitudes) os alunos se encontravam, além dos documentos do departamento de Educação Física e Desporto Escolar (plano de rotação de instalações, distribuição das matérias de ensino para os diferentes anos de escolaridade, calendarização das atividades da escola).

Após o planeamento anual o grupo de estágio efetuou a fase seguinte da planificação, a organização das unidades didáticas e seus respetivos planos de aula.

2.2.1. Unidades Didáticas

"As unidades temáticas constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem" (Bento, 1987).

O planeamento das unidades didáticas é uma etapa fundamental e imprescindível para uma adequada e correta consecução do processo ensino/aprendizagem. Este planeamento foi efetuado com base no nível inicial dos alunos, determinado através de uma avaliação diagnóstica em todas as modalidades, tendo também em atenção o número de aulas previstas, o espaço e o material disponível.

O planeamento das unidades didáticas, teve como base, o Modelo de Estrutura e Conhecimento proposto por *Vickers*.

3 RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

O professor Francisco Silva, Orientador de estágio, no decurso deste ano destinado à minha formação como docente, revelou-se não só um líder na coordenação de todas as atividades realizadas pelo núcleo de estágio no presente ano, mas também, e essencialmente, um amigo e um exemplo a seguir. Dotado de um grande carisma, personalidade forte, e de uma alegria contagiante acompanhou, aconselhou, e orientou o nosso caminho de estagiários neste papel de professor. Demonstrando a sua boa disposição no dia-a-dia e contagiando com o seu sorriso, caminhou sempre connosco lado a lado, partilhando a sua experiência e sua sabedoria. Deu-nos autonomia para trabalhar, para descobrir e para experimentar revelando-se como um fator crucial para aprendizagem com os nossos erros e fracassos, tornando-os, mais tarde, através de uma auto-análise e discussão em grupo, em sucessos. Desde o primeiro dia que mantivemos uma ótima relação, pautada por valores como honestidade, humildade e cumplicidade permitindo assim o decorrer de um ano sem complicações e problemas. Creio que o professor e orientador, teve um papel fundamental na construção do nosso lado profissional, oferecendo-nos todas as ferramentas para tornar o nosso ato pedagógico num ato de ensino de excelência. Foi imagem de um bom professor à qual, com a sua ajuda, me tentei assemelhar.

Alarcão e Tavares (1987) definem supervisão como um “processo em que um professor, em princípio, mais experiente e mais informado, orienta um outro professor no seu desenvolvimento humano e profissional”, sendo que Vieira (1993) diz que “uma atuação de monitorização sistemática da prática pedagógica, sobretudo através de procedimentos de reflexão e de experimentação”.

Tido conhecimento do responsável pela supervisão do meu estágio e reconhecendo-o como tendo um papel fulcral, tanto como interveniente e elo entre a ESAG e ISMAI, como pelo papel de orientador da vertente cientifica referente à minha formação. O Professor Doutor Nuno Teixeira, apesar de não ter estado tão próximo do grupo em comparação com o Orientador, mostrou

sempre ser justo, sincero, profissional e exigente, como bem ele sabe ser. Devido a essa mesma exigência criou em mim uma vontade de me tornar cada vez melhor de dia para dia.

Partilhou com o grupo ideias, sugestões, críticas construtivas e esteve sempre disponível quando necessitámos de ajuda.

3.1. Grupo de Estágio

O grupo de estágio foi constituído por mim, David Cavadas, pela Ariana Dias e pelo Ricardo Alves.

Figura 5 – Núcleo de Estágio 2013/2014 ESAG

Como foi aconselhado pelo nosso Orientador Francisco Silva trabalhámos sempre em equipa, criando um clima favorável, de solidariedade, interajuda e amizade, o que veio a ser essencial para o bom desenrolar do estágio.

Podemos dizer que sentimos orgulho da relação e laços que criámos ao longo de todo este ano. Considero-os como dois amigos que nunca vou esquecer, tendo juntos passado momentos únicos ao longo desta etapa. Soubemos sempre respeitar a opinião uns dos outros e procurámos sempre em conjunto soluções para as adversidades que iam surgindo, sendo por isso o lema deste núcleo de estágio “Somos células do mesmo corpo” (Francisco Silva, 2013).

3.2. Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física, composto por um grupo de excelentes profissionais, acolheu-nos de braços abertos, demonstrando sempre uma enorme disposição para ajudar, conversar e partilhar ideias.

Considerámos ter sido uma etapa cheia de emoções, afetividades e relações apertadas entre todo o grupo de edução física. As atividades, reuniões, entre outras atividades, decorreram dentro dos parâmetros normais.

Foi um ano sem qualquer animosidade ou referência negativa a assinalar, resta agradecer todo o apoio, compreensão e momentos partilhados que nos proporcionaram.

Figura 6 – Equipa Não Docente, Docente e Assessores da ESAG no torneio interescolas de Voleibol

3.3. Corpo Docente não Docente

A comunidade escolar sofreu consequências a nível de relações entre docentes, muito devido à reconstrução e modernização dos edifícios da Escola Secundária Augusto Gomes.

Os contatos afetivos com professores que lecionam as outras áreas curriculares foram escassos, dado que as nossas aulas eram lecionadas fora da zona escolar, à exceção dos diretores das turmas.

Ao nível do corpo não docente, a simpatia e cooperação foi ao longo do presente ano letivo, uma constante no quotidiano, pois sem tal cooperação, apoio e ajuda não seria possível a nossa integração na comunidade escolar.

3.4. Auxiliares da Ação Educativa

Todos os auxiliares da ação educativa, que fazem parte da escola, foram extremamente prestáveis e disponíveis, sempre prontos e com vontade de ajudar. Os dois funcionários do Centro de Congressos de Matosinhos com quem contactávamos todos os dias, a D. Margarida e o Sr. Augusto, foram incansáveis no dia-a-dia. Desde o primeiro dia, mostraram muita cooperação e simpatia para com todo o núcleo de estágio. A D.Branca e a D.Tina foram extremamente acessíveis e pacientes no nosso acesso às fotocópias, que eram necessárias no dia-a-dia.

São excelentes profissionais, e contribuíram de forma positiva para bom desenrolar do estágio.

3.5. Alunos

A relação que o professor estabelece com os seus alunos é fundamental no processo de ensino e aprendizagem.

No início do estágio, considerámos como um dos pontos importantes nesta etapa a boa relação com os alunos baseada no respeito e confiança, sem nunca esquecer o papel de cada um no processo educativo.

