

**UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO**

**NÍVEIS DE AUTOESTIMA EM ALUNOS  
PRATICANTES DE DESPORTO ESCOLAR E NÃO  
PRATICANTES, NA ESCOLA BÁSICA E  
SECUNDÁRIA DE ARCOZELO – PONTE DE LIMA**

**- Versão Final -**

Relatório Final de Estágio

2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

José Carlos Carvalhosa Pita

**Orientador Científico:** Professor Doutor Jorge Soares



VILA REAL, 2016



**Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro**

**NÍVEIS DE AUTOESTIMA EM ALUNOS PRATICANTES DE  
DESPORTO ESCOLAR E NÃO PRATICANTES, NA ESCOLA  
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ARCOZELO – PONTE DE LIMA**

Relatório Final de Estágio

2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

José Carlos Carvalhosa Pita

**Orientador Científico:** Professor Doutor Jorge Soares

Composição do Júri:

---

---

---

---

**Vila Real, 2016**

Relatório de Estágio apresentado à UTAD, no DEP – ECHS, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física dos Ensino Básico e Secundário, cumprindo o estipulado na alínea b) do artigo 6º do regulamento dos Cursos de 2ºs Ciclos de Estudo em Ensino da UTAD, sob a orientação do Professor Jorge Soares.

## Agradecimentos

Não há nenhuma dúvida que este ano de estágio foi o culminar de uma das etapas mais importantes da minha vida, e tal não seria possível sem o apoio incondicional de muitas pessoas, é claro que não conseguirei citar todas nesta lista, mas tentarei de certa forma fazer referências àquelas que na minha perspetiva podem representar todas elas.

À minha **Mãe**, porque ela, sem dúvida, é a principal responsável por todo o sucesso que já alcancei e que um dia poderei alcançar, porque sempre me deu o exemplo e sempre me apoiou, nunca desistindo e nunca apontando o dedo quando cometia um erro, por ser aquela que sempre me transmitiu toda a confiança e acreditou que eu era sempre capaz de mais;

Ao meu **Irmão**, porque apesar de todas as nossas diferenças nunca foi capaz de me dizer um não, por estar sempre presente quando preciso dele e por toda a paciência que demonstrou ter comigo, naqueles dias mais complicados;

A toda a minha **Família**, por ser sempre um grande apoio, por estarem sempre por perto, por toda a preocupação que demonstram e por toda a educação que me transmitiram;

Ao meu **Pai**, porque sei que olha sempre por mim lá em cima;

Aos meus **Amigos**, porque são a família que temos oportunidade de escolher, e sem dúvida que a escolhi bem;

Ao **Professor Abílio Lourenço**, por ter sido um dos responsáveis do meu gosto pelo desporto e por todos os conselhos que me deu ao final de cada dia no pavilhão municipal;

À minha **Namorada**, por toda a paciência e todo o apoio que me deu ao longo deste ano, por todas as conversas e toda a calma que me transmitiu;

Às minhas colegas de estágio, **Ana Sofia** e **Ana Catarina**, por todas as correções, todas as ajudas e claro, por toda a amizade que demonstraram ao longo de todos os cinco anos de curso;

Ao meu orientador de estágio e amigo, **Professor Carlos Cunha**, por ter sido um verdadeiro mentor, por me deixar errar, e pela forma serena que me transmitiu todos os conhecimentos que adquiri este ano letivo;

À **Escola Básica e Secundária de Arcozelo**, em representação de professores, alunos e funcionários, pela integração e amizade demonstrada ao longo deste ano;

Ao **Professor Jorge Soares**, por toda a disponibilidade demonstrada ao longo da orientação do meu trabalho, e pela importância que teve na elaboração do mesmo;

Ao meu **Curso**, em representação dos professores, dos colegas e amigos que estiveram ao meu lado na realização do mesmo, por toda a formação, e por todas as vivências que partilhamos ao longo de cinco anos.

A todos, um sincero **Obrigado!**

## **Resumo**

O presente relatório encontra-se inserido no âmbito da Unidade Curricular de Estágio I e II, integrada no 2º Ciclo de estudos da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, mais concretamente, no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este documento é apresentado como um requisito para a obtenção do grau de Mestre, cumprindo o estipulado no artigo 10º, que diz respeito às Normas Regulamentares dos 2ºs Ciclos de Estudo em Ensino da UTAD, sob a orientação do Supervisor, Professor Jorge Soares.

No decorrer deste relatório serão abordados todos os processos que estiveram ligados ao estágio pedagógico por mim realizado na Escola Básica e Secundária de Arcozelo durante o ano letivo 2015/2016. Neste estágio fui orientado pelo professor cooperante Carlos Cunha, e tive como colegas estagiárias a Ana Gomes e a Ana Almeida.

No âmbito do trabalho realizado durante o estágio pedagógico, o presente relatório encontra-se organizado em dois capítulos.

Capítulo I é relativo ao estágio em si, mais concretamente a uma reflexão do percurso realizado. Nele estão presentes as minhas expectativas, as atividades desenvolvidas, as dificuldades sentidas durante o percurso e formas de resolução, e por fim, as conclusões finais do estágio pedagógico.

Capítulo II é de carácter científico, onde é apresentado o estudo efetuado com os alunos da Escola Básica e Secundária de Arcozelo – Ponte de Lima.

### **Abstract**

The present report is inserted in the framework of curricular unit of Stage I and II, integrated in the 2nd Cycle of studies of Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, more precisely in the Master of Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. This document is presented as a requirement for the degree of Master, fulfilling the stipulations of Article 10, which relates to the Regulatory Norms of 2 s Cycles of Study at Teaching of the UTAD under the supervision, Professor Jorge Soares. During this report will be addressed all the processes that have been linked to the practical teacher training in Escola Básica e Secundária de Arcozelo throughout the school year 2015/2016. On this stage I was guided by the cooperative Professor Carlos Cunha, and had as interns colleagues Ana Gomes and Ana Almeida.

Within the work done during the practical teacher training, the present report is organized in two chapters.

Chapter I, is relative to the stage in itself more precisely to reflect the realized route. In it are presented my expectations, the activities developed, the difficulties experienced during the pathway and forms of resolution, and finally, the final conclusions of the practical teacher training.

Chapter II, is from scientific character, on which is presented the study conducted with the students.



## Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	5
<b>Resumo</b> .....	7
<b>Abstract</b> .....	8
<b>Índice</b> .....	9
<b>Índice de Quadros</b> .....	10
<b>Índice de Abreviaturas</b> .....	11
<b>Introdução</b> .....	12
<b>Capítulo I</b> .....	15
<b>1. Expetativas em Relação ao Estágio</b> .....	16
<b>2. Descrição das atividades desenvolvidas</b> .....	17
<b>2.1 Planeamento Anual</b> .....	17
<b>2.2 Unidades Didáticas</b> .....	17
<b>2.3 Planos de Aula</b> .....	18
<b>2.4 Praticas de Ensino Supervisionado</b> .....	19
<b>2.5 Desporto Escolar</b> .....	19
<b>2.6 Atividades do Grupo de Educação Física</b> .....	20
<b>3. Dificuldades Sentidas e formas de resolução</b> .....	21
<b>4. Conclusões referentes ao estágio pedagógico</b> .....	22
<b>4.1 Impacto do estágio/núcleo na realidade do contexto escolar</b> .....	22
<b>4.2 Experiência pessoal e profissional</b> .....	23
<b>Capítulo II</b> .....	24
<b>1. Resumo</b> .....	25
<b>2. Abstract</b> .....	26
<b>3. Introdução</b> .....	27
<b>4. Objetivos Específicos</b> .....	30
<b>5. Metodologia</b> .....	31
<b>5.1 Amostra</b> .....	31
<b>5.2 Escala da Autoestima de Rosenberg</b> .....	32
<b>5.3 Procedimentos Estatísticos</b> .....	32
<b>6. Resultados</b> .....	33
<b>7. Discussão dos Resultados</b> .....	36
<b>8. Conclusão</b> .....	39
<b>9. Futuras Linhas de Investigação</b> .....	41
<b>10. Bibliografia</b> .....	42

## Índice de Quadros

<b>Quadro. 1</b> – Caracterização da Amostra dos Alunos inquiridos.....	31
<b>Quadro. 2</b> – Caracterização da Amostra dos Alunos inquiridos quanto à prática de Desporto Escolar.....	31
<b>Quadro. 3</b> – Caracterização da Amostra dos alunos praticantes quanto ao tipo de desporto praticado.....	32
<b>Quadro. 4</b> – Análise Comparativa dos fatores da Escala da Autoestima de Rosenberg quanto à prática ou não prática de desporto.....	33
<b>Quadro. 5</b> – Análise Comparativa dos fatores da Escala da Autoestima de Rosenberg quanto ao género.....	34
<b>Quadro. 6</b> – Análise Comparativa dos fatores da Escala da Autoestima de Rosenberg quanto ao género e prática de Desporto Escolar.....	34
<b>Quadro. 7</b> – Análise Comparativa dos fatores da Escala da Autoestima de Rosenberg quanto ao tipo de desporto praticado.....	35

