



Volume 1, Nº4, 2014  
EDIÇÃO ESPECIAL

**4º CONGRESSO DA SCPD**

REVISTA DA  
SOCIEDADE  
CIENTÍFICA  
DE PEDAGOGIA  
DO DESPORTO

ISSN 1647-9696

Volume 1, Nº4, 2014  
EDIÇÃO ESPECIAL

4º CONGRESSO DA SCPD

REVISTA DA  
SOCIEDADE  
CIENTÍFICA  
DE PEDAGOGIA  
DO DESPORTO

ISSN 1647-9696

### **Diretor Editorial**

Rui Resende (ISMAI)

### **Diretor Editorial Adjunto**

Hugo Sarmiento (ISMAI, ESEV-IPV)

### **Conselho Editorial**

Pedro Sequeira (ESDRM-IPSantarém), Susana Alves (ESDRM-IPSantarém), Valter Pinheiro (ISCE), Armando Costa (ISCE), Alberto Albuquerque (ISMAI), Francisco Gonçalves (ISMAI), Vítor Ferreira (FMH-UL), Nuno Loureiro (ESDRM-IPSantarém), Hélder Lopes (UMA), Isabel Varregoso (ESECS-IPLeiria), Ricardo Lima (ISMAI), Nuno Pimenta (ISMAI), José Rodrigues (ESDRM-IPSantarém), Antonino Pereira (ESEV-IPViseu), Ágata Aranha (UTAD), Pedro Sarmiento (ULusíada), João Prudente (UMA)

### **Edição**

Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto

### **Capa**

Mariana Moreira

**ISSN 1647-9696**



## ÍNDICE

<b>Editorial</b>	<b>8</b>
<b>'Pedagogical cases': closing the research-practice gap in physical education, physical activity and sport</b> <i>Kathleen Armour</i>	<b>8</b>
<b>Desporto juvenil: formação e competências do treinador desportivo</b> <i>Rui Resende</i>	<b>8</b>
<b>Uma mudança coerente no ensino superior - A ferramenta processo pedagógico</b> <i>Hélder Lopes</i>	<b>9</b>
<b>As práticas de coaching em jovens e a transferibilidade de competências para a vida – O que nos diz a ciência</b> <i>Pedro Guedes</i>	<b>9</b>
<b>O contributo da observação e análise do jogo/treino para uma melhor intervenção dos treinadores: o exemplo do futebol</b> <i>Hugo Sarmento</i>	<b>10</b>
<b>Práticas de Atividade Física e Desportiva com crianças. Um estudo na valência de creche</b> <i>Rita Brito, Valter Pinheiro</i>	<b>11</b>
<b>Didática dos valores na prática desportiva - Uma proposta para o desenvolvimento da literacia social</b> <i>Bruno Avelar-Rosa, Lourenço Xavier de Carvalho, Abel Figueiredo</i>	<b>11</b>
<b>Treinadores de excelência: Que características?</b> <i>Jorge Arede, Rafael Cabral, Rafael Nunes, Rogério Santos, Antonino Pereira</i>	<b>12</b>
<b>Da natureza poética do desporto: para uma formação da sensibilidade estética</b> <i>Teresa Marinho</i>	<b>12</b>
<b>Correlatos do transporte ativo dos adolescentes cidadãos</b> <i>Adilson Marques, Miguel Peralta, João Martins, Hugo Sarmento, Francisco Carreiro da Costa</i>	<b>13</b>
<b>Análise aos Níveis de Satisfação dos Alunos nas aulas de Educação Física: As aulas de Jogos Desportivos Coletivos</b> <i>Paulo Sá, Ricardo Melo, Francisco Gonçalves, Rui Resende</i>	<b>13</b>
<b>O papel do professor cooperante no contexto de estágio: das evidências teóricas às empíricas</b> <i>Paula Batista</i>	<b>14</b>
<b>Contributo da 'Pedagogia do Treino Desportivo' para a formação graduada de Profissionais de Desporto (Professores de Educação Física e Treinadores Desportivos) em situações de ensino simulado</b> <i>Vítor Ferreira</i>	<b>14</b>
<b>Caraterização de raparigas adolescentes com um estilo de vida fisicamente ativo e pouco ativo</b> <i>João Martins, Adilson Marques, Hugo Sarmento, Bruno Santos, Francisco Carreiro da Costa</i>	<b>15</b>



<b>A atitude dos alunos face à Educação Física e aos comportamentos de ensino do professor, segundo a idade</b>	<b>15</b>
<i>Bruno Santos, Silvério, João Martins, Francisco Carreiro da Costa</i>	
<b>Prática de Ensino Supervisionada: As dificuldades dos estudantes estagiários</b>	<b>16</b>
<i>Ricardo Lima, Júlia Castro, Sílvia Cardoso, Rui Resende</i>	
<b>Formação humana - O contributo do desporto</b>	<b>16</b>
<i>Helena Bento</i>	
<b>O Treinador de Futebol Infanto-Juvenil na promoção do Fair Play Comparação do comportamento versus Auto-Perceção de técnicos Licenciados em Desporto</b>	<b>17</b>
<i>Valter Pinheiro, Oleguer Camerino, Pedro Sequeira</i>	
<b>O comportamento do treinador de jovens - a importância atribuída aos aspetos de saúde dos atletas no contexto do treino de Futebol</b>	<b>17</b>
<i>Armando Costa, Pedro Sequeira, Oleguer Camerino, Clarissa Printes</i>	
<b>Aplicação do "Modelo Integrado Técnico-Tático" às Artes Marciais &amp; Desportos de Combate - Proposta de desenvolvimento do "Saber Lutar"</b>	<b>18</b>
<i>Bruno Avelar-Rosa, Víctor López-Ros, Abel Figueiredo</i>	
<b>Modelo Integrado Técnico-Tático de ensino desportivo. Origem e estado de arte</b>	<b>18</b>
<i>Víctor López-Ros, Bruno Avelar-Rosa</i>	
<b>A excelência na orientação: Caracterização a partir das representações de treinadores de elite</b>	<b>19</b>
<i>Tadeu Celestino, José Leitão, Hugo Sarmento, A. Marques, Antonino Pereira</i>	
<b>As preocupações pedagógicas, em Portugal, na primeira metade do século XV. D. Duarte e a arte de bem cavalgar</b>	<b>19</b>
<i>Nuno Serra</i>	
<b>Modelo de intervenção no contexto do exercício físico com base na Teoria da Autodeterminação</b>	<b>20</b>
<i>João Moutão, Luís Cid</i>	
<b>Perceção dos docentes relativamente às características do seu trabalho e à sua experiência pessoal</b>	<b>20</b>
<i>João Américo, Sara Gomes, Eugénia Silva, Rui Resende</i>	
<b>Perceção dos docentes relativamente à energia, envolvimento e sentimentos vivenciados no trabalho</b>	<b>21</b>
<i>Rui Correia, Sara Gomes, Eugénia Silva, Rui Resende</i>	
<b>Comunicação Cinésica e Proxémica de Instrutores de Step: Detecção e análise de padrões comportamentais</b>	<b>21</b>
<i>Susana Alves, Susana Franco, José Rodrigues</i>	
<b>O feedback de instrutores estagiários, na atividade de localizada. Relação entre comportamento observado e auto-perceção</b>	<b>22</b>
<i>Vera Simões, José Rodrigues, Francisco Campos, Susana Franco</i>	
<b>A atividade física adaptada e as instituições de apoio à pessoa com deficiência: um estudo de caso</b>	<b>22</b>
<i>Marta Matos, Nicole Monteiro, Tadeu Celestino, Antonino Pereira</i>	



<b>Proposta de Alteração às Leis de Jogo no Futebol de Formação: O exemplo Prático da Liga TOCOF</b>	<b>23</b>
<i>Valter Pinheiro, Bruno Baptista, Paulo Malico Sousa, Clarissa Printes, Armando Costa e Pedro Sequeira</i>	
<b>As práticas dos clubes desportivos no que concerne à avaliação de desempenho dos treinadores de desporto</b>	<b>24</b>
<i>Hélio Antunes, Jorge Soares, José Rodrigues</i>	
<b>As bolas paradas no futebol jovem, a opinião dos treinadores</b>	<b>24</b>
<i>Nuno Loureiro, Eduardo Teixeira, João Paulo Costa, João Prudente, Pedro Sequeira</i>	
<b>Relação entre a auto-perceção e perceção dos treinadores e o comportamento de instrução e dos atletas em competição</b>	<b>25</b>
<i>Fernando Santos, Hélder Lopes, José Rodrigues</i>	
<b>Níveis de stress e rendimento escolar em alunos de Desporto e Atividade Física</b>	<b>25</b>
<i>Hugo Sarmento, Jorge Arede, Abel Figueiredo, Adilson Marques, Francisco Mendes, João Martins, Antonino Pereira</i>	
<b>Perceção dos docentes relativamente à conciliação trabalho-família e satisfação profissional</b>	<b>26</b>
<i>Sara Gomes, Eugénia Silva, Rui Resende</i>	
<b>Relação do rendimento/sucesso escolar e a prática de exercício físico, de desporto escolar e de desporto federado</b>	<b>26</b>
<i>Jorge Baptista, Elsa Cabo, Francisco Gonçalves</i>	
<b>As perceções dos Professores de Educação Física sobre as dimensões essenciais da sua intervenção na escola atual - um estudo exploratório</b>	<b>27</b>
<i>Rui Resende, André Santos, Paula Santana, Júlia Castro</i>	
<b>Ultimate Frisbee - um desporto para as Escolas</b>	<b>27</b>
<i>José Amoroso, Isabel Varregoso</i>	
<b>Os Desportos de Combate enquanto meio de transformação do Homem</b>	<b>28</b>
<i>Miguel Vieira</i>	
<b>Observação de um Microciclo Pré-Competição Verão para Velocistas</b>	<b>28</b>
<i>Virgílio Pinto, Paulo Santos</i>	
<b>Canyoning - Intervenção pedagógica diferenciada no turismo de natureza</b>	<b>29</b>
<i>António Pereira</i>	
<b>Relação entre motivação intrínseca, satisfação com a vida, autoestima e vitalidade em indivíduos idosos envolvidos num programa comunitário de atividade física</b>	<b>29</b>
<i>João Moutão, João Moutão, Marisa Rosário, Susana Alves, Anabela Vitorino, Luís Cid</i>	
<b>Relação entre atividade física, satisfação com a vida, autoestima e vitalidade em indivíduos ativos, minimamente ativos e inativos</b>	<b>30</b>
<i>João Moutão, Fabiana Teixeira, Anabela Vitorino, Susana Alves, Luís Cid</i>	



<b>A emissão de feedback durante uma aula de grupo em ginásios da cidade de Setúbal</b>	<b>30</b>
<i>Piteira, R., Aceña, D., Gomes, G., Candeias, I., Oliveira, T., Reis, M., Vieira, F., Pereira, A., Espada, M.</i>	
<b>Opinião dos encarregados de educação relativamente à dinâmica das aulas de natação para bebés no distrito de Setúbal</b>	<b>31</b>
<i>Encarnação, A., Marques, L., Gouveia, C., Pereira, J., Vieira, F., Pereira, A., Espada, M.</i>	
<b>A perspectiva de professores cooperantes iniciantes acerca do processo de orientação de estagiários de Educação Física</b>	<b>31</b>
<i>Teresa Silva, Paula Batista, Amândio Graça</i>	
<b>Construção de um instrumento para analisar a carga tática no andebol</b>	<b>32</b>
<i>Pedro Sequeira, Oscar Gutiérrez Aguilar</i>	

## EDITORIAL

---

A Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto (SCPD), aproveitando a realização do 4º Congresso da SCPD que se concretizou nos dias 24 e 25 de outubro de 2014 no Instituto Politécnico da Guarda, decidiu efetuar uma edição especial que incluisse os resumos das conferências proferidas assim como das submissões das comunicações livres.

Com efeito, a oportunidade de proporcionar à comunidade científica os trabalhos apresentados no decorrer desta evento demonstra a vitalidade da Pedagogia do Desporto com seis conferências e 42 Comunicações livres (33 orais e 9 posters). Concretamente, os diversos contextos do desporto abordados são um claro indicador da diversidade de estudos nesta área científica e demonstram o seu potencial para o desenvolvimento do desporto e dos seus principais atores.

É por tudo isto que, com redobrado entusiasmo, aguardaremos a submissão dos trabalhos completos a fim de serem publicados na edição número 4 da revista, em Dezembro de 2014.

Pedro Sequeira  
Rui Resende

## Sessões Plenárias – Auditório Grande

---

### **PEDAGOGICAL CASES’: CLOSING THE RESEARCH-PRACTICE GAP IN PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT**

Kathleen Armour

*Chair in Education & Sport, Head of the School of Sport, Exercise and Rehabilitation Sciences, University of Birmingham, United Kingdom*

‘Pedagogical Cases’ is a new mechanism designed to make cutting edge research in Sport and Exercise Sciences (and other relevant fields) available and accessible to practitioners in physical education, physical activity and sport. Practice in these contexts is always both multi- and interdisciplinary, yet in academia, much of our knowledge is taught in increasingly separate and highly specialised sub-disciplines. While the growth of knowledge in the individual sport sciences is to be applauded, we should consider how that knowledge is made accessible to practitioners, and how practitioners and researchers can communicate. Ball (2012, p. 283) challenged researchers to “move away from research designed as mere ‘demonstrations of knowledge’ towards research that has the power to close the knowing-doing gap”. Similarly, Abernathy et al (1996, 2013) have consistently called for the development of integrative perspectives to cross ‘arbitrary’ boundaries between the sub-disciplines. The question to be addressed is: how? In this presentation, the concept of ‘pedagogical cases’ will be explained and illustrated, drawing on examples from the first book of cases that has now been published (Armour, 2014).