Relativamente às nossas expectativas iniciais face aos alunos podemos afirmar que algumas corresponderam a essas mesmas expectativas, outras ficaram aquém e outras ultrapassaram-nas. Assim podemos constatar a diversidade de alunos que íamos encontrar, com ideias, comportamentos e atitudes muito específicos.

O grupo de estágio denotou uma maior empatia com as duas turmas do 12º ano, por terem demonstrado uma maior maturidade, dedicação, empenho e solidariedade durante as aulas de Educação Física, possivelmente por já estarem habituados a trabalhar com professores estagiários. Relativamente às outras turmas, é importante mencionar que os alunos do 11º

ano do Ensino Professional apesar de empenhados sentiam dificuldades a nível do comportamento enquanto que os alunos do 10º ano, devido ao facto da nota desta disciplina não contar para a média, demonstravam algum desinteresse pela disciplina. Apesar desta heterogeneidade, o núcleo de Estágio conseguiu atingir os vários objetivos previstos, bem como criar uma boa relação com todas as turmas.

Das três turmas rotativas que foram atribuídas ao nosso grupo de estágio (10º F, 12º B e 12º E), fiquei a saber que iria começar por lecionar a turma F do 10º ano, constituída por vinte e oito alunos. Iniciei assim o meu estágio com uma turma que se enquadra bem na realidade escolar em termos de números de alunos. No entanto, o facto de esta turma ser constituída maioritariamente por raparigas, criou alguma curiosidade sobre a motivação e o possível desempenho nas aulas de Educação Física.

No início do primeiro período fiquei um pouco ansioso e pensativo de como ia ser este primeiro contacto com alunos, se ia correr bem e se eu ia estar à altura como professor. Com o desenrolar das aulas fui notando aumento de confiança e ganho de à vontade na comunicação com os alunos e no lecionar das distintas aulas.

Apesar de sentir que a turma, no início do ano letivo, se encontrava ainda em clima de férias, e que a Educação Física era uma disciplina secundária para eles (visto que a sua nota neste disciplina não conta para a suas médias finais), acho que consegui incutir bons níveis exigência, empenho e disciplina mantendo sempre um bom clima de aula. Ao longo do primeiro período fomos criando uma relação professor-aluno cada vez mais próxima e saudável, o que fez com que as aulas decorressem sempre num clima apropriado, sempre sem problemas e nenhuma ocorrência disciplinar.

Falando das aulas propriamente ditas desde o início do ano letivo que utilizei exercícios sempre direcionados para os objetivos propostos, tentando que estes fossem os mais motivadores possíveis. Como resultado obtive uma turma mais empenhada, interessada e alegre.

Este ano letivo, devido à situação em que a Escola Secundária Augusto Gomes se depara, uma vez que o pavilhão gimnodesportivo se

encontra em fase de reconstrução, condiciona os requisitos necessárias para a prática de atividades desportivas e, assim foi-nos atribuída a Junta de Freguesia de Matosinhos para a lecionação das aulas. A maior dificuldade, resultante desta situação, são as condições climatéricas que não nos permitem dar todas as aulas planeadas, não sendo possível concluir o Plano Anual na sua totalidade definido no início do ano.

No final do primeiro período fiquei bastante ansioso pois iria passar para a turma B do 12º ano, constituída por vinte e seis alunos. Apesar de serem uma turma com um maior número de rapazes observei que tinham uma postura descontraída em relação à disciplina Educação Física, iria ser uma realidade completamente diferente. Para este ano (12ª) a nossa disciplina ainda conta para a média final do Secundário (ao contrário da turma do 10º ano que lecionei no primeiro período) o que leva consigo uma motivação extra para os alunos na procura de uma boa nota.

Após o início do segundo período, já com a turma B do 12º, penso que consegui passar a mensagem aos alunos do que esperava deles nas aulas de Educação Física e da importância que a nota a esta disciplina podia ter (ou não) no final do ano letivo. A minha maior dificuldade nesta turma foi incutir-lhes o empenho máximo nos vários exercícios realizados nas aulas de forma a corresponderem positivamente nas avaliações práticas. Acredito que lhes consegui transmitir essas exigências e sinto que consegui melhorar as minhas prestações de aula para aula.

No terceiro período, fiquei com o 12º E, uma turma pequena com dezanove alunos. Durante o curto período de aulas consegui corrigir algumas falhas que tinham ao nível dos comportamentos disruptivos por parte de alguns alunos. Consegui também ganhar mais experiência com uma turma diferente, bem comportada mas com algumas dificuldades a um nível psico-motor. Por último, o 11º L foi uma turma em que o núcleo de estágio trabalhou em conjunto durante todo o ano letivo sentindo algumas dificuldades a nível de comportamento. De forma gradual conseguimos melhorar o nível da turma e atingir os objetivos determinados.

A meu ver o estágio foi bastante produtivo, aprendi muito com os meus próprios erros, com os vários conselhos e dicas dos meus colegas estagiários, Ariana Dias e Ricardo Alves, e principalmente do Professor e Orientador Francisco Silva. Com o avançar das aulas notei um aumento de confiança e de autoestima que me vão ser essenciais para o meu futuro enquanto professor de Educação Física.

Figura 7 – Turma 10ºF (1º Período)

Figura 8 – Turma 12ºB (2º Período)

Figura 9 – Turma 12ºE (3º Período)

Figura 10 – Turma 11ºL (Anual)

4 DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Um dos objetivos do Projeto Individual de Trabalho é a contribuição para uma maior organização e estruturação do nosso trabalho pessoal e profissional que será realizado no âmbito do estágio. Desse modo irá ajudar-nos também, a conhecer as nossas principais dificuldades nas diferentes áreas de desempenho de competências, para que possamos aperfeiçoar e enriquecer toda a nossa atividade de um modo consciente e reflexivo. Com esta experiência pretendemos aperfeiçoar e preencher lacunas a nível curricular que temos em algumas modalidades da Educação Física.

Após esta essencial etapa, desejamos evoluir em vários aspetos, a nível da consciencialização do sentido de responsabilidade enquanto educador dos alunos que vamos acompanhar e na capacidade de crítica e autocrítica,

tanto através das atividades que vamos desenvolver como também, principalmente, pela reflexão sobre as mesmas.

Esperamos, também, que a curto/médio prazo a visão da Educação Física na escola tenha outro impacto, tentando que tanto os alunos, como os professores das outras áreas e mesmo os pais, consigam perceber qual a sua verdadeira importância a todos os níveis, pretendendo assim contribuir para uma nova visão desta disciplina.

