

Seminário

Desporto e Ciência 2024

**14 e 15 de
Março de 2024**

**Colégio dos Jesuítas,
Universidade da Madeira**

Seminário Internacional Desporto e Ciência 2024

Comissão Organizadora

Rui Trindade, Helder Lopes, Élvio Gouveia, Catarina Fernando, Ana Luísa Correia, Ricardo Alves, Hélio Antunes

Comissão Científica

Élvio Gouveia, Helder Lopes, Rui Ornelas, Duarte Freitas, Catarina Fernando, Jorge Soares, Ana Rodrigues, Ricardo Alves & Hélio Antunes

Ficha Técnica

Livro de Atas Seminário Internacional Desporto e Ciência 2024

ISBN: 978-989-8805-98-0

Coordenação da Edição: Hélio Antunes, Helder Lopes, Rui Ornelas, Catarina Fernando, Cíntia França, João Martins, Francisco Santos & Élvio Gouveia

Editor: Universidade da Madeira
2024 – Funchal, Portugal

Suporte: Eletrónico

Formato: PDF/PDF/A

Walking Football: Potencialidades em Contexto Escolar na Educação Física- Motivação Intrínseca

1- Nuno Nisa; 1- Adriano Alves; 2- Maria Arcanjo Gaspar; 1- Francisco Martins; 3- Nuno Rodrigues; 1,4- Élvio Rúbio Gouveia

1-Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto
2-Escola Básica com Pré-escolar Dr. Eduardo Brazão de Castro
3-Universidade da Madeira, Departamento de Psicologia
4-LARSYS, Interactive Technologies Institute
nunonisa@hotmail.com

Resumo

O Desporto é reconhecido como um meio de transformação do indivíduo, em que os Jogos Desportivos Coletivos, quando utilizados com coerência, podem desempenhar um papel fundamental nesse processo de acordo com Almada et al., (2008). De facto, é crucial adotar estratégias de ensino-aprendizagem que vão ao encontro das necessidades dos alunos, motivando-os para a prática desportiva e estimulando as suas tomadas de decisão e capacidades físico-motores segundo Gouveia et al, (2018). O objetivo deste estudo passou por averiguar o potencial aplicativo do Walking Football nas aulas de Educação Física na motivação de alunos dos 2º e 3º ciclos de ensino. Participaram neste estudo 64 indivíduos (27 do sexo feminino e 37 do sexo masculino), com idades entre 10 e 16 anos, pertencentes a 6 turmas de uma escola pública da Região Autónoma da Madeira. Todas as turmas foram submetidas a um protocolo de intervenção, que consistiu em: uma primeira aula experimental de Walking Football e posteriormente três turmas participaram em duas aulas de Jogos Reduzidos Convencionais e as restantes três turmas em duas aulas de Walking Football. Um questionário de avaliação da motivação foi aplicado em três momentos: no início da primeira aula e no final das segundas e terceiras aulas. Este questionário apresenta na sua estrutura 5 dimensões para a análise da motivação: Prazer, Perceção de Competência, Esforço, Tensão e Compromisso Futuro. Os resultados do estudo demonstraram que a implementação do Walking Football em contexto escolar teve um impacto positivo nas dimensões associadas à motivação dos alunos dos 2º e 3º ciclos de ensino. Futuros estudos sobre esta temática são necessários em diferentes populações e contexto para que tais resultados possam ser generalizados.

Palavras-chave: Educação Física, Aluno, Motivação, Jogos Reduzidos, Walking Football.

Referências

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Vitória, M. (2008). A Rotura – A Sistemática das Actividades Desportivas. Torres Novas: VML
Gouveia, É. R., Ihle, A., Gouveia, B., Kliegel, M., Malho, H., Freitas, B., ... & Lopes, H. (2018). O ensino dos jogos desportivos coletivos de invasão segundo uma abordagem tática ao jogo: um estudo quasiexperimental em alunos do ensino básico. *Didática da Educação Física: perspetivas, interrogações e alternativas*, 74-86.
<http://hdl.handle.net/10400.13/2031>

Introdução

A motivação intrínseca é essencial no ensino, conduzida por fatores internos que influenciam as ações voluntárias (Mitchell, 1982; Serigado, 2019). Na Educação Física, é crucial desenvolver a motivação com estratégias pedagógicas apropriadas para uma relação positiva com a atividade física e o desporto (Boonekamp et al., 2021). Estratégias participativas, como jogos condicionados, são recomendadas para promover uma prática física eficaz. A literatura atual destaca o papel da dopamina, autonomia do aluno, foco externo e expectativas positivas na aprendizagem motora (Cachón-Zagalaz et al., 2023).