---

### **DESPORTO JUVENIL: FORMAÇÃO E COMPETÊNCIAS DO TREINADOR DESPORTIVO**

Rui Resende

*Instituto Universitário da Maia*

O propósito desta conferência é colocar em evidência quais as necessidades a enfrentar no processo de formação desportiva dos jovens por partes dos treinadores. Neste sentido, para além de se destacar algumas características específicas do desporto juvenil apresenta-se um modelo de participação desportiva que permite enquadrar todos os jovens que gostariam de praticar desporto. Realça-se que a formação desportiva se deve alicerçar numa estratégia de desenvolvimento positivo e que este desiderato não se confine ao espaço desportivo. Preferentemente, deve ser objetivo de todos, a aquisição de competências de vida por parte do jovem com um transere para todas as facetas da sua existência que permita a sua total e plena integração social.

Considerando o treinador como uma pedra angular no processo de formação desportiva reclama-se a sua efetiva formação para liderar um processo de treino. Identifica-se, conseqüentemente, os conhecimentos e competências do treinador necessários para enfrentar com dignidade esta função, com ênfase no treinador de jovens. Por fim, apontam-se linhas orientadoras que deverão nortear a formação de treinadores.

---



## UMA MUDANÇA COERENTE NO ENSINO SUPERIOR - A FERRAMENTA PROCESSO PEDAGÓGICO

Hélder Lopes

*Universidade da Madeira, CIDESD*

Afirmar-se a permanência da mudança passou a ser banalidade. Mas é real.

O pior é que, frequentemente, não passa de um pretexto para deixar tudo na mesma.

Hoje, não há resposta para muitos dos problemas que se colocam mas, paradoxalmente, não se rentabiliza o conhecimento e os meios disponíveis.

É necessário que o ensino superior esteja na vanguarda de uma mudança coerente sendo, por isso, essencial “jogar” de forma articulada “em vários tabuleiros” em simultâneo.

Na nossa comunicação analisaremos algumas das disfuncionalidades do actual sistema e equacionaremos as possibilidades de operacionalização da mudança ao nível do acesso ao ensino superior, das estruturas organizacionais, da investigação, da avaliação e debruçar-nos-emos, mais em pormenor, sobre a estrutura das aulas, pois é necessário deixar de ter uma formação centrada, fundamentalmente, no ensino, para passar a ter uma maior preocupação com a aprendizagem. No fundo, passar da reprodução para a produção. A aula deve, assim, ser uma visita guiada – onde existe reflexão, debate, experimentação, etc. pois a riqueza já não está em possuir muito conhecimento mas em dominar metodologias e instrumentos que permitam tratar a enorme quantidade de dados que continuamente são produzidos.

Não basta, por isso, fazer acertos pontuais, introduzir novos conteúdos e matérias, utilizar umas tecnologias, fazer uns regulamentos e normas. É necessário a mudança do quadro de referência.

Defendemos, assim, uma mudança de lógica, ou seja, uma mudança de paradigma, no sentido que lhe dá Thomas Kuhn.

Ora, uma mudança de lógica não se faz por recebermos orientações ou mesmo ordens para o fazer. É preciso criar as condições para que a rotura aconteça. Ao contrário do que por vezes se pensa, a rotura não tem que ser algo de muito complicado, até é, normalmente, uma simplificação.

Queiramos e saibamos sair da nossa zona de conforto e assumir as responsabilidades de professores universitários, pais, contribuintes ...

---

## AS PRÁTICAS DE COACHING EM JOVENS E A TRANSFERIBILIDADE DE COMPETÊNCIAS PARA A VIDA – O QUE NOS DIZ A CIÊNCIA

Pedro Guedes

*Universidade da Beira Interior, CIDESD*

Muito se tem escrito com afirmações de que o desporto promove o desenvolvimento holístico dos jovens; contudo, muita da literatura tem demonstrado que a simples participação desportiva dos jovens não é suficiente para que tal aconteça. Identificamos diversos recentes esforços para criar programas baseados no desporto exclusivamente destinados ao desenvolvimento de competências de vida nos jovens, o que indicia que pode ter havido avanços positivos nesse sentido. No entanto, é geralmente aceite que qualquer coach, independentemente do contexto desportivo em que atue deve facilitar o desenvolvimento dessas competências nos jovens atletas. O objetivo desta pesquisa foi identificar práticas de coaching que visam facilitar o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas bem como selecionar os aspetos da profissão de intervenção no treino desportivo de jovens desportistas que têm sido mais estudados e divulgados na literatura científica.

A metodologia utilizada designa-se por revisão integrativa de literatura feita com base na análise de treze artigos de qualidade estabelecida com base nas principais indicadores das principais bases de dados bibliográficas internacionais escritos em língua inglesa, portuguesa e espanhola. Os artigos incluem diferentes realidades e contextos do desporto juvenil (federado e desporto escolar). Identificaram-se também variadas práticas de coaching suscetíveis de facilitar o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas, promovendo o seu sucesso no desporto e na sociedade transversalmente pelos contextos do desporto juvenil, sendo elas a filosofia de coaching, a interação com os jovens, as estratégias de coaching e a autoformação do coach. As conclusões fundamentais para este fórum de discussão serão as de que vale sempre a pena estudar mais, interagir mais entre pares e de que a auto-reflexão nos conduz a melhores profissionais e melhor formação universitária e federada dos mesmos. Mais ainda, não havendo muitos destes estudos na EU, Portugal pode afirmar-se neste panorama servindo-se do enorme prestígio que já granjeiam diversos dos seus treinadores.

---

## **O CONTRIBUTO DA OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO/TREINO PARA UMA MELHOR INTERVENÇÃO DOS TREINADORES: O EXEMPLO DO FUTEBOL**

Hugo Sarmento

*Polytechnic Institute of Viseu, Centre for the Study of Education, Technologies and Health; University Institute of Maia*

A avaliação da performance no futebol assenta, sobretudo, na observação que o próprio treinador efetua em situação de jogo/treino. Contudo, os treinadores apenas conseguem recordar menos de metade dos acontecimentos importantes que ocorrem durante estas sessões, uma vez que são influenciados por uma série de fatores tais como: i) o ambiente da visualização; ii) as limitações da memória humana; iii) os pontos de vista e preconceitos; iv) os efeitos das emoções.

Tendo em conta que o processo de observação e análise do rendimento desportivo constitui uma das tarefas essenciais de qualquer treinador, podendo influenciar decisivamente a sua ação, pretende-se, com a presente comunicação, retratar o estado da arte relativo à análise do jogo de futebol, mas também confrontar a informação resultante dessa investigação com o entendimento de cariz prático/aplicado de treinadores profissionais de futebol.

Neste sentido, para além de se identificarem as principais linhas de investigação nesta área de conhecimento, serão também apresentados resultados de investigações realizadas pelo autor que permitem compreender de que forma os treinadores efetivam o processo de observação e análise do jogo, e qual o contributo deste processo para a melhoria do seu desempenho enquanto treinadores.

---

## **PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA COM CRIANÇAS. UM ESTUDO NA VALÊNCIA DE CRECHE**

Rita Brito<sup>1</sup>, Valter Pinheiro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Ciências da Educação – ISCE, <sup>2</sup> Departamento de Ciências do Desporto – ISCE

A prática de Atividade Física e Desportiva assume-se hoje como um eixo estruturante da Educação Integral nas Sociedade Modernas. É por esse motivo que desde o pré-escolar ao ensino secundário a disciplina de Educação Física aparece nos curricula. Sabe-se, ainda, que estilos de vida ativos na idade adulta, devem ser semeados e potenciados na infância.

Pretendeu-se com este estudo verificar que atividade física e desportiva os Educadores de Infância realizam com crianças até aos 3 anos de idade (valência de creche).

Construiu-se e validou-se um questionário com questões abertas e fechadas que foi respondido por Educadoras de Infância (N=41). Aos dados das questões qualitativas realizou-se uma análise de conteúdo com o programa Nvivo 7.0 e aos dados das questões quantitativas realizou-se uma estatística descritiva.

Verificou-se que a grande maioria dos EI (97%) faz exercício físico com as crianças, considerando muito importante (71%) as crianças desta idade realizarem atividades físicas. Os EI apresentam diferentes vantagens para as crianças praticarem exercício físico, nomeadamente, benefícios a nível físico, a promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis e benefícios a nível social. As atividades realizadas com as crianças centram-se, sobretudo, nos blocos Perícia e Manipulação, Deslocamentos e Equilíbrios, Jogos Tradicionais Portugueses e Atividades de Expressão e Relaxamento. O nome mais comumente atribuído pelos EI à atividade física é “Motricidade” (29%) ou Ginástica (26%). Esta atividade física é realizada maioritariamente uma vez por semana (58%), durando em média 30 minutos por sessão (53%). Os materiais utilizados com maior regularidade nas atividades são: Materiais gímnicos (bolas, cordas e arcos), materiais adaptados e reutilizados (caixas, garrafas) e materiais lúdico-didáticos (túneis, cubos, piscina de bolas). Estas atividades decorrem maioritariamente na sala, no exterior ou no ginásio.

Keywords – Atividade Física, Creche, Infância

## **DIDÁTICA DOS VALORES NA PRÁTICA DESPORTIVA – UMA PROPOSTA PARA O DESENVOLVIMENTO DA LITERACIA**

Bruno Avelar-Rosa<sup>1,2,3</sup>, Lourenço Carvalho<sup>2</sup>, Abel Figueiredo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu, <sup>2</sup>Càtedra d'Esport i Educació Física, Universitat de Girona, <sup>3</sup>Instituto Lusó-Illírio para o Desenvolvimento Humano

O dualismo cartesiano representado na separação da res extensa (corpo) da rescogitas (mente) foi discutido por diferentes autores provenientes das mais diversas áreas científicas (destaque para António Damásio). Na área da Educação Física e Desporto, a visão epistemológica da motricidade humana desenvolvida por Manuel Sérgio e a perspetiva de Sílvio Lima ao reconhecer o Homem como um ser biopsicossócio-axiológico contribuem para a atual visão globalizadora. Neste enquadramento, o cartesianismo é ultrapassado assumindo uma lógica integradora das diferentes dimensões da praxis humana representadas na premissa do "movo-me, logo existo" (Sérgio, 1987; Figueiredo, 1996). Concomitantemente, é possível observar que a trajetória histórica percorrida pelo desporto ao longo do seu processo de institucionalização tem acrescentado novos objetivos e enquadramentos, além da visão higienicista predominante na sua génese. Atualmente, é comumente aceite que a prática desportiva elogia um leque alargado de benefícios e valores, os quais estão também sublinhados nos princípios do movimento Olímpico. Contudo, apesar do reconhecimento da importância dos valores no desporto, existe a crença de que a sua aprendizagem emerge naturalmente através da prática, não sendo por isso demonstrada a sua operacionalização e manifestação resultante nos diferentes processos de ensino-aprendizagem decorrentes (Carvalho et al., 2014). Esta evidência revela a ausência de instrumentalização dos fatores psicológico e social na aplicação das tarefas motoras cujo impacto deverá, de forma intencional e organizada, abranger e estimular a multidimensionalidade da ação humana. Nesta lógica, propomo-nos refletir sobre o ensino-aprendizagem de valores na prática desportiva, perspetivando o seu curso no desenvolvimento da chamada Literacia Social, a qual representa "um conceito de convergência dos principais contributos de diversas correntes de educação para valores que, sendo vistas na sua complementaridade, fornecem uma abordagem completa ao desenvolvimento integral do indivíduo" (Carvalho, 2013).

Keywords - Motricidade humana, Educação para Valores, didática do desporto

## TREINADORES DE EXCELÊNCIA: QUE CARACTERÍSTICAS?

Jorge Arede<sup>1</sup>, Rafael Cabral<sup>1</sup>, Rafael Nunes<sup>1</sup>, Rogério Santos<sup>1</sup>, Antonino Pereira<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>*Polytechnic Institute of Viseu – School of Education;* <sup>2</sup>*Centre for the Study of Education, Technologies and Health;*

No atual contexto os treinadores têm de ser conhecedores, competentes e qualificados para corresponder às exigências com que os atletas se deparam (International Council for Coaching Excellence & Association of Summer Olympic International Federations, 2012). Embora a noção de excelência nos treinadores continue dúbia (Douglas & Hardin, 2014; Wharton & Rossi, in press), a investigação sobre esta temática pode fornecer informações para a procura da melhoria da intervenção destes técnicos (Schempp, Webster, McCullick, Busch, & Mason, 2007).

Nesse sentido, este trabalho teve como objetivo principal aferir quais as características apresentadas pelos treinadores de excelência.

Para tal foi efetuada, entre março e abril de 2014, uma pesquisa nas bases de dados B-on, Google Scholar e Research Gate. Daí resultaram 5 referências bibliográficas às quais foi acrescido um artigo fornecido diretamente pelo professor Scott Douglas. Todos estes estudos foram publicados nos últimos cinco anos em língua portuguesa e inglesa.

