

CRIAR ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ATRAVÉS DE DESAFIOS NA AULA E EXTRACURRICULARES: UM ESTUDO COM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

Autores/as

Nuno Silva - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Pedro Marques - Colégio de Gaia

Paula Batista - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Resumo

Um dos maiores desafios que a sociedade enfrenta são os baixos níveis de atividade física e de prática desportiva (European Union, 2017). A escola, enquanto espaço formativo por onde todos passam assume-se como um espaço privilegiado de dotar as crianças e jovens de ferramentas para gerirem a sua própria atividade física com vista ao bem-estar (Sallis et al., 2012). Neste quadro, a Educação Física tem um papel fundamental na aquisição de capacidades, de conhecimentos e de vontade por parte dos seus alunos para adotarem hábitos de vida ativos e serem felizes (Quennerstedt, 2019). Este estudo foi realizado em contexto de estágio profissional ao longo de 10 meses e teve como foco o desenvolvimento curricular da aptidão física sob os pressupostos da educação para a saúde (McConnell, 2010). O objetivo central foi promover o gosto pelo exercício físico e aumentar os níveis de atividade física dos alunos de uma turma do 10º ano de escolaridade, constituída por 24 alunos, pouco motivada para a prática e com níveis de atividade física tendencialmente baixos. Após se identificar os níveis de atividade física semanal dos alunos o passo seguinte foi levar os alunos a definirem um objetivo pessoal para o incremento da sua atividade física semanal, saúde ou rendimento. Após esta etapa os alunos começaram a realizar um programa de aptidão física nas aulas, primeiro individualmente e posteriormente em grupo. Ao longo do processo foram feitos ajustamentos no grau de dificuldade e na carga. Na última etapa propôs-se uma competição semanal materializada em desafios na área da Aptidão Física, em que cada aluno tinha de dar o seu contributo para o seu grupo, sempre com o horizonte de aumentar o nível atividade física fora do ambiente escolar. As atividades podiam ser realizadas individualmente ou em grupo. Os artefactos de ensino, diário de bordo do professor, podcasts e grupos focais com os alunos foram os dados recolhidos que ainda estão em análise. Os resultados preliminares colocam em evidência a aderência dos alunos aos programas de treino na aula e um enorme envolvimento nos desafios extra-aula.

Palavras-chave

Atividade física; Aptidão Física; Vida Ativa; Motivação.

Estudo inserido no Projeto financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, com a referência 2022.09013.PTDC: 'Empowering pre-service teachers as practitioner researchers toward PE inclusive practices'

Referências Bibliográficas

- European Union (2017). Special Eurobarometer - Sport and Physical Activity: European Union.
- McConnell, K. (2010). Fitness education. In J. B. Publishers (Ed.), Standards-based physical education curriculum development (2nd ed., pp. 367-387): Pacific Lutheran University.
- Quennerstedt, M. (2019). Healthying physical education - On the possibility of learning health. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(1), 1-15.