

AS CARATERÍSTICAS DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE INFLUENCIAM UM ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL

Diana Constantino [1], Catarina Marques [1], Carla Silva [1], Diogo Furão [1],
Marco Calado [1], Fernando Vieira [1,2,3]

[1] ISEIT de Almada, Piaget Institute, Portugal

[2] KinesioLab – Research Unit in Human Movement, Piaget Institute, Portugal

[3] RECI – Research Unit in Education and Community Intervention, Piaget Institute, Portugal

fernando.vieira@ipiaget.pt

RESUMO

As caraterísticas dos professores de Educação Física têm sido objeto de estudo como forma de explorar os conceitos de “bom professor” e de “professor eficaz”. De acordo com a National (2004), os professores de Educação Física devem ser a base de desenvolvimento dos alunos, no que diz respeito aos seus conhecimentos e habilidades, por forma a tornarem-se pessoas fisicamente ativas (*Association for Sport and Physical Education [NASPE], 2004*).

O objetivo do estudo prende-se em verificar a influência das caraterísticas dos professores na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis dos seus alunos após a escolaridade obrigatória.

Foram entrevistados 26 indivíduos de forma casuística através de uma amostragem por conveniência dos 18 aos 30 anos, após escolaridade obrigatória sendo, posteriormente, realizada a transcrição e análise de conteúdo. A fidelidade intra e inter-observador foram analisadas através da fórmula de Bellack, com uma correspondência respetiva de 94% e 82%. Verificou-se que 38,5% dos inquiridos tiveram uma influência positiva na prática de estilos de vida ativos e saudáveis pelos seus professores após a escolaridade obrigatória e 61,5% revelaram que os professores de Educação Física não tiveram qualquer tipo de influência nos seus estilos de vida ativos e saudáveis. A motivação/incentivo, a relação professor-aluno e a exigência com os alunos foram as caraterísticas mais referenciadas pelos inquiridos.

Palavras-chave: Caraterísticas do professor, Educação Física, Estilos de vida ativos e saudáveis.

THE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS THAT INFLUENCE ACTIVE AND HEALTHY LIFESTYLES

ABSTRACT

The characteristics of Physical Education teachers have been the object of study to explore the concepts of “good teacher” and “effective teacher”. According to National (2004), the Physical Education teachers must be the foundation for students to develop their knowledge and ability so that they become physically active people (*Association for Sport and Physical Education [NASPE], 2004*).

The objective of this study is to assess the influence of teachers' characteristics in the promotion of active and healthy lifestyles into their students once they finish school. 26 individuals were interviewed case-by-case through a convenience sample randomly interviewed, ages 18 to 30, having all of them finished school. The transcription and content analysis were then carried out. Intra and inter observer fidelity was analysed through the Bellack formula, 94% and 82%, respectively. 38,46% of the interviewees had had a positive influence by their teachers in the practice of active and healthy lifestyles after finishing school and 61,54% revealed that their Physical Education teachers had no influence in their active and healthy lifestyles. The motivation/incentive, the teacher student-student relationship and the demands towards students were the characteristics referred by interviewees.

Keywords: Teacher characteristics, Physical Education, Healthy Lifestyles

1 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

No passado evolutivo da Educação Física foram-lhe inculcadas características distintas dentro do seu processo educacional, que não faziam parte de nenhuma outra aprendizagem ou experiência (Talbot, 1999). A inserção da Educação Física no currículo escolar visa atingir objetivos de “desenvolvimento físico, social e moral” (Sallis & McKenzie, 1991) e, ainda, objetivos educacionais que parecem levar a um efeito de “catarse” (Medcalf et al., 2006). A Educação Física deve criar um desvínculo com os rótulos tecnicistas, indo para além do “saber fazer” proporcionando ao aluno a capacidade de “saber pensar o que fazer” (Soares et al., 2009). Adolf Ogi, em *International Comparison of Physical Education: Concepts, Problems, Prospects* (Pühse & Gerber, 2005), refere que a Educação Física é uma forte ferramenta de desenvolvimento da cultura desportiva na sociedade, garantindo o “direito ao desporto, lazer e recreação para todos”. Muito para além das evidências apresentadas, Sallis e McKenzie (1991) referem o comportamento sedentário de todos os indivíduos adultos como elemento precursor de doenças cardíacas ou outras doenças crónicas, levando ao interesse de ajustar e vocacionar a Educação Física para os benefícios da saúde, uma vez que a escola (no contexto da Educação Física) é considerada a única instituição que pode apoiar as carências de todas as crianças no que diz respeito à prática de atividade física.

1.1 A Escola e a Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis

A escola funciona como um ambiente de influência para os jovens entre os 5 e os 14 anos, sendo crucial criar estratégias de incentivo à atividade física, que promovam experiências nos primeiros anos de contacto com o desporto, como a implementação de “jogos de qualidade” (Bauman et al., 2002; Kirk, 2005).

O ambiente escolar deve ser a origem da modificação dos comportamentos promotores de estilos de vida ativos e saudáveis, pelo que os alunos devem ser detentores desse compromisso com todos os indivíduos do seio escolar, professores e colegas, levando a melhorias significativas entre a vida familiar e escolar dos mesmos (Matos & Carvalhosa, 2001).