A maioria das fontes centrou-se no desporto de competição e verificou-se que não foi possível traçar um perfil unânime do treinador de excelência. Porém, destacaram-se características como o conhecimento, a procura de melhoria contínua, dedicação, paixão, capacidade de adaptação e comunicação eficaz. As características encontradas podem ser enquadradas nas diferentes componentes da eficácia do treinador, ou seja no conhecimento do treinador (inter e intrapessoal), nos resultados dos atletas e nos contextos de treino (Côté & Gilbert, 2009). Apesar da ausência de um modelo unânime a busca incessante pela melhoria sistemática do desempenho e da aprendizagem contínua ao longo da vida são requisitos imprescindíveis para o desenvolvimento da excelência (Jiménez Sáiz, Lorenzo Calvo, & Ibañez Godoy, 2009)

**Keywords** - Desporto; Técnicos; Expertise; Perfil

---

## DA NATUREZA POÉTICA DO DESPORTO: PARA UMA FORMAÇÃO DA SENSIBILIDADE ESTÉTICA

Teresa Martinho

*Faculdade de Desporto – Universidade do Porto*

Famintos andamos pela falta que o belo nos faz. Nele habita a expressão do sensível e da emoção provocada pelo olhar que contempla desinteressadamente, só pelo prazer do ser que cada coisa em si carrega. É urgente a beleza, a palavra fecunda e alta, repleta de amor, de aflição, de humanidade. É urgente o ato poético que cause deslumbramento e que retire o homem das membranas inferiores da existência, levando-o a (re)pensar o mundo e a sua obra. Urge revitalizar e trazer para o dia a dia os verdadeiros valores que emanam do desporto e nos incutem, como obreiros que somos, sentimentos de disciplina, de dor, de luta, de devoção e de respeito. Olvidados estão e assim permanecerão se a nossa ação se revelar egoísta e despreocupada. Este mundo exige de nós um novo pensar, uma nova esperança, um novo sentir pedagógico. Pensemos com Coménio e tentemos concretizar aquela Oficina de Humanidade que nos abeira da relação profunda com o outro. Uma oficina que pensa na beleza e no bem como o sorriso e o alimento que provoca um novo olhar. O nosso desígnio torna-se claro: cremos numa formação que eduque o carácter e eleve o gesto, apurando uma sensibilidade estética no homem, dotando-o de integridade e dando-lhe asas para que o sentido da vida e do desporto não o deixem cair no logro da intenção, pelo contrário, que o façam despertar para o ato de sonhar e de criar com elevada eloquência poética.

**Keywords** - Estética, Poesia, Formação, Desporto

---

## CORRELATOS DO TRANSPORTE ATIVO DOS ADOLESCENTES CIDADINOS

Adilson Marques<sup>1</sup>, Miguel Peralta<sup>2</sup>, João Martins<sup>3</sup>, Hugo Sarmiento<sup>4</sup>, Francisco Carreiro da Costa<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; <sup>2</sup>Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; <sup>3</sup>Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; Unidade de Investigação e Desenvolvimento em Educação e Formação, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa; <sup>4</sup>Polytechnic Institute of Viseu, Centre for the Study of Education, Technologies and Health; University Institute of Maia (Portugal); <sup>5</sup> Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

O transporte ativo é uma oportunidade para os mais jovens aumentarem os níveis diários de atividade física (AF) e cumprirem as recomendações da AF.

O objetivo do estudo foi analisar os correlatos sociodemográficos e comportamentais relacionados com o transporte ativo no percurso entre a casa e a escola.

Participaram no estudo 2653 adolescentes (1361 rapazes, 1292 raparigas) com idades entre os 10 e os 18 anos ( $M=13.4\pm 2.6$ ). Os adolescentes responderam a um questionário que continha questões sobre a forma e duração dos deslocamentos, prática de AF, peso e altura, estatuto socioeconómico e perceções.

O efeito dos correlatos sobre os deslocamentos foi avaliado com recurso a um modelo de regressão logística binária. Resultados: No geral, 27% e 34.4% dos adolescentes percorrem o caminho casa-escola e escola-casa, respetivamente, com recurso ao transporte ativo. A duração média no percurso casa escola foi de  $11.1\pm 6.1$  minutos e no percurso escola-casa foi de  $13.1\pm 6.9$  minutos. Os correlatos positivos do transporte ativo casa-escola foram a idade ( $OR=1.06$ , 95% CI: 1.02-1.11) e melhores níveis de percepção de competência física ( $OR=1.19$ , 95% CI: 1.02-1.39). Os correlatos negativos a foram a duração do percurso ( $OR=0.96$ , 95% CI: 0.94-0.97) e pertencer a um estatuto socioeconómico elevado ( $OR=0.72$ , 95% CI: 0.55-0.96). Para o percurso escola-casa, o único correlato positivo foi a idade ( $OR=1.08$ , 95% CI: 1.04- 1.12) e os correlatos negativos foram a duração do percurso ( $OR=0.96$ , 95% CI: 0.95-0.98) e o facto de não participarem no desporto escolar ( $OR=0.76$ , 95% CI: 0.58-0.99). Os resultados mostram que somente cerca de 1/3 dos adolescentes usa o transporte ativo nos deslocamentos entre a casa e a escola.

Considerando a importância do transporte ativo para aumento dos níveis de AF, é importante que sejam criadas condições infraestruturais e de segurança e, posteriormente, seja apresentado um incentivo pelos pais e professores para os adolescentes caminharem nos seus deslocamentos.

**Keywords** - Transporte ativo, atividade física, adolescentes

## ANÁLISE AOS NÍVEIS DE SATISFAÇÃO DOS ALUNOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: AS AULAS DE JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Paulo Sá, Ricardo Melo, Francisco Gonçalves, Rui Resende

*Instituto Universitário da Maia*

Percebendo-se a importância de diagnósticos quanto à ação docente e ao seu reflexo na satisfação e motivação dos alunos e com o intuito de contribuir para uma reflexão mais significativa sobre a qualidade do ensino, destaca-se no estudo a importância que possui, no contexto escolar, a averiguação do nível de satisfação proporcionada aos alunos. Tendo em consideração que a Educação Física é uma atividade intensa e exigente, podem existir vários níveis de satisfação por parte dos alunos, bem como diferentes experiências na aprendizagem.

Nesse sentido, participaram no estudo 1273 alunos do 3º ciclo e ensino secundário de doze escolas do distrito do Porto com uma média de idades de 15.6 anos (variando entre os 12 e os 20). Os alunos do sexo masculino representaram 49.4% dos alunos e os alunos do sexo feminino 50.6% (629 e 644 respetivamente). Comparativamente à experiência profissional do professor que lecionou as aulas, 47.2% correspondia a professores experientes e 52.8% a professores principiantes. Nos JDC, as modalidades abordadas nas aulas foram o futebol (26.6%), o andebol (29.9%), o basquetebol (33.9%) e outras (9.7%). As aulas foram lecionadas de duas formas diferenciadas (tipo de aula), centrada no jogo, que para análise de dados designou-se como “Forma Jogada” ou focalizada nos exercícios analíticos representada como “Mista”. 50.2% das aulas foram dadas pela “Forma jogada” e 49.8% pela “Mista”. Foi utilizado como instrumento, o QSA numa versão adaptada à escola (Sá, 2014). O cálculo da consistência interna (Alpha de Cronbach) revelou que todos os itens contribuíam para uma boa consistência do instrumento. A “interação com os colegas”, as “instruções” e o “apoio que o professor dá nas aulas” foram os itens a que alunos atribuíram um maior nível de satisfação. Os alunos do sexo masculino atribuíram níveis de satisfação superiores quando comparados com os do sexo feminino. As aulas lecionadas pelos professores principiantes e aulas sob as “Formas jogadas” foram as que proporcionaram níveis de satisfação mais elevados nos alunos

**Keywords** – Educação Física, satisfação, alunos, Jogos desportivos colectivos.

## O PAPEL DO PROFESSOR COOPERANTE NO CONTEXTO DE ESTÁGIO: DAS EVIDÊNCIAS TEÓRICAS ÀS EMPÍRICAS

Paula Batista

*Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP); CIFID*

No contexto da formação inicial de professores, a prática de ensino é considerada uma das áreas formativas mais importantes (Silveira, Batista & Pereira, 2014). É no estágio que os estudantes acedem ao contexto real de ensino e contactam com a realidade profissional, vivenciando experiências que os marcam profundamente (Batista, 2014). Face à sua importância formativa, o estágio é ainda mais efetivo quando acompanhado por professores mais experientes. Com efeito, é o professor cooperante que acompanha diariamente o estagiário na prática real de ensino e, conseqüentemente, é ele que assume o papel mais relevante para a sua aprendizagem e mais o influencia (Jones e Straker, 2006). O reconhecimento deste importante contributo é indicado pelos próprios estagiários que consideram marcante a influência do professor cooperante na sua entrada para a profissão. Weiss e Weiss (2001) reforçam este entendimento ao referirem que tanto os professores, como os estudantes-estagiários, bem como os supervisores universitários consideram que os “cooperating teachers are the most powerful influence on the quality of the student teaching experience and often shape what student teachers learn by the way they mentor” (p.134). Partindo deste enquadramento, em que se reconhece a importância do papel do professor cooperante no processo formativo dos estudantes estagiários, futuros professores, neste estudo procurou-se analisar o seu papel no contexto do Estágio Profissional, bem como os papéis e funções inerentes ao exercício desta função.

**Keywords** - Formação de professores, Professores Cooperantes, Estágio

## CONTRIBUTO DA ‘PEDAGOGIA DO TREINO DESPORTIVO’ PARA A FORMAÇÃO GRADUADA DE PROFISSIONAIS DE DESPORTO (PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E TREINADORES DESPORTIVOS) EM SITUAÇÕES DE ENSINO SIMULADO

Vítor Ferreira

*Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa*

Os futuros profissionais de desporto (em particular, Professores de Educação Física e Treinadores Desportivos) recebem preparação pedagógica aquando da sua formação graduada pelo que, neste estudo procuramos dar a conhecer alguns resultados que caracterizam o comportamento do futuro profissional de desporto quando em situações de ensino simulado de aulas de educação física, situações que têm lugar no âmbito da unidade curricular de ‘Pedagogia do Treino Desportivo’ ou equivalente durante a respectiva formação. Métodos e procedimentos: A amostra oscilou entre 345 e 405 sujeitos, leccionando sessões de educação física (desportos coletivos, desportos individuais, desportos de raqueta, desportos de combate, dança, etc.) tendo por base os conteúdos indicados nos Programas Nacionais de Educação Física. As sessões foram todas filmadas para posterior análise. Utilizaram-se os seguintes instrumentos para recolha de dados: Sistema de Observação da Gestão do Tempo da Sessão (GTS), Sistema de Observação do Comportamento do Professor (SOCP), Sistema de Observação do comportamento do Aluno (SOCA), e, Sistema de Observação do Feedback Pedagógico (SOFP), respeitando-se a metodologia específica de aplicação dos mesmos. Resultados: a)No GTS os valores mais relevantes em 364 sessões são: 24.4% de Instrução; 13.6% de Organização e 60.7% de Prática; b)No SOCP os valores mais relevantes em 405 sessões são: 34.9% de Instrução; 18.7% de Feedback; 12.5% de Organização; e, 22.1% de Observação; c)No SOCA os valores mais relevantes em 345 sessões são: 42.2% em Actividade Motora; 8.8% em Deslocamentos; 25.5% em Atenção à Informação; 10.2% em Espera e 8.8% em Deslocamentos; d)No SOFP os valores mais relevantes em 399 sessões são: a) quanto à forma do feedback: auditivos – 81.6%; visuais – 1.5%; Quinestésicos – 0.9% e Mistos – 15.8%; b) quanto ao objectivo do feedback: 43.8% de prescritivos; 15.4% de descritivos; 32.2% de avaliativos e 8.2% de interrogativos; c) quanto à direcção do feedback: aluno – 67.6%; grupo – 16.3% e classe – 15.6%; d) quanto à afectividade do feedback: 87.7% de positivos e 12.0% de negativos. A taxa média de feedback situa-se em 2.6 feedback’s por minuto. Conclusões: Os resultados mostram que cerca de 40% do tempo da sessão é gasto em instrução e organização; que os comportamentos de organização e observação por parte do profissional, em conjunto, atingem cerca de 40%, enquanto que os de instrução e os de feedback, em conjunto, atingem cerca de 54%; que os alunos não chegam a estar metade do tempo disponível em actividade motora, e, que os feedbacks, apesar de terem uma taxa relativamente baixa, na sua maioria são específicos. A caracterização dos comportamentos de ensino dos futuros profissionais de desporto quando têm por tarefa orientarem sessões de educação física é essencial para aferir das estratégias de formação dos mesmos.

**Keywords** - Pedagogia; Ensino Simulado; Educação Física

## CARATERIZAÇÃO DE RAPARIGAS ADOLESCENTES COM UM ESTILO DE VIDA FÍSICAMENTE ATIVO E POUCO ATIVO

João Martins<sup>1</sup>, Adilson Marques<sup>2</sup>, Hugo Sarmento<sup>3</sup>, Bruno Santos<sup>4</sup>, Francisco Carreiro da Costa<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Motricidade Humana e UIDEF, Unidade de Investigação e Desenvolvimento em Educação e Formação, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa; <sup>2</sup>Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; <sup>3</sup>Polytechnic Institute of Viseu, Centre for the Study of Education, Technologies and Health; University Institute of Maia (Portugal); <sup>4</sup>Agrupamento de escolas 4 de Outubro, Loures; <sup>5</sup>Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Os níveis de prática de atividade física (AF) das raparigas adolescentes são considerados baixos, sendo por isso um grupo de risco. Compreender porque são algumas adolescentes fisicamente ativas e outras não configura-se como fundamental para o delineamento de programas de promoção de AF eficazes.

