

# **Perceções de professores das outras áreas disciplinares acerca da educação física. *Barreiras e oportunidades na promoção de estilos de vida ativos***

## **Autores**

Lúcia Cristina da Fonseca Gomes

## **Resumo**

O objetivo do estudo foi investigar, combinando metodologias quantitativas e qualitativas e, à luz do modelo socioecológico aplicado à escola, as perceções dos professores das outras disciplinas, e a sua influência na criação de um clima institucional promotor de estilos de vida ativos. Numa primeira fase ocorreu o estudo extensivo, de natureza quantitativa, com recurso a um questionário e recorrendo à estatística descritiva e inferencial, com a participação de 297 professores. Numa segunda fase realizou-se o estudo intensivo de carácter qualitativo. Foram realizados quatro grupos focais (N=32). A seleção de temas teve por base os resultados do estudo extensivo e análise de documentos oficiais dos agrupamentos, nomeadamente, Projeto Educativo, Regulamento Interno, Plano Anual de Atividades e os horários escolares dos alunos. Os docentes com experiências desfavoráveis desvalorizam a prática de educação física e desporto e consideram que esta prejudica o rendimento académico. Os professores com melhores experiências na disciplina, tendencialmente, percebem de forma mais favorável o valor desta e do desporto, consideram que a atividade física pode beneficiar o rendimento escolar, e reconhecem o valor pedagógico na avaliação na disciplina, podendo influenciar e participar na promoção de climas favoráveis para a prática de atividade física. Os docentes referem que a escola deve criar oportunidades de prática e educar para estilos de vida ativos. A realidade, no entanto, parece contradizer as suas perspectivas.

*Palavras-chave:* Professores, experiências, estatuto, educação física, desporto, escola

## INTRODUÇÃO

A escola, enquanto instituição social, é um contexto determinante para a criação de hábitos de prática de atividade física [AF], como é referido em Cale, Haris & Duncombe, 2016 e organizações (National Association for Sport and Physical Education [NASPE], 2012; United Nations Educational Scientific and Cultural Organization [UNESCO], 2015).

Frequentemente, atribui-se esse compromisso exclusivamente à disciplina de educação física [EF], embora a promoção de estilos de vida ativos dependa da conjugação de vários fatores<sup>1</sup> e da dinâmica estabelecida entre eles. Esta premissa fez com que alguns investigadores (Metzler, McKenzie, Van der Mars, Barret-Williams & Ellis, 2013; Sallis & Owen, 2015) se interessem por abordagens e intervenções mais ecológicas de promoção da AF na escola (O'Connor, Alfrey & Payne, 2012).

O modelo socioecológico oferece uma estrutura multinível para a compreensão das complexas interações entre os indivíduos e os diferentes contextos ambientais, capazes de influenciar os comportamentos de saúde, AF e desporto, dentro e fora escola e ao longo da vida. A nível interpessoal, variáveis como o género, motivação para a prática, atitude face à EF, intenção para praticar, perceção de competência e gosto, são significativas para a prática de AF por crianças e jovens (Martins, Marques, Peralta, Palmeira & Carreiro da Costa, 2017). Já a nível social e cultural, a família, os professores de EF ou os professores titulares de turma e os pares são os fatores mais mencionados pela literatura (Van der Horst et al., 2007). Por último, os fatores mais relacionados com o ambiente físico, capazes de influenciar a prática de AF são as condições infraestruturais existentes, materiais e ambientes seguros (Biddle, O'Connell & Braithwaite, 2011). Assim sendo, importa analisar o efeito dos professores das restantes disciplinas na promoção de estilos de vida ativos através da compreensão das suas perceções acerca da EF e do desporto.

Mais concretamente, pela análise das suas experiências anteriores na disciplina, já que estas contribuem para construção das suas crenças (e.g.,

---

<sup>1</sup> Departamento de EF, instalações, diretor, professores das outras disciplinas, clubes e comunidade

acerca das finalidades e avaliação na disciplina), atitudes (e.g., conhecimentos sobre as recomendações de AF para si para os alunos (WHO, 2018), influência da AF sobre o rendimento escolar) e comportamentos (e.g., ao nível do conselho de turma, conselho pedagógico e prática de AF) (Cardinal, Yan & Cardinal, 2013).

Em Portugal, não conhecemos estudos que versem sobre esta temática, pelo que, e com base nas considerações anteriores, se formularam as seguintes questões de investigação:

- *Que perceções acerca da Educação Física possuem os professores das outras áreas disciplinares?*
- *Como é que as perceções dos professores das outras áreas favorecem ou dificultam, na escola, a criação de um clima institucional promotor de estilos de vida ativos?*

### **Objetivo do estudo**

A investigação compreendeu a realização de duas fases. Numa primeira fase ocorreu o estudo extensivo, de natureza quantitativa, com recurso a um inquérito por questionário<sup>2</sup>, com os seguintes objetivos:

- i. Conhecer e descrever a perceção dos professores das outras áreas disciplinares relativamente à disciplina de EF, designadamente:
  - i.1. Identificar que finalidades atribuem à EF;
  - i.2. Identificar que tipo de conhecimentos possuem, relativamente:
    - i.2.1. Às recomendações de AF para adultos, crianças e adolescentes;
    - i.2.2. À relação entre a prática de AF e desporto e o rendimento escolar.

Numa segunda fase realizou-se o estudo intensivo de carácter qualitativo. Para o efeito foram realizados quatro grupos focais<sup>3</sup>. A seleção de

---

<sup>2</sup> O questionário utilizado encontra-se no anexo A.

<sup>3</sup> O guião utilizado encontra-se no anexo B.

temas, para os quais se pretendia uma compreensão mais pormenorizada, teve por base os resultados do estudo extensivo e análise de documentos oficiais dos agrupamentos<sup>4</sup>.

Assim, pretendeu-se aprofundar o conhecimento relativamente à responsabilidade da escola na promoção de um clima institucional favorável a estilos de vida ativos.