## **Índice de Abreviaturas**

**UD** – Unidade Didática

**PA**- Plano de Aula

**PES** – Prática Ensino Supervisionada

**RSES** – Rosenberg Self – Esteem Scale (Escala da Autoestima de Rosenberg)

**NP** – Não Praticante

**P** – Praticante

**Q** – Questão

## Introdução

*“A educação é a ferramenta mais poderosa que podemos usar para mudar o mundo.”*

*Nelson Mandela*

Após um longo processo de aprendizagem, chegámos à nossa última etapa, o estágio pedagógico. Nesta etapa, aplicámos tudo aquilo que aprendemos ao longo da nossa vida académica, mas mais importante ainda, aqui tivemos um derradeiro contacto com a Escola, na qual adquirimos novas competências, na qual vislumbramos que o mundo real, a aplicação prática, é bastante diferente da teórica. Assim, com este passo, findámos a nossa formação, mas também iniciámos um novo capítulo da nossa vida, um capítulo no qual vamos poder partilhar com o mundo tudo aquilo que nos foi ensinado, sem nunca achar que sabemos tudo, pois como seres racionais que somos devemos nos manter sempre em constante desenvolvimento e aprendizagem.

Segundo Francisco e Pereira (2004), o estágio pedagógico aparece como um momento fundamental, onde se conjugam fatores importantes a ter em conta na formação e desenvolvimento do futuro professor, nomeadamente o contacto com a realidade de ensino, tendo como fator central a ação educativa do aluno estagiário e a mediação de todo este processo, supervisão. O estágio, surge assim, como uma componente fundamental do processo de formação do aluno estagiário, pois é a forma de fazer a transição de aluno para professor. Francisco e Pereira (2004)

Segundo Simões (1996), citado por Caires (2006), é indubitável que no decurso da carreira, existam poucos momentos que sejam tão importantes como o estágio pedagógico, pois este “constitui um período único e significativo na vida pessoal e profissional de qualquer professor”. Caires (2006), fundamenta-se no facto deste se tratar do último ano da formação inicial dos candidatos a professores, por corresponder ao derradeiro momento da sua passagem pelo contexto académico, e pela qualidade e intensidade dos desafios e vivências que esta transição encerra, o estágio pedagógico é entendido como palco de um dos processos mais ricos e decisivos da capacitação e da integração do jovem professor no mundo da docência e no mundo adulto.

Este último capítulo académico surge com o apoio de outros docentes, mais especificamente o professor supervisor e o professor cooperantes. O principal objetivo destas duas figuras será encaminhar o professor estagiário na aplicação dos conhecimentos por eles já adquiridos e ajudá-lo a absorver os novos que lhe surgirão durante o percurso escolar. Todo

este apoio é importante e necessário, uma vez que durante a transição dos conhecimentos teóricos para a aplicação prática, o professor estagiário vai enfrentar obstáculos que nunca teve oportunidade de encontrar na vida académica, precisando assim da ajuda dos docentes que o acompanham para o ajudarem a ter uma melhor tomada de decisão e assim evoluir.

Como não poderia ter sido de outra forma, este ano de estágio superou todas as minhas expectativas, na Escola tive a oportunidade de aplicar grande parte do que me foi ensinado, e de continuar a aprender, foi um ano em que cresci imenso profissionalmente e pessoalmente.

Tinha como grande objetivo aproveitar ao máximo a vida de docência, e retirar o mais que conseguisse dela. Esta maravilhosa experiência também se deveu a todo o corpo docente e não docente da Escola Básica e Secundária de Arcozelo, e aos meus colegas estagiários, que nunca hesitaram efetuar críticas construtivas. Também toda a experiência, profissionalismo e amizade do professor Carlos Cunha foi muito importante para toda a evolução que tive ao longo do ano letivo.

Após uma reflexão sobre o ano letivo, posso realçar alguns pontos fulcrais que me fizeram evoluir, o ambiente de proatividade sentido dentro do núcleo de estágio, a aplicação e preparação de todos os documentos que me permitiram alcançar o sucesso durante o processo de ensino-aprendizagem, a possibilidade de lidar com alunos de diferentes ciclos de ensino, e, claro, toda a disponibilidade, atenção e paciência de todos os outros professores do núcleo de educação física e funcionários da escola.

Este documento denominado de “Relatório Final de Estágio” está inserido no âmbito da disciplina de Estágio I e II, integrada no plano de estudos do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Básica e Secundária de Arcozelo - Ponte de Lima, tendo sido o Professor Jorge Soares o supervisor e o Professor Carlos Cunha o professor cooperante e como companheiras de Estágio, a Ana Sofia Gomes e a Ana Catarina Almeida.

Durante o corrente ano letivo fiquei maioritariamente responsável pela turma A do 12º ano, embora também tenha tido contato com duas turmas (A e B) do 9º ano.

Além das aulas lecionadas foram realizadas outras atividades, nas quais tive o prazer de participar, seja apenas com o núcleo de estágio, como também com o núcleo de professores de educação física.

No âmbito do trabalho realizado durante o estágio pedagógico, o presente relatório encontra-se organizado em dois capítulos.

**Capítulo I** é relativo ao estágio em si, mais concretamente a uma reflexão do percurso realizado. Nele estão presentes as minhas expectativas, as atividades desenvolvidas, as dificuldades sentidas durante o percurso e formas de resolução, e por fim, as conclusões finais do estágio pedagógico.

**Capítulo II** é de carácter científico, onde é apresentado o estudo efetuado com os alunos da Escola Básica e Secundária de Arcozelo – Ponte de Lima.

# Capítulo I

## **1. Expetativas em Relação ao Estágio**

Desde bastante jovem que sempre estive ligado ao desporto, e talvez este tenha sido o principal motivo que influenciou a minha escolha, no 12ºano de escolaridade, quando decidi enveredar pelo curso de Ciências do Desporto na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Além do gosto pelo desporto, também tinha em mim uma vontade crescente de um dia poder integrar quadros de docência numa escola, ter a possibilidade de transmitir conhecimentos aos mais novos e contribuir para a formação do futuro do nosso país. Porém, esta vontade que eu tinha de me tornar docente numa escola pública, foi sempre acompanhada por um pensamento realista de que neste momento esse desejo não pode ser cumprido, pois a atual conjuntura do país, e em particular dos docentes, não é animadora para quem perspetiva ser colocado numa escola do estado. Todavia, este pensamento não me demoveu de, no final da licenciatura, ter escolhido o Mestrado em Ensino da Educação Física, pois apesar de, para próximo não conseguir lecionar aulas numa escola, não tenho a menor das dúvidas de que este mestrado é uma mais valia na formação dos profissionais do desporto.

Posto isto, as minhas perspetivas em relação ao estágio eram bastante elevadas, pois este poderia ser o único ano da minha vida, que iria experienciar a função de docente numa escola.

O intervalo de tempo entre a conclusão do primeiro ano do mestrado e o início do estágio, foi algo agitado, uma mistura de sentimentos de curiosidade, medo, alegria, expetativa, e muitos mais que não consigo explicar. Estava curioso de como seria estar no papel de docente, como seria ter a responsabilidade de educar e de transmitir da melhor forma os conhecimentos que me foram passados, de como seria a minha posição na escola e de como todos os ativos desta se iriam relacionar comigo (e eu com eles), mas mais importante ainda, de como seria a minha relação com os alunos que me seriam destinados. Todavia, havia duas coisas que me tranquilizavam, a primeira, era a opinião que os anteriores estagiários da escola de Arcozelo me passaram, todos eles sem exceção, me disseram que era a melhor escola para a realização do estágio pedagógico. E em segundo, o facto de ter como companheiras de estágio, duas grandes amigas de longa data, que sem dúvida me ajudariam em todas as dificuldades que iria enfrentar.

Posso então concluir que, a minha maior expetativa em relação ao estágio estava relacionada com a passagem de aluno para docente, e de como enfrentar todas as barreiras que esta transformação acarretaria com ela.