O objetivo deste estudo passa por analisar as características de raparigas com um estilo de vida fisicamente ativo e pouco ativo.

Participaram no estudo 166 raparigas (Idade=17.7±1.0 anos) do 12º ano de 2 escolas em Lisboa. Responderam a um questionário que continha questões sobre: atividades de lazer, AF, percepções, orientação de objetivos, clima motivacional em EF, atitudes, conhecimentos, rendimento escolar e sociodemográficas. Com base na frequência de AF reportada criaram-se dois grupos: inativas (0-2 vezes por semana) e ativas (5). A comparação das características dos dois grupos foi efetuada com recurso à análise de clusters.

Os correlatos da AF que surgiram a caracterizar desfavoravelmente as raparigas inativas (n=119) foram: tempo disponível, condições económicas, percepção de competência e de imagem corporal, atitude face à Educação Física (EF), orientação de objetivos para a mestria e performance-evitamento. As raparigas ativas (n=47) caracterizaram-se por praticar AF em diversos contextos (formal, informal e desporto escolar) e apresentar indicadores favoráveis relacionados com: atitude face à AF e EF, percepção de competência, orientação de objetivos para a mestria e clima motivacional em EF. Conclusões: Para promover um estilo de vida ativo e saudável, particularmente entre as raparigas, a escola e a EF devem proporcionar oportunidades de prática e criar condições para o desenvolvimento de atitudes, percepções e motivações favoráveis

**Keywords** - Educação Física, atividade física, correlatos, jovens mulheres

## A ATITUDE DOS ALUNOS FACE À EDUCAÇÃO FÍSICA E AOS COMPORTAMENTOS DE ENSINO DO PROFESSOR, SEGUNDO A IDADE

Bruno Santos<sup>1</sup>, Silvério<sup>1</sup>, João Martins<sup>2</sup>, Francisco Carreiro da Costa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Agrupamento de Escolas de Loures; <sup>2</sup>Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

A heterogeneidade das personalidades do professor e do aluno resulta numa relação ativa em que ambos assumem papéis centrais no processo ensino aprendizagem. O aluno intervém necessariamente no processo educativo, não sendo um mero recetor, pelo que os seus pensamentos e atitudes continuam a chamar a atenção dos investigadores (e.g., Zeng et al., 2011). Para melhor compreensão desta realidade torna-se importante reforçar a investigação dos processos cognitivos dos alunos e o papel que eles assumem como mediadores, entre o comportamento do professor e os seus desempenhos. Analisar o que alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos pensam sobre a escola, a disciplina de EF e os comportamentos de ensino do professor nas dimensões instrução, clima, gestão/organização e disciplina. Responderam a um questionário um total de 478 alunos (226 raparigas, 251 rapazes), 79 do 2º ciclo de ensino básico, 197 do 3º ciclo do ensino básico e 202 do ensino secundário. Para analisar os dados dividiu-se a amostra em três escalões etários, 10-12 anos, 13-15 anos e 16-19 anos, recorrendo-se à ANOVA e ao teste não paramétrico de Kruskal-Wallis.

A disciplina de EF é a preferida dos alunos nos três escalões etários. Numa escala de 0 a 5, os alunos valorizam mais os comportamentos do professor relacionados com as dimensões clima de aula (3,8±0,5) e instrução (3,9±0,6) do que os relacionados com as dimensões gestão/organização (3,5±0,6) e disciplina (3,5±0,7). Os resultados revelaram que com o avançar da idade os alunos tendem a diminuir a importância dada aos vários comportamentos de ensino do professor. Especificamente, registaram-se diferenças significativas entre o escalão etário 10-12 anos (4,2±0,7) e o escalão 16-19 anos (3,8±0,4) na dimensão instrução, por exemplo.

A disciplina de EF foi a escolhida como preferida independentemente dos escalões etários, contudo, são os alunos mais novos os que lhe dão maior importância. Relativamente à percepção que os alunos têm dos comportamentos de ensino do professor, podemos concluir que os alunos tendem a dar mais relevo às questões relacionadas com as dimensões clima e instrução. Por outro lado, os alunos dão menos importância aos comportamentos do professor associados às dimensões gestão/organização e disciplina.

**Keywords** - Escola, Educação Física, dimensões de ensino

---

## PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA: AS DIFICULDADES DOS ESTUDANTES ESTAGIÁRIOS

Ricardo Lima, Júlia Castro, Sílvia Cardoso, Rui Resende

*Instituto Universitário da Maia*

O estágio pedagógico é o processo final na formação de professores, e segundo Pacheco (1995), a passagem a estagiário significa uma descontinuidade tripartida da instituição de formação para a escola, de aluno para professor, da teoria para a prática, destacando-se como fortes e marcantes fatores de socialização o contexto prático em que se passa a atuar e os elementos que têm a responsabilidade de o avaliar.

Neste sentido, torna-se importante perceber quais as principais dificuldades encontradas por parte dos estudantes estagiários, durante o estágio de prática pedagógica supervisionada? Desta forma, para respondermos à questão anterior, através de uma metodologia qualitativa, procedemos à aplicação de um focus group a cinco estudantes estagiários, com idades compreendidas entre os 22 e os 26 anos.

Os resultados obtidos demonstram que os estudantes estagiários sentiram dificuldades na autoridade e controlo da turma, por ainda se percecionarem, numa fase inicial, como alunos e não professores. As modalidades que não foram abordadas no seu plano de estudo e tiveram que as introduzir no seu ano de estágio, foi outro momento de dificuldade sentida, porém, facilmente ultrapassada com a ajuda do Professor Cooperante. Professor esse, que foi o elemento mais importante no crescimento profissional dos estudantes estagiários, ao ponto de estes os considerarem como mais um elemento da sua família, tendo em conta as horas diárias despendidas com reflexão do trabalho de grupo efetuado até então.

**Keywords** - Prática de ensino supervisionado, educação física, estudantes estagiários

---

## FORMAÇÃO HUMANA - O CONTRIBUTO DO DESPORTO

Helena Bento

*Faculdade de Desporto – Universidade do Porto*

A competitividade e o egoísmo desmedidos, atualmente presentes na mentalidade dominante, levam a um esquecimento e atropelo do outro, tendo inevitavelmente consequências no eu, uma vez que a responsabilidade (exclusivamente) humana impõe a alteridade, obriga ao comprometimento consigo e com o outro. O desporto como meio de formação da condição humana, promotor e corporizador da transcendência e da excelência reclama a presença do outro, exige a integridade, a heroicidade, a humanidade, intima ao estado de se ser bom no mais alto grau. O que urge ao desporto são valores, formação, pessoas humanas e excelência, porquanto a aliança entre o conhecimento e a educação boa é um imperativo no combate à letargia, à mesquinhez, ao egoísmo, à indiferença e à desconsideração. O desporto como possibilitador da ascensão do homem ao absoluto, ao ilimitado, carece de pessoas humanas formadas com valores de elevação

**Keywords** - Desporto; valores; formação; humanos; excelência.

---



## O TREINADOR DE FUTEBOL INFANTO-JUVENIL NA PROMOÇÃO DO FAIR PLAY COMPARAÇÃO DO COMPORTAMENTO VERSUS AUTO-PERCEÇÃO DE TÉCNICOS LICENCIADOS EM DESPORTO

Valter Pinheiro<sup>1</sup>, Oleguer Camerino<sup>2</sup>, Pedro Sequeira<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Ciências do Desporto – ISCE, <sup>2</sup>INEFC- Lleida, <sup>3</sup>ESDRM – IP Santarém

Há largos anos que o Desporto Infante Juvenil é considerado um campo privilegiado para a promoção de valores educativos, porque proporciona aos praticantes vivenciarem experiências de cooperação e oposição.

Este estudo teve como objetivo analisar o comportamento do Treinador de Futebol de formação, Licenciado em Desporto, no que diz respeito à promoção do Fair Play e comparar com a sua auto percepção.

A amostra esteve constituída pela análise de 4 treinadores, com formação superior na área do Desporto, dos quais se filmaram 4 jogos de 70 minutos cada, perfazendo um total de 16 jogos e 1120 minutos. Para a análise do comportamento do Treinador em competição socorremo-nos da Metodologia Observacional, tendo sido construído e validado um Sistema de Observação (SOCOFAP) Ad-hoc. Para conhecer a opinião do treinador relativamente ao seu comportamento, utilizámos a Entrevista semi estruturada. A análise observacional sequencial realizou-se com o software Theme (Magnusson, 1996, 2000, 2005) que conduziu à descoberta de padrões de comportamento. Às entrevistas realizámos uma análise de conteúdo com o software N-Vivo 7.0.

Concluimos que os treinadores afirmam que o fair play é de grande importância para a prática desportiva. Todavia, “discutem com o árbitro”, “dizem palavrões”, “desrespeitam os seus atletas”. Dizem que a melhor forma de promover o fair play, é através do “exemplo” do treinador, no entanto verificamos que dizem “dizem palavrões”, “discutem com os árbitros” e “desrespeitam os seus atletas” No que concerne ao uso de palavrões por parte dos atletas, reconhecem que o permitem, por considerarem que os palavrões são muitas vezes utilizados como um “escape” para situações de maior tensão psicológica. Em relação a discussões dos treinadores com o árbitro, revelam que em situações de maior tensão competitiva, manifestam o seu desagrado.

**Keywords** - Palavras-chave: Treinador de Futebol, Fair Play, Auto-Perceção, Formação Superior

## O COMPORTAMENTO DO TREINADOR DE JOVENS - A IMPORTÂNCIA ATRIBUÍDA AOS ASPECTOS DE SAÚDE DOS ATLETAS NO CONTEXTO DO TREINO DE FUTEBOL

Armando Costa<sup>1</sup>, Pedro Sequeira<sup>2</sup>, Oleguer Camerino<sup>3</sup>, Clarissa Printes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Ciências do Desporto – ISCE, <sup>2</sup>ESDRM – IP Santarém, <sup>3</sup>INEFC- Lleida

O contexto de treino encontra-se intimamente associado ao paradigma do rendimento desportivo. São indubitáveis os benefícios de saúde que a prática regular de atividade física promove. Também sabemos, que no contexto de formação, o treinador exerce uma grande influência nos seus atletas.

Desta forma, o presente trabalho incidiu no comportamento do treinador de jovens e assumiu os seguintes objetivos a) descrever e analisar os comportamentos dos treinadores de jovens, b) analisar as opiniões dos treinadores de jovens, c) analisar conjuntamente os comportamentos e as opiniões dos treinadores de jovens.

A recolha de dados foi realizada com o recurso de um instrumento ad hoc (sistema de categorias) e uma entrevista semi-estruturada. A análise de dados foi realizada através de uma triangulação de dados e de métodos (Mixed Methods). A amostra do nosso estudo constituiu-se em 4 treinadores dos quais: dois da modalidade de futebol de clubes de grande dimensão e dois da modalidade de futebol de clubes de pequena dimensão, tendo-se filmado cinco treinos de cada treinador e realizado uma entrevista a cada um deles. A análise observacional sequencial realizou-se com o software Theme (<http://www.noldus.com/content>), conduzindo-nos à descoberta de padrões de comportamento. A análise de conteúdo das entrevistas foi realizada com o software N-Vivo 7.0.

As principais conclusões obtidas foram: (1) Ambos os treinadores revelaram comportamentos benéficos e prejudiciais para a saúde dos seus atletas; (2) Os treinadores de futebol de clubes de grande dimensão foram os que manifestaram mais ocorrências de comportamentos benéficos para a saúde dos atletas, adotando maioritariamente condutas semelhantes às opiniões manifestadas; (3) Os treinadores de futebol de clubes de pequena dimensão foram os que manifestaram mais ocorrências de comportamentos prejudiciais para a saúde dos atletas, manifestando maioritariamente opiniões semelhantes aos comportamentos adotados.

**Keywords** - Treino de jovens, comportamento do treinador de jovens, importância da saúde no processo de treino

---

## APLICAÇÃO DO "MODELO INTEGRADO TÉCNICO-TÁTICO" ÀS ARTES MARCIAIS & DESPORTOS DE COMBATE - PROPOSTA DE DESENVOLVIMENTO DO "SABER LUTAR"

Bruno Avelar-Rosa<sup>1,2</sup>, Víctor López-Ros<sup>2</sup>, Abel Figueiredo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu, <sup>2</sup>Càtedra d'Esport i Educació Física, Universitat de Girona

O "Modelo Integrado Técnico-Tático de ensino desportivo (López-Ros & Castejón, 1998a, 1998b, 2005) surge, em parte, pela influência dos modelos táticos e compreensivos do ensino dos desportos de colaboração e oposição (desportos coletivos). Enquadrado no âmbito dos modelos compreensivos de ensino do desporto, este modelo assenta os seus pressupostos na necessidade de integrar simultaneamente a aprendizagem da técnica e da tática através da aplicação de situações de jogo simplificado que permitam a contextualização em cenários de maior complexidade. Ainda que ainda que não tenham sido alvo original deste modelo e sejam escassos os contributos teóricos no âmbito dos modelos com cariz compreensivo (excetuando Kozub & Kozub, 2004), os desportos de combate apresentam características de ordem estrutural e funcional que propiciam o seu entendimento nesta perspetiva do processo de ensino-aprendizagem.