Tem-se vindo a verificar que pouco tem sido realizado para terminar com a obesidade infantil no âmbito escolar, contudo são as entidades escolares que fomentam um maior contacto com as crianças (Bocarro et al., 2008). Os autores afirmam existir um recurso elementar para este problema: “mexer mais e comer menos”. Assim, na junção destes dois paradigmas, devem ser as escolas a incuti-los às crianças, promovendo a modificação do comportamento das mesmas (Bocarro et al., 2008).

As escolas são consideradas como os locais mais privilegiados para inserir e promover os programas de atividade física, uma vez que estas instituições envolvem toda a população jovem (Bauman et al., 2002). A implementação de programas de atividade física nas escolas pode ter um papel fundamental junto das crianças a longo prazo, promovendo-lhes habilidades de prática de atividade física (Steinbeck, 2001). Por complemento, verificou-se que as atividades extracurriculares têm maior importância do que a disciplina de Educação Física na preparação dos alunos para a prática de atividade física ao longo da vida (Fairclough et al., 2002). No estudo de Everhart, Kernodle, Ballard, McKey, Eason & Weeks (2005), em crianças e jovens brasileiros verificou-se que ao investigar a associação da Educação Física escolar e a participação em atividades físicas e desportivas, observou-se que os estudantes atletas, inscritos e não inscritos em Educação Física, têm uma maior prevalência à prática desportiva após o ensino médio do que os alunos que apenas estavam inscritos em Educação Física e não eram atletas (Everhart et al., 2005). Assim, os autores referem a importância de manter uma relação entre a Educação Física e a participação regular em atividades físicas após o ensino médio. Como descreve Vieira (2015, p. 3), a Educação Física tem sido reconhecida como prática fundamental na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis por vários investigadores (e.g., Biddle & Chatzisarantis, 1999; McKenzie & Sallis, 1996; Sallis & McKenzie, 1991; Tappe & Burgeson, 2004; Trudeau & Shepard, 2005), bem como por numerosas entidades (e.g., A Academy of Pediatrics Committees on Sport Medicine and School Health, 1987; Centers for Disease Control and Prevention, 2002; National Association for Sport and Physical Education, 2004).

Para que sejam proporcionados e maximizados os momentos de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, a Educação Física deve estar direcionada para uma adequada atividade física quantitativa e qualitativamente (Alves, 2016). Deste modo, os professores de Educação Física deverão ter em atenção e consideração os seguintes aspetos: elevado tempo de empenho motor, liderança, gestão de tempo, equipamento e espaço, clima positivo de aula, garantir sucesso e interesse, boa comunicação, apresentar um bom planeamento, apresentar uma boa instrução e feedbacks (Rink & Hall, 2008, cit. por Alves, 2016). Os professores de Educação Física devem ser a base do auxílio e desenvolvimento dos alunos, no que diz respeito aos seus conhecimentos e habilidades, com vista à participação em atividades físicas, por forma a tornarem-se pessoas fisicamente ativas (NASPE, 2004).

2 ESTILOS DE VIDA ATIVOS E SAUDÁVEIS – ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

O conhecimento, a aptidão e o entendimento da manutenção de hábitos ativos e saudáveis são parte integrante do que se considera ser a promoção dos estilos de vida ativos e saudáveis (Alfrey et al., 2012). A Organização Mundial de Saúde (OMS) alerta para a importância dos indivíduos terem estilos de vida saudáveis, classificando a diminuição dos níveis de atividade física como um comportamento contraproducente à saúde (WHO, 2009). Em 2020, esta Organização lança um conjunto de diretrizes que apoiam todos os indivíduos desde os 5 aos 65 anos de idade, identificando os níveis mínimos de atividade física aconselhados para cada grupo etário (WHO, 2020). Assim, para crianças e adolescentes de idade compreendida entre os 5 e os 17 anos deve ser considerada uma prática de atividade física de, pelo menos, 60 minutos por dia (exercício aeróbico moderado a vigoroso) compreendendo 3 dias da semana. Para os adultos, dos 18 aos 64 anos de idade deve ser seguida uma prática de, pelo menos, 150 a 300 minutos (exercício aeróbico moderado a vigoroso) ou 75 a 150 minutos (exercício aeróbico vigoroso), complementando, 2 vezes por semana, com exercícios de fortalecimento muscular. Para o efeito, qualquer dos grupos etários deverá, ainda, reduzir a quantidade de tempo de comportamento sedentário (WHO, 2020).

3 CARATERÍSTICAS DOS PROFESSORES

As características dos professores de Educação Física têm sido objeto de estudo como forma de explorar os conceitos de “bom professor” e de “professor eficaz”.