CONCLUSÕES

Ao longo deste ano percebemos que este estágio foi uma etapa essencial mas também difícil para a nossa vida académica e para o futuro.

Finalizada esta etapa das nossas formações e efetuando uma análise sobre tudo o que nela se passou, consideramos o balanço final bastante positivo apesar do muito trabalho efetuado e de algumas falhas devidas, essencialmente, à falta de experiência.

É de salientar o papel preponderante do Professor Francisco Silva e do Doutor Nuno Teixeira na formação como docente, dos meus colegas de estágio, Ariana Dias e Ricardo Alves, pela entreajuda e boa disposição transmitida ao longo deste ano letivo, dos alunos pela entrega e empenho nas aulas e de toda a comunidade da Escola Secundária Augusto Gomes pela receção e simpatia demonstrada.

O estágio profissional revelou-se preponderante para a nossa evolução em todos os campos da função docente. Constituiu uma oportunidade ímpar para começar a pôr em prática os conhecimentos que adquirimos nos primeiros anos do curso, para complementar os conhecimentos teóricos com as situações práticas e para começar a construir o próprio estilo de atuação, tendo sido fundamental na estruturação do nosso conhecimento didático-pedagógico. Para além disso, permitiu-nos tomar consciência do impacto da profissão não só sobre os alunos, como também na sociedade em geral.

Em suma, podemos afirmar que o estágio, através de um trabalho contínuo e progressivo, nos auxiliou na aquisição de competências de modo a

que conseguíssemos chegar mais perto do nosso objetivo principal: ser um bom profissional na área de Educação Física e Desporto.

RELATÓRIO CÍENTIFICO

RESUMO

O presente trabalho apresenta um estudo cujo objetivo é conhecer e analisar as diversas perceções que as atletas do desporto escolar da modalidade de atletismo têm como sendo a fonte de motivação para a prática da mesma. Este trabalho foi realizado com o intuito de compreender a relevância e preponderância concedida à disciplina de educação física.

Neste estudo participaram 239 praticantes do sexo masculino, sendo que a amostra é caraterizada por 70 alunos com a idade de 16 anos, e de 70 alunos de 14 anos, o que corresponde aproximadamente a 29%, a cada uma das faixas etárias aproximadamente.

O primeiro instrumento utilizado foi um questionário, com 30 questões, com uma escala de Likert de 5 pontos (sendo 1 “discordo plenamente” e 5 “concordo plenamente”).

Perante os dados obtidos, registou-se que os inquiridos consideraram que as questões de maior relevância que justificam a prática da modalidade de atletismo foram: “Tenho gosto pelo Desporto”, “Tenho interesse e vontade de praticar” e “O Desporto é divertido e alegre”. Para o tratamento dos dados utilizou-se o IBM SPSS Statistics 21 para o Microsoft Windows.

Ao longo deste trabalho, foi procurado sintetizar de forma clara as questões mais valorizadas pelos alunos sem nunca excluir as menos cotadas pelos mesmos.

À guisa de conclusão, no final do estudo confrontamo-nos com algumas questões que os inquiridos esclareceram não ter muita influência no que concerne à motivação para a prática de atletismo no desporto escolar, sendo elas: “Os horários de treino são adequados”, “Tenho tempo Livre” e “Tenho relação com Desporto Federado”.

ABSTRACT

This paper presents a study aiming to understand and analyze the different perceptions that athletes of school sports mode athletics have as a source of motivation for their action. This study was conducted in order to understand the relevance and dominance given to the discipline of physical education.

In this study 239 male practitioners participated and the sample is characterized by 70 students at the age of 16 years, and 70 at the age of 14 years which corresponds to approximately of 29 % each of the surveyed population

The first instrument was a questionnaire with 30 questions with a Likert scale of 5 points (1 being strongly disagree and 5 strongly agree).

Given the obtained records it was showed that respondents considered that the most relevant questions that justified the sports of athletics were “I like sports”, “I have interest and will of practice” and “sports is fun and cheerful”.

For data processing, we used the IBM SPSS Statistics 21 for Microsoft Windows.

Throughout this study, we search to summarize clearly the most valued issues by the students without ever deleting the least quoted by them.

In conclusion, at the end of the study we were faced with some issues that the respondents explained not having much influence regarding the motivation for practicing athletics in school sports, which were: "Training schedules are accurate", "I have free time" and "I have relationship with federated Sport".

RESUMÉ

Cet article présente une étude visant à comprendre et à analyser les différentes perceptions que les athlètes de l'athlétisme mode sports de l'école ont aussi une source de motivation pour leur action. Cette étude a été menée afin de comprendre la pertinence et de la domination donnée à la discipline de l'éducation physique.

Dans cette étude, 239 males pratiquantes ont participé et l'échantillon est caractérisé par 70 élèves à l'âge de 16 ans,at 70 eleves à l'âge de 14 ans ce qui correspond à 29 % chaqu'un, de la population enquêtée.

Le premier instrument est un questionnaire de 30 questions avec une échelle de Likert de cinq points (1 étant fortement en désaccord et 5 fortement d'accord).

Compte tenu des données obtenues a été enregistré que les répondants considèrent que les questions les plus importantes qui justifient l'athlétisme ont été: "J aime le sport", "J'ai un intérêt et une volonté de pratiquer", et "Sport est agreable et gai".

Pour le traitement des données, nous avons utilisé le IBM SPSS Statistics 21 pour Microsoft Windows.

Tout au long de cette étude, nous avons cherché à résumer clairement la plus appréciée par les élèves des questions sans jamais supprimer la moins citée par eux.

En conclusion, à la fin de l' étude, nous sommes confrontés à certaines questions que les répondants 'ont expliqué qui n avaient beaucoup d'influence en ce qui concerne la motivation pour la pratique de l'athlétisme dans les sports scolaires, qui étaient : "Les horaires d entrainement sont adaptes", "J'ai du temp libre" et "J'ai des relations avec le sport fédéré".

INTRODUÇÃO

O estudo efetuado é de natureza descritiva e exploratória e desenvolveu-se através de duas etapas: pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo. A primeira constitui numa pesquisa bibliográfica e respetiva revisão de literatura, para caraterizar a Escola, a Educação Física e o Desporto Escolar (DE), na modalidade de Atletismo, a nível do distrito do Porto. Na segunda etapa, foi realizada uma pesquisa de campo envolvendo alunos praticantes do DE na modalidade de atletismo, através da aplicação de questionários, para levantamento de informações relativas à motivação dos jovens do sexo masculino para a prática de atletismo no DE.