É nesta linha que Gomes et al. (2010), baseando-se em Bayer (1986), determinam os "Princípios Condicionais das Lutas" (contato proposital, imprevisibilidade, fusão ataque/defesa, regras e oponente/alvo), cuja caracterização evidencia a complexidade e o caráter dinâmico inerente a este grupo de desportos. Neste seguimento, com vista ao desenvolvimento de um "Saber Lutar" transversal, o qual elogia "aquella capacidad que permite al deportista solucionar las diversas situaciones que suceden durante un combate, independientemente de los modelos técnicos de ejecución que caracterizan las diferentes modalidades y cuyo reconocimiento institucional impone determinadas reglas." (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2009, p.46), é proposta a adequação das tarefas de acordo com as fases do modelo desenvolvido, considerando-se fundamental neste processo a gestão da sequencialidade entre tarefas de colaboração (semi-abertas) e oposição (abertas) e a manipulação da tomada de iniciativa de forma a desenvolver a noção de "intenção tática" assinalada por Terrisse et al. (1995).

**Keywords** - Desportos de Combate, Modelos Compreensivos de Ensino do Desporto, Saber Lutar

---

## MODELO INTEGRADO TÉCNICO-TÁTICO DE ENSINO DESPORTIVO. ORIGEM E ESTADO DE ARTE

Víctor López-Ros<sup>1</sup>, Bruno Avelar-Rosa<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Càtedra d'Esport i Educació Física, Universitat de Girona; <sup>2</sup>Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu

O "Modelo Integrado Técnico-Tático de Ensino Desportivo" surge, no âmbito ibérico, no final dos anos 90 do século passado. Em 1998, López-Ros & Castejón (1998a, b) publicaram artigos nos quais são apresentadas as bases do modelo e parte das suas aplicações práticas, ainda que encontremos uma primeira versão exploratória em Castejón & López-Ros (1997). Os mesmos autores publicaram em 2005 uma revisão e atualização do modelo (López-Ros & Castejón, 2005) aprofundando e clarificando determinados aspetos do modelo inicial. O referido modelo surge, em parte, pela influência dos modelos táticos e compreensivos do ensino dos desportos de colaboração e oposição (desportos coletivos) desenvolvidos em diferentes países europeus (p.e., Bayer, 1986; Bunker & Thorpe, 1982; Mahlo, 1969) e também como consequência da falta de evidências científicas sobre se era mais adequado iniciar o ensino deste tipo de desportos pela técnica ou pela tática (p.e., Rink, 1996). Tal como assinalam os próprios autores (López-Ros & Castejón, 2005), este modelo tem subjacente a perspetiva construtivista de ensino-aprendizagem, cujos aspetos fundamentais se resumem em: (a) ensinar simultaneamente a técnica e a tática de forma contextualizada. Para tal, quando se ensina a tática reduz-se a exigência técnica e vice-versa; (b) aplicar as aprendizagens em situações de jogo simplificado que permitam a contextualização das aprendizagens em cenários de maior complexidade. Na atualidade, existem diferentes trabalhos teóricos e empíricos de análise do modelo (p.e., López-Ros, Castejón, Bouthier & Llobet, PRELO), assim como a sua aplicação a outro tipo de práticas como é o caso dos desportos de combate (Avelar-Rosa, Gomes & Figueiredo., PRELO).

**Keywords** - Iniciação Desportiva; Ensino Compreensivo do Desporto, Construtivismo

---

---

## A EXCELÊNCIA NA ORIENTAÇÃO: CARACTERIZAÇÃO A PARTIR DAS REPRESENTAÇÕES DE TREINADORES DE ELITE

Tadeu Celestino<sup>1</sup>, José Leitão<sup>1</sup>, Hugo Sarmento<sup>2,3</sup>, A. Marques<sup>4</sup>, Antonino Pereira<sup>2</sup>

<sup>1</sup>UTAD, <sup>2</sup>Polytechnic Institute of Viseu, Centre for the Study of Education, Technologies and Health; <sup>3</sup>University Institute of Maia (Portugal), <sup>4</sup>Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

A excelência é o resultado da modelação e interação bem-sucedida de uma multiplicidade de fatores de ordem interna e externa. Decorre, pois, de um processo multidimensional, dinâmico e evolutivo (Burguess & Nautgthon, 2010). Deste modo, é de todo conveniente que o estudo da excelência no desporto orientação seja desenvolvido através de uma perspetiva global e integrada, abrangendo as diferentes dimensões de um indivíduo, enquanto atleta e ser humano.

Por conseguinte, este estudo pretende identificar os aspetos, competências e características que os treinadores de elite de orientação consideram mais preponderantes para caracterizar os atletas de excelência na Orientação.

Os dados foram recolhidos através da aplicação de uma entrevista semiestruturada a um grupo de 10 treinadores de elite internacional de orientação, tendo sido posteriormente analisados através da técnica de análise de conteúdo. Os entrevistados revelam que a excelência está associada à mestria, transcendência e superação que se manifesta através da regularidade de elevados níveis de performance obtidos durante vários anos. No âmbito da orientação, é determinada pela necessidade de possuir uma elevada velocidade de navegação, autoconfiança e autodomínio. Consequentemente, os atletas de excelência desta modalidade são caracterizados por serem indivíduos perfeccionistas, críticos, empenhados no seu desenvolvimento, ambiciosos e organizados. São também pautados por elevados valores éticos e morais como a humildade, honestidade, solidariedade e respeito pela natureza e pelos outros. Os dados permitem-nos concluir que a excelência na orientação deve ser conceptualmente compreendida como um processo complexo, evolutivo e dinâmico. Extremamente exigente, impõe, para além de altíssimos níveis de desempenho, um elevado perfeccionismo, entrega e organização, modelados por elevados valores éticos e morais. No sentido de colmatar muitas lacunas que existem no seu estudo, futuras investigações devem ser desenvolvidas tendo em conta que a excelência é um processo multidimensional que deve ser compreendido sob uma perspetiva bio-psico-socio-axiológica.

**Keywords** - Formação, desenvolvimento, ética, excelência

---

## AS PREOCUPAÇÕES PEDAGÓGICAS, EM PORTUGAL, NA PRIMEIRA METADE DO SÉCULO XV. D. DUARTE E A ARTE DE BEM CAVALGAR

Nuno Serra

*Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – Instituto Politécnico da Guarda*

O segundo rei da dinastia de Avis foi certamente um dos pioneiros, em Portugal e na Europa, a preconizar e aplicar princípios pedagógicos no ensino das atividades corporais.

Análise de uma fonte primária, o Livro da Ensino de Bem Cavalgar toda Sela, de D. Duarte. Pretendeu-se perceber as preocupações pedagógico-didáticas advogadas por este monarca na “ensinância” dos exercícios físicos, mais particularmente da equitação.

O monarca pretende proporcionar aos iniciandos a apreensão das técnicas de equitação de uma forma faseada e logicamente articulada. No Livro da Ensino, D. Duarte, denota preocupação científica, preconizando os princípios pedagógicos da progressão e alternância.

Esta perspetiva deste rei, ao propor um ensino gradual, sequente e realizado num clima agradável e positivo, parece ter claramente um carácter inovador e vanguardista.

**Keywords:** Equitação, pedagogia, D. Duarte

---

Comunicações livres – 16h45 – 18h15 – Auditório Pequeno

---

## MODELO DE INTERVENÇÃO NO CONTEXTO DO EXERCÍCIO FÍSICO COM BASE NA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

João Moutão, Luís Cid

*Escola Superior Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém*

A autorregulação é entendida como a capacidade de se regular a si próprio, ou seja, de ser origem do próprio comportamento. Vários autores têm identificado a autorregulação como um importante mediador psicológico de numerosos comportamentos de saúde, incluindo o de prática de exercício físico. Nesse sentido, a adesão ao exercício físico, enquanto comportamento, também poderá beneficiar com a capacidade de autorregulação, tornando necessário o entendimento sobre os mecanismos psicológicos subjacentes ao desenvolvimento desta autorregulação. A Teoria da Autodeterminação (Self-Determination Theory) (SDT: Deci & Ryan, 1985) está entre as mais populares e contemporâneas abordagens teóricas à motivação, sustentando que os seres humanos estão inerentemente motivados para se sentirem afiliados a outros dentro da sua realidade social (necessidade de relação), para interagirem competentemente nesse contexto (necessidade de competência) e para sentirem um sentimento de iniciativa pessoal ao fazê-lo (necessidade de autonomia). Assim, a motivação não está diretamente relacionada com os fatores sociais, mas sim com a satisfação de três necessidades psicológicas básicas inatas (i.e., autonomia, competência e relação), sendo estas que determinam a regulação da motivação, que assenta num continuum que oscila entre formas mais controladas ou mais autónomas.

Assim, o objetivo principal desta comunicação é, em primeiro lugar, realçar a importância da aplicação deste modelo no estudo das determinantes da atividade física, da saúde e do bem-estar subjetivo dos praticantes de exercício físico, e em segundo lugar, propor um modelo de intervenção no contexto do exercício físico com base na Teoria da Autodeterminação, permitindo indicar, com clareza e objetividade, linhas orientadoras de ação para os profissionais no terreno. Por último, pretende-se refletir e indicar caminhos futuros de investigação, no sentido de implementar programas de atividade física com base na SDT, analisando os seus efeitos na promoção da motivação autónoma, na adesão à prática, na saúde e no bem-estar subjetivo dos sujeitos em todas as idades e condições.

**Keywords** - teoria da autodeterminação, motivação, exercício físico, saúde, bem-estar.

---

## PERCEÇÃO DOS DOCENTES RELATIVAMENTE ÀS CARACTERÍSTICAS DO SEU TRABALHO E À SUA EXPERIÊNCIA PESSOAL

João Américo, Sara Gomes, Eugénia Silva, Rui Resende

*Instituto Universitário da Maia*

A satisfação do indivíduo contempla a dimensão da experiência profissional no trabalho para a qual concorre as características do ambiente laboral. Perceber de que forma as referidas dimensões são percebidas pelo docente constitui o objetivo do presente estudo. Através de um questionário em que participaram 330 professores verificou-se, após a avaliação das qualidades psicométricas do instrumento, a emergência de três fatores na experiência pessoal no trabalho e seis nas características do seu trabalho. O sexo feminino é afetado pelas exigências da profissão. A situação profissional influencia a interação entre pares positiva e negativa, mas também o relacionamento com os Encarregados de educação.

**Keywords** - Experiência pessoal no trabalho, características do seu trabalho e docente.

---

---

## PERCEÇÃO DOS DOCENTES RELATIVAMENTE À ENERGIA, ENVOLVIMENTO E SENTIMENTOS VIVENCIADOS NO TRABALHO

Rui Correia, Sara Gomes, Eugénia Silva, Rui Resende

*Instituto Universitário da Maia*

Dimensões relacionadas com energia, envolvimento e sentimentos vivenciados no trabalho contribuem para a satisfação do indivíduo. Perceber de que forma estas dimensões são percebidas constitui o objetivo do estudo. Pela aplicação de um questionário a 330 professores verificou-se, após a avaliação das qualidades psicométricas do instrumento, a emergência de dois fatores nomeados de: (a) vitalidade e (b) desgaste, percebendo-se que existe uma percepção de interferência maior do que o desejado ao nível do desgaste. Variáveis como o sexo, a idade e a filiação sindical influenciam as percepções dos participantes ao nível da ligação à comunidade escolar e aos sentimentos desenvolvidos.

**Keywords** - Energia, envolvimento e sentimentos vivenciados

---

## COMUNICAÇÃO CINÉSICA E PROXÉMICA DE INSTRUTORES DE STEP: DETEÇÃO E ANÁLISE DE PADRÕES COMPORTAMENTAIS

Susana Alves<sup>1,2</sup>, Susana Franco<sup>1,3</sup>, José Rodrigues<sup>1,2</sup>

*<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém; <sup>2</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida; <sup>3</sup>Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde*

O objetivo deste estudo é analisar a comunicação não-verbal cinésica (i.e. gestos das mãos, antebraços e braços) e proxémica (i.e. uso do espaço) de instrutores de step, com recurso à metodologia observacional e à deteção de padrões temporais de comportamento.

Para tal, foram filmadas 3 aulas de grupo de Step de três instrutoras experientes (i.e. cinco ou mais anos de experiência profissional) e licenciadas em condição física e saúde. No registo dos comportamentos cinésicos e proxémicos foram utilizados os sistemas de observação SOCIN-Fitness e SOPROX-Fitness, respetivamente, sendo o registo dos comportamentos efetuado no software LINCE.

Os resultados descritivos das configurações de comportamento e de padrões temporais (T-patterns) foram obtidos com recurso do software THEME 5.0 (p .05), que permite a recolha de informações sobre a estrutura do comportamento que não podem ser observadas a “olho nu” ou através de qualquer outro método. Assim, foi possível identificar que os instrutores de Step apresentam uma relativa estabilidade comportamental, uma vez que as cinco configurações mais comuns representam cerca de 50% do total de comportamentos registados. Esta padronização refletiu-se de igual forma num conjunto de padrões temporais detetados, os quais ilustram a atuação dos instrutores durante o processo de ensino aprendizagem desta atividade de grupo.