Albuquerque (2010) apresenta três características que, à luz das opiniões dos alunos, são determinantes para considerar um “bom professor”. Afirmada como a primeira característica, o “relacionamento” destaca-se com os indicadores que evidenciam uma proximidade com o aluno - “amizade”, “disponibilidade para receber o aluno” e o saber colocar-se na posição deste - “compreensão das necessidades do aluno” e “empatia”. O autor revela como segunda característica o “conhecimento específico”, expressando a necessidade do professor dominar o conteúdo para o conseguir abordar com transparência e de forma objetiva - “conhecimentos teórico-práticos”, “clareza na exposição”. Já numa terceira característica é apontada a “comunicação e linguagem”, uma vez que expressa uma maior compreensão por parte dos alunos no conteúdo transmitido pelo professor, bem como eleva a motivação e o nível de interesse dos mesmos. Embora com menor grau de importância para os alunos do que as apresentadas anteriormente, o autor concede o devido realce a duas outras características dos professores: o “nível de exigência” e os “valores pessoais”.

Estudos semelhantes classificam o “bom professor” de acordo com as dimensões: humana, técnica e ideológica. Na primeira dimensão – humana, as características apontadas para o “bom professor” são a capacidade de cativar e motivar, a capacidade de relacionamento e a disponibilidade apresentada aos alunos. Já na segunda dimensão - técnica, as características são favorecidas pelo domínio dos conteúdos, seguindo-se a atitude pedagógica, o dinamismo/inação e a exigência com os alunos. Considerando a última dimensão - ideológica, a exemplificação com situações reais, o interesse/vocação e ser um exemplo são as características mais apontadas pelos alunos (Ventura et al., 2011).

4 O PAPEL DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA ATIVOS

De acordo Marques et al. (2008) e Urdan e Schoenfelder (2006), a escola e os professores podem moldar as orientações dos alunos através da modificação do contexto. Mais se confirma que as escolas podem ter uma influência no estilo de vida dos alunos, bem como podem contribuir para o desenvolvimento de um estilo de vida ativo (Jamner et al., 2004). Por complemento, apesar da prática de atividade física em adolescentes promover benefícios num curto período de tempo (Hallal et al. 2006), tem revelado um contributo importante para os níveis de atividade física em adulto (Hallal et al., 2006; Vanreusel et al., 1997). Ainda para reforçar esta ideia, Martins (2015) evoca a opinião de inúmeras organizações (CDC, 2011; IOM, 2013; NASPE, 2012; USDHHS, 2012; WHO, 2010) e investigadores (Pate et al., 2006; Sallis et al., 2012b; Tappe & Burgeson, 2004; Trudeau & Shephard, 2005) ao revelarem que, através dos programas inclusivos de Educação Física que favorecem o quadro motivacional, a escola é a principal instituição que atua com influência sobre a adoção de estilos de vida ativos sobre as pessoas. Martins (2015) refere ainda que em mais de metade dos estudos por si descritos (Azzarito & Hill, 2013; Bélanger et al., 2011; Craike et al., 2009; Dagkas & Stathi, 2007; Humbert et al., 2008; Knowles et al., 2011; Ries et al., 2008), os adolescentes revelaram a influência positiva que os Professores de Educação Física, treinadores e outros adultos provocaram no seu nível de participação em atividade física. Este facto é, ainda, fortemente demonstrado quando Professores de Educação Física, através do apoio e encorajamento, praticaram uma influência benéfica na participação em atividade física por algumas raparigas adolescentes (Azzarito & Hill, 2013; Craike et al., 2009; Knowles et al., 2011 cit. por Martins, 2015).

Neste sentido, alicerçados nas premissas científicas anteriores, procuramos perceber de que forma os estilos de vida ativos se mantiveram na vida adulta, já que o contributo dos Professores na vida dos alunos adolescentes tem, tendencialmente, um contributo nos níveis de atividade física no adulto (Hallal et al., 2006; Vanreusel et al., 1997).

5 METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS

5.1 Caracterização da Amostra

Para a consecução do presente estudo foram entrevistados 26 indivíduos de idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos, com a escolaridade obrigatória finalizada. Desta feita, recorreu-se a uma abordagem interpretativa e com recurso à técnica de análise de conteúdo. Na tabela 1 pode-se verificar o número de inquiridos entrevistados e respetivas percentagens, por idades.

Tabela 2 - Número e percentagem de inquiridos por idade.

Idade	N.º de inquiridos	%
18 a 20	3	11,54
21 a 25	8	30,77
26 a 30	15	57,69
Total	26	100

5.2 Procedimentos Metodológicos

O presente estudo baseou-se na revisão de literatura da especialidade com vista a uma sustentação forte dos resultados obtidos e para melhor compreender o estado atual das temáticas elencadas. Para o efeito, o instrumento utilizado foi a entrevista semiestruturada. Esta entrevista foi validada em relação ao seu conteúdo por um painel de especialistas e por um grupo de 12 indivíduos (pré-teste) não pertencentes à amostra estudada. Os especialistas foram professores doutorados na área da Educação Física na especialidade de formação de professores e os 12 elementos foram escolhidos de forma casuística por conveniência de acordo com os contactos próximos dos investigadores do estudo. Após a validação da entrevista, esta foi aplicada aos 26 indivíduos da amostra. Foi seguido o procedimento de transcrição integral do discurso dos entrevistados (Flick, 2005), seguindo-se a análise de conteúdo designada de “análise de enunciação” (Bardin, 1977, 2004). As entrevistas foram transcritas de modo exaustivo, no sentido de manter a maior quantidade de informação em termos linguísticos e paralinguísticos (Bardin, 2004). Neste sentido, na análise de conteúdo foram elaboradas dimensões, categorias e subcategorias, por forma a melhor dividir e classificar o discurso dos inquiridos. Para o cálculo do índice de fidelidade foi utilizada a fórmula de Bellack, tendo sido obtido 94% na observação intra-observador e 82% na observação inter-observador.