## **2. Descrição das atividades desenvolvidas**

### **2.1 Planeamento Anual**

O ano foi iniciado com uma reunião do Departamento de Expressões da Escola Básica e Secundária de Arcozelo, na qual se definiram aspetos gerais que articulariam os conteúdos dos vários grupos disciplinares pertencentes a este departamento. Após esta primeira reunião, foi realizada uma outra, onde estiveram presentes os professores do grupo disciplinar de educação física e foi definido o plano de atividades para o ano letivo em questão.

Também foi definido no início do ano, numa reunião com o professor orientador, para saber quais as turmas que estavam destinadas ao grupo de estágio. Desta forma, também estivemos presentes nos concelhos de turma destas, nos quais pudemos retirar uma análise geral de todas elas.

Todas estas reuniões tiveram uma grande importância para que pudéssemos amenizar o primeiro impacto com a escola e com os alunos. O planeamento orienta a prática docente, articulando esta prática com a realidade da escola onde o professor está inserido, pelo que se tornou de extrema importância o trabalho que foi feito no início do ano, deixando-nos melhor preparados e enquadrados para abordarmos o planeamento das nossas unidades didáticas e respetivas aulas (Maia et al., 2009).

### **2.2 Unidades Didáticas**

Após a reunião do grupo disciplinar de educação física e após estarem decididas as modalidades que cada turma iria abordar ao longo do ano. Foi solicitado pelo orientador de estágio, que antes de cada modalidade fossem entregues a este as unidades didáticas respetivas, de forma a que as pudesse analisar e aprovar. O qual, sempre o fez com o maior espírito crítico, ouvindo a nossa opinião e estando sempre disponível para dar a sua de forma a termos a perceção de quais as melhores opções para motivar e melhorar a prática das modalidades destinadas aos alunos.

A realização das Unidades Didáticas seguiu as linhas de orientação do Departamento de Ciências do Desporto, devidamente explicadas e esmiuçadas na Série Didática 47: “Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física”, da professora Ágata Aranha.

As Unidades Didáticas realizadas por mim foram: Atletismo (Saltos e Lançamentos), Futebol, Basquetebol e Atletismo (Corridas). A Unidade Didática que na minha opinião demonstrei mais destreza foi Basquetebol, pois sem dúvida que é aquela que estou mais familiarizado (sou treinador). Por outro lado, a que penso que demonstrei mais dificuldades foi Atletismo (Saltos e Lançamento), talvez por ter sido a primeira e por nem sempre ter as melhores condições para a realização das aulas (devido às más condições climáticas que se fizeram sentir nessa altura).

Na generalidade penso que cumpri sempre com os objetivos definidos nas unidades didáticas, sendo que cada aula foi sempre planeada conforme a aula anterior, fazendo também a extensão de conteúdos para as aulas seguintes.

### **2.3 Planos de Aula**

O plano de aula é um aleado do professor no sentido em que orienta as suas ações para alcançar os objetivos previamente delineados. (Castro, Tucunduva, e Arns, 2008). O plano de aula é essencial na busca pela excelência no processo de ensino-aprendizagem. A sua ausência poderá acarretar riscos como, desmotivação dos alunos, aulas desorganizadas e tempos de empenhamento motor abaixo dos desejados.

Estando ciente da importância deste planeamento, sempre tive o maior dos cuidados na elaboração deste, entregando o mesmo ao professor orientador antes de cada prática de ensino supervisionada. Porém nem sempre conseguimos cumprir tudo o que está descrito no plano de aula, pois existem muitos fatores que condicionam a aula. Desta forma, o professor estagiário deverá estar sempre preparado para, a qualquer momento, realizar alterações que mantenham a aula motivante de forma a que os alunos tenham a melhor prática possível.

Ao longo do ano letivo, lecionei aulas a uma turma do 12ºano e duas do 9ºano, nas quais todas elas tinham características bastante diferentes, o que também me fez procurar e preparar aulas com estratégias diferentes que se adequassem a estas. Como várias vezes disse o nosso professor orientador, Carlos Cunha, “o que distingue os “professores” dos “bons professores” é a capacidades de estes se adaptarem quando confrontados com diferentes situações”.

## 2.4 Práticas de Ensino Supervisionado

Foi nestas práticas que adquiri as maiores aprendizagens ao longo de todo estágio. Aqui temos a responsabilidade de educar, de transmitirmos o conhecimento por nós adquirido. Aqui passámos pelas maiores dificuldades, mas também pelas melhores vivências.

Estas práticas preveem a colaboração entre um professor mais experiente (professor orientador) e o professor estagiário, no qual criam uma dinâmica em que o professor orientador apoia o professor estagiário, aconselhando-o de forma a que este consiga ultrapassar as suas dificuldades e todas as suas dúvidas. Além do professor orientador, também as minhas colegas de estágio observaram todas as minhas aulas, de forma a identificarem situações que necessitem de correção e de opinarem quanto a estratégias que possam melhorar essas situações.

Aproveitei também este tópico para agradecer ao professor Carlos Cunha, por sempre ter favorecido a nossa autonomia e por ter sido sempre crítico em todas as suas observações.

Ao longo do ano letivo, realizei 46 práticas de ensino supervisionado, divididas pelas duas turmas do 9ºano e pela turma do 12ºano, nas quais abordei as modalidades de Voleibol, Futebol, Atletismo (Corridas, Saltos e Lançamentos), Basquetebol e Canoagem.

## 2.5 Desporto Escolar

*“O Desporto Escolar é o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.”* O mesmo programa tem como missão, *“Proporcionar o acesso à prática desportiva regular de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso escolar dos alunos, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.”* (Programa do Desporto Escolar (2013-2017))

Apesar de ao longo deste ano não ter participado ativamente dentro de um grupo/equipa de desporto escolar, tive a oportunidade de vivenciar de perto algumas das atividades deste, tais como, o acompanhamento na fase escola e na fase distrital do corta-mato e Megasprint. Também participei ativamente no encontro regional de desporto escolar adaptado, realizado no Clube Náutico de Ponte de Lima, no dia 02 de Junho, assim como no acampamento de final de ano do Desporto Escolar da Escola de Arcozelo, realizado dia 09 de Junho.

Todas estas experiências foram marcantes e acarretaram um grande valor naquela que foi a minha experiência como professor estagiário.

## **2.6 Atividades do Grupo de Educação Física**

As atividades realizadas ao longo do ano pelo grupo de educação física foram, no meu entender, um dos pontos mais gratificantes desta experiência, pois além do contato com os alunos, fomentou também o trabalho em conjunto com os outros professores de educação física da escola.

A nossa participação nestas atividades foi iniciada com a organização do Corta-Mato escolar em conjunto com as festividades do dia de São Martinho. Nesta atividade o grupo teve várias tarefas, desde o aquecimento dos alunos, passando pela sinalização do percurso e até mesmo a distribuição dos lanches, na parte da tarde. No que toca às festividades do dia de São Martinho, o grupo foi distribuído por várias estações de jogos tradicionais e ficou encarregue das mesmas.

Posteriormente, foi-nos proposto, pelo professor orientador, a organização do dia 03 de Dezembro, Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, no qual organizamos alguns desportos adaptados para os alunos. O evento ocorreu no pavilhão polidesportivo da escola Básica e Secundária de Arcozelo. Foram organizadas algumas atividades direcionadas às turmas que tiveram Educação física nessa manhã de quinta-feira, a alunos interessados a participar e a toda a comunidade educativa. Neste sentido, o evento teve início com uma palestra, na sala do polidesportivo, onde o tema foi abordado pelo professor Fernando Agostinho e pelo Núcleo de Estágio de Educação Física. Após o esclarecimento das atividades a realizar, os alunos foram encaminhados para o pavilhão onde se encontravam as estações, previamente montadas, dos desportos adaptados que iriam experimentar, nomeadamente, Goalball, Boccia, Ténis de Mesa Sentado e Voleibol Sentado. Esta atividade, apesar de ter sido organizada pelo núcleo de estágio, teve toda a colaboração necessária dos professores de educação física da Escola de Arcozelo.

Além destas duas atividades, o grupo de educação física esteve presente no Corta-mato e Megasprint Distrital, Encontro Regional de Desporto Escolar Adaptado, realizado em Ponte de Lima e no Acampamento de encerramento de desporto escolar.

Por sua vez, o núcleo de estágio ficou encarregue de realizar uma aula conjunta de educação física a ser lecionada aos alunos do 4º ano do Centro Educativo da Lagoas.

### 3. Dificuldades Sentidas e formas de resolução

Como seria de esperar, ao longo de todo o ano surgiram-me diversas dificuldades, o que é normal, pois esta foi a primeira vez que me vi inserido no contexto escolar no papel de docente. Por sorte, o núcleo de estágio e o professor orientador com quem tive o prazer de trabalhar este ano sempre demonstraram que estavam do meu lado para enfrentar todas as adversidades e me ajudar a superar todas as barreiras que encontrei ao longo do meu caminho.