As análises efetuadas são um contributo importante para a caracterização e compreensão do processo comunicativo neste contexto de intervenção, permitindo dessa forma reflexão e aperfeiçoamento da intervenção pedagógica dos instrutores de fitness.

**Keywords** - Comunicação Não-verbal; T-patterns; Comportamento; Fitness

---

## O FEEDBACK DE INSTRUTORES ESTAGIÁRIOS, NA ATIVIDADE DE LOCALIZADA. RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO OBSERVADO E AUTO-PERCEÇÃO

Vera Simões<sup>1,2</sup>, José Rodrigues<sup>1,2</sup>, Francisco Campos<sup>3</sup>, Susana Franco<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém; <sup>2</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida; <sup>3</sup>Escola Superior de Educação de Coimbra – Instituto Politécnico de Coimbra; <sup>4</sup>Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde;

Conhecer os comportamentos dos instrutores e verificar se estes têm noção daquilo fazem, pode ser um fator que irá contribuir para a melhoria do serviço prestado e conseqüentemente para a satisfação dos praticantes (Reicheld & Sasser, 1990). Molinero, Salguero, Taberero, Tuero e Márquez (2005) sugerem um conjunto de estratégias que os instrutores devem seguir, entre as quais destaca-se a emissão de feedbacks. O feedback assume várias funções, nomeadamente as de reforço e informação (Sarmiento, 2004), devendo ser um comportamento que os instrutores levem em consideração, uma vez que é fator indispensável para a aprendizagem (Cunha, 2003).

Analisar a relação entre a frequência dos comportamentos de feedback observados, em instrutores estagiários, e a sua auto-perceção relativamente à frequência desses comportamentos.

Participaram no estudo 35 instrutores estagiários, com formação em Desporto na área da Condição Física, tendo experiência como instrutores de localizada no mínimo de 2 meses e máximo de 11 meses. Para codificação da frequência dos vários tipos de feedback, dos instrutores, foi utilizado o Sistema de Observação de Feedback de Instrutores de Fitness em Aulas de Grupo (Simões, 2013). Para conhecer a auto-perceção dos instrutores, relativamente à frequência do comportamento de feedback foi utilizado o Questionário de Feedback de Instrutores de Fitness em Aulas de Grupo (Simões, Rodrigues, Alves & Franco, 2013). Para verificar a relação entre a frequência dos vários tipos de feedbacks observados nos instrutores estagiários e a sua auto-perceção relativamente à frequência desses comportamentos, foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman.

Das 45 categorias de feedback analisadas, foram observadas 7 relações estatisticamente significativas de sentido positivo (categorias: descritivo do erro, respiração, misto auditivoquínestésico, próximo, afastado, correspondente e de lado) e 1 de sentido negativo (categoria: ação muscular). Estes resultados parecem sugerir que existe uma baixa relação entre a frequência do comportamento de feedback observado e a auto-perceção dos instrutores. Considerando os resultados obtidos, e tal como sugerido por Franco, Simões, Castañer, Rodrigues e Anguera (2013) torna-se importante que os instrutores realizem de forma periódica autoanálises acerca da sua intervenção pedagógica para melhorar e otimizar, assim, a sua intervenção, durante as sessões.

**Keywords** - Instrutores Fitness, Feedback, Auto-perceção.

## A ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA E AS INSTITUIÇÕES DE APOIO À PESSOA COM DEFICIÊNCIA: UM ESTUDO DE CASO

Marta Matos<sup>1</sup>, Nicole Monteiro<sup>2</sup>, Tadeu Celestino<sup>3</sup>, Antonino Pereira<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Câmara Municipal de Viseu; <sup>2</sup>APPDA-Viseu; <sup>3</sup>UTAD; <sup>4</sup>Polytechnic Institute of Viseu, Centre for the Study of Education, Technologies and Health

São muitas as investigações que têm comprovado os efeitos que a atividade física tem na qualidade de vida, bem-estar e na integração social das pessoas portadoras de deficiência (Medina, Chamarro & Parrado, 2013; Medola et al., 2011; Sweet, Martin Ginis & Tomascio, 2013). Os seus benefícios são numerosos, designadamente ao nível das dimensões biológica, social e psicológica (Sanz Rivas & Reina Vaíllo, 2012). Não obstante tais evidências, o número de pesquisas realizadas neste âmbito ainda é escasso. Existe, pois, a necessidade de realização de pesquisas no âmbito da atividade física para pessoas portadoras de deficiência (Pérez Tejero, Reina Vaíllo & Sanz Rivas, 2012), nomeadamente ao nível do acesso à informação sobre as atividades que as várias regiões do país e as instituições de apoio a estes cidadãos têm vindo a promover. Assim, este estudo teve como objetivo principal conhecer que tipo de atividade física adaptada é proporcionada pelas instituições de deficiência do Concelho de Viseu. O estudo centrou-se em todas (9) as Instituições de Apoio à Deficiência deste Concelho que acolhem indivíduos portadores de vários tipos de deficiência. A recolha dos dados foi realizada através de um questionário, o qual foi submetido à direção destas instituições, bem como aos técnicos responsáveis pela prescrição e orientação das Atividades Físicas Adaptadas (AFA).

Os resultados obtidos revelam que das nove (9) Instituições, apenas cinco (5) proporcionam a prática de AFA. Do número total de clientes (1021) destas instituições, apenas 311 (30.4%) frequentam essas atividades. Constata-se também a dificuldade que algumas instituições têm em dar continuidade às atividades físicas em curso. O estudo salientou a necessidade de se promover gradualmente uma intervenção pedagógica, com metodologias adequadas, para um melhor acesso à prática de AFA, nomeadamente: valorizar uma intervenção precoce e implementar programas envolvendo diversas instituições concelhias e a família.

**Keywords** - Atividade Física Adaptada; Instituições; Deficiência; Concelho de Viseu

## PROPOSTA DE ALTERAÇÃO ÀS LEIS DE JOGO NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO: O EXEMPLO PRÁTICO DA LIGA TOCOF

Valter Pinheiro<sup>1</sup>, Bruno Baptista<sup>2</sup>, Paulo Sousa<sup>1</sup>, Clarissa Printes<sup>1</sup>, Armando Costa<sup>1</sup>, Pedro Sequeira<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Ciências do Desporto – ISCE, <sup>2</sup> Metodologia TOCOF, <sup>3</sup>ESDRM – IP Santarém

O Futebol é certamente o jogo desportivo coletivo que ao longo dos anos menos alterações tem realizado nas Leis de Jogo. De facto, esta é a modalidade que maior resistência tem oferecido a modificações das regras, inibindo o desenvolvimento do jogo.

A necessidade de alterar regras no futebol assume particular destaque no contexto Infante-Juvenil, pois ligeiras reformulações poderiam constituir-se como uma excelente ferramenta para a melhoria do processo de aprendizagem.

Com esta comunicação, procuramos sensibilizar os diferentes intervenientes no futebol para a necessidade de se alterarem algumas leis, com a finalidade de permitir uma aprendizagem mais profícua do jogo de futebol.

A Metodologia TOCOF, no decorrer da época 2014-2015, realizará uma Liga de Futebol, para os escalões de Sub 11 e Sub 13, com um quadro regulamentar diferentes das competições oficiais. Propomos as seguintes alterações: 1- No pontapé de baliza, os defesas podem receber a bola dentro da Grande Área e a equipa contrária só poderá pressionar o portador da bola após a receção da mesma; 2-As reposições de bola pela linha lateral podem ser realizadas com a mão ou com o pé; 3-A Partir das 10 faltas, dar-se-á lugar a marcação de um livre direto sem barreira; 4- No final da Liga, a equipa mais faltosa perderá 3 pontos e a menos faltosa ganhará igual número de pontos.

As alterações ora propostas permitirão uma melhoria na aprendizagem do jogo. A alteração número 1 permitirá que as equipas adotem um estilo de jogo apoiado, em detrimento do jogo direto. A alteração número 2 ajudará a realizar com maior qualidade a reposição de bola em jogo, pois as crianças apresentam dificuldade em lançar com a mão. As alterações número 3 e 4 permitirão diminuir o número de faltas durante o jogo, aumentando o tempo útil de jogo.

**Keywords:** Leis de Jogo; Futebol Infante Juvenil.

---

Comunicações livres – 9h00 – 10h00 – Auditório Grande

---

## AS PRÁTICAS DOS CLUBES DESPORTIVOS NO QUE CONCERNE À AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO DOS TREINADORES DE DESPORTO

Hélio Antunes<sup>1</sup>, Jorge Soares<sup>1</sup>, José Rodrigues<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; <sup>2</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém; <sup>3</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Este trabalho surgiu com o propósito de analisar e compreender os procedimentos adotados pelos clubes desportivos da Região Autónoma da Madeira na avaliação de desempenho dos seus treinadores.

Para o efeito foram entrevistados nove dirigentes de diferentes clubes desportivos, sendo que, cinco assumiam o cargo de presidente da direção, dois assumiam funções de coordenação geral e outros dois eram coordenadores de modalidade. Foram ainda inquiridos, através de um questionário, 223 treinadores. A informação recolhida foi tratada com recurso ao software de análise qualitativa WebQDA e software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Os resultados evidenciam que o processo de avaliação de desempenho dos treinadores é inconsistente e pouco estruturado. Os objetivos para o trabalho do treinador nem sempre são definidos por acordo mútuo (53,8%), os instrumentos de avaliação são informais, baseando-se essencialmente na observação dos treinos e competições e denotam-se incongruências entre os critérios de avaliação do treinador e a razão existencial dos clubes desportivos. Apurou-se ainda que a definição de objetivos, a situação contratual e a atribuição de prémios são variáveis relacionadas positivamente com a valorização da avaliação de desempenho. Do estudo, sobressai a necessidade de novas práticas de gestão que reconheçam as implicações que a avaliação poderá ter no desempenho e desenvolvimento das competências do treinador e no sucesso dos clubes desportivos.

**Keywords** - Avaliação de Desempenho; Treinador de Desporto; Clubes Desportivos.

---

## AS BOLAS PARADAS NO FUTEBOL JOVEM, A OPINIÃO DOS TREINADORES

Nuno Loureiro<sup>1</sup>, Eduardo Teixeira<sup>1</sup>, João Paulo Costa<sup>1</sup>, João Prudente<sup>2</sup>, Pedro Sequeira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém; <sup>2</sup>Universidade da Madeira;

As bolas paradas têm ganho importância no futebol nas últimas décadas devido à sua influência no resultado final dos jogos (Grant, 2000), sendo consideradas um dos eixos da análise do jogo (Carling, Williams, & Reilly, 2005), no entanto no futebol jovem ainda são poucos os estudos neste âmbito. O objetivo foi auscultar a opinião dos treinadores acerca da importância das bolas paradas no futebol jovem, nomeadamente as diferenças relativamente ao futebol profissional, os exercícios utilizados no treino, a importância do lado estratégico e como potenciar o aparecimento de especialistas nestes lances. Métodos Foram entrevistados seis treinadores com experiência na primeira liga portuguesa de futebol, tendo sido utilizada a entrevista semi-estruturada como instrumento de recolha de dados (Boni & Quaresma, 2005). Para a codificação das entrevistas foi utilizado o software WEBQDA. Resultados A análise e interpretação do conteúdo das entrevistas permitiu identificar que os treinadores foram unânimes em considerar que o treino das bolas paradas no futebol jovem deve ter características diferentes do futebol profissional, que os exercícios de treino no futebol jovem devam ser direcionados para a aprendizagem do jogo, dos seus princípios nomeadamente através de exercícios mais simples podendo utilizar exercícios jogados e exercícios analíticos. Quanto ao lado estratégico indicaram que é mais relevante nos escalões mais avançados e nas competições nacionais. Para a potenciação do talento existe a necessidade de maior volume de treino destes lances específicos e também treino individual. Conclusão No futebol jovem os exercícios utilizados devem ser mais simples e incluir mais repetições e para o aparecimento de jogadores especialistas em bolas paradas, é necessário talento e aumentar o tempo de treino.

**Keywords** - Futebol, bolas paradas, entrevista

---



## RELAÇÃO ENTRE A AUTO-PERCEÇÃO E PERCEÇÃO DOS TREINADORES E O COMPORTAMENTO DE INSTRUÇÃO E DOS ATLETAS EM COMPETIÇÃO

Fernando Santos<sup>1,2</sup>, Hélder Lopes<sup>3</sup>, José Rodrigues<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Setúbal; <sup>2</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida; <sup>3</sup>Universidade da Madeira; <sup>4</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém

O presente estudo analisou o comportamento de instrução e o comportamento dos atletas em competição, bem como a auto percepção e percepção dos treinadores de jovens sobre as variáveis comportamentais referidas.

Relacionar o comportamento de instrução dos treinadores e o comportamento dos atletas verificado na competição com a auto percepção e percepção dos treinadores de jovens. Métodos Participaram no nosso estudo 4 treinadores de futebol do setor de formação, que orientavam equipas que disputaram os campeonatos nacionais de Portugal de juniores A e B. Foram observados 8 jogos, 2 por treinador, a partir dos quais foram codificados os comportamentos de instrução e comportamentos dos atletas, através do SAIC e SOCAC, respetivamente. No final de cada jogo os treinadores responderam ao Questionário sobre a Auto Percepção da Instrução e Percepção do Comportamento dos Atletas em Competição. Os instrumentos utilizados passaram por um processo de validação, tendo sido também testada a fiabilidade. O tratamento estatístico foi realizado recorrendo ao programa IBM SPSS Statistics®. A relação entre as variáveis cognitivas e comportamentais foi verificada através coeficiente de correlação de Pearson e de Spearman.