A Escola tem uma enorme função perante os educandos, a Educação Física não "foge" à regra e também contribui para esse papel. Este meio social enquanto espelho da sociedade e agência de socialização não pode deixar de assumir as mudanças que ocorrem com o passar do tempo. A sua maior função prende-se com a educação dos jovens para a vida futura. Assim, a evolução verificada tem como primeiro objetivo, na nossa sociedade, a educação para a saúde, tentando desta forma superar a hipoatividade existente no mundo atual e que é geradora das doenças da modernidade.

Sem negar os princípios fundamentais, a escola, tem potencialidades, desde que disponha de recursos humanos e materiais para intervir num regime de cooperação no processo de desenvolvimento desportivo, essencialmente no aumento do número de praticantes e da formação desportiva.

A Educação Física, neste sentido, assume um papel cada vez mais crucial no processo educativo do aluno como ser humano e participante na sociedade que o rodeia, caracterizando-se pelo fomento das atividades escolares relacionadas com a saúde. Segundo Bento (1991), uma importante função pedagógica é a de diminuir a diferença entre o conhecimento ação, entre o esclarecimento e comportamento, através da formação e estímulo de atitude de comportamentos e modos de vida conscientes e favoráveis à saúde no convívio com a apetreche sociocultural. Contudo, o mesmo autor diz, nem toda a forma de desporto é apropriada para realizar, como objetivo primário, as

intenções da saúde. Pois, o desporto não contém em si mesmo mecanismos de saúde que se desencadeiam de forma espontânea, porém, a possibilidade de o desenvolver e desencadear essa sim é-lhe imanente, requerendo para o efeito uma abordagem cuidada e sensível. Cada um de nós encontra no desporto adequado os nossos interesses, desporto neste entender, é plural.

O Desporto Escolar surge então como uma atividade de complemento curricular, voluntária, que permite aos alunos a prática de atividades desportivas, num ambiente educativo e sob a orientação dos professores devidamente qualificados, configurando-se como principal possibilidade, para muitos dos nossos alunos poderem participar em quadros competitivos de forma regular. No entanto o Desporto Escolar carece de ser repensado quanto à sua organização, às suas características e ao seu enquadramento, já que se encontra numa grande crise de identidade onde ninguém parece saber muito bem o que se pretende com estas atividades.

Pina (1997) acrescenta que a evolução histórica do Desporto Escolar em Portugal, reflete claramente a dificuldade que tem existido na construção de um modelo organizacional que se afirme definitivamente, como uma solução de continuidade. O mesmo autor acrescenta, também, que é urgente a criação de uma estrutura sólida, eficaz, participada e reconhecida por todos pois, de outro forma não será possível o desenvolvimento pleno da prática desportiva no seio da escola.

Para percebemos o que realmente é o desporto escolar, Velásquez (2004), tenta chegar a um conceito de desporto escolar, declarando que o mesmo só fará sentido se tiver um caráter educativo, ou seja, o desporto terá que ser escolar e não desporto em idade escolar. Na realidade, esta temática é crucial em contexto escolar, visto este ser um espaço onde existe grande convergência de jovens, espaço onde o desenvolvimento social e da competência social se torna fulcral na promoção de relacionamentos satisfatórios (Meneses, Lemos e Rodrigues, 2010).

Relativamente à intervenção dos professores de Educação Física, Soares (1997) considera que estes agentes são os principais em termos de responsabilidades na gestão e desenvolvimento do Desporto Escolar, contudo

não têm acesso às verbas destinadas para este subsistema do sistema educativo. Ainda para este autor, o Desporto Escolar é parte integrante da Educação Física e toda a sua organização é realizada a partir desta disciplina, sendo o resultado da articulação e continuidade que deve existir entre uma e outra. No entanto, esta dependência é bastante questionável, pois o Desporto Escolar desenvolve-se no quadro do princípio de livre escolha enquanto a disciplina curricular é de caráter obrigatório.

Em suma, penso que nós (Professores de Educação Física) devemos procurar promover uma prática desportiva nas escolas através do Desporto Escolar, coordenada localmente, integrada no território global, ou seja, "estabelecendo diretas relações com todas as estruturas locais de formação desportiva, em especial com as autarquias locais e clubes desportivas" (Monteiro, 2001). Já Constantino (2001) lembra que no desporto a iliteracia desportiva continua a ser chocante; os indicadores de sedentarismo preocupantes; as dificuldades do tecido associativo permanente; e as condições de trabalho e preparação desportiva, em alguns casos insólitas.

Os constrangimentos à prática desportiva nas escolas vem a ser preocupante, enquanto que a falta de relações sustentadas entre os Sistemas Desportivo e Educativo é intrigante. Perante este "cenário", torna-se essencial para nós (Professores de Educação Física) refletir sobre o país desportivo que estamos a ajudar a construir.

Segundo Jesus (1993), o interesse que o desporto tem vindo a alcançar na nossa sociedade, em todos os seus contextos, pressupõe a necessidade de aumentar de forma significativa, não só os estudos sobre os motivos que levam as pessoas a envolverem-se nas atividades desportivas, mas também os motivos que as levam a não se envolverem.

1 Motivação para a prática do desporto escolar

A motivação tem sido alvo de muitas investigações e discussões em diferentes contextos, sendo considerada por muitos autores a chave de qualquer ação humana e reconhecida nas várias áreas da atividade física, mostrando-se benéfica tanto a nível biológico, como ao nível psicológico (Saba, 2001). Quando se fala em motivação convém lembrar que, o motivo é a base do processo motivacional, tratando-se portanto, o elemento essencial para o despoletar da iniciativa e posterior manutenção da atividade realizada pelo Homem (Isler, 2002).

Nesta perspetiva, Gouvea (1997) citado por Moreno et. al. (2006) afirmou anteriormente que, o motivo é “um fator interno, que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa”. Magil (1984) citado por Moreno et. al. (2006) relaciona a motivação à palavra motivo, como uma força intrínseca, um impulso, um propósito, levando o indivíduo a atuar de determinada forma dirigindo as suas ações e a intensidade dos esforços para atingir um objetivo.