## MÉTODO

O estudo<sup>5</sup> foi efetuado em dois Agrupamentos de escolas de ensino público, pertencentes à DREL<sup>6</sup>, com 297 docentes, do 2º e 3º Ciclo, e Ensino Secundário. A seleção dos dois agrupamentos considerou a técnica de amostragem não probabilística, por conveniência.

### **Instrumentos de recolha de dados**

Para iniciar o estudo, foi feita uma primeira abordagem aos Diretores dos Agrupamentos das escolas selecionadas, para averiguar a viabilidade da pesquisa e solicitar a respetiva autorização. Em simultâneo, foi enviado o pedido para a CNPD<sup>7</sup>, no sentido de obter a autorização para recolha dos dados necessários à investigação. Posteriormente, foi utilizado um questionário para recolher a informação, tendo em vista os objetivos do estudo.

Para a análise dos dados utilizou-se o programa IBM SPSS Statistics inicialmente, foi feita uma análise descritiva das variáveis e, complementarmente, recorreu-se à estatística inferencial. O nível de significância utilizado foi de 0,05.

No estudo intensivo foram realizados quatro grupos focais, considerando como critério de seleção as respostas favoráveis e desfavoráveis

---

<sup>4</sup> Projeto Educativo, Regulamento Interno, Plano Anual de Atividades.

<sup>5</sup> O desenho do estudo pode ser consultado no anexo C.

<sup>6</sup> Direção Regional de Educação de Lisboa.

<sup>7</sup> As autorizações por parte da Comissão Nacional de Proteção de Dados, assim como os documentos entregues aos diretores de escola e aos docentes, onde para além da explicação dos objetivos e procedimentos metodológicos a adotar durante a investigação assumimos o compromisso de confidencialidade, podem ser consultados no anexo D.

relativas à experiência na EF e ao estatuto da disciplina. Com total de 24 participantes, um grupo de professores com experiências favoráveis na EF e percepção acerca da avaliação e sua ponderação para o cálculo da média de acesso ao Ensino Superior também favorável. O segundo grupo com percepções sobre avaliação e experiências anteriores na EF desfavoráveis. O terceiro grupo focal constituído teve por base o critério da heterogeneidade, ou seja, metade possuía percepções favoráveis e as restantes percepções desfavoráveis.

## **APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS**

### **Experiências anteriores na Educação Física. Percepções de professores das outras áreas disciplinares**

No quadro 1<sup>8</sup>, apresenta-se a classificação da experiência em função do género e grupo disciplinar.

De um modo geral, são os docentes do género masculino de português e línguas estrangeiras, matemática e ciências que mencionam ter tido piores experiências anteriores na disciplina de EF. No grupo de filosofia, história, geografia e psicologia são as docentes do género feminino que mais manifestam ter tido más experiências (53,3%). Em contrapartida, no departamento de expressões são as docentes do género feminino que referem ter tido boas experiências (56,3%). Neste contexto, realçamos a importância para a necessidade de serem proporcionadas experiências agradáveis, significativas e diversificadas na EF, não só para o contínuo envolvimento dos indivíduos no domínio das atividades físicas, mas também para poder permitir que as percepções, crenças, atitudes e valores adquiridos pela experiência (Rocha & Carreiro da Costa, 1998) se expressem de modo favorável relativamente ao valor atribuído à disciplina e ao desporto. E assim, garantirem continuidade através da partilha dos seus costumes e valores, determinando o

---

<sup>8</sup> O quadro a representa o quadro de descrição do grupo de professores, relativamente às variáveis em estudo. E encontra-se no anexo E.

seu processo de sociabilização (Morgan & Hansen, 2008), podendo desencadear climas favoráveis para a promoção de AF.

## **Perceções dos professores sobre as finalidades da disciplina de Educação Física**

Identificar que finalidades, os professores atribuem à EF permite a análise do estatuto da disciplina, uma vez que se situa ao nível das crenças adquiridas (Morgan & Hansen, 2008).

A maioria dos docentes, 77,1% da amostra (quadro 2)<sup>9</sup>, elegeu como principal finalidade da EF a ‘promoção de estilos de vida ativos’. A opção de que ‘serve para libertar energias para que os alunos possam estar mais atentos nas outras disciplinas’, obteve 10,4% das respostas, logo seguida, pela “promoção de aprendizagens de técnicas desportivas”, que foi mencionada por 9,8% dos professores. A “promoção de boas condutas morais”, foi selecionada por 2,7% dos docentes, sendo a finalidade menos elegida.

Resultados semelhantes foram obtidos no estudo de Marques, (2010), relativamente à promoção de estilos de vida ativos e saudáveis (84,7%), e promoção de novas aprendizagens (6,9%). Relativamente ao item “catarse”, este parâmetro foi selecionado por 31 docentes. Esta perceção pode advir do facto da ideia de o trabalho estar associado a algo austero e pouco aprazível e a satisfação associada ao domínio do lúdico (Wu & Rao, 2011). A seleção do item ‘promoção de estilos de vida ativos’ parece ser consensual, também entre os docentes, talvez por estar relacionada com aspetos relativos à saúde e fazer parte de uma consciência coletiva que a AF faz bem à saúde.

Por fim, o domínio da promoção das aprendizagens de técnicas desportivas, parece ser pouco significativo, à semelhança dos resultados obtidos no estudo de Marques (2010). O facto de a aprendizagem na EF não ser reconhecida como essencial exige, por parte dos profissionais de EF, uma definição clara dos objetivos de aprendizagem e o esclarecimento sobre a

---

<sup>9</sup> O quadro 2 representa o quadro de descrição do grupo de professores, relativamente às variáveis em estudo. E encontra-se no anexo E.

importância das diferentes aprendizagens do conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas e do conhecimento dos seus benefícios.

### **Perceção de professores acerca do conhecimento sobre as recomendações de Atividade Física para os alunos**

O conhecimento sobre as recomendações de prática de atividade física para crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos, tendo em conta os índices de participação adequados (e.g., frequência semanal, duração e intensidade das sessões), permite aferir as perceções sobre a EF e o Desporto relativamente às suas atitudes.

