

## Recomendações (1/4)

Tónica dominante das conclusões a que chegámos neste estudo é o facto de se ter verificado uma alteração negativa acentuada da Fadiga, após qualquer uma das aulas observadas. Uma vez que em nenhuma das aulas a intensidade do esforço foi manipulada no sentido de a desviar de um patamar baixo-moderado, ressaltamos a evidência de um eventual estado generalizado de modesto desenvolvimento a nível das capacidades condicionais dos alunos.

Considerando a tendência para o sedentarismo, que é consensual e característico da sociedade actual (na nossa amostra apenas 30,3% dos alunos refere praticar actividade física orientada fora das aulas de Educação Física) e o facto de o horário semanal da disciplina se reduzir a duas aulas por semana, recomendamos que se criem condições para que os alunos tenham acesso a mais tempo dedicado à actividade física nas escolas, seja através do aumento da carga horária da disciplina, como da criação nas escolas de uma variedade de actividades físicas extra-curriculares para onde os alunos possam ser direccionados.

Recomendamos também que ao trabalho de desenvolvimento das capacidades condicionais seja dada importância acrescida nos planos curriculares de turma e que este trabalho seja escrupulosamente monitorizado e controlado através de frequentes avaliações formativas. Os elevados estados de fadiga referidos pelos alunos provocam, quanto a nós, uma eventual incapacidade de percepção de alterações positivas dos Estados de Humor após a actividade, assim como poderão conduzir a uma associação da disciplina a reacções adversas do foro fisiológico, condenando assim a ligação imprescindível da disciplina de Educação Física à potencial adesão dos alunos à prática regular de actividade física.

Em função do carácter não competitivo ou competitivo da aula, verificámos neste estudo que as actividades da primeira aula não provocaram nos alunos alterações positivas dos Estados de Humor. As alterações positivas ligeiras dos factores Depressão e Irritação e as alterações positivas significativas dos factores Confusão e Tensão terão sido suplantadas pelas alterações negativas significativas e acentuadas do factor Fadiga e Vigor. Conforme referimos anteriormente, consideramos que estas alterações não positivas podem nos alunos alterações positivas dos Estados de Humor. As alterações positivas ligeiras dos factores Depressão e Irritação e as alterações positivas significativas dos factores Confusão e Tensão terão sido suplantadas pelas alterações negativas significativas e acentuadas do factor Fadiga e Vigor.

Santos, S.C. (2009). *Variáveis associadas à alteração dos estados de humor dos alunos, na sequência da realização de aulas de Educação Física*. Dissertação de Mestrado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto, na área de especialização de Educação Física Escolar, Instituto Superior da Maia.

## Recomendações (2/4)

Conforme referimos anteriormente, consideramos que estas alterações não positivas podem estar relacionadas com um fraco desenvolvimento dos alunos em termos de capacidades condicionais, assim como poderão estar a ser provocadas pela necessidade dos alunos de dar sentido à realização das tarefas, através da sobrevalorização da comparação de competências. Recomendamos assim que se proceda a um redimensionar da participação dos alunos nas aulas, cujo objectivo seja a assimilação e consolidação de gestos técnicos, tentando direccionar a intencionalidade da sua participação para uma efectiva tentativa de melhoria e de correcção de pormenores de execução das tarefas da aula. Para que tal aconteça urge que os alunos tenham um conhecimento claro e sempre actualizado dos seus sucessos e das suas limitações, sendo também necessário que as actividades estejam sempre adequadas à sua Zona de Desenvolvimento Actual (Vigotsky). Uma focalização dos alunos nestes pressupostos desviará a sua atenção da necessidade de sobrevalorização de comparações interpessoais, centrando a sua intencionalidade na conquista de mestria e controlo total sobre as actividades e no prazer do eventual sucesso que, indirectamente, produzirá sensações de felicidade e consequentes alterações positivas dos Estados de Humor.