Estudos anteriores enfatizam a complexidade do sistema motivacional, influenciado por vários fatores como prazer, competência e interação social, contribuindo para o bem-estar e aprendizagem dos alunos (Mo et al., 2024; Sebire, 2013). Revisões recentes destacam os benefícios dos programas de Educação Física baseados em jogos, promovendo a motivação dos estudantes (Mo et al., 2024). Modelos como TgfU (Thorpe et al., 1984), Game Sense (Light et al., 2014) e Play Practice (Piltz, 2003) defendem uma abordagem pedagógica avançada, enfatizando a eficácia das estratégias centradas em jogos em diversos domínios, apontando para a necessidade de mais investigação específica (Silva et al., 2021). Essas teorias partilham dos pressupostos de que os alunos aprendem melhor quando estão ativamente envolvidos em jogos adaptados, desafiadores, divertidos e instrutivos, ao invés de apenas praticarem técnicas isoladas.

O Walking Football surge como uma modalidade promissora para ensinar jovens principiantes no futebol, mantendo a essência do jogo. Esta variação, mais lenta e com menos contato físico, oferece aos alunos mais tempo na tomada de decisão, embora haja escassez de estudos sobre seu impacto. Os estudos existentes centram-se mais na área da saúde, evidenciando benefícios como a melhoria no peso, IMC, massa muscular e capacidade aeróbica em crianças após 12 semanas de prática (Jaafar et al., 2018). Noutro estudo, o Walking Football é reconhecido como uma estratégia eficaz na promoção da atividade física e melhoria da saúde em diversas populações, incluindo adultos e idosos com limitações funcionais (Lamont et al., 2017).

Perante a escassez de estudos sobre o efeito do Walking Football na motivação de estudantes em idade escolar e considerando a relevância da motivação intrínseca para a aprendizagem e envolvimento no jogo, este estudo propõe-se a explorar se esta modalidade pode ser aplicada como uma ferramenta didático-pedagógica para motivar alunos dos 2º e 3º ciclos na Região Autónoma da Madeira no ensino do futebol. Analisando o nível de satisfação dos alunos e o ambiente psicológico, e comparando duas metodologias de ensino de futebol — Walking Football e Jogos Reduzidos — pretendemos identificar qual abordagem pode ser mais eficaz para incentivar a motivação intrínseca e a participação ativa nas aulas de Educação Física.

Metodologia

Amostra

Participaram no presente estudo 64 adolescentes, 27 do sexo feminino e 37 do sexo masculino, de 6 turmas de uma escola pública do concelho do Funchal (25 alunos de 5º ano, 22 alunos de 7ª ano e 17 alunos de 8º ano). Efetuou-se o agrupamento dos participantes tendo por base o Quadro Conceptual de Nível de Jogo elaborado por Garganta e Pinto (1995), sendo definidos os seguintes grupos: Nível 1: Jogo Espontâneo; Nível 2: Jogo Intencional; Nível 3: Jogo Estruturado.

Desenho de Estudo

Os participantes foram envolvidos numa intervenção composta por três fases distintas. A primeira fase, designada por aula de familiarização (Baseline Walking Football), teve como objetivo introduzir os participantes ao jogo e avaliar o seu nível de habilidade. Adicionalmente, foram aplicados questionários para medir a motivação intrínseca e o compromisso com a modalidade, antes de serem expostos à experiência. Esta fase serviu para familiarizar os participantes com as situações do jogo de Walking Football. Nas segunda e terceira fases, que foram selecionadas aleatoriamente quanto ao formato de jogo (Walking Football ou Jogos Reduzidos), sendo utilizados formatos de jogo de 3x3 em campos com dimensões reduzidas (20 de comprimento e 10 metros de largura). Durante estas sessões, cada participante foi submetido a um período de observação de 4 minutos, capturado por uma câmara posicionada numa zona que permitia uma visão periférica de todos os acontecimentos. No final de cada sessão, e logo após as experiências, foram administrados questionários de motivação intrínseca, elaborados para avaliar os níveis motivacionais. Este desenho permitiu uma avaliação abrangente dos efeitos da intervenção nas diferentes fases do estudo.