No quadro 2, pode verificar-se que a larga maioria de professores (96%), não conhece<sup>10</sup> as recomendações de AF para os alunos e não as identifica para si (98,3%). Os resultados aqui obtidos parecem estar em conformidade com a literatura, reconhecendo níveis reduzidos de conhecimento acerca das recomendações de prática de AF com efeitos para a saúde (Alves 2016).

### **Perceções de professores sobre a relação entre Atividade Física e Desporto e o Rendimento Escolar**

Tendo em conta os resultados do quadro 2, verificou-se que 14 docentes (4,7%) indicaram que a prática de AF e desporto prejudicava o rendimento escolar, 55 docentes (18,5%) mencionaram que a prática de AF e desporto não prejudicava o rendimento escolar, 222 docentes (74,7%), referiram que a prática de AF e desporto beneficiavam o rendimento escolar e seis (2%) não tinham opinião.

Estes resultados encontram-se em conformidade com a literatura, conferindo à prática da AF e desporto uma diversidade de benefícios, nomeadamente na melhoria do rendimento escolar (Marques, Santos, Hilman & Sardinha, 2017).

---

<sup>10</sup> O conhecimento sobre as recomendações encontra-se detalhado no anexo F.

No entanto, não identificámos estudos que abordassem as percepções dos professores acerca desta temática.

A leitura do quadro 3<sup>11</sup>, possibilita o destaque de opiniões favoráveis acerca dos benefícios da prática de AF e desporto no rendimento escolar dos alunos. Estão nesta situação a totalidade dos docentes do género masculino do departamento de português e línguas estrangeiras, logo seguidos pelas professoras das disciplinas de filosofia, história geografia e psicologia (86,7%), e pelas professoras de expressões (79,3%), e de matemática e ciências (78%).

Distribuem-se de forma mais neutral, referindo que a prática de AF e de desporto não prejudica o rendimento escolar, 35% dos professores de filosofia, história, geografia e psicologia, e 25% professores de matemática e ciências. Relativamente ao género feminino, são as professoras de expressões (20,7%), e português e línguas estrangeiras (18,1%), que mais consideram que a AF e o desporto não prejudicam o rendimento escolar.

Por fim, consideram que a AF e o desporto prejudicam o rendimento escolar, 8,4% das professoras de português e línguas estrangeiras, e 6,7% das professoras de filosofia, história, geografia e psicologia. Por outro lado, os professores que mais consideram que a AF e o desporto prejudicam o rendimento escolar, são os professores de expressões (10,5%).

Destaque para as percepções mais favoráveis por parte das professoras de filosofia, história, geografia e psicologia (86,7%), talvez associadas ao facto de um maior conhecimento associado às questões do corpo e da mente e a uma visão mais holística do ser humano, determinada pela estruturação dos seus currículos científicos.

A percepção do prejuízo da AF e da prática desportiva no rendimento escolar, como referem alguns autores (Rickwood, Temple & Meldrum, 2011), pode ter resultado de experiências negativas anteriores. Este entendimento pode dar origem à criação de subcontextos escolares, isto é, grupos mais reduzidos de professores cujas percepções desfavoráveis promovam a criação

---

11 O quadro 3 representa as percepções de professores acerca dos benefícios da AF e do desporto sobre rendimento escolar, segundo os departamentos disciplinares, e pode ser consultado no anexo E.

de ambientes que desvalorizem e inviabilizem a realização de iniciativas relacionadas com a prática de AF na escola, ou fora desta (e.g., realização de testes ou revisões para testes em dias de provas desportivas, aplicação de castigos que impeçam os alunos de participar nos treinos). Assim, será desejável que os profissionais de EF possam contribuir para desmistificar o preconceito associado ao referencial de sucesso escolar se centrar exclusivamente nas disciplinas cognitivas, reforçando os aspetos favoráveis explicitados na investigação, sobre os benefícios da prática desportiva e AF no rendimento escolar dos alunos (Riley, Lubans, Holmes & Morgan, 2016).

### **Responsabilidade da escola na promoção de estilos de vida ativos**

Centremos, por último, a atenção sobre a perceção dos docentes acerca da responsabilidade da escola na promoção de estilos de vida ativos.

De acordo com os excertos abaixo transcritos, pode concluir-se pela existência de dois níveis de responsabilidade. Segundo os docentes, cabe à escola a responsabilidade de proporcionar oportunidades de prática de AF e por outro lado, a escola tem um papel essencial na educação dos alunos para um estilo de vida ativo.

#### Oportunidades de prática

*Fita:* 'As atividades, as caminhadas, o descobre coisas novas, por acaso era uma ideia gira as escolas uma vez por semana fazerem, depende das zonas... aqui até nem estamos muito longe de XX e fazer assim uns percursos divertidos. Eu sei, numa escola secundária perto da nossa que faz uma vez por ano, uma caminhada por XXX, com alunos e professores' (FG'+e-').

#### Educar para estilos de vida ativos

*Jacinta:* ' E todos nós, independentemente de ser a EF, porque nessa área até envolve os campos, portanto, está mais direcionado para os

colegas de EF, mas acho que cabe a todos nós, inculir bons hábitos, saudáveis aos nossos alunos. ‘(FG’+’).

A responsabilidade da escola, em formar cidadãos bem-educados fisicamente, deverá exercer-se em primeiro lugar por uma questão de direito. O direito à educação, garantido pela lei (e.g., Direitos Humanos, 1948; Declaração Universal dos Direitos da Criança, 1959; Constituição Portuguesa, 2005; Lei de Bases do Sistema Educativo, 1986), que consagra a proteção de indivíduos e grupos, contra atos que interfiram nas liberdades fundamentais e dignidade humana. A escola, enquanto instituição privilegiada, é o único garante democrático, para que todo o ser humano tenha o direito fundamental à EF, AF e ao desporto, sem sofrer discriminação de género, orientação sexual, língua, religião, raça, política ou outra (UNESCO, 2015).