Os treinadores auto percecionaram terem emitido mais informação direcionada ao atleta e com conteúdo tático e psicológico. Percecionaram relativamente ao comportamento dos atletas que estiveram atentos ao jogo e aos treinadores e modificaram o comportamento de acordo com as instruções fornecidas. Estes resultados estão de acordo com o verificado em competição. Foram ainda registadas diversas correlações significativas entre as variáveis comportamentais e cognitivas.

Há alguma relação entre o comportamento dos treinadores e dos atletas em competição com a reflexão feita após a competição.

**Keywords** - Auto Percepção/Percepção, Observação, Instrução, Competição, Futebol

## NÍVEIS DE STRESS E RENDIMENTO ESCOLAR EM ALUNOS DE DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA

Hugo Sarmento<sup>1,2</sup>, Jorge Arede<sup>1</sup>, Abel Figueiredo<sup>1</sup>, Adilson Marques<sup>3</sup>, Francisco Mendes<sup>1</sup>, João Martins<sup>4</sup>, Antonino Pereira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Polytechnic Institute of Viseu, Centre for the Study of Education, Technologies and Health; <sup>2</sup>University Institute of Maia (Portugal); <sup>3</sup>Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; <sup>4</sup>Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

O percurso académico de qualquer estudante é influenciado por um conjunto de experiências, vivências e expectativas pessoais que, frequentemente, são indutoras de stress, podendo este estado acarretar consequências negativas.

O presente estudo teve como objetivo identificar os fatores de stress dos alunos do Curso de Desporto e Atividade Física da ESEV-IPV, no ano letivo 2013/2014, e verificar a sua influência no rendimento escolar.

A amostra foi constituída por 102 alunos (75 masculinos, 27 femininos), com uma média de idade de 21,3 anos (DP = 3,25). O protocolo de avaliação utilizado foi o Inventário do Stress em Estudantes Universitários (Pereira et al., 2004). Adicionalmente, foram coletadas todas as notas da avaliação em regime normal, dos dois semestres.

Na análise das diferenças entre os sexos e entre os s anos de curso recorreu-se ao teste t de student e ANOVA, respetivamente. Para verificar se as dimensões do stress prediziam o rendimento académica recorreu-se a um modelo de regressão linear.

Concluimos que os fatores que são percebidos pelos estudantes como sendo geradores de stress são a ansiedade aos exames (3,1±0,8), as condições sócio-económicas (2,9±0,8), a auto-estima e bem-estar (2,8±0,8), e a ansiedade social (2,3±0,7). A comparação das diferentes dimensões em função do ano de frequência do curso, não evidencia diferenças estatisticamente significativas (p<.05). Já na comparação em função do género, constatámos que as raparigas apresentam valores significativamente (p<.05) mais elevados para as dimensões ansiedade aos exames, ansiedade social, e autoestima e bem estar.

O modelo de regressão linear, indica que as diferentes dimensões do stress não são preditoras do rendimento académico, quer quando a análise se reporta à totalidade da amostra, quer por género, quer por ano de curso.

Os resultados deste estudo poderão contribuir para uma intervenção junto dos estudantes, prevenindo consequências negativas do stress, e consequentemente, um aumento do seu bem estar.

**Keywords**- Stress, Estudantes Universitários, Rendimento Académico

Comunicações livres – 9h00 – 10h00 – Auditório Pequeno

---

**PERCEÇÃO DOS DOCENTES RELATIVAMENTE À CONCILIAÇÃO TRABALHO-FAMÍLIA E SATISFAÇÃO PROFISSIONAL**

Sara Gomes, Eugénia Silva, Rui Resende

*Instituto Universitário da Maia*

A satisfação profissional docente aliada à dade conciliação trabalho-família constituem dimensões fundamentais para a satisfação geral do indivíduo. Indagar a percepção dos docentes relativamente à conciliação trabalho-família, bem como a respeito da sua satisfação profissional constituiu o objetivo geral do presente estudo. Através de um questionário em que participaram 330 professores verificou-se, após a avaliação das qualidades psicométricas do instrumento, a emergência de dois fatores nomeados de: (a) conflito trabalho-família e (b) conflito família-trabalho verificando que existe uma percepção de interferência maior do que o desejado na relação trabalho-família. A satisfação com o trabalho é percebida de uma forma neutra.

**Keywords** - Satisfação no trabalho, conciliação trabalho-família, docente

---

**RELAÇÃO DO RENDIMENTO/SUCESSO ESCOLAR E A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO, DE DESPORTO ESCOLAR E DE DESPORTO FEDERADO**

Jorge Baptista, Elsa Cabo, Francisco Gonçalves

*Instituto Universitário da Maia*

O presente estudo apresenta resultados que emergiram de uma abordagem exploratória à problemática da “Relação do rendimento/sucesso escolar e a prática de exercício físico, de desporto escolar e de desporto federado”. Participaram 510 alunos (n=510), 256 do sexo masculino (n=256) e 254 do sexo feminino (n=254) com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos.

Os resultados apontam para a evidência de que a prática de exercício físico, pode associar-se a um melhor aproveitamento escolar. Verificou-se ainda que a média do rendimento escolar (notas) é superior em quem pratica modalidades individuais relativamente a quem pratica coletivas ou ambas.

**Keywords** - Rendimento/Sucesso Escolar; prática de Exercício Físico.

---

## AS PERCEÇÕES DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE AS DIMENSÕES ESSENCIAIS DA SUA INTERVENÇÃO NA ESCOLA ATUAL - UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Rui Resende, André Santos, Paula Santana, Júlia Castro

*Instituto Universitário da Maia*

Os professores e em particular os professores de Educação Física (EF) contribuem naturalmente para o desenvolvimento e para a formação integral dos seus alunos, bem como para a promoção da sua integração na sociedade. Este estudo teve como objetivo avaliar a percepção que os professores de EF portugueses têm acerca das dimensões essenciais da sua intervenção na escola atual. Participaram no estudo 285 professores de EF do Ensino Básico e Secundário (177 homens e 108 mulheres), que responderam a um questionário com 37 itens distribuídos por 6 dimensões, utilizando a escala de classificação (Likert: 1-nada importante a 5 - extremamente importante). Recorreu-se à Análise Fatorial Exploratória, pelo método das componentes principais em rotação *Varimax*. Para a análise da consistência interna dos fatores efetuou-se o teste *Alpha de Cronbach*. Utilizou-se ainda o *T-Test Student* de medidas independentes e a *One Way ANOVA* através do Teste de *Tukey* para comparar os resultados em função do sexo, idade, tempo de serviço e instituição de formação inicial. Os resultados revelaram que o instrumento utilizado apresenta qualidades psicométricas que permitem avaliar com coerência as percepções dos professores de EF acerca da importância do seu papel na formação dos alunos. O fator mais valorizado pelos professores para o desenvolvimento do seu papel de formadores foi o fator “Competências específicas do professor de EF”. Verificou-se ainda que os professores do género feminino atribuíram mais importância aos fatores “Competências específicas do professor de EF”, “Inter- e intra-disciplinaridade no processo de desenvolvimento dos alunos” e “Capacidade reflexiva do professor” do que os professores do sexo masculino.

Palavras-chave: professores de educação física; formação da personalidade; percepções

---

## ULTIMATE FRISBEE - UM DESPORTO PARA AS ESCOLAS

José Amoroso, Isabel Varregoso

*Instituto Politécnico de Leiria*

Desporto alternativo, o Ultimate Frisbee é uma prática de natureza lúdica e ecológica. Trata-se de um desporto sem contacto físico, de equipas mistas, que combina características de vários jogos de invasão. Pode ser praticado indoor ou outdoor, adaptando-se espaço de jogo e número de jogadores. Metodologia A sua natureza apresenta vantagens pedagógicas que aconselham a que seja praticado na Escola. Valorizando as componentes física, competitiva e social, com regras simples, é praticado num espaço de 40x20m e um disco (Frisbee). Podem-se colocar 10 alunos a jogar, numa fase de aprendizagem, onde se ensinam as técnicas de lançamentos/receções. Justiça, integridade, fair play e divertimento são os vetores de desenvolvimento. Resultados Após várias ações de formação, torneios e escolas a aderir, a análise das potencialidades pedagógicas desta modalidade, permite afirmar que a sua implementação nas escolas proporciona novos hábitos desportivos, apresenta baixo grau de dificuldade e cativa os alunos (pela beleza dos discos a voar e pela facilidade de manuseamento). Melhora as relações interpessoais, sendo um desporto de cooperação e comunicação, caracterizado pela ausência de árbitros. Conclusão O Ultimate Frisbee mostra-se uma prática alternativa na Escola pois não acentua o estereótipo dos desportos de rendimento, permite melhorar o bem-estar físico, psicológico e social dos alunos, o gosto pela disciplina de Educação Física e pela prática de atividade física.

**Keywords** - Palavras-chave: Ultimate Frisbee, escolas, ensino, educação física

---

## Posters

---

### OS DESPORTOS DE COMBATE ENQUANTO MEIO DE TRANSFORMAÇÃO DO HOMEM

Miguel Vieira<sup>1</sup>, Catarina Fernando<sup>1,2</sup>, Helder Lopes<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; <sup>2</sup>CIDESD

Os Desportos de Combate, enquanto matéria de ensino, possuem princípios ativos que solicitam comportamentos que privilegiam o conhecimento do “eu”, no confronto com situações críticas (a noção de morte mesmo que simbolizada, está presente), numa relação em que o diálogo com o outro assume um papel central e as principais variáveis em jogo são o conhecimento do “eu” total integrado no grupo. (Almada, et al., 2008). O processo pedagógico deve ser coerente com o tipo de Homem que queremos formar e não um repositório de padrões estereotipados e pré-formatados que se utilizam porque estão na moda ou porque foram aqueles que vivenciamos na nossa formação. Defendemos um processo pedagógico centrado no aluno, considerando o professor como um catalisador de um processo de amadurecimento, o que implica um conjunto de procedimentos e tomadas de decisão não restringidos unicamente ao ajustamento da metodologia utilizada, mas também à adequação do conhecimento e à forma de o utilizar (Lopes, Fernando & Vicente, 2008). Na nossa comunicação, a título de exemplo, apresentaremos dois processos pedagógicos diferenciados, passíveis de serem utilizados numa aula, (um centrado na instrução e outro na aprendizagem), que julgamos serem potenciadores do desenvolvimento de diferentes capacidades e competências e consequentemente de diferentes tipos de Homem.

**Keywords** - Desportos de Combate, Processo Pedagógico, Comportamentos Solicitados, Educação.

---

### OBSERVAÇÃO DE UM MICROCICLO PRÉ-COMPETIÇÃO VERÃO PARA VELOCISTAS

Virgílio Pinto, Paulo Santos

Instituto Superior de Ciências Educativas - ISCE

Um atleta tem por objetivo último atingir o seu nível de desempenho mais elevado. Deve o treinador desenhar um plano contínuo e progressivo, com um carácter individualizado e adaptado ao atleta que permita um aumento do seu potencial. As capacidades do atleta são rentabilizadas e exponencialmente aumentadas graças a um treino específico, sequenciado e orientado para um objetivo pré-determinado. O treinador deverá dar toda a importância aos aspetos técnicos, táticos, estratégicos e físicos dos exercícios, orientados numa vertente individual, para que os atletas de forma autónoma os possam cumprir. Os exercícios devem de ser sistematizados e orientados, proporcionando condições favoráveis de adaptação ao atleta. Esta progressividade do treino deve ser contínua, os conteúdos de treino ordenados, direcionados e modelados em função da calendarização competitiva. A periodização do treino desportivo procura organizar e orientar o processo de preparação de modo que a ocorrência da forma aconteça por ocasião da competição ou das competições mais importantes da época desportiva.

**Keywords** - atleta; treinador; periodização; individualização; competição

---

---

## CANYONING - INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA DIFERENCIADA NO TURISMO DE NATUREZA

António Pereira

*Universidade da Madeira*

O canyoning é uma atividade desportiva de adaptação ao meio que consiste na superação dos desafios encontrados ao longo do leito de uma ribeira ou rio, no sentido descendente. No âmbito do Turismo Ativo/de aventura, o risco real e o risco percebido pelos participantes, nem sempre é coincidente. A percepção do risco poderá ser influenciada por diversos fatores e variáveis, entre os quais, evidenciamos que todas as experiências passadas vivenciadas pelos sujeitos, influenciam claramente os seus medos, receios bem como mecanismos de resposta. (Slovic, 1990) Enquanto profissionais do desporto, é necessário que se dominem metodologias e instrumentos que permitam um processo pedagógico em que se consiga de forma intencional e personalizada gerir o risco que é percebido pelos participantes (Harvey, 2003). Apresentaremos na nossa comunicação, de forma enquadrada no canyoning, uma possibilidade de intervenção para os guias, que integra a leitura de indicadores do meio, o tratamento de informação, tomada de decisão e mediações diferenciadas, adequadas às características de cada sujeito. Este tipo intervenção personalizada, pode assumir-se como um serviço desportivo diferenciado onde os comportamentos solicitados visam promover adaptações e consequentes transformações em quem o vivencia.