A motivação é também um termo utilizado frequentemente no contexto desportivo e educacional. Por vezes, recorrendo a este conceito os agentes desportivos e os professores encontram a forma mais fácil de justificar resultados, comportamentos e estratégias utilizadas. Hoje em dia ouvimos treinadores e professores afirmarem que os seus atletas, ou os seus alunos, não se encontram motivados. Os próprios atletas e os alunos, por vezes, justificam comportamentos menos apropriados ou uma falta de empenho devido a índices reduzidos de motivação. No presente é um dos conceitos mais estudados na psicologia (Alves, Brito e Serpa, 1996).

Apesar da sua vasta utilização, a motivação é um conceito complexo, e que não é totalmente compreendido pelas pessoas pouco identificadas com o assunto. Como tal, pensamos que é importante apresentar uma definição consensual sobre esta matéria.

Halliwell (1981) defendeu que o estudo da motivação no desporto deve ter como principais linhas orientadoras as seguintes dimensões: direção ("porque é que os atletas escolhem certos desportos para participarem?");

intensidade ("porque é que certos atletas se esforçam mais ou jogam com maior intensidade que outros?"); e persistência ("porque é que certos atletas continuam a prática desportiva e outros abandonam?").

Um número considerável de professores de Educação Física e treinadores acreditam que a motivação é inata, ou seja, que está dependente da genética de cada um. Se um aluno ou atleta é visto como fraco em termos motivacionais, os professores ou treinadores não acreditam que isso possa ser alterado. Como consequência desistem desse estudante ou atleta. Mas, a motivação não é inata, é um atributo que pode ser aprendido e desenvolvido pelas pessoas (Roberts, 1993). Se esses professores ou treinadores tivessem uma noção correta sobre esta matéria, com certeza que desenvolveriam ações e escolheriam estratégias de forma a elevar os índices motivacionais dos seus alunos ou atletas.

Fraisse (1984) denomina a componente motivacional como campo de forças, interagindo entre o indivíduo e o objeto, que Sprinthall e Sprinthall (1993) consideram como cruciais no sucesso académico.

1.1. Motivos para a prática do desporto escolar

Segundo Cruz (1996) a primeira análise extensiva sobre motivação foi realizada por Sapp e Haubenstricker (1978) onde um dos principais aspetos apontados estavam ligados à preocupação com a saúde/aptidão física. Para Sapp e Haubenstricker (1978), a pessoa adere ou mantém-se numa actividade pelo próprio prazer que esta lhe proporciona (satisfação, divertimento, curiosidade e mestria pessoal).

Como tal, iremos proceder à apresentação das conclusões de diversos estudos que realizaram a análise dos motivos invocados pelos atletas, de uma determinada modalidade desportiva, como fundamentais para terem iniciado a sua prática.

Gill, Gross e Huddleston (1983) após realizarem um estudo bastante relevante onde desenvolveram um questionário, “Participation Motivation

Questionnaire", chegaram a resultados que mostram as razões mais importantes para a participação desportiva: melhorar as competências, divertimento, aprender novas competências, desafio e ser fisicamente saudável.

Num estudo mais recente, Buonomano, Cei e Mussino (1995), procuraram identificar quais os motivos para a participação desportiva. As respostas vão de encontro a motivos de ordem física, razões de ordem social, motivos competitivos, motivos relacionados com o desenvolvimento ou melhoria de competências e visibilidade social.

Frey, McClements e Sefton (1981) verificaram, junto de jovens que os aspetos mais importantes eram: esperavam divertir-se muito com o jogo, desejavam tomar-se bons praticantes, desejavam fazer novas amizades, ambicionavam conquistar troféus e esperavam fazer exercício físico e viajar.

Gould, Feltz, Weiss e Petlichkoff (1982) referiram que os mais importantes foram: o divertimento, a forma física, a saúde física, a melhoria de competências, a "atmosfera" da equipa e o desafio. Por outro lado, os que tiveram menos influência na sua participação foram: agradar aos pais ou aos melhores amigos, acalmar a tensão, ser popular e viajar.

De uma forma geral, os vários estudos têm como principais factores de motivação, os de ordem íntrinseca: a prática desportiva, o divertimento, a melhoria de competências, a afiliação, a saúde, a forma física, entre outras.

2 Material e métodos

O material utilizado foi um questionário aplicado a alunas praticantes de Atletismo no Desporto Escolar, adaptado ao QMAD (Serpas e Frias,1991), devidamente validado.

Os dados do DE apresentados, são relativos ao distrital (corta-mato e pista ao ar livre) do ano letivo 2013/2014, referentes a Escolas Básicas e Secundárias, do setor público e privado, do distrito do Porto.

3 Caraterização

A amostra foi constituída por 239 alunos do sexo masculino praticantes de atletismo no DE, com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos, que frequentam o Ensino Básico e Secundário.

Foram aplicados questionários a alunos praticantes de DE, dos escalões de iniciados a juvenis, de 36 escolas, sendo as mesmas as seguintes que se cita: ES Custóias, ES Diogo Macedo, Escola D, Pedro IV, EB 2,3 Gomes Teixeira, EB 2,3 Lavra, ES Gondomar, ES Maia, ES Fontes Pereira Melo, EB 2,3 Valongo, ES Trofa, ES Rio Tinto, ES Águas Santas, ES/B Filipa de Vilhena, ES Boa Nova, ES Augusto Gomes, ES Soares dos Reis, EB 2,3 Soares dos Reis, EB 2,3 Vilar de Andorinho, Colégio Paulo VI, Externato Ribadouro, ES Castêlo da Maia, ES Gueifães, EB 2,3 Maia, EB 2,3 Trofa, EB 2,3 Senhora Hora, EB 2,3 Areosa, ES Alfena, ES Valadares, ES Almeida Garrett, ES Inês de Castro, ES Garcia da Horta, ES D, Dinis, ES Oliveira do Douro, ES Carolina Micaelis, ES Gonçalves Zarco e ES Perafita.

O critério de seleção da amostra foi definido segundo a limitação geográfica que estipulamos para este estudo. Deste modo, foram escolhidas 36 escolas do Ensino Básico e Secundário de caráter publico e privado do distrito do Porto.

4 Procedimentos Estatísticos

O questionário inicia-se com a apresentação do estudo, o tipo de informação que se pretende obter e o seu uso posterior, identificação do entrevistado, como por exemplo: sexo e idade (salientando que permaneceram em anonimato), seguido das instruções e referências destinadas a assegurar a colaboração dos respondentes. Os dados foram tratados e analisados no programa IBM SPSS Statistics 21, utilizando “Compare Means” e “Independent-Samples T-test”.