## CONCLUSÕES

Em síntese, como contributos inovadores para o estudo desta temática, salientamos a resposta às nossas perguntas de partida:

- i. Os professores com melhores experiências em EF, tendencialmente, percecionam de forma mais favorável o valor da disciplina, consideram que a AF pode beneficiar o rendimento escolar, e reconhecem o valor pedagógico na avaliação na disciplina, podendo influenciar e participar na promoção de climas favoráveis para a prática de AF, nomeadamente, estimulando as parcerias com a comunidade local, (e.g., centro de saúde, autarquias e clubes), que permitam aumentar os níveis de prática de AF e desportiva fora do contexto escolar.
- ii. Pelo contrário, professores cujas experiências foram menos favoráveis ou traumatizantes, não reconhecem o valor pedagógico da

disciplina, atribuem à disciplina uma menor valorização no que diz respeito às suas finalidades e obrigatoriedade no currículo escolar e conseqüente avaliação. Ajuízam ainda a prática de AF e o desporto prejudicial no rendimento escolar dos alunos.

Na escola estas perceções, podem atuar como barreiras à criação de climas favoráveis à prática de AF. Este indicador pode, em contexto escolar, ser um fator desfavorável para a determinação articulada de medidas pedagógicas que visem a definição de prioridades para o desenvolvimento de ações de promoção e educação para estilos de vida ativos.

## BIBLIOGRAFIA

- Alves, J. (2016). Os professores de educação física e a promoção de um estilo de vida ativo. Tese de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Biddle, S., O'Connell, S. & Braithwaite, E. (2011). Sedentary behaviors' Interventions in young people: a meta-analysis. *British Journal Sport Medicine*, 45, 937–942.
- Biddle, S., Wang, J., Chatzisarantis, D. & Spray, M. (2003). Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of Sports Sciences*, 21, 973-989.
- Cale, L., Harris, J., & Duncombe, R. (2016). Promoting physical activity in secondary schools: Growing expectations, 'same old' issues? *European Physical Education Review*, 22(4), 526-544.
- Cardinal, B., Yan, Z. & Cardinal, M. (2013). Negative Experiences in Physical Education And Sport - How much do they affect Physical Activity participation later in life? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(3), 49-53.
- Howie, E., & Pate, R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Health Science*, 1(3), 160-169. <http://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.003>.
- Marques, A. (2010). *A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: estudo de um caso*. Tese de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Marques, A., Peralta, M. & Catunda, R. (2017). Educação Física: Concepções e modelos. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação Física Escolar. Referências para um ensino de qualidade* (pp. 29-51). Belo Horizonte, Brasil: Casa da Educação Física.
- Martins, J., Marques, A., Peralta, M., Palmeira, A. & Carreiro da Costa, F. (2017) A narrative review of reviews. Implications for physical education based on a socio-ecological approach. *Retos*, 31, 292-299.

- Metzler, M., McKenzie, T., Van der Mars, H., Barrett-Williams, S. & Ellis, R. (2013). Health Optimizing Physical Education (HOPE): A new curriculum model for school programs. Part 1: Establishing the need and describing the model. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 84(3), 41–47.
- Morgan, P., & Hansen, V. (2008). The relationship between PE biographies and PE teaching practices of classroom teachers. *Sport, Education and Society*, 13(4), 373-391.
- NASPE, & AHA (2012). *Shape of the nation report: Status of physical education in the USA*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- O'Connor, J., Alfrey, L. & Payne, P. (2012). Beyond games and sports: A socio-ecological approach to physical education. *Sport, Education and Society*, 17(3), 365-380.
- Rickwood, G., Temple., V. & Meldrum, J. (2011). School-based Physical Activity Opportunities: Perceptions of Elementary School Parents, Teachers, and Administrators. *Revue phénEPS / PHEnex Journal*, 3(2).
- Riley, N., Lubans, D., Holmes, K. & Morgan, P. (2016). Findings from the EASY minds cluster randomized controlled trial: evaluation of a physical activity integration program for mathematics in primary schools. *Journal Physical Activity Health*, 13(2),198-206. doi.org/10.1123/jpah.2015-0046.
- Rocha, L., & Carreiro da Costa, F. (1998). Educação Física na escola primária: como pensamos os professores. *Intervención en conductas motrices significativas*, 485- 493.
- Sallis, J. & Owen, N. (2015). *Ecological models of health behavior*. In K. Glanz, B. Rimer, & K. Viswanath (5<sup>th</sup> Eds.), *Health behavior. Theory, Research and Practice*. San Francisco, CA: Jossey- Bass.
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. Paris, France: United Nations Educational Scientific and Cultural Organization.
- WHO. (2018). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Wu, S., & Rao, N. (2011). Chinese and German teachers' conceptions of play and learning and children's play behavior. *European Early Childhood Education Research Journal*, 19(4), 469-481.

### **Legislação consultada**

Constituição da República Portuguesa atualizada. De acordo com a Lei Constitucional no 1/2005, de 12 de agosto. Coimbra, Editora Almedina, 2008. ISBN 978-972-40-3291-7.

Lei n.º 46/86, de 27 de agosto. *Diário da República n.º 37/1986 - I Série*. Lei de bases do Sistema Educativo, Ministério da Educação. Lisboa.

Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 10 dezembro. UNESCO

Declaração Universal dos Direitos das Crianças, de 20 de novembro de 1959. UNICEF