Instrumentos de Avaliação

O principal objetivo das avaliações efetuadas incidiu sobre a avaliação e recolha de dados ao nível da motivação dos intervenientes utilizando um questionário, o *Intrinsic Motivation Inventory* elaborado por McAuley, Duncan & Tammen, (1989) traduzido e adaptado por Fonseca (1995). O mesmo foi ainda adaptado para a modalidade de futebol em formato de Jogos Reduzidos e de Walking Football. O questionário é formado por 22 questões com respostas dadas numa escala de 1 (não concordo nada) a 5 (concordo totalmente). O mesmo pretende avaliar 5 dimensões: Prazer, Perceção de Competência, Esforço, Tensão e Compromisso Futuro.

Procedimentos Estatísticos

No que diz respeito ao tratamento dos dados, foi utilizada estatística descritiva e foram realizadas análises de variância com medidas repetidas (ANOVA). Todas as análises foram efetuadas com recurso ao software SPSS, versão 29.0 (SPSS INC., IBM Company, Chicago, Illinois, EUA).

Resultados

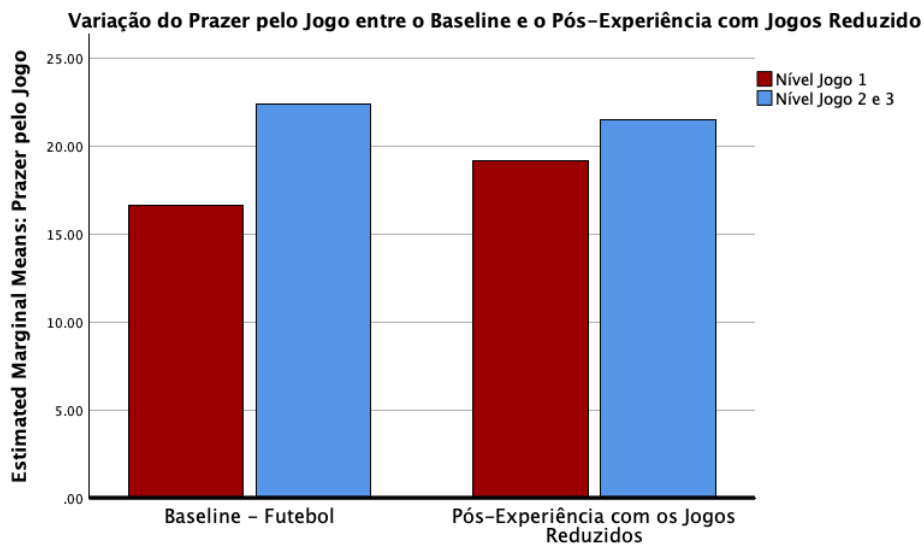


Figura 17- Variação do Prazer pelo Jogo entre Baseline e Pós Experiência com Jogos Reduzidos

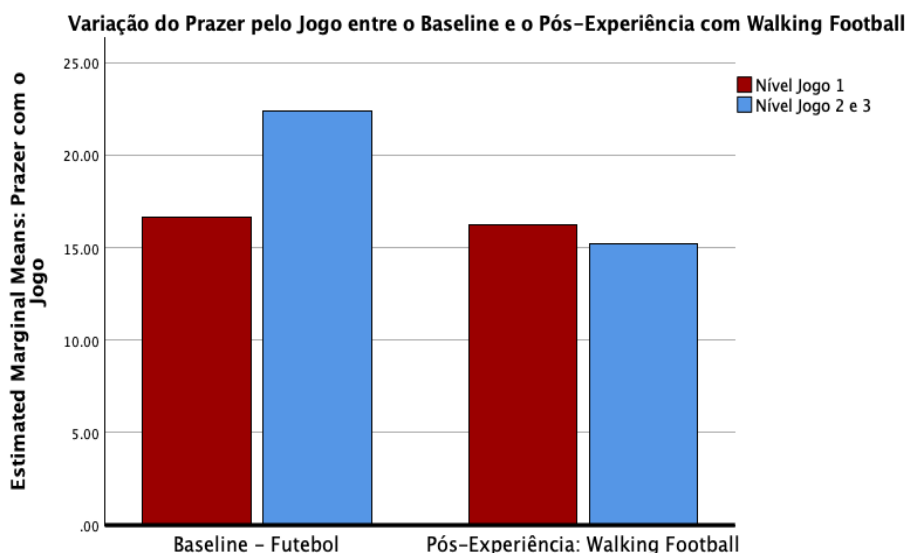


Figura 18-Varição do Prazer pelo Jogo entre Baseline e Pós Experiência com Walking Football