5 Procedimento Metodológicos

Para a realização deste trabalho, foi realizada uma recolha de dados, efetuada através da execução de um questionário, dirigido a alunos praticantes de atletismo no DE, devidamente elaborado tendo em conta os objetivos do estudo e as características da amostra.

Para efetuar a análise quantitativa utilizou-se o questionário “QMAD” adaptado, composto por 3 questões, com uma escala de Likert de 5 pontos (discordo plenamente a concordo plenamente), baseando-se no facto de estas escalas terem normalmente 4 a 5 opções e também ao ser um número impar, permitindo ao entrevistado ter uma opção intermédia e dessa forma ter a opção de não ser comprometer com a sua resposta (Günther, 2003).

Este tipo de escala permite aos inquiridos não só afirmarem se concordam ou não com o item evidenciado, como também referirem o seu grau de concordância ou discordância com o mesmo. Nesse sentido, é atribuído um valor numérico que reflete a sua atitude em relação a essa afirmação.

Quanto à, sua aplicação é de referir que foi solicitada a permissão às Escolas envolvidas, junto dos professores responsáveis dos grupos. Após o consentimento obtido, os questionários foram distribuídos aos alunos pelos autores dos mesmos.

6 Apresentação e Discussão de resultados

De modo a manter alguma coerência e fluidez na apresentação dos resultados, inicialmente será apresentada a análise descritiva e posteriormente algumas análises comparativas.

Num total foram aplicados 239 questionários, a alunos praticantes da modalidade de atletismo, no DE, com média de idades de aproximadamente 15 anos (variando entre os 13 e os 17 anos) e com um desvio-padrão 1,11 (Tabela 1 – Idade dos praticantes), de 36 escolas do distrito do Porto. As tabelas seguintes (2, 3, 4, 5 e 6), pretendem caracterizar extensivamente os participantes, de acordo com as variáveis independentes em estudo (sexo, idade, escalão, ano de escolaridade).

Tabela 1 - Idade dos praticantes

Idade	Frequência	Percentual (%)	Média	Desvio Padrão
13	24	10	14,92	1,113
14	70	29,3		
15	60	25,1		
16	70	29,3		
17	15	6,3		
Total	239	100,0		

Num total de 239 inquiridos do sexo masculino, concluímos através da análise da tabela 1, que a amostra é caraterizada por 70 alunos com a idade de 14 anos e por outros 70 alunos com 16 anos, o que corresponde aproximadamente a 29% cada da população inquirida.

Relativamente ao ano de escolaridade é possível observar na tabela abaixo indicado (tabela 2), que 144 dos inquiridos frequentam o ensino básico e 95 o ensino secundário, correspondendo a 60,3% e 39,7% respetivamente.

Tabela 2 - Ano de Escolaridade dos praticantes

Ensino	Frequência	Percentual (%)
Básico	144	60,3
Secundário	95	39,7
Total	239	100,0

No que concerne à prática de desporto federado e através da tabela 3, podemos constatar que 144 dos inquiridos pratica desporto federado, correspondendo a 60,3%. No entanto, também, é possível observar que dos 239 inquiridos, 95 não praticam desporto federado (39,7%).

Tabela 3 - Alunos praticantes de desporto federado

	Frequência	Percentual (%)
Sim	144	60,3
Não	95	39,7
Total	239	100,0

Referente ainda ao item anterior (“pratica desporto federado”), na tabela 4 (indicada), é possível observar que as horas variam entre as 2 horas (mínimo) e 16 horas (máximo), correspondendo a 2,1% cada, obtendo-se assim uma média de aproximadamente 6 horas e um desvio padrão de 2,828.

É de salientar que 35 inquiridos afirmaram que praticam pelo menos 3 horas de treinos tal como outros 35 indicaram que praticam 6 horas de treino dedicados ao desporto federado, correspondendo assim a 14,6% cada.

Tabela 4 - Duração dos treinos do desporto federado

Horas	Frequência	Percentual (%)	Média	Desvio Padrão
2	5	2,1		
3	35	14,6		
4	29	12,1		
5	5	2,1		
6	35	14,6	5,49	2,828
7	10	4,2		
8	5	2,1		
9	15	6,3		
16	5	2,1		
Total	144	60,3		

Relativamente ao item “Prática de atividade física diária”, é possível observar na tabela abaixo (tabela 5) que, 150 dos 239, correspondente a 62,8%, inquiridos não pratica qualquer tipo de atividade física diária.

Tabela 5 - Alunos praticantes de atividade física diária

	Frequência	Percentual (%)
Sim	89	37,2
Não	150	62,8
Total	239	100,0

No que concerne à duração da mesma, na tabela 6, abaixo descrita, é possível afirmar que 25 alunos praticam pelo menos três horas diárias de atividade física, o que corresponde a 10,5%. No entanto é de salientar a existência de um grupo de 19 inquiridos que afirmam praticar atividade física diária pelo menos 1 hora.

Tabela 6 - Duração da prática de atividade física

Horas	Frequência	Percentual (%)	Média	Desvio Padrão
1	19	7,9		
2	15	6,3		
3	25	10,5		
4	15	6,3	3,08	1,753
5	10	4,2		
8	5	2,1		
Total	89	37,2		

No que diz respeito aos itens mais valorizados pelos inquiridos, na tabela abaixo (tabela 7), os mesmos valorizam mais as seguintes questões: **Tenho gosto pelo Desporto (4,71); Tenho interesse e vontade de praticar (4,67); O Desporto é divertido e alegre (4,50**).

Tabela 7 **-** Itens mais valorizados

	Média	Desvio padrão
Tenho gosto pelo Desporto	4,71	,709
Tenho interesse e vontade em praticar	4,67	,514
O Desporto é “divertido” e “alegre”	4,50	,845

Os itens menos valorizados pelos praticantes, apesar de atribuído o grau concordo plenamente, foram: **“Os horários de treino são adequados” (3,81); “Tenho tempo Livre” (3,79); “Tenho relação com Desporto Federado” (3,58)** (tabela 8, abaixo indicada).