Em relação à aula de carácter competitivo verificámos que se constatarem alterações negativas na Fadiga e no Vigor, aliando-se a estas uma alteração negativa e acentuada do factor Irritação. Conforme referimos anteriormente, consideramos que uma eventual sobrevalorização do resultado da competição que começa antes do jogo e aquando da formação das equipas e um excesso de empenhamento na actividade, poderão estar na origem destas alterações acentuadamente negativas dos Estados de Humor. Consideramos também que a existência de vários níveis de desenvolvimento numa mesma equipa, assim como o facto de esta ser constituída por elementos de ambos os sexos, pode ocasionar situações de conflito de expectativas e de níveis de prestação, na medida em que o confronto directo com a eventual incapacidade de igualar os níveis superiores de prestação dos colegas de equipa ou dos colegas da equipa adversária e uma eventual e consequente auto-responsabilização, pelo não cumprimento das expectativas colocadas por si mesmo e pela equipa na actividade, poderão eventualmente estar a promover as alterações negativas da Irritação nos alunos de um nível inferior de desenvolvimento. A competitividade interpessoal concretizada na necessidade de comparar prestações e de comprovar supremacia, tão características deste escalão etário, poderá também eventualmente provocar o aparecimento de alterações negativas da Irritação nos alunos de um nível

### Recomendações (3/4)

superior de desenvolvimento, que provavelmente não encontram reflexo das suas competências nos colegas de equipa. Com base nestes pressupostos, recomendamos uma atenção muito especial dos professores na constituição das equipas das situações de jogo formal, ponderando em que situações é que um trabalho em grupos de nível ou com separação de sexos poderá maximizar os benefícios físicos e psicológicos da actividade.

Considerando que concluímos que a aula de carácter não competitivo promoveu alterações positivas dos Estados de Humor nos alunos do sexo feminino e alterações negativas nos alunos do sexo masculino, recomendamos uma vez mais aos professores uma ponderação sobre a necessidade de, em determinadas situações, se realizarem as actividades com separação de sexos, de forma a maximizar os benefícios físicos e psicológicos. Julgamos também necessária esta ponderação, face ao facto de termos concluído que a aula de carácter competitivo promoveu alterações negativas dos Estados de Humor em todos os alunos, mas de forma mais acentuada nos alunos do sexo masculino.

As preferências dos alunos por actividades não competitivas ou competitivas forneceram-nos, também, informações importantes. Os alunos que preferem actividades não competitivas mostraram alterações mais positivas na aula da sua preferência, do que os alunos que referiram preferir actividades competitivas e estes mostraram alterações dos Estados de Humor mais negativas na aula da sua preferência, o que uma vez mais nos permitiu concluir que a vertente competitiva das aulas não está a mostrar potencial promotor de alterações positivas dos Estados de Humor. Recomendamos assim a necessidade de redimensionar a vertente competitiva das aulas de Educação Física e aferir diferentes critérios de sucesso nas aulas de situação de jogo formal, que não passem pelo resultado, mas essencialmente pela valorização da aplicação de conhecimentos adquiridos. Ter um conhecimento pormenorizado das preferências dos alunos em termos de actividade física é algo que também recomendamos, na medida em que este conhecimento poderá levar os professores a optarem por estratégias mais adaptadas às preferências dos alunos, promovendo assim um potencial de agradabilidade superior às actividades.

## Recomendações (4/4)

As alterações negativas do factor Depressão dos alunos que praticam actividade física regular, na aula de carácter não competitivo, fizeram-nos considerar uma eventual falta de estímulo suficiente deste tipo de aula e uma eventual falta de motivação nestes alunos. Recomendamos assim que especial atenção seja dada a estes alunos, determinando a sua Zona de Desenvolvimento Actual e estimulando a Zona do Próximo Desenvolvimento, através da prescrição de actividades dentro do mesmo contexto que os alunos não praticantes, mas adaptadas ao seu estado de desenvolvimento motor e técnico tático na modalidade. Esta recomendação torna-se válida também, quando consideramos a percepção da dificuldade de realização das tarefas, uma vez que se verificaram diferenças nos estados de fadiga dos alunos que referiram que as actividades da aula de carácter não competitivo foram difíceis, tendo estes mostrado alterações negativas mais acentuadas do que os alunos que referiram que as actividades tinham sido fáceis de realizar.

Por fim e tendo em conta a globalidade dos resultados deste estudo, recomendamos aos professores que não seja negligenciada nem subvalorizada a linha directora dos programas da disciplina, que alerta para a necessidade de transformar as actividades da Educação Física em actividades promotoras de motivação para adopção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente para a adesão à prática regular de actividade física ou a sua manutenção. Para que tal objectivo seja atingido, há que criar condições para que, na sequência da intervenção pedagógica e do processo de ensino e aprendizagem, todos os alunos sejam capazes de associar a Actividade Física a sensações de bem-estar físico e psicológico indutoras de emoções positivas e até de felicidade.