# ANEXOS

## Anexo A – Estrutura do estudo

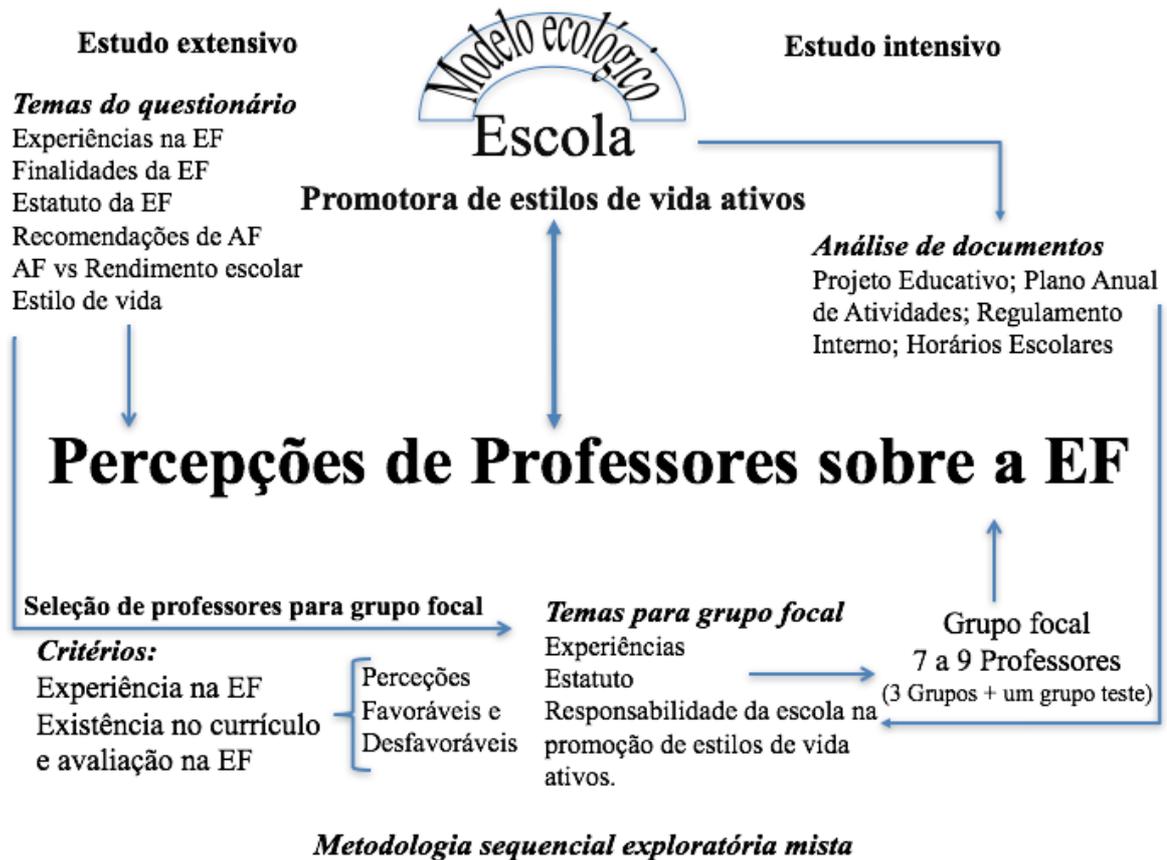


Figura 1 - Desenho do estudo

## ANEXO B – Questionário aplicado

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Faculdade de Educação Física e Desporto

Questionário sobre a disciplina de Educação Física

Este questionário destina-se a um estudo sobre a disciplina de Educação Física. Para isso pedimos a sua colaboração. Não há respostas certas ou erradas. O que desejamos conhecer é a sua opinião.

Os dados serão tratados com confidencialidade, sendo as respostas individuais apenas do conhecimento da equipa de investigadores.

**Obrigado** por preencher este questionário e por participar nesta investigação.

1. É professor(a) da disciplina de:

\_\_\_\_\_

2. Grau Académico:

\_\_\_\_\_

3.1 Idade \_\_\_\_\_ anos 3.2 Sexo Masculino  Feminino

4.1 Peso \_\_\_\_\_ kg 4.2 Altura \_\_\_\_\_ m

5. Há quantos anos

leciona? \_\_\_\_\_

6. Situação atual:

Contratado

QE

QZP

Outro

\_\_\_\_\_

7. No presente ano pratica regularmente alguma atividade física ?

Sim  Não

Se respondeu Sim passe para a pergunta **9.** por favor.

**8.** Caso tenha respondido **Não**, na pergunta anterior, muitos fatores contribuem para não se exercitar fisicamente. Da lista que se segue, quais são os que melhor se aplicam a si ? **(escolha apenas 2 fatores)**

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. Não gosto                                | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tenho vergonha                           | <input type="checkbox"/> |
| 3. Demasiado caro                           | <input type="checkbox"/> |
| 4. Não tenho um bom estado de saúde         | <input type="checkbox"/> |
| 5. Não tenho tempo para isso                | <input type="checkbox"/> |
| 6. Não tenho energias suficientes           | <input type="checkbox"/> |
| 7. Não existem infraestruturas onde vivo    | <input type="checkbox"/> |
| 8. Tenho receio de me magoar                | <input type="checkbox"/> |
| 9. Sou muito velho para isso                | <input type="checkbox"/> |
| 10. Prefiro fazer outras coisas             | <input type="checkbox"/> |
| 11. Não preciso de praticar mais            | <input type="checkbox"/> |
| 12. O exercício físico é uma perda de tempo | <input type="checkbox"/> |
| 13. Outra razão:                            | <input type="checkbox"/> |
| _____                                       |                          |

9 – Percorra a lista abaixo e assinale as atividades físicas/desportivas que pratica regularmente e qual a sua frequência e duração.

Atividades	Atividade e em que participa	Número de vezes que participa por semana	Duração de cada Sessão					
			Até 30 minutos	1 hora	1h30m	2 horas	2h30m	3 horas ou mais
1. Andar de bicicleta	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
2. Dançar	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
3. Desportos equestres	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
4. Pesca	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
5. Jardinagem	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
6. Futebol	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
7. Basquetebol	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
8. Andebol	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
9. Voleibol	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
10. Outros jogos de equipa sem ser, as anteriores	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
11. Golfe	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
12. Montanhismo, escalada, orientação	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
13. Aeróbica, Step, atividades de grupo em ginásios	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
14. Musculação, cardiofitness	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
15. Artes Marciais	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
16. Jogos de raquete (ténis, badminton, squash, ténis de mesa)	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
17. Natação	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
18. Hidroginástica	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
19. Correr (jogging)	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
20. Caminhar	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
21. Canoagem, remo, vela	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					
22. Outra atividade:	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>					

**10. Das seguintes afirmações, qual é a que melhor descreve a sua situação?**

Atualmente ...