Tabela 8 - Itens menos valorizados

	Média	Desvio padrão
Os horários de treino são adequados	3,81	1,038
Tenho tempo Livre	3,79	1,023
Tenho relação com Desporto Federado	3,58	1,432

Na tabela abaixo (tabela 9) é possível observar os dados divididos em atletas praticantes de desporto federado e não praticantes. Assim sendo os inquiridos valorizaram mais as seguintes questões: "**Tenho gosto pelo Desporto" (4,76 e 4,63, respetivamente); "Tenho interesse e vontade de praticar" (4,66 e 4,68); "O Desporto é divertido e alegre" (4,48 e 4,53).**

Tabela 9 - Itens mais valorizados por grupos

	Desporto Federado	Média	Desvio padrão	t	*p*
Tenho gosto pelo Desporto	Sim	4,76	,821	1,341	0,181
	Não	4,63	,485		
Tenho interesse e vontade de praticar	Sim	4,66	,544	-0,360	-0,719
	Não	4,68	,467		
O Desporto é divertido e alegre	Sim	4,48	,975	-0,422	0,674
	Não	4,53	,599		

Dos itens menos valorizados pelos inquiridos (tabela 10 abaixo indicada) apesar de atribuído o grau de "concordo plenamente" foram: **"Tenho relação com Desporto Federado" (4,35 e 2,42 respetivamente); "Tenho tempo Livre" (3,52 e 4,21 respetivamente)** e **"Os horários de treino são adequados" (3,90 e 3,68, respetivamente).**

Tabela 10 - Itens menos valorizados por grupos

	Desporto Federado	Média	Desvio padrão	t	*p*
Tenho relação com Desporto Federado	Sim	4,35	,760	12,028	0.000
	Não	2,42	1,433		
Tenho tempo Livre	Sim	3,52	1,109	-5,899	0.000
	Não	4,21	,698		
Os horários de treino são adequados	Sim	3,90	,929	1,547	0.123
	Não	3,68	,178		

Na apreciação dos resultados sobre as diferenças entre os grupos constituídos por atletas federados e atletas não federados, evidenciaram-se diferenças estatisticamente significativas no item “Tenho interesse e vontade de praticar” nos mais valorizados e nos itens “Tenho relação com o Desporto Federado” e “Tenho tempo Livre” nos menos valorizados.

Observando as tabelas acima descritas (Tabela 9 - Itens mais valorizados por grupos), é possível verificar que existem diferenças ao nível de significância de 5%, constatando assim que as opiniões diferem entre ambos atletas federados e não federados.

Na segunda questão (“Tenho interesse e vontade de praticar”), dos itens mais valorizados, verifica-se então que entre os atletas federados e não federados existe uma diferença significativa de opinião (-0,719), de um modo contrário, a primeira (“Tenho gosto pelo Desporto”) e a terceira questão (“O Desporto é divertido e alegre“), deste mesmo item, mostram -nos que não há diferenças consideráveis (0,181 e 0,674, respetivamente) entre as respostas dos dois grupos.

No que concerne aos resultados obtidos nos itens menos valorizados, verifica-se que na primeira (“Tenho relação com Desporto Federado“) e na segunda questão (“Tenho tempo Livre”) há uma diferença significativa (0,000) entre as respostas dos distintos grupos, alunos federados e os alunos não federados. Pelo contrário, na terceira questão (“Os horários de treino são adequados”), deste mesmo item, não há nenhuma diferença estatística relevante (0,123) entre os grupos.

CONCLUSÕES

Com esta investigação, e mediante a análise dos dados recolhidos, concluiu-se que a diferença de opiniões entre ambos os grupos (atletas federados e não federados) é em determinadas questões distinta, proporcionando assim diversas respostas ao problema colocado inicialmente, “Que motivação dos jovens do distrito do Porto para a prática da modalidade de atletismo”.

Com o estudo quantitativo realizado notamos que os participantes federados consideram que os itens mais valorizados para a promoção da motivação à prática de desporto escolar na modalidade de atletismo são o gosto pelo desporto, o interesse e vontade de praticar. Importante também salientar o fato de os praticantes considerarem o desporto divertido e alegre.

Num sentido oposto os alunos classificaram como itens menos valorizados, a relação com o Desporto Federado, o tempo livre e por último o fato do horário dos treinos ser adequado.

De uma forma geral os resultados do estudo realizado vão de encontro com as teorias mencionadas. Sapp e Haubenstricker (1978) dizem-nos que uma pessoa adere ou mantém-se numa actividade pelo próprio prazer que esta lhe proporciona (satisfação, divertimento, curiosidade e mestria pessoal), enquanto que Gill, Gross e Huddleston (1983) após realizarem o seu próprio estudo, chegaram a resultados que mostram as razões mais importantes para a participação desportiva: melhorar as competências, divertimento, aprender novas competências, desafio e ser fisicamente saudável.

Em suma, com este estudo, concluimos que a motivação dos jovens do sexo masculino do distrito do Porto para a prática da modalidade de atletismo é baseado em motivos de cariz intrínsecos, dando ênfase à importância dada por estes joves à realização, ao divertimento e ao gosto pela prática do desporto escolar.

De forma a melhorar esta área do Desporto Escolar, e como opinião pessoal, considero que as escolas deviam aproveitar a prática do mesmo para a educação e formação dos seus alunos, para que estes ganhem uma paixão

pelo desporto e principalmente para formar cidadãos exemplares na nossa sociedade.

Em síntese penso que seria importante considerar um futuro estudo focalizado na procura de estratégias, a adotar pelos professores de Educação Física, de forma a que o desporto escolar não seja visto só e apenas como uma fonte de competitividade, mas também como uma oportunidade para os jovens alunos, principalmente no caso dos não federados, ganharem uma paixão pelo Desporto.

REFERÊNCIAS

Alarcão, I., & Tavares, J. (1987). *Supervisão da Prática Pedagógica. Uma Perspectiva de Desenvolvimento e Aprendizagem.* Coimbra: Almedina.

Alves, J., Brito, A., & Serpa, S. (1996). Psicologia do Desporto. *Manual do Treinador* (Vol. I). Lisboa: Edições Psicosport.

Coralina, C. (2007). Pensador. from http://pensador.uol.com.br/frase/NTYz/

Bento, J. O. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J. O. (1991). *O Desporto Escolar e as Novas Exigências de Formação de Docentes*. Lisboa: Editorial Caminho.

Buonamano, R., Cei, A., & Mussino, A. (1995). *Participation motivation in Italian youth sport* (Vol. 9): The Sport Psychologist.

Constantino, J. (1991). O Desporto como meio do uso cultural do tempo livre. O papel dos municípios. *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva, 1*, 117-118.

Constantino, J. (2001). Sistema Desportivo Português: que modelo. In C. d. D. d. Portugal. (Ed.), *Sistema Desportivo Português que modelo*. Gaia.

