



UNIVERSIDADE
DO PORTO
FACULDADE
DE DESPORTO

CENTRO
DE INVESTIGAÇÃO
FORMAÇÃO
INOVAÇÃO
E INTERVENÇÃO
EM DESPORTO
CIF12D



Re(construir) a noção de “ser Fit” no âmbito de um programa de Aptidão Física em Educação Física

Estudo em contexto de estágio com alunos do ensino secundário

Mafalda Silva^{1,2}, Amândio Graça^{2,3}, Luisa Estriga², João Ribeiro², Daniel Barreira^{2,4}, Paulo Cunha⁵, André Moura⁶, Tânia Bastos^{2,3} & Teresa Silva⁷

¹ Bolsa FCT 2021.05492.BD | mmafaldasilva@gmail.com

² Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP)

³ Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIF12D) e Centro de Investigação e Intervenção Educativas (CIIE)

⁴ Federação portuguesa de Futebol

⁵ Escola Secundária Almeida Garret, Universidade Lusófona do Porto

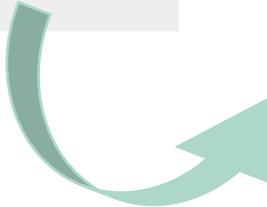
⁶ University of Limerick

⁷ Agrupamento de Escolas Manuel Gomes de Almeida

*Estudo inserido num projeto financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) com a referência: 2022.09013.PTDC:
Empowering pre-service teachers as practitioner researchers toward PE inclusive practices.*

AVANÇO TECNOLÓGICO

Tem favorecido e facilitado a adoção de estilos de vida sedentários, especialmente de crianças e adolescentes
(Keating et al., 2018)



**É ESSENCIAL
INTERVIR NESTES
COMPORTAMENTOS**

(Froberg, 2014)

Espaço privilegiado
para promover o
exercício físico e
a saúde

ESCOLA

Nomeadamente a
Educação Física
(Peralta et al., 2020).

Neste espaço formativo que é a escola ...



O objetivo deve ser o de criar as bases para a adoção de estilos de vida ativos para a vida, construindo uma ideia de **“fit” ajustada a cada indivíduo.**

ESTUDO & OBJETIVO



Projeto de investigação-ação no âmbito da formação de professores de Educação Física em contexto de estágio profissional.

Captar as opiniões de alunos de três turmas do ensino secundário, de uma escola do grande Porto, envolvidas num programa de **aptidão física** ao longo de um ano letivo em contexto de estágio em Educação Física, em relação à ideia de “**ser Fit?**”.

PARTICIPANTES

16 - 18 anos

Três turmas de
22 alunos cada

A trabalharem diretamente
com o Professor Cooperante,
com a Professora Orientadora
da FADEUP e com uma
estudante de Doutorado
da FADEUP

DADOS

Entrevistas de
Grupo Focal

Imagens e/ou textos
dos alunos



Os dados foram analisados recorrendo a procedimentos de análise temática (Patton, 2002).

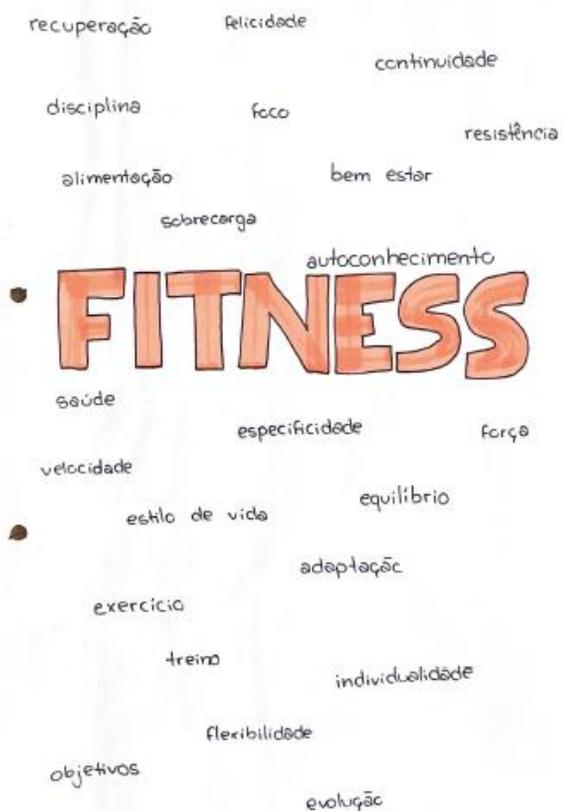
Os resultados preliminares indicam ...