6 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Para efeitos de desenvolvimento do sistema de análise e categorização das entrevistas recorreu-se de forma dedutiva à definição de cada dimensão que podemos constatar no Quadro 1. No Quadro 2 apresentam-se as categorias (definição) e as diferentes subcategorias categorizadas de forma indutiva

em cada uma dessas categorias. Na tabela 4 estão evidenciados pequenos excertos das entrevistas que refletem o motivo da escolha das categorizações. Os excertos estão identificados de acordo com a entrevista em que foram retirados, e.g. E1 corresponde à entrevista 1 e assim sucessivamente.

Quadro 1 - Definição das Dimensões

Dimensão	Definição
Quantificação	N.º de vezes de prática de exercício físico semanal.
Cuidados	Identificação de aspetos relevantes, para além do exercício físico, com o que o entrevistado se preocupe.
Importância	Grau de importância que é atribuída à Educação Física.
Caracterização	Identificação de características “ideais” para o Professor de E.F. Exposição do que é um bom professor.
Reminiscência	Atribuir à memória a função de reconhecer as características identificadas num Professor de Educação Física que tenha feito parte do currículo do entrevistado.
Influência	Verificar o efeito que esse Professor teve sobre o aluno, sobre o ponto de vista de aquisição de estilos de vida ativos e saudáveis em adulto.
Motivações	Se não existe um Professor que seja remanescente na memória do entrevistado, verificar os motivos/razões que o levam a ter um estilo de vida ativo e saudável.

Quadro 2 - Definição das Categorias e Subcategorias

Dimensão	Categorias	Definição	Subcategorias
Quantificação	Frequência de Exercício Físico	Número de vezes que os participantes praticam exercício físico por semana	0
			1-2
			3-4
			≥5
Cuidados	Sim	Cuidados adicionais à prática de exercício físico	Alimentação
	Não	Não tem cuidados adicionais no dia-a-dia	Hidratação
Importância	Combate ao sedentarismo		Horas de sono
	Saúde		Saúde mental
	Interação e contacto com os pares		
	Desenvolvimento Motor		
	Desenvolvimento de competências psicossociais		Obesidade
	Consciencialização da importância da alimentação saudável		Postura
	Eclética		Mental
Caraterização	Afetiva		Motivação/
			Incentivo
			Respeito
			Empatia
			Relação prof.-aluno
			Humor
			Ativo
			Paciente
			Comunicação
Atencioso			

Quadro 2 - Definição das Categorias e Subcategorias (continuação)

Dimensão	Categorias	Definição	Subcategorias
Caraterização	Técnica		Assiduidade
			Responsabilidade
			Organização
			Domínio dos conteúdos
			Dinâmico/Inovador
	Didática		Exigente
			Adaptação
			Inclusão
			Diferenciação
			Preocupado
			Atento
			Imparcial
			Valorização do processo de aprendizagem
Reminiscência	Recordações positivas	Teve um professor de EF com as características mencionadas, no seu percurso escolar	
	Recordações negativas	Não teve um professor de EF com as características mencionadas, no seu percurso escolar	
Influência	Positiva	O professor de EF influenciou a prática de exercício físico após a escolaridade	
	Nula	O professor de EF não influenciou a prática de exercício físico após a escolaridade	
Motivações	Prática de uma modalidade	A prática de uma modalidade extracurricular influenciou a prática regular de exercício físico	
	Saúde / Bem-estar	A preocupação pela saúde e bem-estar são as principais motivações para a prática de exercício físico	
	Sociais	A prática regular de exercício físico deve-se a influências sociais	
	Estética	A preocupação estética é a principal motivação para a prática de exercício físico	