**Keywords** - Canyoning, Intervenção pedagógica, Turismo na Natureza.

---

## RELAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA, SATISFAÇÃO COM A VIDA, AUTOESTIMA E VITALIDADE EM INDIVÍDUOS IDOSOS ENVOLVIDOS NUM PROGRAMA COMUNITÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA

João Moutão<sup>1,2,3</sup>, Marisa Rosário<sup>1</sup>, Susana Alves<sup>1,3,4</sup>, Anabela Vitorino<sup>1,3,4</sup>, Luís Cid<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPS); <sup>2</sup>Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), <sup>3</sup>Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS), <sup>4</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

A qualidade da motivação (i.e., Motivação intrínseca vs extrínseca) é um termo cada vez mais associado à prática de atividade física, considerando que é esta qualidade (...e não a quantidade) que irá determinar um conjunto de benefícios emocionais associados a esta mesma prática.

Tendo em conta esta aspeto, este estudo teve como principal objetivo o de avaliar a relação existente entre a motivação intrínseca para a prática de atividade física e alguns indicadores de bem-estar psicológico (i.e., satisfação com a vida, autoestima e vitalidade) em indivíduos idosos envolvidos num programa comunitário de atividade física.

Participaram neste estudo 136 idosos envolvidos num programa comunitário de atividade física (2x por semana; 60 minutos), do sexo feminino (n = 122; 89.7 %) e do sexo masculino (n = 14; 10.3 %), com idades compreendidas entre os 65 e os 88 anos (M = 70.04; DP = 7.19). Os idosos preencheram as versões portuguesas dos questionários Behavioural regulation in exercise questionnaire, Subjective Vitality Scale, Satisfaction with Life Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale. Para a análise dos resultados, para além da matrix de relações obtida, foram utilizadas técnicas de estatística multivariada (i.e. equações estruturais).

Os resultados revelaram que a motivação intrínseca se relaciona significativamente com todos os indicadores de bem-estar psicológico analisados (i.e., satisfação com a vida, autoestima e vitalidade) (p < .01) e tem um efeito positivo sobre os mesmos (p < .000). Estes resultados corroboram os efeitos que a qualidade da motivação tem sobre os benefícios ao nível do bem-estar psicológico, alertando para a importância de que a mesma seja considerada aquando do delineamento e condução de programas de promoção da saúde em indivíduos idosos.

**Keywords** - Atividade física, envelhecimento, bem-estar, motivação intrínseca.

---

## Relação entre atividade física, satisfação com a vida, autoestima e vitalidade em indivíduos ativos, minimamente ativos e inativos

João Moutão<sup>1,2,3</sup>, Fabiana Teixeira<sup>1</sup>, Anabela Vitorino<sup>1,3,4</sup>, Susana Alves<sup>1,3,4</sup>, Luís Cid<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPS); <sup>2</sup>Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), <sup>3</sup>Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS), <sup>4</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

A prática regular de atividade física é cada vez mais reconhecida também como fundamental para a promoção de um estado de bem-estar psicológico.

Tendo por base este pressuposto, este estudo teve como objetivo principal da presente avaliar a relação entre atividade física e alguns indicadores de bem-estar psicológico (i.e., satisfação com a vida, autoestima e vitalidade) em praticantes e não praticantes de atividade de física.

Participaram nesta investigação sujeitos do género masculino (n = 167; 43,8%) e feminino (n = 214; 56,2%), com idades compreendidas entre os 13 anos e os 82 anos (M = 35; DP = 11,4). O nível de atividade física foi determinado com recurso ao International Physical Activity Questionnaire. Os indicadores de bem-estar psicológico foram avaliados com recurso às versões portuguesas da Subjective Vitality Scale, Satisfaction with Life Scale, Rosenberg Self-Esteem.

Os resultados revelaram uma relação estatisticamente significativas ( $p < .05$ ) entre o dispêndio total de calorías por semana e os indicadores do bem-estar (i.e., satisfação com a vida, autoestima e vitalidade). Todavia, quando comparados entre si, os indivíduos categorizados como “inativos” e “minimamente ativos” não se diferenciaram significativamente ao nível dos indicadores de bem-estar, tendo estas diferenças apenas ocorrido entre os indivíduos categorizados como “ativos” e “inativos”. Os resultados obtidos sugerem que a prática de atividade física possibilita uma melhoria nos indicadores de bem-estar psicológico (satisfação com a vida, autoestima e vitalidade). Todavia, estes benefícios só são significativos em níveis de atividade física adequados.

**Keywords** - Atividade física, satisfação com a vida, autoestima, vitalidade

## A EMISSÃO DE FEEDBACK DURANTE UMA AULA DE GRUPO EM GINÁSIOS DA CIDADE DE SETÚBAL

Piteira, R.<sup>1</sup>, Aceña, D.<sup>2</sup>, Gomes, G.<sup>1</sup>, Candeias, I.<sup>1</sup>, Oliveira, T.<sup>1</sup>, Reis, M.<sup>1</sup>, Vieira, F.<sup>3,4</sup>, Pereira, A.<sup>1,5</sup>, Espada, M.<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação, Setúbal, Portugal; <sup>2</sup>Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, Espanha; <sup>3</sup>ISEIT - Campus Universitário de Almada, Portugal; <sup>4</sup>CIPER - FMH, Lisboa, Portugal; <sup>5</sup>CIDESD - UTAD, Vila Real, Portugal

No contexto do fitness, uma das atuais preocupações das organizações e dos gestores é a apresentação de um serviço de qualidade que leve à satisfação dos clientes, sendo, neste sentido, os instrutores de aulas de grupo pilares a considerar. Algumas das estratégias que podem adotar no intuito de manter a adesão dos seus clientes, bem como motivá-los, estão relacionadas com a emissão de feedback.

O objetivo do presente estudo foi analisar a emissão de feedback durante uma aula de grupo.

Foi utilizado o Questionário de Feedback de Instrutores de Fitness - Aulas de Grupo (Simões et al., 2013) composto por 45 questões de resposta fechada com uma escala de 0 a 4, correspondente a: 0 (nunca), 1 (raramente), 2 (ocasionalmente), 3 (frequentemente) e 4 (sempre). Foi aplicado a 100 instrutores com idades compreendidas entre os 21 e 34 anos de idade logo após a dinamização de uma aula de grupo em ginásios na cidade de Setúbal.

63% dos inquiridos referiram que frequentemente utilizam gestos na demonstração dos exercícios e 32% ficam sempre a observar a reação a um feedback, emitindo, em seguida, novo feedback. 58% indicaram que frequentemente demonstram afetividade positiva durante as aulas através de sorrisos, gracejos, e carinhos. Já 11% dos instrutores inquiridos transmitiram que raramente informam como deve ser realizado o exercício e 5 indicaram mesmo que nunca o fazem. 16 dos inquiridos referiram nunca estar em posição frontal para quem recebe feedback. Os dados comprovam a especificidade do feedback em aulas de grupo e a pertinência de desenvolvimento de estudos nesta atividade.

**Keywords** - Feedback; ginásios, fitness, aula de grupo

## OPINIÃO DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO RELATIVAMENTE À DINÂMICA DAS AULAS DE NATAÇÃO PARA BEBÉS NO DISTRITO DE SETÚBAL

Santos, S.<sup>1</sup>, Mendes, P.<sup>1</sup>, Encarnação, A.<sup>1</sup>, Marques, L.<sup>1</sup>, Gouveia, C.<sup>1</sup>, Pereira, J.<sup>1</sup>, Vieira, F.<sup>2,3</sup>, Pereira, A.<sup>1,4</sup>, Espada, M.<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação, Setúbal, Portugal; <sup>2</sup>ISEIT - Campus Universitário de Almada, Portugal; <sup>3</sup>CIPER - FMH, Lisboa, Portugal; <sup>4</sup>CIDESD - UTAD, Vila Real, Portugal

A natação é um dos desportos mais praticados em todo o mundo. Devido à relação tão íntima com o meio aquático, a natação pode ser introduzida nos primeiros meses de vida. Identificar a opinião dos encarregados de educação relativamente à dinâmica das aulas de natação para bebés (NB) poderá contribuir para a melhoria global da atividade.

Quarenta e cinco encarregados de educação de bebés integrados em aulas de NB em três piscinas do Distrito de Setúbal preencheram o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (Serpa e Frias, 1990). A totalidade (idade 40.0±6.8 anos de idade) apresentava nacionalidade portuguesa, 25 pertenciam ao género feminino e 20 ao masculino. 60% dos inquiridos revelaram considerar muito importante conhecer as metodologias aplicadas nas aulas por parte dos(as) professores(as) e 33% totalmente importante estar ao corrente das expectativas do(a) professor(a). 45% transmitiram como muito importante a utilização de material pedagógico durante as aulas e 55% totalmente importante o acompanhamento à piscina por parte do encarregado de educação, 38% entendiam mesmo como totalmente importante que o acompanhamento se estendesse à água durante a dinamização das aulas de NB. 42% dos encarregados de educação consideraram totalmente importante a emissão de feedback durante as aulas por parte dos(as) professores(as). Domínios associados à Pedagogia do Desporto como a relação entre encarregado de educação e professor(a) e o feedback são caracterizados em grande percentagem como muito ou totalmente importantes nas aulas de NB. É fundamental compreender a opinião dos encarregados de educação relativamente à dinâmica das aulas com o objetivo de melhorar as práticas e promover a integração e retenção nas aulas de NB.

**Keywords** - Natação para bebés; encarregados de educação, opinião, dinâmica das aulas

## A PERSPECTIVA DE PROFESSORES COOPERANTES INICIANTES ACERCA DO PROCESSO DE ORIENTAÇÃO DE ESTAGIÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Teresa Silva<sup>1</sup>, Paula Batista<sup>1,2</sup>, Amândio Graça<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP); <sup>2</sup>CIFID

A supervisão assume-se como um processo formativo de todos os intervenientes, designadamente do professor cooperante (Alarcão e Canha, 2013). Os professores cooperantes iniciantes, quando assumem pela primeira vez esta função, vêm-se perante desafios múltiplos, não apenas no que concerne à monitorização e acompanhamento do estudante estagiário, mas também no que diz respeito ao quebrar de rotinas profissionais.

Neste contexto, o objetivo deste estudo foi tentar perceber o significado que professores cooperantes iniciantes atribuem à função de orientação. Adicionalmente procurou-se inspetar os aspetos mais e menos positivos, bem como os episódios marcantes. A recolha de dados foi efetuada através de uma entrevista em focus grupo a seis professores cooperantes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, sendo cinco do sexo masculino e um do sexo feminino. Efetuou-se a transcrição integral da entrevista, que foi submetida a um processo indutivo de análise e interpretação de conteúdo com o intuito de compreender e dar significado ao “discurso” dos professores.

Desta análise emergiram quatro grandes eixos temáticos: Processo, Ambiente de trabalho, Retorno e Outputs. Os dados colocaram em evidência que os professores cooperantes interpretam o processo de orientação como sendo um procedimento de monitorização e acompanhamento dos estagiários; que o ambiente de interação com os estagiários desempenha um papel importante no processo; que o sentimento mais recorrente é de gratificação, designadamente pela aquisição e renovação de conhecimentos; e que o output mais relevante é o percecionarem que contribuem para a formação dos estudantes estagiários, enquanto futuros profissionais. Por último, importa realçar que o professor cooperante encara o exercício da função de orientação como um desafio, pelas rotinas quebradas e pelos conhecimentos que acrescenta.

**Keywords** - Professor Cooperante; Educação Física; Supervisão

## CONSTRUÇÃO DE UM INSTRUMENTO PARA ANALISAR A CARGA TÁTICA NO ANDEBOL

Pedro Sequeira<sup>1</sup>, Oscar Gutiérrez Aguilar<sup>2</sup>

*<sup>1</sup>Escola Superior Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém; <sup>2</sup>Centro de Investigación del Deporte; Universidad Miguel Hernández de Elche*

O planeamento do treino desportivo tem incidido sobre o controlo das cargas físicas das tarefas realizadas. No entanto, nos desportos com onde a tomada de decisão é preponderante, a complexidade das tarefas pode variar de acordo com as variáveis que influenciam a tomada de decisão. Necessitamos de saber que tipo de carga essas tarefas representam para podermos planejar adequadamente nestes desportos. Com este trabalho pretendemos aplicar um instrumento que permita analisar a carga tática no andebol. Vamos utilizar o NASA-TLX (Task Load Index), desenvolvido e validado por Hart & Staveland (1988) e adaptá-lo ao andebol. Para este efeito definimos duas tarefas (1x1 e 2x2), que vão ser efetuadas em dois espaços distintos (2m x 2m e 8m x 8m) e com tempo diferenciados (5' e 10'). Para além da aplicação do instrumento iremos filmar as tarefas. A amostra que vamos utilizar será composta por 2 equipas de rendimento e 2 equipas de formação de 2 países (Portugal e Espanha). Apenas os jogadores de campo efetuarão as tarefas. Após a recolha de dados iremos analisar as tarefas de forma isolada, por escalão e por país, iremos fazer a comparação entre escalões e entre países e, no final, faremos a análise juntando os escalões dos dois países e os totais de todos os escalões.

**Keywords** - Andebol, tática, tomada de decisão, carga

---