No que diz respeito à Variação do Prazer pelo Jogo entre o Baseline e Pós-Experiência com Jogos Reduzidos (Figura 1), verificaram-se diferenças significativas entre grupos, existindo também um ligeiro aumento desta dimensão nos alunos de menor nível de jogo. Relativamente à variação desta dimensão no Walking Football (Figura 2), existiu um decréscimo motivacional significativo no prazer pela prática nos alunos de nível de jogo mais avançado entre o Baseline e Pós Experiência com Walking Football. No grupo de alunos com menor nível de habilidade de jogo, verificou-se uma manutenção nesta dimensão entre momentos de avaliação.

Varição da Percepção de Competência entre o Baseline e o Pós Experiência com os Jogos Reduzidos

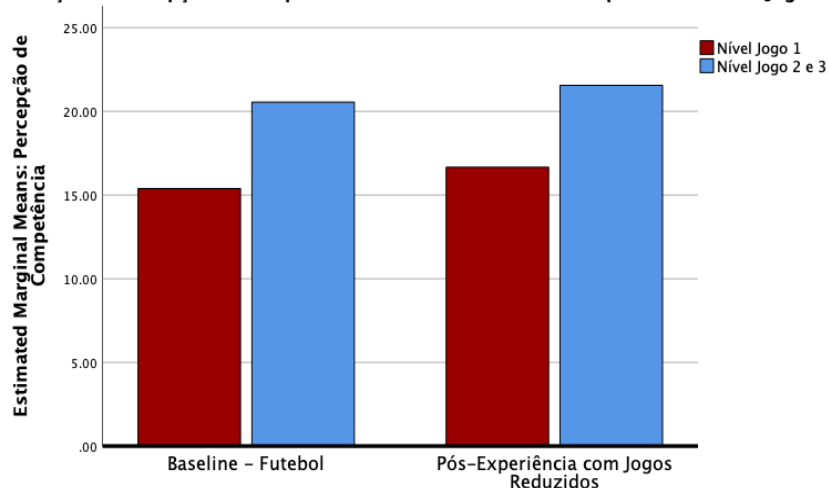


Figura 19- Variação da Percepção de Competência entre Baseline e Pós Experiência com Jogos Reduzidos

Varição da Percepção de Competência entre o Baseline e o Pós Experiência com Walking Football

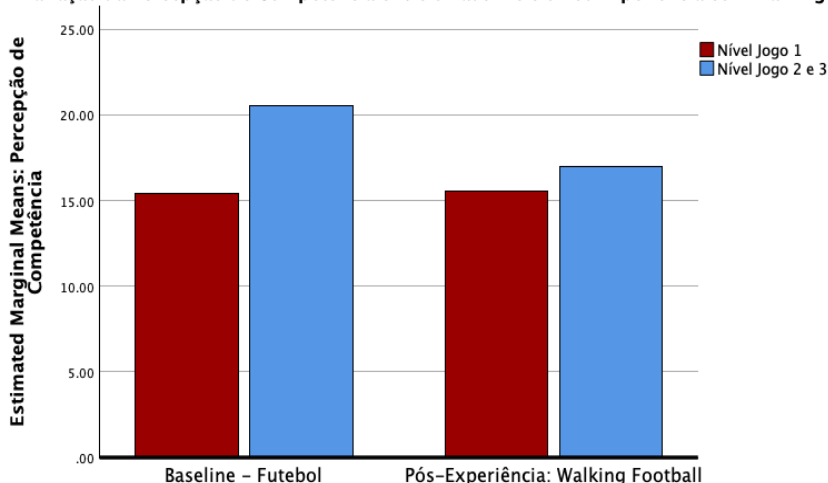


Figura 20- Variação da Percepção de Competência entre Baseline e Pós Experiência com Walking Football

Na Dimensão da Percepção de Competência e a sua variação entre o Baseline e Pós Experiência com Jogos Reduzidos (Figura 3), verificaram-se diferenças significativas, já que ambos os grupos aumentaram a sua percepção de competência do início para o fim da intervenção. Já no caso do Walking Football (Figura 4), verificou-se diferenças entre grupos e no Pós Experiência, com o aumento desta dimensão nos alunos de nível de jogo inferior e diminuição da percepção de competência nos alunos com níveis de jogo superiores.