Quadro 3 – Exemplos para efeitos de caracterização

Dimensão/Categoria/subcategoria		Exemplos
Quantificação	0	“Infelizmente não tenho tempo para praticar desporto, com muita pena minha.” (E23)
	1-2	“Uma a duas vezes por semana.” (E4)
	3-4	“Neste momento, 3 ou 4 vezes por semana.” (E8)
	≥5	“Cinco dias por semana.” (E1)
Cuidados	Sim	Alimentação “Em termos de alimentação, tentar comer o máximo de comida com qualidade, o mais natural possível, mais vegetais.” (E6)
		Hidratação “Bebo pelo menos 1,5 L de água (...)” (E13)
		Horas de sono “Tentar dormir pelo menos 8 horas, 7/8 horas por noite (...)” (E6)
		Saúde mental “Sim... <i>mindfulness</i> ... basicamente.” (E5)
	Não	“Sinceramente não... Está tudo bem, não me preocupo, quando estiver mal é que me começo a preocupar.”
Importância	Saúde	Combate sedentarismo “Neste momento acho que é fundamental, ainda por cima tendo em conta que os miúdos agora estão sempre agarrados a consolas e têm um estilo de vida muito mais sedentário (...)” (E10)
		Obesidade “(…), as crianças desde o início devem ter essa noção que o estilo de vida saudável está relacionado com a prática de exercício físico, mesmo para reduzir o número de obesidade infantil que é tão elevado atualmente.” (E7)
		Postura “Eu acho que é muito importante, até porque há muitas crianças, sobretudo nas idades mais jovens que aaa ainda são extremamente hipotónicos e por isso é necessário aumentar o nível de atividade, em termos posturais e tudo isso. Ter uma postura melhor, maior nível de atividade, para além das questões de saúde. Mas, basicamente é isso.” (E5).
		Mental “Físico e mental também, e emocional em certa parte. Libertar certas raivas que às vezes hoje em dia os miúdos ganham e isso acho que também desenvolve essa parte (...)” (E8)
	Interação e contacto c/ pares	“(…) como algo para criar ligação, confiança, ah, num grupo, é muito importante uma turma criar também esse tipo de conexão, não estarem só sentados eee também terem esse tipo de experiências (...)” (E13).
	Desenvolvimento motor	“É essencial para o desenvolvimento das habilidades motoras, sobretudo.” (E23)
	Desenvolvimento competências psicossociais	Trabalho equipa “(…) o trabalho em equipa aí também já os prepara mesmo para o mercado de trabalho, eu penso, eu penso isso, o facto de estarem...” (E13)
Respeito pelo outro “(…) e saber respeitar as capacidades de cada um, sim.” (E13)		

Quadro 3 – Exemplos para efeitos de caracterização (continuação)

Dimensão/Categoria/subcategoria		Exemplos
Caraterização	Consciencialização alimentação saudável	“E acho que a alimentação, também, também está englobada, o exercício ajuda as crianças a comer bem. E fornece as diretrizes essenciais para a sua nutrição, certo?” (E23)
	Eclética	“(…) acho que é importante no sentido de dar a conhecer a todos as pessoas, neste caso a todas as crianças, as várias modalidades (…) (E16)
	Motivação/Incentivo	“(…) acho que o professor de Educação Física deve incentivar os alunos, motivar (…)” (E12)
	Respeito	“eu acho que é... tem de ser respeitador (...)” (E13)
	Empatia	“Acho que têm de ter empatia, têm que conseguir criar um bom relacionamento com as crianças.” (E10)
	Relação prof. - aluno	“Acho que a relação professor-aluno é muito importante. Deixa os alunos muito mais à vontade e deixa-os libertar mais e isso é muito importante (...)” (E7)
	Afetiva	“Ah... e carismático, acho que é importante um professor de Educação Física também ir com bom humor (...)” (E19)
	Ativo	“(…) mas tem de ser uma pessoa muito enérgica e muito ativa para puxar pelos alunos (...)” (E2)
	Paciente	“Olha, um bom professor de E.F. tem que ter muita paciência.” (E23)
	Comunicação	“Depois também é essencial haver boa comunicação.” (E23)
	Atencioso	“(…) também acho que é importante, eu acho que é... tem de ser respeitador, atencioso (...)” (E13)
	Assiduidade	“Não tenho assim uma terceira bem definida, sei lá, uma pontualidade.” (E16)
	Responsabilidade	“Acima de tudo responsável.” (E22)
	Organização	“(…) organização das aulas, ser aulas bem organizadas, por aí (...)” (E16)
	Técnica	“(…) deve ter conceitos teóricos, ensinar a parte de anatomia e parte científica (...)” (E12)
	Dinâmico/Inovador	“Ahh, ser dinâmico (...) não fazer sempre as mesmas atividades para o mesmo jogo.” (E26)
Exigente	“Ter, ter, ser exigente também.” (E21)	
Adaptação	“Acho que é o mais importante, é tentar adaptar a cada aluno as dificuldades e conseguir motivá-los para isso.” (E6)	
Didática	(...) Fazer tipos de atividades para se escolherem as equipas, ou seja, a formação das equipas, sem haver discriminação, ahm... acho que é muito importante...” (E13)	

Quadro 3 – Exemplos para efeitos de caracterização (continuação)