De todas as dificuldades que senti, poderei dizer que a requereu de mim um maior esforço e concentração foi, sem dúvida alguma, a lecionação da maioria das aulas das unidades didáticas de atletismo (saltos e lançamentos) e atletismo (corridas), no espaço de 1/3 do pavilhão polidesportivo.

Começando com a unidade didática de atletismo (saltos e lançamentos), esta foi a minha primeira a ser lecionada, mais concretamente, à turma do 12ºA, composta por 22 alunos. Esta unidade didática era composta pelo lançamento do disco, dardo e peso, e pelo salto e comprimento, em altura e triplo salto. Inicialmente tinha planeado a lecionação de todas as aulas na pista exterior, mas, devido às condições climáticas que se fizera sentir nessa altura, lecionei quase todas as aulas em 1/3 do pavilhão polidesportivo. Esta alteração, apesar de me alterar de certo modo as estratégias planeadas, não se mostrou muito significativa para a componente dos lançamentos. Porém, quando iniciei os saltos, apareceram os verdadeiros testes à minha capacidade de gestão de aula. As minhas principais dificuldades foram com a gestão do material e o tempo de atividade motora dos alunos. Na gestão do material, senti grande dificuldade, pois só após errar e o professor orientador me ajudar é que consegui definir qual o melhor material a usar (por exemplo, colchões para salto em comprimento), qual a posição ideal de forma a aproveitar o espaço reduzido da aula e ainda quais as lacunas de segurança que me deveria focar. Como já referi, todos estes problemas foram solucionados, aula após aula e com a experiência e conselhos do professor orientador e das minhas colegas estagiárias.

Quanto ao atletismo (corridas), esta foi a última unidade didática que lecionei. Curiosamente, esta unidade didática foi lecionada à turma mais complicada das três que nos foram impingidas, o 9ºA, composto por 19 alunos. Esta unidade didática era composta por corrida de velocidade, barreiras, resistência e estafetas. Tal como na unidade didática de atletismo lecionada ao 12ºA, esta também estava inicialmente planeada para ser realizada na pista exterior, porém, mais uma vez, as condições climáticas não ajudaram e fui obrigado a

realizar a maior parte das aulas dentro do polidesportivo. Como o espaço era muito reduzido e a turma era bastante barulhenta e com algum défice de atenção, nem sempre conseguia alcançar todos os objetivos planeados para a aula em questão. Segundo, Ladewig (2000), a atenção e os pontos para onde o indivíduo a direciona influenciam significativamente no processo de ensino/aprendizagem dos mesmos, sendo que, o professor deverá criar estratégias para direcionar a atenção dos alunos para os pontos que lhe permitam evoluir. Estes problemas obrigaram a que eu tivesse de me esforçar para que conseguisse ter uma aula mais organizada e dinâmica, de forma a que mantivesse um bom tempo de atividade motora dos alunos e assim cumprisse todos os objetivos por mim propostos.

Muitas outras pequenas dificuldades apareceram e foram solucionadas ao longo deste estágio, o que é normal neste processo de ensino-aprendizagem. O estágio pedagógico é um processo rico e complexo em que os estagiários enfrentam várias dificuldades, principalmente na fase inicial do mesmo (Caires, 2006). Ao professor Carlos Cunha e às minhas colegas, Ana Gomes e Ana Almeida, apenas tenho de agradecer por toda ajuda e apoio que me deram para que conseguisse ultrapassar essas barreiras. Sem eles conseguiria ultrapassar algumas, mas nunca todas elas.

#### **4. Conclusões referentes ao estágio pedagógico**

##### **4.1 Impacto do estágio/núcleo na realidade do contexto escolar**

Como já referi várias vezes ao longo deste relatório, esta experiência não poderia ter sido mais enriquecedora. Penso que o núcleo de estágio conseguiu passar uma imagem positiva a toda a comunidade escolar, relativa ao trabalho que fomos realizando ao longo do ano, e tudo isso graças não só à boa relação que tínhamos entre nós, mas também a todo o núcleo de educação física da escola de Arcozelo, que se mostrou sempre muito disponível para nos apoiar.

Desde o primeiro dia de escola, que todos os professores e funcionários nos acolheram cheios de simpatia e isso, certamente, ajudou a que a nossa integração fosse bastante rápida. A autonomia que nos foi dada desde o início fez com que nos sentíssemos à vontade em qualquer local da escola e sem dúvida que nos ajudou a ter uma experiência mais enriquecedora.

Poderia continuar a escrever o que senti ao longo de todo o estágio, mas a verdade é que não há forma de descrever como toda a comunidade nos fez sentir. Nesta escola fomos mais do que simples estagiários, nesta escola fomos professores.

## **4.2 Experiência pessoal e profissional**

Findado este ano de docência, importa realçar que foram diversas as aprendizagens, conhecimentos e capacidades adquiridas. Este foi sem dúvida a maior valência destes dois anos de mestrado, pois só colocando em prática a teoria é que podemos realmente dizer que adquirimos o conhecimento necessário para ser professores.

Embora fosse estagiário, o papel que assumi perante professores, alunos e funcionários, foi o de um professor como outro qualquer, o que fez com que o meu sentido de responsabilidade e a minha postura tivesse que ser ligeiramente revista, de forma a que me tornasse um exemplo dentro da comunidade escolar. Durante este ano, tentei ser o máximo profissional possível, fosse à frente dos alunos ou em qualquer outro local relacionado com o ambiente em que estava inserido.

Ao longo do ano todo, o processo de ensino-aprendizagem foi fundamental para a consolidação dos conhecimentos anteriores adquiridos e sem dúvida que este mestrado não teria o mesmo valor se este segundo ano não existisse, pois, para haver total aquisição de conhecimentos é necessário mais do que apenas a teoria, é necessária uma boa aplicação prática.

Todas as vivências que tive enquanto professor da escola em que estive inserido, proporcionaram-me adquirir uma enorme bagagem, que um dia mais tarde, certamente poderei usar, seja na docência ou em qualquer outra área.

Não tenho palavras que sejam suficientes para agradecer a todas as pessoas que estiveram envolvidas no meu estágio pedagógico, pois todas elas são responsáveis pelo crescimento pessoal e profissional que tive este ano.

## **Capítulo II**



## **Níveis de Autoestima em alunos praticantes de Desporto Escolar e não praticantes, na Escola Básica e Secundária de Arcozelo – Ponte de Lima.**

### **1. Resumo**

O presente estudo objetivou avaliar e comparar os valores de autoestima entre os alunos praticantes de Desporto Escolar, da Escola Básica e Secundária de Arcozelo – Ponte de Lima, e alunos não praticantes, desta mesma instituição de ensino. Além deste primeiro objetivo, o referido estudo também pretende averiguar, quais as variáveis que pode afetar a autoestima, como o género e o tipo de desporto praticado. O instrumento utilizado para a recolha de dados foi o RSES - Rosenberg Self-Esteem Scale (1979) (Escala da Autoestima de Rosenberg). Participaram no estudo 84 alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos. Para tratamento dos dados obtidos foi utilizado o programa SPSS (Versão 20). Foi feita uma análise exploratória para verificação da normalidade das variáveis. Tendo em consideração que a amostra apresentou uma distribuição Não Paramétrica, foi apenas utilizado um único teste durante toda a análise, Mann Witney. Neste estudo constatamos que no que diz respeito à análise dos níveis de autoestima entre alunos “Praticantes” e “Não Praticantes” a pratica de Desporto Escolar não influencia a autoestima dos alunos da Escola Básica e Secundária de Arcozelo. No que concerne às restantes comparações realizadas, também não foi encontrada uma influência do género e da modalidade praticada, uma vez que as diferenças entre os níveis médios de autoestima entre os géneros e as modalidades praticadas não foram estatisticamente significativas. Por ultimo, o resultado da análise da comparação dos níveis médios de autoestima entre os praticantes de desportos coletivos e os praticantes de desportos individuais. Os resultados obtidos, mais uma vez, não apresentaram significância, o que demonstrou quer seja individual ou coletivo, o desporto praticado, não aparenta influenciar os níveis médios de autoestima dos respetivos praticantes. Face a este estudo, conclui-se que a prática de Desporto Escolar na Escola Básica e Secundária de Arcozelo, não influencia a autoestima dos seus alunos.