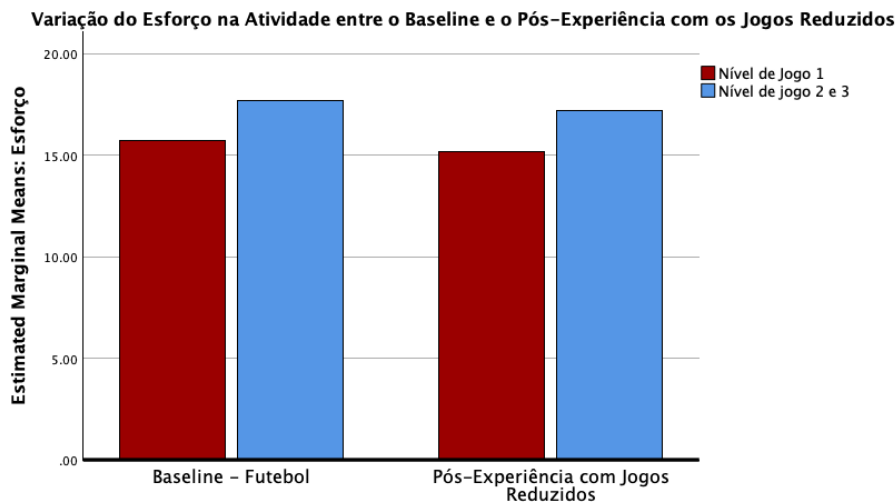


Figura 21-Varição do Esforço na Atividade entre Baseline e Pós Experiência com Jogos Reduzidos

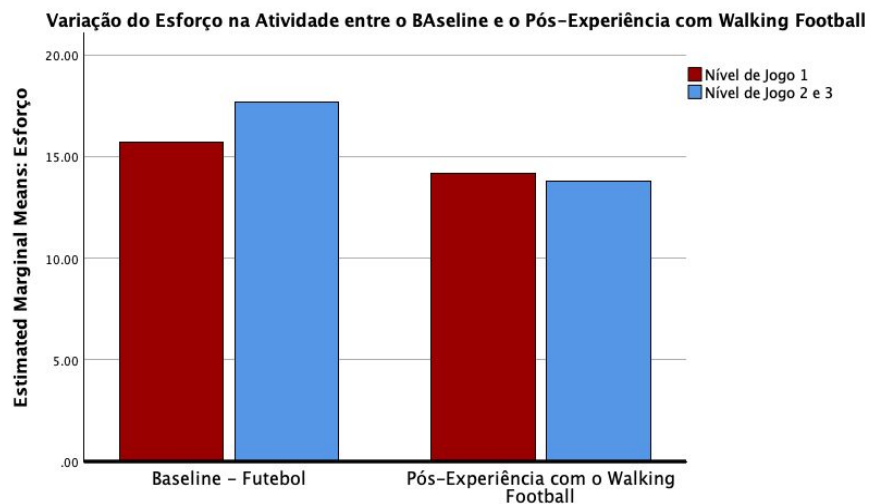


Figura 22- Varição do Esforço na Atividade entre Baseline e Pós Experiência com Walking

Ao nível da variação de esforço entre o momento inicial e pós experiência nos Jogos Reduzidos, existiram diferenças significativas entre grupos e uma manutenção da variação de esforço entre momentos (Figura 5). No caso desta variação no Walking Football (Figura 6), existiu um decréscimo significativo na média de ambos os grupos.