Dimensão/Categoria/subcategoria		Exemplos
Caraterização	Didática	Diferenciação “(...) que aquele grupo goste do tipo de exercício que faz, porque o facto de gostarmos daquilo que estamos a fazer faz com que tenhamos mais entusiasmo em fazê-lo e nos foquemos muito mais, tenhamos melhores resultados.” (E5)
		Preocupado “E uma pessoa que se preocupe com os outros, que, ao ver que uma pessoa não está a conseguir, vai incentivá-la, lá está a tentar ou arranjar uma maneira dela conseguir fazer melhor.” (E20)
		Atento “Atento às necessidades específicas de cada aluno.” (E24)
		Imparcial “Ok, tem de ser imparcial, isso acho que é muito importante, tem que, eu nunca tive nenhum que não fosse (...)” (E2)
	Valorização do processo de aprendizagem “(...) eu vou dar 5 ao aluno que sabe dar um pontapé na bola, que sabe fazer um passe ou que sabe defender uma bola, mas sim ao aluno que evoluiu, que não sabia fazer nada e já sabe fazer, porque vai haver uma grande diferença entre todos os alunos.” (E6)	
Reminiscência	Recordações positivas “No secundário, o meu professor do 12º, salvo erro, tinha algumas destas características e nós na altura como boa turma de Tecnológico de Desporto na altura éramos um bocadinho ariscos e ele conseguia dar ali facilmente a volta a coisa eh pah, e as aulas corriam melhor.” (E10)	
	Recordações negativas “Pois... não (risos)” (E2)	
Influência	Positiva “(...) sim penso que todos os que tive uns mais outros menos, mas nenhum baldas, digamos assim.” (E1)	
	Nula “Não. Não influenciou nada.” (E4)	
Motivações	Prática de uma modalidade “Eu acho que o que influenciou mais foi eu ter praticado natação fora da escola e ter tido muito treino, e ter tido ali um regime.” (E4)	
	Saúde / Bem-estar “Porque tenho noção da importância e tenho noção de como é que isso contribui para a nossa saúde e para o nosso corpo, para o nosso bem-estar físico.” (E4)	
	Sociais “Tenho amigos meus que que têm um estilo de vida, que fazem, que são ou professores de Educação Física, ou que são atletas ou que gerem ginásios (...)” (E3)	
	Estética “(...) mas o principal, para mim pelo menos é a aparência física” (E20)	

7 DISCUSSÃO DE RESULTADOS

No estudo que nos propusemos realizar verificamos, numa primeira análise, que 23,1% (6) dos inquiridos não praticam qualquer tipo de exercício físico por semana, 26,9% (7) praticam exercício físico cerca de 1 a 2 vezes por semana, 30,8% (8) praticam exercício cerca de 3 a 4 vezes por semana e 19,2% (5) praticam exercício em frequência igual ou superior a 5 vezes por semana. Para além da prática de exercício físico, tanto para os que mantêm prática, como os que não mantêm, verificamos que os inquiridos tomam outros cuidados para a manutenção de estilos de vida ativos e saudáveis como a alimentação, hidratação, o respeito pelas horas de sono e a manutenção pela saúde mental. Ao entender a importância da Educação Física no currículo escolar constatámos que 100% dos inquiridos consideram essencial a Educação Física nomeando, muitas vezes, mais do que um aspeto relevante. Assim, a Educação Física foi considerada como importante nos seguintes aspetos: combate ao sedentarismo 31,4% (11), obesidade 8,6% (3), postura 2,9% (1), saúde mental 22,9% (8), interação com os pares 5,7% (2), desenvolvimento motor 11,4% (4), desenvolvimento de competências psicossociais 8,6% (3), consciencialização da importância da alimentação saudável 2,9% (1) e ecletismo 5,7% (2). Os dados apresentados vão ao encontro das diretrizes dos programas oficiais de Educação Física para o ensino secundário, onde é destacado o desenvolvimento da aptidão física como meio para a melhoria da qualidade de vida, saúde e bem estar; o desenvolvimento de competências psicossociais; a promoção do gosto pela prática regular de atividade física e a consciencialização da importância da mesma para a saúde ao longo da vida (Ministério da Educação: Departamento do Ensino Secundário, 2001). De acordo com Graça (2017) os alunos devem ser expostos a diversos tipos de experiências, para que possam escolher as atividades que mais lhes interessam e que mais gostam, de forma a promover a motivação, o gosto pela prática de atividade física e o desenvolvimento multilateral de capacidades e habilidades. Podemos destacar, também, que, de acordo com Vieira (2015), ao longo dos anos tem existido um comportamento tendencialmente sedentário pelos jovens, pelo que o currículo escolar deve dar primazia à promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. Relativamente às características dos professores, foram contabilizadas em média três principais características identificadas por cada inquirido, totalizando 78 características. Assim, tal como referenciado no Quadro 1, destacamos a motivação/incentivo, a relação professor-aluno e a exigência com os alunos como as características mais referenciadas pelos inquiridos. Segundo Gouvea (1997), citado em Marante e Ferraz (2006), a motivação é um dos fatores determinantes em qualquer situação de ensino-aprendizagem, para se ter sucesso numa execução, interferindo e influenciando todas as formas de comportamento. Os dados obtidos no presente estudo podem ser comparados com a semelhança de dados apresentados por Ventura et al. (2011) e Albuquerque (2010) que referem como características principais evidenciadas a motivação e a capacidade de relacionamento na dimensão afetiva e o domínio dos conteúdos e a exigência com os alunos na dimensão técnica. Martins (2004) procurou responder à questão “que características definem um bom professor?” e reuniu três aspetos: domínio de conteúdos, comunicação (um bom professor será mais competente se souber comunicar e falar de forma clara com os alunos) e relacionamento (o professor deverá ter um bom relacionamento com os alunos, ser justo, responsável, respeitador e saber ouvir). Apesar destas serem as características de maior relevo, consideramos também importante o dinamismo/inação do professor, a preocupação com os alunos, a empatia, o humor, o domínio dos conteúdos, a adaptação das matérias e a atenção com os alunos. Com isto, podemos comparar com a literatura que faz evidência ao domínio dos conteúdos, ao dinamismo e inováção (Ventura et al., 2011), e à empatia (Albuquerque, 2010). Este estudo corrobora os resultados encontrados no estudo realizado por Leal

e Carreiro da Costa (1997) na medida que conclui que os comportamentos dos professores mais valorizados pelos alunos dizem respeito ao clima. Os alunos valorizaram o facto de o professor ser educado, ser paciente perante as dificuldades dos alunos, fomentar o espírito de amizade e entreajuda, ser imparcial no tratamento dos alunos e nas avaliações, acompanhar os alunos e incentivar sempre que necessário, através de uma linguagem clara.