**Palavras-chave:** Autoestima, Desporto Escolar

## 2. Abstract

This study aimed to evaluate and compare the values of self-esteem among students practitioners of School Sports, of the Escola Básica e Secundária de Arcozelo - Ponte de Lima, and students who do not practice, of this same institution. Apart from this first objective, this study also seeks to ascertain which are the variables that can affect self-esteem, such as, gender and the type of sport practiced. The instrument used for collecting data was the RSES - Rosenberg Self-Esteem Scale (1979). Participating in the study 84 students with ages ranging 13 and 16 years. For the treatment of the data was used SPSS (version 20). Was performed an exploratory analysis to verify the normality of the variables. In consideration that the sample presents a non-parametric distribution was used only a single test throughout the analysis, the Mann Witney. In this study we verified that in relation to the analysis of self-esteem levels among students "Practitioners" and "No Practitioners" the practice of school sport does not influence the self-esteem of students of the Escola Básica e Secundária de Arcozelo. In what concerns the remaining comparisons, we did not detect an influence of gender and modality practiced once the differences between the mean levels of self-esteem between the genders and modalities practiced were not statistically significant. Finally, the result of the analysis comparing the mean levels of self-esteem among practitioners of collective sports and practitioners of individual sports. The results achieved, once again, were not significant, which proved whether individual or collective, the sport practiced, does not appear to influence the mean levels of self-esteem of their respective practitioners. After this study, it was concluded that the practice of school sports in Escola Básica e Secundária de Arcozelo, does not influence the self-esteem of their students.

**Keywords:** Self Esteem, School Sports

### 3. Introdução

A autoestima e o autoconceito aparecem na adolescência como componentes psicológicos fundamentais para a qualidade de vida dos jovens (Trujillo, 2005). De acordo com Rosenberg (1989), citado por A. Romano (2007), a autoestima é a avaliação que a pessoa efetua e mantém em relação a si própria, esta avaliação implica um sentimento de valor e engloba uma componente predominantemente afetiva, a qual se exprime numa atitude de aprovação/reprovação em relação a si mesma. Porém temos outras conceitualizações de outros autores, Bednar e Peterson (1995) dizem, que a autoestima se reflete na forma como as pessoas se aceitam, valorizam os outros e projetam as suas expectativas; e mais recentemente, Hutz e Zanon (2011) relacionam a autoestima ao quanto o sujeito está satisfeito ou insatisfeito em relação às situações vividas. Rosenberg (1989) afirma também, que a autoestima é um fator importante para determinar o bem-estar psicológico, o qual é particularmente problemático durante a fase da adolescência.

Assim, pode-se dizer que a autoestima traduz a percepção que o sujeito tem de si próprio e em termos específicos. A autoestima é o conjunto de atitudes, sentimentos e conhecimentos acerca das capacidades, competências, aparência e aceitabilidade social próprias e outras características pessoais (Cruz, 1998).

Por sua vez, o autoconceito é caracterizado de diversas formas por diversos autores, mas todas elas são fundamentadas sob o mesmo conceito. Fox (1988) define que o autoconceito consiste nas percepções que o indivíduo tem de si mesmo, ou seja, corresponde à sua auto descrição. Outros autores, consideram que, o autoconceito tem um aspeto descritivo, ou seja, a pessoa faz descrições de si mesma, por exemplo, sobre seus atributos físicos, sobre as suas características de comportamento, sobre as suas qualidades emocionais, com um aspeto avaliativo, ou seja, ela realiza uma avaliação sobre suas condutas e qualidades/defeitos. Portanto, é uma auto-percepção, uma ideia mais real que a pessoa tem de si mesma (Goñi e Fernández, 2009).

Este pensamento sobre si é moldado à medida que a criança vai crescendo e é resultado de interações sociais (familiares, escolares, profissionais) que esta vai obtendo ao longo da sua vida. Os pensamentos a respeito de si mesmo têm influência direta na motivação e nas atitudes, determinando positiva ou negativamente os tons sombrios ou alegres que colorem a vida (Medeiros e Costa, 2012). A autoestima é, assim, considerada, uma dimensão central para se alcançar com sucesso a identidade na adolescência (Quiles e Espada, 2009).

A autoestima tem uma enorme importância na vida do ser humano como ser consciente e esta, sendo reduzida, enfraquece os laços sociais e leva a um aumento da delinquência, além de produzir um feedback negativo nas pessoas que interagem com o jovem em questão, o que reforça ainda mais a queda da autoestima. (McCarthy e Hoge, 1984). Também Barnow, Lucht e Freyberger (2005) demonstraram, que os adolescentes com baixa autoestima são mais frequentemente rejeitados pelos seus pares e como esta rejeição produz um ciclo vicioso que provoca ainda mais baixa autoestima.

Já alguns estudos foram realizados, os quais, correlacionam a autoestima com o exercício físico. Sonstroem (1984) concluiu existir uma crença de que os efeitos do treino físico e de exercícios físicos têm resultados positivos na autoestima. Também Biddle, Fox e Boucher (2000), citados por Ferreira, Gaspar, Campos e Senra (2011), dizem-nos que estudos realizados na última década apontam para a existência de efeitos positivos da prática regular de exercício físico ao nível da saúde mental, em diferentes indicadores tais como os estados de humor, a depressão, a ansiedade, o stress e a autoestima. Butcher (1989), citado por Bowker, Gadbois e Cornock (2003) evidenciou, que adolescentes do sexo feminino que estão envolvidos no desporto têm maior autoestima do que aqueles que não participam. O desenvolvimento das capacidades motoras está associado a estilos de vida saudáveis, que melhoram e prolongam a qualidade de vida das pessoas, (Azevedo, 2012). Poderemos então dizer que a prática de desporto, seja ele federado ou desporto escolar, por parte dos jovens leva a uma melhoria dos níveis de autoestima nos mesmos. A participação no desporto influencia a autoestima global indiretamente através do aumento das competências físicas (Jackson e Marsh (1986), citados por Bowker, Gadbois e Cornock (2003)). A simples prática de exercício físico é o suficiente para que estes tenham bons níveis de autoestima.

Veiga (1996), citado por Peixoto (2003), deu ênfase à necessidade da escola em promover atividades que além de contribuírem para a aprendizagem dos alunos, contribuam também para a promoção de atividades que produzam efeitos positivos na autoestima destes.

Segundo Azevedo (2012), a escola é o local privilegiado de transmissão do saber elaborado referente aos vários domínios culturais. Também é aqui que a cultura desportiva, logicamente, deve ser disseminada.

*“O Desporto Escolar é o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.”* O mesmo programa tem como

missão, “*Proporcionar o acesso à prática desportiva regular de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso escolar dos alunos, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.*”. (Programa do Desporto Escolar (2013-2017)

*“O desporto escolar não é seletivo nem excludente. Os seus objetivos não se prendem prioritariamente com o rendimento como muitas vezes acontece nos clubes desportivos. Os seus objetivos orientam-se essencialmente para a formação humana, na elevação das capacidades físicas, no aperfeiçoamento de habilidades motoras, na aquisição de hábitos de vida saudáveis, na elevação da autoestima e da autoconfiança, no respeito pela diferença, na cooperação, no espírito desportivo, etc. No desporto escolar todos têm oportunidade de participar e evoluir.”* (Azevedo, 2012)

O presente estudo tem como objetivo analisar os diferentes níveis de Autoestima entre alunos praticantes e alunos não praticantes de Desporto Escolar, de forma a saber se os alunos praticantes de Desporto Escolar, da Escola Básica e Secundária de Arcozelo, têm níveis diferentes de autoestima dos não praticantes. Adicionalmente, pretende-se verificar se os alunos praticantes de um desporto coletivo têm maiores níveis de autoestima do que os praticantes de um desporto individual.

#### **4. Objetivos Específicos**

O objetivo específico deste estudo passará por analisar os diferentes níveis de autoestima entre alunos praticantes e alunos não praticantes de Desporto Escolar da Escola Básica e Secundária de Arcozelo, de forma a apurar se os alunos praticantes possuem maiores níveis de autoestima do que os não praticantes.

Em complementação, este estudo também terá como objetivo verificar se os alunos praticantes de um desporto coletivo têm maiores níveis de autoestima do que os alunos praticantes de um desporto individual.

## 5. Metodologia

### 5.1 Amostra

Para a amostra deste estudo foram selecionados indivíduos praticantes e não praticantes de Desporto Escolar, da Escola Básica e Secundária de Arcozelo, de forma aleatória. Os estudantes selecionados foram recrutados através dos critérios, estudantes com idade compreendida entre os 13 e os 16 anos que frequentem a Escola Básica e Secundária de Arcozelo – Ponte de Lima, e que sendo parte do grupo dos não praticantes não poderiam praticar nenhum outro desporto fora do ambiente escolar. Para a recolha de dados foi definido um leque de grupos equipas de Desporto Escolar presentes na escola em questão, entre as quais, dois coletivos (Futsal e Rugby) e três individuais (Canoagem, Atletismo e Tênis).