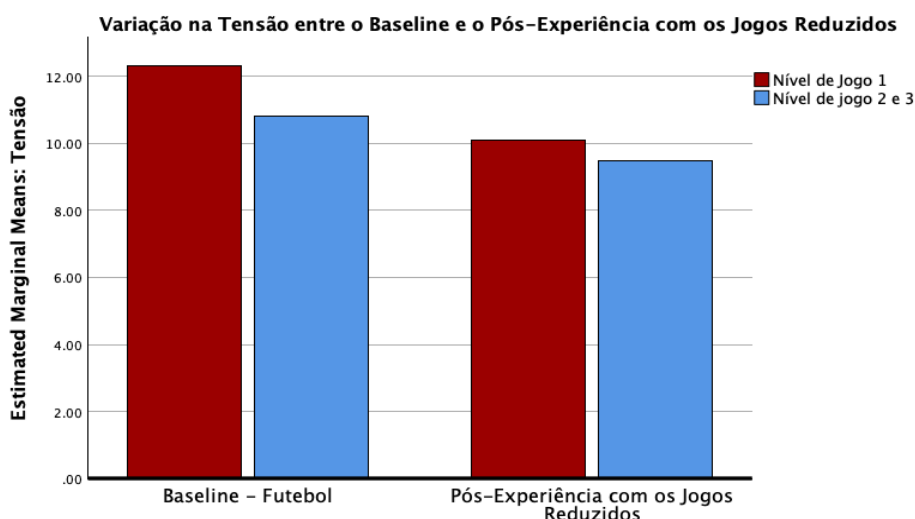


Figura 23- Variação na Tensão entre o Baseline e Pós-Experiência com Jogos Reduzidos

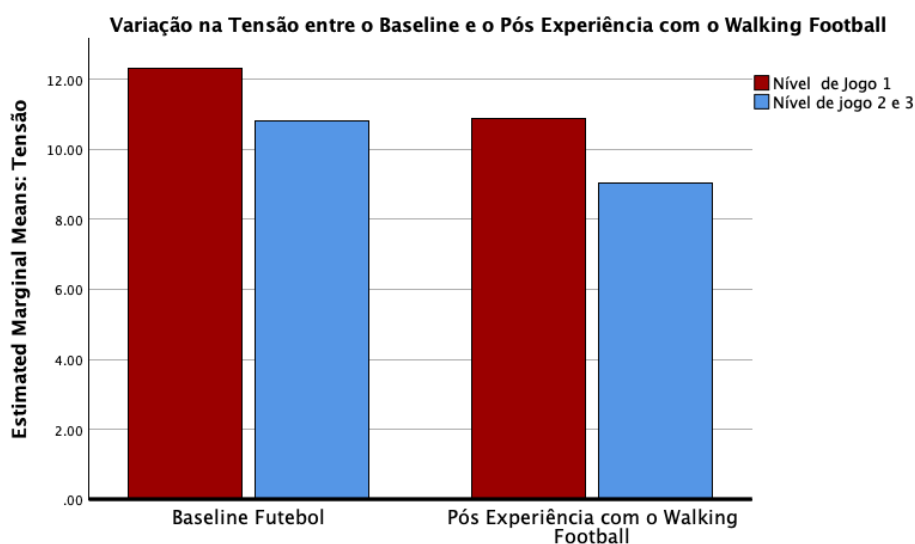


Figura 24- Variação na Tensão entre o Baseline e Pós-Experiência com Walking Football

Na variação da tensão em função do momento inicial e Pós Experiência nos Jogos Reduzidos, verificaram-se diferenças significativas nesta componente com redução do score relativamente a esta dimensão em ambos os grupos (Figura 7). No que diz respeito a esta variável no Walking Football (Figura 8) é possível observar que, para além das diferenças existentes entre grupos, existiu um decréscimo da tensão tanto nos alunos pertencentes ao nível de jogo avançado como no inferior, sendo este um indicador positivo para o Walking Football.