Considerando os resultados obtidos, apresentamos a tabela 2, onde identificamos as categorias afetiva, técnica e didática e respetivas subcategorias, sob o ponto de vista da frequência e percentagem das características identificadas pelos indivíduos face à dimensão “caraterização” dos professores de Educação Física.

Tabela 2 - Frequência e percentagem relativa a cada caraterística identificada pelos inquiridos.

Categoria	Subcategoria	N	%
Afetiva	Motivação/Incentivo	15	19,23
	Respeito	1	1,28
	Empatia	4	5,13
	Relação professor-aluno	7	8,97
	Humor	4	5,13
	Ativo	2	2,56
	Paciente	1	1,28
	Comunicador	3	3,85
	Atencioso	1	1,28
Técnica	Assiduidade	2	2,56
	Responsabilidade	1	1,28
	Organização	3	3,85
	Domínio conteúdos	4	5,13
	Dinâmico/inovador	5	6,41
	Exigente	6	7,69
Didática	Adaptação	2	2,56
	Inclusão	1	1,28
	Diferenciação	3	3,85
	Preocupado	5	6,41
	Atento	4	5,13
	Imparcial	2	2,56
	Valorização processo de aprendizagem	2	2,56
Total		78	100

No que diz respeito à influência dos Professores de Educação Física verificamos que 38,5% (10) dos inquiridos tiveram uma influência positiva na prática de estilos de vida ativos e saudáveis pelos seus professores após a escolaridade obrigatória. Contudo, apuramos que 61,5% (16) revelaram que os professores de Educação Física não tiveram qualquer tipo de influência nos seus estilos de vida ativos

e saudáveis, tendo, por isso, apontado outras motivações que os levam a manter um estilo de vida ativo e saudável. Estes resultados sugerem que para além do Professor de Educação Física, a prática de uma modalidade, a saúde, o bem-estar, a influência social e a estética são motivações relevantes para a manutenção de estilos de vida ativos e saudáveis.

CONCLUSÕES

Em suma, as características do bom professor de Educação Física mais evidenciadas pelos inquiridos foram a motivação/incentivo, a relação professor-aluno e a exigência. Verificou-se que estas últimas características dos professores foram mais valorizadas e marcantes para os estudantes no seu percurso escolar. Estas características podem ser, eventualmente, preditoras na prática futura das atividades físicas desportivas em prol de um estilo de vida ativo. Os inquiridos apresentaram como principais motivações para a prática regular de exercício físico a prática de uma modalidade externa à escola, saúde e bem-estar e a influência social.

LIMITAÇÕES E SUGESTÕES PARA FUTUROS ESTUDOS

Apesar da relevância e contribuição do presente estudo, este apresenta algumas limitações, que devem ser tidas em conta de forma a serem colmatadas em estudos futuros. Estas limitações incidem sobre o reduzido tamanho da amostra. Podemos identificar, ainda, que as idades do estudo podem implicar uma grande distância desde a escolaridade obrigatória, e houve um período em que a disciplina de Educação Física não era contabilizada para a média do ensino secundário, podendo ter uma influência significativa no empenho dos alunos nestas aulas e posterior (des)consideração da atividade física na vida adulta. Como sugestões, consideramos importante verificar as diferenças de perceção das características do bom professor entre géneros, de forma a contribuir para a promoção do gosto pela prática regular de exercício físico em ambos os géneros; elaborar um estudo comparativo entre a perceção de alunos em idade escolar, com a de jovens adultos após a escolaridade obrigatória e de professores de Educação Física, no sentido de perceber que características, em comum, de um bom professor revelam mais êxito na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos os inquiridos que se dispuseram a colaborar na validação e na entrevista propriamente dita, demonstrando interesse e disponibilidade no estudo realizado.

REFERÊNCIAS

- Albuquerque, C. (2010). Processo Ensino-Aprendizagem: Características do Professor Eficaz. *Millenium*, 39, 55–71.
- Alfrey, L., Cale, L., & Webb, L. (2012). Physical education teachers' continuing professional development in health-related exercise. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(5), 477–491.
- Alves, P. (2016). *Os professores de educação física e a promoção de um estilo de vida ativo*. Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo* (3ª ed.). Edições 70.
- Bauman, A., Bellew, B., Vita, P., Brown, W., & Owen, N. (2002). *Getting Australia active. Towards better practice for the promotion of physical activity*. National Public Health Partnership.