Num total de 84 alunos inquiridos, 40 não praticavam qualquer desporto e 44 estavam inseridos num dos grupos equipa acima mencionados, correspondendo respetivamente a 47,62% e 52,38%. Sendo que dentro dos alunos praticantes de Desporto escolar 20 estavam inseridos num grupo-equipa coletivo (23,81%) e 24 estavam inseridos num grupo-equipa individual (28,57%).

Dentro da amostra selecionada, 45 alunos são do sexo masculino (53,47%) e 39 eram do sexo feminino (46,43%), com idades compreendidas entre os 13 e 16 anos (Média de 14,17).

**Quadro 1** – Caracterização da amostra dos alunos inquiridos (n=84)

Variáveis Independentes		<i>n</i>	%
Sexo	Feminino	39	46,43%
	Masculino	45	53,57%

**Quadro 2** – Caracterização da amostra dos alunos inquiridos quanto à prática de Desporto Escolar (n=84)

Variáveis Independentes		<i>n</i>	%
Prática		44	52,38%
Não prática		40	47,62%

**Quadro 3** – Caracterização da amostra dos alunos praticantes quanto ao tipo de Desporto Escolar praticado (n=44)

Variáveis Independentes	<i>n</i>	%
<b>Coletivo</b>	20	23,81%
<b>Individual</b>	24	28,57%

Também foi estabelecido um contato junto dos professores responsáveis de cada grupo equipa e turmas de educação física de forma a efetuar a recolha dos dados necessários para o estudo em questão, para isso foi entregue à amostra apresentada um questionário, a Escala de Autoestima de Rosenberg.

Inicialmente foram calculados os resultados de todos os participantes que integram a amostra presente no estudo, através da soma de todas as dez questões que fazem parte da Escala de Autoestima de Rosenberg, nesta escala as questões com cariz negativo foram invertidas, de forma a que uma maior pontuação no resultado correspondesse a um maior nível de autoestima. Posteriormente foram calculadas as médias e os desvios padrão para cada questão da Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) separadamente para o grupo de praticantes e para o de não praticantes (**Quadro 5**).

## **5.2 Escala da Autoestima de Rosenberg**

Como referido no parágrafo anterior, foi aplicada neste estudo, a RSES - Rosenberg Self-Esteem Scale (1979) (Escala da Autoestima de Rosenberg). Esta é uma medida unidimensional constituída por dez afirmações relacionadas a um conjunto de sentimentos que avalia a autoestima global. Os itens são respondidos em uma escala tipo Likert de cinco pontos variando entre concordo totalmente, concordo, indiferente, discordo e discordo totalmente.

## **5.3 Procedimentos Estatísticos**

Para tratamento dos dados obtidos foi utilizado o programa SPSS (Versão 20). Foi feita uma análise exploratória para verificação da normalidade das variáveis. Tendo em consideração que a amostra apresentou uma distribuição Não Paramétrica, foi apenas utilizado um único teste durante toda a análise, Mann Whitney.



## 6. Resultados

**Quadro 4** – Análise Comparativa dos fatores da Escala da Autoestima de Rosenberg quanto à prática ou não prática de desporto

Média e Desvio Padrão			
Questão	Prática (N- 44)	Não Prática(N- 40)	P
<b>Q1</b>	3.75±0.84	3.78±0.95	0.97
<b>Q2</b>	3.89±1.01	3.98±1.07	0.66
<b>Q3</b>	3.89±1.02	4.03±0.58	0.79
<b>Q4</b>	3.77±1.01	4.00±0.78	0.34
<b>Q5</b>	3.70±1.30	3.70±1.24	0.89
<b>Q6</b>	4.00±1.01	3.93±0.97	0.66
<b>Q7</b>	3.93±0.90	3.93±0.99	0.81
<b>Q8</b>	2.91±0.98	3.05±1.18	0.56
<b>Q9</b>	3.55±1.13	4.10±1.13	0.04
<b>Q10</b>	3.41±1.21	4.05±1.04	0.01
<b>Resultado Final</b>	36.80±7.08	38.53±6.07	0.15

Como se pode verificar no **Quadro 4**, aparenta haver tendência para um valor ligeiramente superior, mas não significativos, nos níveis médios de autoestima obtidos nos resultados dos alunos “não praticantes”. Relativamente à análise individual de cada item do questionário, pode-se verificar uma grande similaridade em quase todas as questões presentes na RSES, havendo apenas diferenças estatisticamente significativas na **Q9** (“Às vezes sinto-me realmente uma pessoa inútil”) e **Q10** (“Às vezes penso que não sou grande coisa”), de valor superior, aos alunos “não praticantes”.

**Quadro 5** - Análise comparativa dos fatores da Escala da Autoestima de Rosenberg quanto ao género

<b>Média e Desvio Padrão</b>			
<b>Questão</b>	<b>Masculino(N-45)</b>	<b>Feminino(N-39)</b>	<b>P</b>
<b>Q1</b>	3.73±0.94	3.79±0.83	0.97
<b>Q2</b>	3.96±1.13	3.90±1.02	0.63
<b>Q3</b>	4.09±0.82	3.79±0.83	0.09
<b>Q4</b>	3.96±0.93	3.79±0.89	0.35
<b>Q5</b>	3.56±1.37	3.87±1.13	0.38
<b>Q6</b>	4.11± 1.03	3.79±0.92	0.07
<b>Q7</b>	3.98±0.97	3.87±0.92	0.41
<b>Q8</b>	2.87±0.99	3.10±1.17	0.17
<b>Q9</b>	3.89±1.25	3.72±1.23	0.42
<b>Q10</b>	3.80±1.22	3.62±1.12	0.37
<b>Resultado Final</b>	37.93±6.81	37.26±6.49	0.67

Os resultados no **Quadro 5**, mostram que não existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis médios de autoestima, quando analisada a amostra quanto ao género. Esta observação pode ser assumida, seja quando individualizamos as questões ou o resultado final.

**Quadro 6** - Análise comparativa dos fatores da Escala da Autoestima de Rosenberg quanto ao género e prática de Desporto Escolar

<b>Média e Desvio Padrão</b>						
<b>Questão</b>	<b>Não Praticante</b>			<b>Praticante</b>		
	<b>Masculino (N- 24)</b>	<b>Feminino (N- 16)</b>	<b>P</b>	<b>Masculino (N- 21)</b>	<b>Feminino (N- 23)</b>	<b>P</b>
<b>Q1</b>	3.79±0.98	3.75±0.93	0.75	3.67±0.91	3.83±0.78	0.65
<b>Q2</b>	4.08±1.18	3.81±0.91	0.20	3.81±1.08	3.96±1.01	0.57
<b>Q3</b>	4.04±0.62	4.00±0.52	0.86	4.14±1.01	3.65±0.98	0.08
<b>Q4</b>	4.17±0.76	3.75±0.78	0.11	3.71±1.06	3.83±0.98	0.73
<b>Q5</b>	3.58±1.28	3.88±1.20	0.45	3.52±1.50	3.87±1.10	0.63
<b>Q6</b>	4.17±0.92	3.56±0.96	0.05	4.05±1.16	3.96±0.88	0.48
<b>Q7</b>	3.96±1.04	3.88±0.96	0.63	4.00±0.89	3.87±0.92	0.56
<b>Q8</b>	3.04±1.16	3.06±1.24	0.84	2.67±0.73	3.13±1.14	0.07
<b>Q9</b>	4.13±1.12	4.06±1.81	0.82	3.62±1.36	3.48±1.24	0.68
<b>Q10</b>	4.17±1.05	3.88±1.06	0.28	3.38±1.28	3.43±1.16	0.86
<b>Resultado Final</b>	39.13±6.22	37.63±5.92	0.18	36.57±7.35	37.00±6.98	0.40

Acima podemos examinar o **Quadro 6**, onde estão explícitos os valores médios de autoestima quanto ao género dentro da amostra “Não Praticante” e “Praticante”. Analisando primeiramente a amostra “Não praticante”, pode-se então deduzir que não existe uma diferença estatisticamente significativa, seja, nos valores médios da amostra final, seja quando individualizada cada uma das questões. De igual modo, quando analisados os valores médios da amostra “Praticante”, também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entres os géneros “Masculino” e “Feminino”.