Representações distintas do “que é ser Fit”, materializadas em elementos relacionados com a prática desportiva, o fitness, a nutrição e a saúde como um todo

Aceitação do próprio corpo, procurando alcançar a melhor versão de si mesmo

Bons indicadores de uma visão salutogénica da saúde

Representações distintas do “que é ser Fit”, materializadas em elementos relacionados com a prática desportiva, o fitness, a nutrição e a saúde como um todo



Aceitação do próprio corpo, procurando alcançar a melhor versão de si mesmo

“Nós começamos o ano neste estado físico e estamos a acabar com melhorias e ao ver essas melhorias dá vontade de continuar, mesmo que elas não tenham sido rápidas, nada disso, nós conseguimos vê-las e conseguimos ter percepção e não só nós, mas as outras pessoas também.” / *Aluno*

“Eu estou a aprender a treinar! Ainda não sou nenhuma expert, mas sinto-me **a evoluir e gosto disso.**” / *Aluno*

“Este aqui evoluímos muito mais do que nos outros dois na força e na técnica e parece que ganhamos noção de que **temos de nos aceitar, a nós e ao nosso corpo.**” / *Aluno*

“Na resistência melhoramos muito.” / *Aluno*

Aceitação do próprio corpo, procurando alcançar a melhor versão de si mesmo

“A EF ajudou-nos a perceber melhor o que nós precisamos, quais são as nossas necessidades e o que é que nós precisamos de continuar a fazer para manter os nossos pontos fortes. Melhorar os fracos e manter os fortes e isso é uma mais valia, porque agora vamos acabar o secundário, não vamos ter mais EF e estamos, nós próprios, aptos nesse aspeto.” / *Aluno*

“Eu acho que estou melhor, pelo menos eu sinto que, na maioria dos exercícios e das repetições, sinto o meu corpo já “ok, consigo.. como é que eu ei de explicar, não sei explicar”.

Sinto mais fácil realizar os exercícios.” / *Aluno*

Bons indicadores de uma visão salutogénica da saúde

“Eu vou manter as rotinas, porque tem **muitos benefícios.**” / *Aluno*

“No **início do ano** eu, digo mesmo que aquilo era super aborrecido, estava ali a fazer quase obrigada. Fazia, mas não era algo que me motivasse e, agora, mais para o **fim**, como o plano já era mais específico, já era aquilo que eu precisava de melhorar, acho que, de certa forma, me ajudava a ficar mais interessada e isso é bom, porque se não estou ali por obrigação.” / *Aluno*

“Sim, eu se também desistir, sim, vou **continuar a praticar desporto**, porque, para mim, praticar desporto é uma maneira também de desligar um bocado dos outros problemas, por isso, também continuarei a fazer.” / *Aluno*

“Tenciono fazer algo que ajude a mantermos saudáveis para exercitarmos também o corpo, não é? Acho que a maior parte das pessoas deve pensar assim.” / *Aluno*

A Educação Física ao potencializar que cada aluno aceite o próprio corpo e invista na melhoria das suas capacidades, com vista à adoção de um estilo de vida ativo para a sua vida, cumpre um **importante papel formativo.**



A ideia de “ser Fit” tem de ser algo ajustado a cada indivíduo e às suas particularidades, não se limitando a uma visão patogénica de saúde.

REFERÊNCIAS

- Froberg, K. (2014). Relations between physical activity, fitness, muscle strength and health: Findings from the European Youth Heart Study (EYHS). *Baltic Journal of Sport and Health*, 2(93), 10-20.
- Harris, J., Cale, L., Duncombe, R., & Musson, H. (2018). Young people's knowledge and understanding of health, fitness and physical activity: Issues, divides and dilemmas. *Sport, Education & Society*, 23(5), 407-420.
- Keating, X., Smolianov, P., Liu, X., Castro-Piñero, J., & Smith, J. (2018). Youth fitness testing practices: Global trends and new development. *The Sport Journal*.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Sage.
- Peralta, M., Henriques-Neto, D., Gouveia, É. R., Sardinha, L., & Marques, A. (2020). Promoting health-related cardiorespiratory fitness in physical education: A systematic review. *PloS one*, 15(8), e0237019.

Obrigada pela vossa atenção!

Mafalda Silva^{1,2}, Amândio Graça^{2,3} & Paula Batista^{2,3}

¹ Bolsa FCT 2021.05492.BD | mmafaldasilva@gmail.com

² Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP)

³ Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFI2D) e Centro de Investigação e Intervenção Educativas (CIIE)

*Estudo inserido num projeto financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) com a referência:
2022.09013.PTDC: Empowering pre-service teachers as practitioner researchers toward PE inclusive practices.*