- Bocarro, J., Kanters, M. A., Casper, J., & Forrester, S. (2008). School physical education, extracurricular sports, and lifelong active living. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 155–166. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.2.155>
- Everhart, B., Kernodle, M., Ballard, K., McKey, C., Eason, B., & Weeks, M. (2005). Physical Activity Patterns Of College Students With and Without High School Physical Education. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 1114–1120.
- Fairclough, S., Stratton, G., & Baldwin, G. (2002). The Contribution of Secondary School Physical Education to Lifetime Physical Activity. *European Physical Education Review*, 8(1), 69–84. <https://doi.org/10.1177/1356336X020081005>
- Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica*. Projetos e Edições. Lda.
- Graça, A. (2017). O lugar das capacidades motoras na concertação dos grandes objetivos da educação física. In *Treino da força e da condição física em crianças e jovens: Atas do 4º Simpósio* (Edições IS, pp. 17–29).
- Hallal, P., Bertoldi, A., Gonçalves, H. & Victoria, C. (2006). Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. *Cadernos de Saúde Pública*, 22 (6), 1277- 1287.
- Jamner, M., Spruijt-Metz, D., Bassin, S. & Cooper, D. (2004). A controlled evaluation of a school- based intervention to promote physical activity among sedentary adolescent females: Project FAB. *Journal of Adolescent Health*, 34, 279-289.
- Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239–255. <https://doi.org/10.1177/1356336X05056649>
- Leal, J., & Carreiro da Costa, F. (1997). A Atitude dos Alunos Face à Escola, à Educação Física a alguns Comportamentos de Ensino do Professor. *Boletim Da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 15/16, 113–125.
- Marante, W. O., & Ferraz, O. L. (2006). Clima motivacional e educação física escolar: relações e implicações pedagógicas. *Motriz*, 12(3), 201–216.
- Marques, A., Diniz, J. & Carreiro da Costa, F. (2008). The practice of physical activity among students from Portuguese military schools. In D. Milanovic & F. Prot (Eds.), *5th International Scientific Conference on Kinesiology. Proceedings Book* (838-841). Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
- Martins, J. (2015). *Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos?* Tese de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Martins, M. M. (2004). *Uma crise nas instituições*. Universidade de Lisboa.
- Matos, M., & Carvalhosa, S. (2001). A saúde dos adolescentes: ambiente escolar e bem-estar. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2(2), 43–53.
- McKenzie, T., & Sallis, J. (1996). Physical activity, fitness, and health-related physical education. In S. Silverman y C. Ennis (Eds.), *Student Learning in Physical Education. Applying Research to Enhance Instruction* (pp. 223-246). Human Kinetics.
- Medcalf, R., Marshall, J. J., & Rhoden., C. (2006). Exploring the relationship between physical education and enhancing behaviour in pupils with emotional behavioural difficulties. *Support Learning* 21, 4, 169–174.
- Ministério da Educação: Departamento do Ensino Secundário (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*.
- NASPE. (2004). *Moving into the future: Natinal physical education standard. A guide to content and assessment*. Mosby.
- Pühse, U., & Gerber, M. (2005). *International Comparison of Physical Education: Concepts, Problems, Prospects*. Meyer & Meyer Sport.
- Sallis, J. F., & McKenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 124–137. <https://doi.org/10.1080/02701367.1991.10608701>
- Soares, C. L., Taffarel, C. Z., Varjal, E., Castellani, F. L., Escobar, M. O., & Bracht, V. (2009). *Metodologia do ensino de educação física*. Cortez.
- Steinbeck, K. S. (2001). The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: A review and an opinion. *Obesity Reviews*, 2(2), 117–130. <https://doi.org/10.1046/j.1467-789x.2001.00033.x>
- Talbot, M. (1999). The case for physical education. *Proceedings: World Summit on Physical Education, Berlin*. ICSSPE, 39–50.
- Vanreusel, B., Renson, R., Beunen, G., Claessens, A., Lefevre, J., Lysens, R. & Eynde, B. (1997). A longitudinal study of youth sport participation and adherence to sport in adulthood. *International Review for the Sociology of Sport*, 32(4), 373-387.
- Ventura, M. C. A. A., da Conceição, M. M. A. M., Loureiro, C. R. E. C., Frederico-Ferreira, M. M., & Cardoso, E. M. P. (2011). O “bom professor”—opinião dos estudantes. *Revista de Enfermagem Referência*, 3(5), 95–102.

- Ventura, M. C. A. A., da Conceição, M. M. A. M., Loureiro, C. R. E. C., Frederico-Ferreira, M. M., & Cardoso, E. M. P. (2011). O “bom professor”—opinião dos estudantes. *Revista de Enfermagem Referência*, 3(5), 95-102.
- Vieira, F. (2015). *As orientações educacionais dos professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativos em educação física*. Tese de Doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Urda, T. & Schoenfelder, E. (2006). Classroom effects on student motivation: goal structures, social relationship, and competence beliefs. *Journal of School Psychology*, 44, 331-349.
- WHO (2009). A snapshot of the health of young people in Europe. *World Health Organization*, July, 1–122.
- WHO (2020). Diretrizes da OMS: Para a Atividade Física e Comportamento Sedentário. *World Health Organization*, 1–24. <https://doi.org/10.4324/9781315754635-20>