1. ... não tenho sido muito ativo(a) fisicamente e não pretendo mudar nos próximos 6 meses
2. ... não tenho sido muito ativo(a) fisicamente, mas estou a pensar em tornar-me mais ativo(a) nos próximos meses
3. ... não tenho sido muito ativo(a) fisicamente, mas estou determinado(a) a tornar-me mais ativo(a) nos próximos meses
4. ... sou bastante ativo(a) fisicamente, mas apenas comecei nos últimos 6 meses
5. ... sou bastante ativo(a) fisicamente e já o sou há mais de 6 meses
6. Eu costumava ser bastante ativo(a) fisicamente um ano atrás, mas nos últimos meses tenho sido pouco ativo(a)
7. Não sei

**11. O que pensa da prática regular de atividades físicas/desportivas? (Escolha as 2 afirmações que considera serem as mais importantes)**

1. Ajuda a aliviar a tensão, relaxa
2. Contribui para manter um bom estado de saúde
3. É muito importante para conviver com outras pessoas
4. Ajuda a perder peso
5. Proporciona momentos de diversão, aventura e excitação
6. É importante para estar em forma fisicamente
7. A competição é estimulante
8. Ajuda a trabalhar melhor, a estar mais concentrado
9. Não tenho opinião

**12. Recorde o seu percurso nos Ensinos Básico e Secundário**

Globalmente nos Ensinos Básico e Secundário considerava-se um aluno de que nível?

**Básico** → Fraco  Médio  Bom  Muito Bom

**Secundário** → Fraco  Médio  Bom  Muito Bom

E em Educação Física?

**Básico** → Fraco  Médio  Bom  Muito Bom

**Secundário** → Fraco  Médio  Bom  Muito Bom

**13. Tomando como referência a sua experiência pessoal, como classifica a Educação Física na Escola (ou escolas) que frequentou?**

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| 1. Muito má        | <input type="checkbox"/> |
| 2. Má              | <input type="checkbox"/> |
| 3. Nem má, nem boa | <input type="checkbox"/> |
| 4. Boa             | <input type="checkbox"/> |
| 5. Muito boa       | <input type="checkbox"/> |

**14. Esclareça o peso que os fatores abaixo discriminados tiveram para a formação da sua opinião.**

	Sem importância	Pouco importante	Nem pouco Nem muito importante	Muito importante	Totalmente importante
1. A competência, personalidade e atitude do professor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Os benefícios colhidos (aprendizagem motora, condição física, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. O convívio/relação com os colegas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. As condições materiais/instalações	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Os conteúdos (atividades ensinadas e aprendidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. A organização da Escola/Educação Física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. As características das aulas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Outros Quais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**15. Relativamente à existência da disciplina de Educação Física no currículo escolar, considera que esta disciplina: (Escolha a afirmação com a qual está mais de acordo)**

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. Deve ser obrigatória, sendo os seus alunos sujeitos a avaliação, contando essa classificação para a média de acesso ao Ensino Superior | <input type="checkbox"/> |
| 2. Deve ser obrigatória, com avaliação, mas sem influência na média de acesso ao Ensino Superior  | <input type="checkbox"/> |
| 3. Deve ser obrigatória, sem avaliação  | <input type="checkbox"/> |
| 4. Deve ser opcional  | <input type="checkbox"/> |
| 5. Não deve existir   | <input type="checkbox"/> |
| 6. Não tenho opinião  | <input type="checkbox"/> |

**16. Em sua opinião, que finalidades deve ter a disciplina de Educação Física? (Escolha a afirmação com a qual está mais de acordo)**

1. Para libertar as energias, para que os alunos possam estar mais atentos nas outras disciplinas
2. Para promover nos alunos a aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas desportivas
3. Para que os alunos aprendam a ter uma boa conduta moral
4. Para promover nos alunos estilos de vida ativos e saudáveis
5. Para proporcionar aos alunos momentos de descontração e divertimento
6. Não tenho opinião

**17. Relativamente à relação entre prática de atividade física (na escola e/ou clube) e o rendimento escolar, considera que: (Escolha a afirmação com a qual está mais de acordo)**

1. A prática de atividade física/desporto prejudica o rendimento escolar dos alunos
2. A prática de atividade física/desporto não prejudica o rendimento escolar dos alunos
3. 2. A prática de atividade física/desporto beneficia o rendimento escolar dos alunos
4. Não tenho opinião

**18. Considerando as áreas disciplinares do ciclo que leciona, ordene por ordem de importância as cinco disciplinas que considera mais importantes para a formação dos alunos.**

- 1ª \_\_\_\_\_
- 2ª \_\_\_\_\_
- 3ª \_\_\_\_\_
- 4ª \_\_\_\_\_
- 5ª \_\_\_\_\_

Figura 2 – Instrumentos de recolha

## ANEXO C – Guião de grupo focal

### Memorando para GF

Combinar com xxx local, dia e hora –  
Convocatórias (ver convocatórias)  
Consentimentos (ver convocatórias)  
Ver a hipótese de outro elemento da equipa para grupo focal

**No próprio dia**

Levar um pequeno lanche  
Colocar mesas em U  
Gravador – Ipod - carregado  
Assinar consentimentos

PONTOS CHAVE NO INÍCIO

**Agradecimento**  
Obrigada por concordarem em participar nesta fase da investigação. Apreciamos a vossa gentileza.

**Introdução**  
Apresentação dos moderadores (se tiver mais alguém) e Faculdade

**Objetivo**  
O objetivo deste *Grupo Focal* será o de estudar os factores associados aos processos psicológicos, cognitivos, sociais, biográficos e educacionais que influenciaram a vossa experiência, enquanto alunos de educação física, e qual o papel da escola na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, através da partilha progressiva de diferentes pontos de vista, da forma mais sincera e honesta.  
Garantimos que o que for dito neste sala, será alvo de confidencialidade e o anonimato será garantido no relatório final. Informamos que a nossa conversa será gravada apenas para realização de análise de conteúdo e ninguém mais terá acesso ao ficheiro áudio.

**Metodologia**  
Apresentarei os tópicos para discussão e estes devem ser alvo da vossa reflexão, solicitando que todos participem. Posso ao longo da discussão pedir a alguém para intervir, caso não tenha manifestado a sua opinião. Não há respostas certas ou erradas! Por favor sintam-se à vontade para partilhar o vosso ponto de vista independentemente de ser discordantes de outros.  
Gostaríamos de ouvir diversas respostas em função das experiências e opiniões.