**Quadro 7** - Análise comparativa dos fatores da Escala da Autoestima de Rosenberg quanto ao tipo de desporto praticado

Média e Desvio Padrão			
Questão	Coletivos (N- 20)	Individuais (N- 24)	P
<b>Q1</b>	3.65±0.75	3.83±0.92	0.32
<b>Q2</b>	3.65±1.04	4.08±1.10	0.17
<b>Q3</b>	3.70±1.08	4.04±0.96	0.28
<b>Q4</b>	3.75±0.91	3.79±1.10	0.73
<b>Q5</b>	3.45±1.36	3.92±1.25	0.21
<b>Q6</b>	4.05±0.95	3.96±1.02	0.85
<b>Q7</b>	3.75±0.91	4.08±0.88	0.16
<b>Q8</b>	2.80±1.06	3.00±9.33	0.57
<b>Q9</b>	3.25±1.25	3.79±1.29	0.15
<b>Q10</b>	3.00±1.12	3.75±1.19	0.04
<b>Resultado Final</b>	35.05±7.07	38.25±6.89	0.18

Como se pode observar, aquando a realização da análise comparativa quanto ao tipo de desporto praticado, aos alunos praticantes de Desporto Escolar (N - 44), também não foram encontradas diferenças relevantes dos níveis médios de autoestima entre os praticantes de desportos coletivos (Futsal e Rugby) e desportos individuais (Canoagem, Atletismo e Ténis). Posto isto, a parte da amostra que fazia parte dos grupos equipa coletivos (N - 20) apresenta níveis médios de autoestima ligeiramente inferiores à parte da amostra que integrava os grupos equipa individuais (N - 24), sendo que apenas um item, **Q10** (“Às vezes penso que não sou grande coisa”), apresenta diferenças estatisticamente significativas, favoráveis aos praticantes de desportos individuais.

## 7. Discussão dos Resultados

Como foi referido ao longo deste estudo, o principal objetivo deste estudo científico, foi analisar a existência de diferentes níveis de Autoestima entre alunos praticantes e alunos não praticantes de Desporto Escolar, da Escola Básica e Secundária de Arcozelo. Tal como podemos verificar, no **Quadro 4**, após análise da amostra a qual foi submetida o questionário com a Escala de Autoestima de Rosenberg, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos níveis médios de autoestima de alunos “Praticantes” e “Não Praticantes”, nem a nível individual (questão a questão), nem no resultado final. Apenas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, em duas das dez questões da Escala de Autoestima de Rosenberg, mais concretamente, na questão nove (“Às vezes sinto-me realmente uma pessoa inútil”) e na questão dez (“Às vezes penso que não sou grande coisa”), as quais apresentam resultados mais elevados à parte da amostra pertencente ao grupo “Não Praticante”. Este resultado não corrobora com alguns estudos apresentados na literatura, uma vez que a grande parte dos autores estudados (Sonstroem, 1984; Bowker, Gadbois e Cornock, 2003; Ferreira, Gaspar, Campos e Senra, 2011) relacionavam positivamente a prática de exercício físico com maiores níveis de autoestima nos jovens.

Num estudo realizado por Simão (2005), não se verificou a interação entre autoestima e atividades extracurriculares. O autor referiu que uma possível explicação para estes resultados poderia estar relacionada com a natureza cultural, ou seja, na maior parte dos países onde os estudos, que relacionam positivamente a prática de exercício físico com autoestima, foram realizados, as atividades extracurriculares têm um maior prestígio (principalmente as desportivas), sendo que os seus praticantes têm uma maior popularidade junto da população que os rodeia. Esta situação parece não se verificar no nosso país, uma vez que não é dada tanta importância às atividades extracurriculares onde os alunos estão inseridos.

Uma outra possível explicação para o estudo poderá ser, o fato de a média de idades da amostra “Não praticante” (14,60) ser ligeiramente superior à da amostra “Praticante” (13,77), o que vai ao encontro dos estudos de (Cairns et al., 1990; Marsh, 1989; Rosenberg, 1979, 1985), realizada por Romano (2007), o qual considerou que a autoestima aumenta com o progredir da idade.

Neste estudo, também se realizou uma análise estatística onde se comparou os níveis médios de autoestima dos géneros da amostra. Após analisado o **Quadro 5**, pode-se afirmar, que possivelmente não existe nenhuma correlação entre os níveis de autoestima e o género, nos alunos da Escola Básica e Secundária de Arcozelo. Esta possibilidade surge, depois de

verificarmos a não existência de um resultado estatisticamente significativo, seja quando feita uma análise individual (questão a questão), seja no resultado final. Este resultado, não corrobora com parte dos autores referidos durante este estudo, uma vez que estes defendem que os níveis de autoestima do sexo feminino geralmente são inferiores aos níveis do sexo oposto. Harter (1990), citado por Bowker, Gadbois & Cornock (2003), considera que autoestima do sexo feminino tem tendência a ser mais baixa que a do sexo masculino. Bowker, Gadbois & Cornock (2003), defendem também que a autoestima física do género feminino é negativamente afetada durante a adolescência, o que resulta numa autoestima geral mais baixa.

Ferron (1997) citado por Bowker, Gadbois & Cornock (2003), declara que a imagem corporal é fundamental na adolescência, e a forma como cada jovem lida com as diferenças corporais que aparecem com a puberdade influencia, positiva ou negativamente, o seu nível de autoestima, uma vez que este está diretamente relacionado com a sua imagem corporal. Por sua vez, Bowker, Gadbois & Cornock (2003), consideram que normalmente espera-se que em indivíduos do género feminino haja uma maior preocupação com o “outro”, e por esse motivo, as raparigas possam ser mais vulneráveis à opinião das pessoas que as rodeiam, o que influencia a sua autoestima.

Numa das outras análises realizadas, procuramos averiguar se entre os “Não Praticantes” e os “Praticantes” o género masculino e o género feminino estão igualmente motivados (**Quadro 6**). Como foi sucedendo ao longo de todo este estudo, não foi encontrada nenhuma diferença estatisticamente significativa, seja na amostra “Não Praticante” seja na amostra “Praticante”. O que se deduz é que, quer os alunos “Não Praticantes”, quer os alunos “Praticantes” não apresentam níveis médios de autoestima muito distintos, ou seja, não existe diferenças entre não praticantes do sexo masculino e feminino nem entre praticantes do sexo masculino e feminino. Este resultado corrobora com o estudo de Bowker (2006), que observou que as mulheres e os homens praticantes de desporto, apresentam ambos resultados positivos sobre a sua autoestima, não encontrando assim diferenças significativas entre os géneros. Por outro lado, os resultados obtidos nos “Não Participantes”, não corroboram com a literatura, pois, Pastor, Balaguer e Garcia-Merita (2003), observaram que o género masculino possui maiores níveis de autoestima do que o sexo feminino.

Por fim, no **Quadro 7**, realizamos uma comparação dentro da amostra de alunos praticantes, na qual tentamos perceber se havia diferenças nos níveis médios de autoestima quando comparados os praticantes das modalidades coletivas com os praticantes das modalidades individuais. Mais uma vez não foi encontrada nenhuma diferença estatisticamente

significativa no resultado final, porém, encontramos diferenças significativas na questão dez (“Às vezes penso que não sou grande coisa”), onde os praticantes de desportos individuais apresentam um valor superior ao dos praticantes de desportos coletivos. Estes resultados, possivelmente poderão ser explicados pelo facto de o desporto praticado (Desporto Escolar) ser mais informal, o que não exige o mesmo esforço e trabalho árduo que o desporto federado, isto é, o volume de treinos e a intensidade presentes nestes podem ser relativamente semelhantes em todos os grupos/equipas seleccionados para a amostra. Assim sendo, as características que normalmente diferenciam os desportos podem não ser tão evidentes na prática de Desporto Escolar.

## 8. Conclusão

Este trabalho teve como principal objetivo analisar os diferentes níveis de autoestima entre alunos “Praticantes” e “Não Praticantes” de Desporto Escolar da Escola Básica e Secundária de Arcozelo.

No que diz respeito à análise dos níveis de autoestima entre alunos “Praticantes” e “Não Praticantes”, os resultados no presente trabalho permitiram constatar que a prática de Desporto Escolar não influencia a autoestima dos alunos da Escola Básica e Secundária de Arcozelo, sendo esta ideia contraditória àquela suportada por vários autores (Sonstroem, 1984; Biddle, Fox e Boucher, 2000) que defendem que a prática de exercício físico, influencia os níveis de autoestima do praticante.

No que concerne às restantes comparações realizadas, também não foi encontrada uma influência do género e da modalidade praticada, uma vez que as diferenças entre os níveis médios de autoestima entre os géneros e as modalidades praticadas não foram estatisticamente significativas. Relativamente ao género, estes resultados vão contra estudos realizados por outros autores (Ferro 1997; Bowker, Gadbois e Cornock, 2003) que declaram que os valores da autoestima no género masculino são superiores à do género feminino, principalmente nas idades da adolescência.