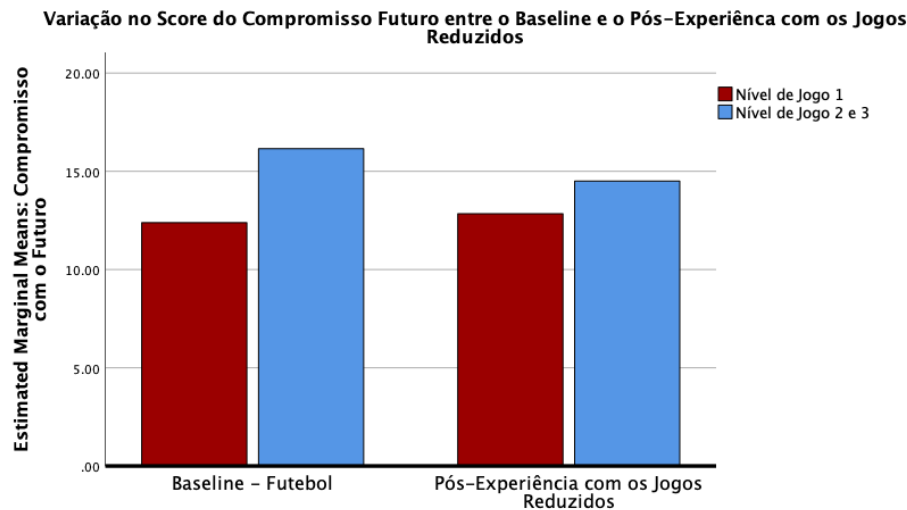


Figura 25- Variação no Score do Compromisso Futuro entre Baseline e Pós Experiência com Jogos Reduzidos

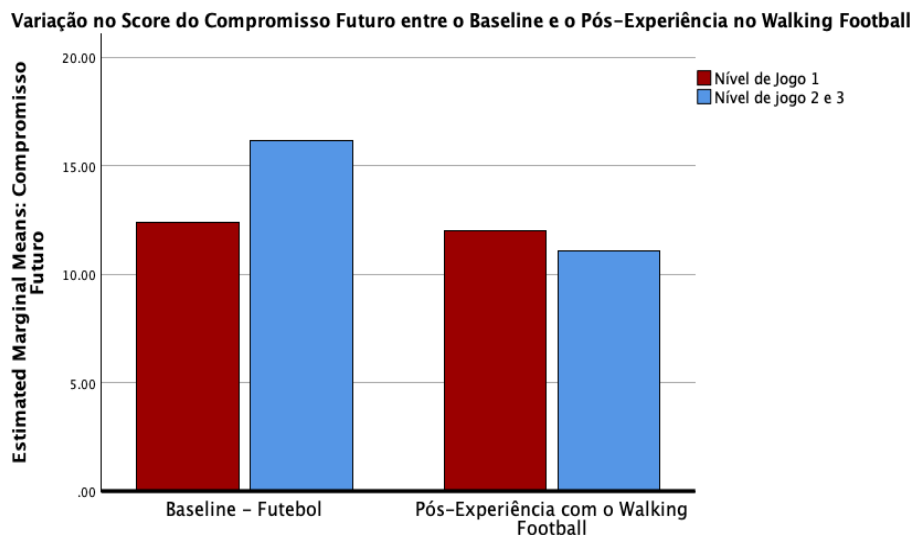


Figura 26- Variação no Score do Compromisso Futuro entre Baseline e Pós Experiência com Walking Football

Ao nível da dimensão do Compromisso Futuro e variação desta dimensão entre o Baseline e Pós Experiência nos Jogos Reduzidos, verificaram-se diferenças apenas entre grupos, com maiores índices nos alunos de nível de jogo avançado (Figura 9). Relativamente ao Pós Experiência no Walking Football (Figura 10), verificaram-se diferenças entre os 2 momentos, com diminuição dos valores nos alunos de nível de jogo mais avançado, embora tenha havido uma manutenção desta variável nos alunos com menor proficiência motora.

Discussão

Este estudo revela diferenças significativas entre a experiência prévia e após participação em Jogos Reduzidos e Walking Football. Ambos os grupos aumentaram a percepção de competência nos Jogos Reduzidos, enquanto no Walking Football houve uma diminuição no prazer e na percepção de competência entre alunos avançados. Houve reduções na

tensão em ambos os grupos, indicando uma resposta positiva para ambos os formatos. Comparativamente, os participantes no Walking Football demonstraram menos tensão, mantendo ou aumentando a percepção de competência e prazer, especialmente nos principiantes. Esses resultados sugerem que o Walking Football pode oferecer uma experiência mais positiva e motivadora, promovendo um maior envolvimento e satisfação.