Figura 3 - Instrumentos de recolha

## ANEXO D – Autorização da Comissão Nacional de Proteção de Dados



Processo N.º 14367/2014 | 1

AUTORIZAÇÃO N.º 4939 /2015

### I. Pedido

Francisco Carreiro da Costa, no âmbito da sua tese de Doutoramento, notificou à Comissão Nacional de Protecção de Dados (CNPD) um tratamento de dados pessoais com a finalidade de elaborar um estudo intitulado "A Percepção dos Professores, Alunos e Pais sobre a Disciplina de Educação Física".

Através deste estudo o responsável pretende investigar os fatores associados aos processos psicológicos, cognitivos, sociais, biográficos e educacionais que influenciam a motivação para a prática regular das atividades físicas na infância e adolescência.

O estudo compreende a aplicação de questionários e realização de entrevistas a alunos de 6.º, 9.º e 12.º ano de escolaridade, professores e encarregados de educação. Os participantes nas entrevistas serão selecionados de acordo com as respostas dadas no questionário.

A população em estudo corresponderá a dois agrupamentos de escolas: Pioneiros da Aviação Portuguesa e Leal da Câmara, sendo solicitada autorização para a sua realização a cada diretor de escola.

Os dados serão recolhidos num "caderno de recolha de dados" no qual não há identificação nominal do titular, sendo aposto um código de participante, para posterior seleção dos participantes a entrevistar. A chave da codificação só pode ser conhecida da equipa de investigação. As entrevistas serão gravadas em formato áudio e posteriormente transcritas.

Os destinatários são ainda informados sobre a natureza facultativa da sua participação e garantia de confidencialidade no tratamento, caso decidam participar, recolhendo o investigador o seu consentimento informado para o efeito.



## II. Análise

Porque em grande parte referentes à vida privada e também à saúde, os dados recolhidos pelo requerente têm a natureza de sensíveis, nos termos do disposto no n.º 1 do artigo 7.º da LPD.

Em regra, o tratamento de dados sensíveis é proibido, de acordo com o disposto no n.º 1 do artigo 7.º da LPD. Todavia, nos termos do n.º 2 do mesmo artigo, o tratamento de dados da vida privada e de saúde é permitido, quando haja uma disposição legal que consagre esse tratamento de dados, quando por motivos de interesse público importante o tratamento for indispensável ao exercício das atribuições legais ou estatutárias do seu responsável ou quando o titular dos dados tiver prestado o seu consentimento.

Não estando preenchidas as duas primeiras condições de legitimidade, o fundamento de legitimidade só pode basear-se no consentimento dos titulares dos dados ou dos representantes legais, quando os titulares dos dados sejam incapazes.

Assim, é necessário o «consentimento expresso do titular», entendendo-se por consentimento qualquer manifestação de vontade, livre, específica e informada, nos termos da qual o titular aceita que os seus dados sejam objeto de tratamento (cf. artigo 3.º, alínea /h), da LPD), o qual deve ser obtido através de uma "declaração de consentimento informado" onde seja utilizada uma linguagem clara e acessível.

Nos termos do artigo 10.º da LPD, a declaração de consentimento tem de conter a identificação do responsável pelo tratamento e a finalidade do tratamento, devendo ainda conter informação sobre a existência e as condições do direito de acesso e de retificação por parte do respetivo titular.

No caso de participantes menores, terá de haver consentimento a prestar pelos representantes legais. Impõe-se, ainda, que a criança seja ouvida e em função da idade, nos termos da lei, ela própria preste a sua anuência à recolha de dados



Processo N.º 14367/2014 | 3

✍

personais para participação no estudo. O estudo deve ter em conta o superior interesse da criança.

Os titulares dos dados, de acordo com a declaração de consentimento informado junta aos autos, apõem as suas assinaturas na mesma, deste modo satisfazendo as exigências legais.

O responsável deverá não apenas solicitar autorização a cada escola para realização do estudo, como também contar com a sua para divulgação do estudo junto de professores, alunos e pais e distribuição da declaração de consentimento informado. Após a recolha do consentimento informado dos pais e dos alunos participantes pelo diretor de turma, a equipa de investigação poderá proceder à distribuição dos questionários para resposta, àqueles que tenham consentido.

As declarações de consentimento informado devem ser mantidas no processo individual do aluno.

A informação tratada é recolhida de forma lícita (artigo 5.º, n.º1 alínea *a*) da Lei n.º 67/98), para finalidades determinadas, explícitas e legítimas (cf. alínea *b*) do mesmo artigo) e não é excessiva.

O fundamento de legitimidade é o consentimento expresso do titular dos dados.

### III. Conclusão

Assim, nos termos das disposições conjugadas do n.º 2 do artigo 7.º, n.º 1 do artigo 27.º, alínea *a*) do n.º 1 do artigo 28.º e artigo 30.º da Lei de Protecção de Dados, autoriza-se o tratamento de dados *supra* referido, consignando-se o seguinte:

Responsável pelo tratamento: Francisco Carreiro da Costa;



**Finalidade:** estudo intitulado “A Percepção dos Professores, Alunos e Pais sobre a Disciplina de Educação Física”;

**Categoria de Dados pessoais tratados:**

- Dos alunos: código do participante; género; data de nascimento; ano de escolaridade; peso; altura; questões sobre a prática de atividade física e percepções sobre a mesma; voz;
- Dos encarregados de educação: idade; habilitação académica; profissão; situação profissional; questões sobre a prática de atividade física e percepções sobre a mesma; voz;
- Dos professores: disciplina lecionada; grau académico; idade; sexo; peso; altura; antiguidade; situação profissional; questões sobre a prática de atividade física e percepções sobre a mesma; voz;

**Entidades a quem podem ser comunicados:** Não há.

**Formas de exercício do direito de acesso e retificação:** Junto do responsável.

**Interconexões de tratamentos:** Não há.

**Transferências de dados para países terceiros:** Não há.

**Prazo de conservação:** A chave de codificação dos dados do titular e a gravação áudio das entrevistas devem ser destruídas um mês após o fim do estudo.