Numa outra perspetiva, Bowker (2006) considera que o sexo masculino e feminino, quando praticantes de desporto, não diferem com significância nos níveis de autoestima. Este autor, vem deste modo, confirmar os resultados obtidos neste estudo, os quais também não encontram diferenças estatisticamente significativas nos níveis de autoestima entre os géneros praticantes de Desporto Escolar.

Por ultimo, o resultado da análise da comparação dos níveis médios de autoestima entre os praticantes de desportos coletivos e os praticantes de desportos individuais. Os resultados obtidos, mais uma vez, não apresentaram significância, o que demonstrou quer seja individual ou coletivo, o desporto praticado, não aparenta influenciar os níveis médios de autoestima dos respetivos praticantes.

Ao longo deste trabalho foram-nos surgindo algumas limitações, que porventura poderão ter limitado o estudo. De entre as limitações encontradas, posso referir, o tamanho da amostra, penso que 84 alunos seja ainda uma amostra pequena para a análise da autoestima, era necessária uma amostra superior para ainda trazer mais veracidade ao estudo, tal não foi possível, pois a escola analisada não tinha alunos praticantes de Desporto Escolar suficientes para criar um equilíbrio para o estudo. Também o intervalo entre as idades da amostra pode ter

limitado ligeiramente o estudo, pois foi realizada uma comparação demasiado global, onde foram analisados níveis de autoestima de alunos de dezasseis anos em conjunto com alunos de treze anos, este poderá ter sido um problema pois como defendem alguns autores (Cairns et al., 1990; Marsh, 1989; Rosenberg, 1979, 1985), citados por Romano (2007), a autoestima aumenta com o progredir da idade. Por fim, os anos de prática também poderão ser vistos como uma limitação, pois neste estudo, foram analisados, na amostra, questionários preenchidos por alunos com meio ano (ou menos) de prática e alunos com mais de um ano de prática, ou seja, possivelmente os alunos com menos tempo de prática poderão não ter tido experiência desportiva suficiente para alterar os seus níveis de autoestima.



## **9. Futuras Linhas de Investigação**

Como futuras linhas de investigação poderemos sugerir a realização de um estudo onde ao invés de se analisar apenas alunos praticantes de Desporto Escolar, se analisem alunos que tenham outro tipo de atividades extracurriculares desportivas, praticadas fora do contexto escolar, e verificar se o tipo de atividade, a quantidade de vezes que o aluno pratica ou frequenta essa atividade, bem como as horas que despende, terá um relacionamento que influencia ou não os níveis médios de autoestima do mesmo. Seria igualmente interessante verificar se a localização onde o aluno está inserido, meio rural ou citadino, interfere ou não com os níveis de autoestima apresentados pelo mesmo.

## 10. Bibliografia

Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física. Série Didática Ciências Humanas e Sociais*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real;

Azevedo, C. (2012). *A Escola como oficina da Humanidade – O contributo do Desporto Escolar*. Dissertação do Mestrado em Desporto de Crianças e Jovens. Porto. Universidade do Porto.

Barnow, S., Lucht, M., & Freyberger, H. J. (2005). Correlates of aggressive and delinquent conduct problems in adolescence. *Aggressive Behavior* <http://doi.org/10.1002/ab.20033>.

Bednar, R. L & Peterson S. R. (1995). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington, American Psychological Association.

Bento, J.; (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte, Lda;

Bernardo, R., & Matos, M. (2003). Desporto aventura e auto-estima nos adolescentes, em meio escolar. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 3, nº1, 33–46.

Bowker, A. (2006). Relationship Between Sports Participation and Self-Esteem During Early Adolescence. *The Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 214-229.

Bowker, S. Gadbois, & B. Cornock (2003). Sports participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex roles*, 49, 47–58.

Butcher, J. E. (1989). Adolescent girls sex role development: Relationship with sports participation, self-esteem, and age at menarche. *Sex Roles*, 20, 575–593.

Caires, S. (2003). Vivências e percepções do estágio pedagógico: A perspectiva dos estagiários da Universidade do Minho. Dissertação de Doutoramento, Universidade.

Caires, S. (2006). Vivências e percepções do estágio pedagógico: Contributos para a compreensão da vertente fenomenológica do “Tornar-se professor.” *Análise Psicológica*, 24, 87–98.

Caires, S. Almeida, L. S. & Moreira, M. A. (2006). Inventário de Vivências e Percepções do Estágio – Versão para o novo modelo dos Estágios Pedagógicos. Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia.

Castro, P. A. P., Tucunduva, C. C., & Arns, E. M. (2008). A importância do planeamento das aulas para organização do trabalho do professor em sua prática docente. *ATHENA. Revista Científica de Educação*, 10(10), 49–62.

Claro J.; Figueiras, I.; (2009). Dificuldades de gestão de aula de professores de Educação Física em início de carreira na escola. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.8, n.2, p.9-24.

Cruz, T. M. (1998) Imagem Corporal e Auto-estima numa População Clínica: Implicações para Promoção/Educação para a Saúde. Dissertação do mestrado em Promoção/Educação para a Saúde. Vila Real. UTAD.

Feliciano, I. P., & Afonso, R. M. (2012). Estudo sobre a auto-estima em adolescentes dos 12 aos 17 anos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 252–265.

Ferreira, J.P. Gaspar, P.M. Campos, M.J. Senra, C.M. (2011). Auto-eficácia, competência física e auto-estima em praticantes de basquetebol com e sem deficiência física. *Motricidade*. vol. 7, n. 1, pp.55-68.

Fox, K. H. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40:230-246.

Francisco, C. M., & Pereira, A. M. S. (2004). Supervisão e sucesso do desempenho do aluno no estágio. *Revista Digital*, 10(69).

Goñi, E. & Fernández, A. (2009). El autoconcepto. In: Grandmontagne, A. G. (Coord.). *El autoconcepto físico*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Hutz, C. S., & Zanon, C. (2011). Revision of the Adaptation, Validation, and Normatization of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41–49.

John D. McCarthy and Dean R. Hoge (1984). The Dynamics of Self-Esteem and Delinquency. *American Journal of Sociology*. vol. 90, n.2, pp. 396-410.

Karinne, M., & Roberto, M. (1984). A Autoestima de alunos do Programa de Educação de Jovens e Adultos, 5, 119–133.

Ladewig, I. A Importância da atenção na aprendizagem de habilidades motoras. *Revista Paulista de Educação física*, São Paulo, supl. 3, p.62-71, 2000.

Magalhães, E., & Lopes, J. (2011). Auto-conceito em adolescentes institucionalizadas: um estudo exploratório. *Psicologia (Lisboa)*, 25(2), 163–180.

Ministério da Educação (2009). Programa do Desporto Escolar para 2013-2017: DGIDC. Lisboa.

Pastor Ruiz, Y., García Merita, M. L., & Balaguer Solá, I. (2003). El autoconcepto y la autoestima en la adolescencia media: análisis diferencial por curso y género. *Revista de Psicología Social*, 18(2), 141–162.

Peixoto, F (2003). Auto-Estima, Autoconceito e Dinâmicas Relacionais em Contexto Escolar - Estudo das relações entre auto-estima, autoconceito, rendimento académico e dinâmicas relacionais com a família e com os pares em alunos do 7º, 9º e 11º anos de escolaridade. Dissertação de Doutoramento em Psicologia, Braga. Universidade do Minho.

Quiles, M. J., & Espada, J. P. (2009). Educar para a auto-estima: Propostas para a escola e para o tempo livre (2ª Ed.). Sintra: K Editora.

Gobitta, M., & Guzzo, R. (2002). Estudo Inicial do Inventário de Auto-Estima (SEI) – Forma A. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15, 143-150.

Romano, A. Negreiros, J. Martins, T. (2007) Contributos para a validação da escala de auto-estima de Rosenberg numa amostra de adolescentes da região interior norte do país. *Psicologia, saúde & doenças*. vol. 8, n.1, pp.109-116.

Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.

Schultheisz, T. S. D. V., & Aprile, M. R. (2013). Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal E Saúde*, 5(1), 36–48.

Simão, R. I. P. (2005). a Relação Entre Actividades Extracurriculares E O Desempenho Académico, Motivação, Auto-Conceito E, 1–58.

Sonstroem, Robert J. (1984) Exercise and Self-Esteem. *Exercise & Sport Sciences Reviews*: January 1984. vol. 12, n. 1, pp 123-156.

Trujillo, S. (2005). Agenciamiento individual y condiciones de vida. *Universitas Psychologica*, 4(2), 221-229.