Coralina, C. (2007). Pensador. from http://pensador.uol.com.br/frase/NTYz/

Cruz, J. (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual da psicologia do desporto* (pp. pp. 305-332): Braga.

Fraisse, P. (1984). *A Psicologia Experimental*. Lisboa: Gradiva.

Gill, D., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal Of Sports Psycology, XIV*, 1-14.

Gould, D., Feltz, D., Weiss, M., & Petlichkoff, L. (1982). Participation Motives in Competitive Youth Swimmers. In T. Ortick, J.T. Partington & J. H. Salmela (Eds.), *Mental training for coaches and athletes*. Ottawa: Coaching Association of Canada.

Gouvêa, C. (1997). Motivação e o esporte: uma análise inicial. In C. Gouvêa (Ed.), *Psicologia no Esporte- Coleção Psicotemas*. Campinas: Alínea.

Günther, H. (2003). *Como Elaborar um Questionário* (Vol. 1). Brasilia: Instituto Psicologia da Universidade de Brasilia.

Jesus, S. N. (1993). A motivação dos professores. Estudo exploratório sobre a influência da formação educacional e da prática profissional. *Jornal de Psicologia, 11*, 27-30.

Isler, L. (2002). *Atleta, seus pais o motivaram para a prática desportiva? Análise das histórias de vida.* (Mestrado), Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

Magil, R. (1984). *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: E. Blücher.

Meneses, H., Lemos, M., & Rodrigues, L. (2010). *A Contribuição dos Objectivos Sociais para a Conceptualização da Competência Social em Contexto Escolar.* Paper presented at the Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Vila Real, Portugal.

Monteiro, C. (2009). *Indisciplina e Violência Escolar.* (Mestrado), Universidade Portucalense Infante D. Henrique.

Monteiro, J. (2001). Os Factores de Exequibilidade do Desporto Escolar. *Revista Horizonte, XVII*(100), 24-28.

Moreno, R., Dezan, F., Duarte, L., & Schwartz, G. (2006, 03/05/2009). Persuasão e motivação: Interveniências na actividade física e no esporte. *Revista digital, 11*.

Pina, M. (1997). *Estrutura e Dinâmica do Desporto Escolar: Levantamento e análise da situação em Portugal de 1990 a 1995. Do Modelo à Perspectiva.* (Mestrado), FM- UL, Lisboa.

Roberts, G. (1993). Motivation in Sport: Understanding and Enhancing the Motivation and Achievement of Children In R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 405-420). New York: International Society of Sport Psychology.

Saba, F. (2001). *Adesão à prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole.

Sapp, M., & Haubenstricker, J. (1978). *Motivation for Joining and Reasons for Not Continung in Youth Sports Programs in Michigan*. Paper presented at the Paper Presented at American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance Conference, Kansas City.

Soares, J. (1997). *Desporto Escolar - organização e perspectivas futuras*. Funchal: Desporto Madeira.

Sprinthall, N., & Sprinthall, R. (1993). *Psicologia Educacional*. Lisboa: McGraw-Hill.

Velázquez, R. (2004). *Debate sobre alguns tópicos del deporte escolar en España In el Deporte Escolar en siglo XXI: una perpectiva europea*. Barcelona: Editorial Grão.

Vieira, F. (1993). *Supervisão - Uma Prática Reflexiva de Formação*. Rio Tinto: Asa.

ANEXOS

Questionário de Motivação para a prática do Desporto Escolar

Antes de tudo, o nosso muito obrigado pela sua participação. Este estudo serve como requisito parcial de avaliação para o curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Universitário da Maia.

Este questionário será aplicado apenas a alunos que se encontrem a frequentar Escolas Secundárias no distrito do Porto. Este advém de uma adaptação do QMAD (Questionário de Motivação Para Atividades Desportivas), sendo anónimo, confidencial e de resposta voluntária. Para posterior análise estatística, pedimos que responda às seguintes questões com o máximo de rigor e sinceridade.

1.Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

2. Idade:_____(anos)

3.Escola: _____

4. Ano de escolaridade (presente ano letivo):

Ensino Básico (7º, 8º e 9º anos) ☐ Ensino Secundário (10º, 11º e 12º anos) ☐

5. Desporto Federado:

Sim ☐ Não ☐ Qual? _____

Quantas vezes (por semana): _____horas

6. Desporto Escolar:

Sim ☐ Não ☐ Qual? _____

Quantas vezes (por semana): _____horas

7. Outra Atividade Física:

Sim ☐ Não ☐ Qual? _____

Quantas vezes (por semana): _____horas

De seguida, pede-se que leia com atenção cada uma das afirmações abaixo, e **assinale com um (X)**, para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. É de salientar que não existem respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a 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 pratico Atletismo no Desporto Escolar porque…

	Discordo Plenamente	Discordo	Nem Discordo nem Concordo	Concordo	Concordo Plenamente
1. Tenho interesse e vontade de praticar					
2. Há boas condições/instalações desportivas					
3. Tenho tempo Livre					
4. Tenho condições Financeiras					
5. Tenho equipamento Pessoal					
6. Tenho relação com Desporto Federado					
7. Tenho bons motivos de saúde					
8. Tenho gosto pelo Desporto					
9. Há possibilidade de aderir à modalidade					
10. Assim os meus pais deixam/apoiam a prática					
11. É um meio de aceder à alta competição (campeonatos)					
12. Crio hábitos desportivos					
13. O desporto é “divertido” e “alegre”					
14. Tem muitos praticantes					
15. Os horários de treino são adequados					
16. Permite a minha integração numa equipa					
17. Tenho aptidão (“jeito”) para a modalidade					
18. É uma modalidade exigente					
19. Gosto dos professores/treinadores da modalidade					
20. Acho que sou bom na modalidade					
21. Gosto de me submeter ao esforço físico					
22. Tenho boa condição física					
23. Os meus amigos praticam					
24. Não tenho medo ou receio de fazer as coisas mal					
25. Sei que o desporto traz benefícios					
26. Quero mudar a minha “imagem” (ficar magro, mais musculado)					
27. A idade dos praticantes é aproximada à minha					
28. Pertenço a um grupo com o qual me identifico					
29. Há incentivos à prática desportiva por parte da minha autarquia					
30. Gosto de modalidades individuais					

Obrigado, pela sua colaboração!

Dias, A. ; Cavadas; D. e Alves, R.