Dos termos e condições fixados na Deliberação n.º 227/ 2007 e na presente Autorização decorrem obrigações que o responsável deve cumprir. Deve, igualmente, dar conhecimento dessas condições a todos os intervenientes no circuito de informação.

Lisboa, 26 de maio de 2015



Filipa Calvão (Presidente)

Figura 4 - Autorização da Comissão Nacional de Protecção de Dados

## Anexo E – Análise descritiva

Quadro 1 - Classificação da disciplina face à experiência anterior em função do género e departamentos disciplinares

		Muito má		Má		Nem má, nem boa		Boa		Muito boa		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
		<b>Português e</b>	<b>Masculino</b>	1	<b>33,3%</b>	2	<b>66,7%</b>	0	<u>0,0%</u>	0	<u>0,0%</u>	0	<u>0,0%</u>
<b>Línguas</b>	<b>Feminino</b>	14	16,9%	37	44,6%	3	<b>3,6%</b>	16	<b>19,3%</b>	3	<b>3,6%</b>	73	100%
<b>estrangeiras</b>													
<b>Matemática e</b>	<b>Masculino</b>	2	12,9%	10	<b>62,5%</b>	0	0,0%	3	18,8%	0	0,0%	15	100%
<b>Ciências</b>	<b>Feminino</b>	13	<b>14,0%</b>	35	37,6%	7	<b>7,5%</b>	25	<b>26,9%</b>	7	<b>7,5%</b>	87	100%
<b>Filosofia,</b>	<b>Masculino</b>	3	<b>15,8%</b>	8	42,1%	2	10,5%	6	<b>31,6%</b>	2	10,5%	21	100%
<b>História,</b>													
<b>Geografia,</b>	<b>Feminino</b>	1	<u>3,3%</u>	16	<b>53,3%</b>	4	<b>13,3%</b>	7	23,3%	4	<b>13,3%</b>	32	100%
<b>Psicologia</b>													
<b>Expressões</b>	<b>Masculino</b>	0	<u>0,0%</u>	9	<b>47,4%</b>	2	<b>10,5%</b>	7	36,8%	2	<b>10,5%</b>	20	100%
	<b>Feminino</b>	2	<b>6,3%</b>	9	28,1%	3	<b>9,4%</b>	18	<b>56,3%</b>	0	0,0%	32	100%

Quadro 2 - Distribuição de respostas relativas às variáveis em estudo

		N	%	NR
<b>Departamentos</b>	Português e Línguas	86	<u>29,0%</u>	
<b>Disciplinares</b>	Matemática e Ciências	110	<b>37,0%</b>	
	Filosofia, História, Geografia e Psicologia	50	16,8%	
	Expressões	51	17,2%	
	Total	297	100%	<b>0</b>
<b>Género</b>	Masculino	58	19,5%	
	Feminino	239	<b>80,5%</b>	
	Total	297	100%	<b>0</b>
<b>Escalões Etários</b>	<35 anos	13	4,4%	
	36-45 anos	66	22,2%	
	>45 anos	218	<b>73,4%</b>	
	Total	297	100%	<b>0</b>
<b>Situação Profissional</b>	Contratado	51	17,2%	
	Quadro de Escola	225	<b>75,8%</b>	
	Quadro de Zona	20	6,7%	
	Pedagógica	1	0,3%	
	Outro	297	100%	<b>0</b>
<b>Habilitações Académicas</b>	Total			
	Bacharelato	8	2,7%	
	Licenciatura	232	<b>78,1%</b>	
	Mestrado/Doutoramento <sup>12</sup>	56	18,9%	
	Total	296	100%	<b>1</b>

<sup>12</sup> Procedimento explicado no anexo F – recodificação de variáveis

Quadro 3 - Perceções de professores sobre os benefícios da AF e do desporto sobre rendimento escolar, segundo os departamentos disciplinares.

		A prática de AF prejudica o rendimento escolar		A prática de AF não prejudica o rendimento escolar		A prática de AF beneficia o rendimento escolar		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
		Português e Línguas estrangeiras	Masculino	0	0,0%	0	0,0%	3	<b>100%</b>
	Feminino	7	<b>8,4%</b>	15	<b>18,1%</b>	61	73,5%	83	100%
Matemática e Ciências	Masculino	0	0,0%	4	<b>25,0%</b>	12	75,0%	16	100%
	Feminino	2	<b>2,2%</b>	18	19,8%	71	<b>78,0%</b>	91	100%
Filosofia, História, Geografia, Psicologia	Masculino	1	5,0%	7	<b>35,0%</b>	12	60,0%	20	100%
	Feminino	2	<b>6,7%</b>	2	6,7%	26	<b>86,7%</b>	30	100%
Expressões	Masculino	2	<b>10,5%</b>	3	15,8%	14	73,7%	19	100%
	Feminino	0	0,0%	6	<b>20,7%</b>	23	<b>79,3%</b>	29	100%

## Anexo F – Recodificação de variáveis

As variáveis quantitativas foram caracterizadas através da frequência absoluta e relativa. As variáveis qualitativas (e.g., nominais), foram igualmente caracterizadas através dos indicadores gerais de medida: frequência absoluta e frequência relativa, tendo-se verificado que algumas categorias tinham frequências muito baixas ou nulas (habilitações académicas – *Doutoramento*; Estatuto – *opcional e sem opinião* e finalidades - *Para proporcionar aos alunos momentos de descontração e divertimento*), pelo que, para o estudo se decidiu, transformá-las ou passar a *missing*.

Foi feita a recodificação da variável sobre o conhecimento das recomendações de AF para adultos, de acordo com o referencial definido pela WHO (2017), 150 minutos de AF de intensidade moderada, por semana. Isto é, para identificar os professores que conheçam as recomendações, contabilizaram-se todos os docentes que simultaneamente referiram uma duração entre os 60 e 90 minutos e intensidade moderada a vigorosa.

No caso da variável conhecimento das recomendações para crianças e jovens, contabilizaram-se todos os professores que simultaneamente, referiram todos os dias, 60 minutos, atividade moderada a intensa.