Os resultados deste estudo oferecem informações valiosas sobre os efeitos do Walking Football em comparação com os Jogos Reduzidos, destacando diferenças significativas em várias dimensões psicológicas e motivacionais dos participantes. Notavelmente, a diminuição do prazer e da percepção de competência entre os alunos de níveis mais avançados no Walking Football sugere que esta adaptação ao futebol pode ser menos motivante para jogadores mais experientes. No entanto, a manutenção ou aumento dessas dimensões entre os alunos de nível inferior indica que o Walking Football pode ser particularmente benéfico para iniciantes, proporcionando uma experiência mais positiva e encorajadora. Os resultados deste estudo apoiam que o ensino da Educação Física deve ser um processo que se ajusta às potencialidades dos alunos. É importante adaptar a prática de ensino às motivações dos alunos, bem como às suas capacidades, baseando nas abordagens mais recentes que se baseiam nos novos modelos de ensino ecológicos que têm a capacidade de incentivar a prática dos alunos, proporcionando novas ferramentas ao professor de Educação Física (Clemente et al., 2012).

Em termos de implicações práticas, estes resultados sugerem que é essencial considerar as diferenças individuais dos alunos no ensino do Walking Football. Os professores devem adaptar sua abordagem de acordo com o nível de experiência e habilidade de cada aluno, oferecendo suporte diferenciado conforme necessário. A ênfase na motivação é crucial, pois os alunos podem ser afetados por variações na percepção de competência. Portanto, os professores devem procurar manter os alunos integrados e motivados nas situações de aprendizagem. A atualização constante das abordagens pedagógicas é fundamental, garantindo que os professores estejam alinhados com as melhores práticas e os novos modelos de ensino, facilitando o desenvolvimento dos alunos no contexto do Futebol (Cachón-Zagalaz et al., 2023; Mo et al., 2024).

A redução da tensão observada no Walking Football, sobretudo nos principiantes, sugere que esta modalidade pode oferecer uma atmosfera menos negativa e mais inclusiva, promovendo um ambiente propício para o desenvolvimento e a prática do futebol. Este resultado é particularmente importante, pois o stress pode ser um fator importante que influencia a atividade física das crianças, já que o stress pode influenciar o tipo de comportamentos em que as crianças decidem participar (Do et al., 2021). Neste estudo, sobre as associações momentâneas entre stress e atividade física em crianças usando avaliação momentânea ecológica, verificou-se que quando as crianças relatam mais stress do que o habitual, praticam menos atividade física. Portanto, esses resultados sugerem que o Walking Football tem potencial para promover uma participação ativa e duradoura na prática desportiva, especialmente entre aqueles com menos habilidade no jogo, podendo contribuir assim para uma maior envolvimento e satisfação na prática do futebol. Na interpretação dos resultados, é importante reconhecer algumas limitações. Primeiro, a escassa literatura sobre o potencial do Walking Football no ensino do jogo, dificultando comparações com estudos anteriores. Segundo, a análise limitada do número de aulas é uma fragilidade, exigindo investigações mais extensas para resultados mais robustos. Este estudo fornece uma visão inicial da motivação dos alunos em relação ao Walking Football, útil como estratégia pedagógica transitória. Destaca-se o desenho experimental em contexto de Educação Física, explorando diferenças motivacionais entre o Baseline e o Pós-Experiência em Walking Football e Jogos Reduzidos, e o impacto do nível de jogo

na motivação dos alunos. Este estudo pioneiro oferece insights importantes para o ensino do futebol na escola, especialmente para alunos principiantes.

Conclusão

Os resultados deste estudo destacam a eficácia do Walking Football em proporcionar uma experiência positiva, especialmente para principiantes. Nos Jogos Reduzidos, ambos os grupos aumentaram a competência, enquanto no Walking Football houve redução do prazer e competência entre os avançados, mas mantida ou aumentada entre os principiantes. Isso sugere que a adaptação pode ser menos motivadora para os experientes, mas benéfica para os principiantes. Os professores devem adaptar abordagens, considerando características individuais dos alunos, e enfatizar a motivação para manter o envolvimento nas tarefas de aprendizagem. A redução da tensão no Walking Football sugere um ambiente inclusivo para o desenvolvimento do futebol.

Referências Bibliográficas

Boonekamp, G. M., Dierx, J. A., & Jansen, E. (2021). Motivating students for physical activity: What can we learn from student perspectives? *European Physical Education Review*, 27(3), 512-528. <https://doi.org/10.1177/1356336X20970215>

Cachón-Zagalaz J, Carrasco-Venturelli H, Sánchez-Zafra M, Zagalaz-Sánchez ML. Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children (Basel)*. 2023 Mar 30;10(4):659. doi: 10.3390/children10040659.

Clemente, F., Rocha, R. F., & Korgaokar, A. (2012). Teaching physical education: the usefulness of the teaching games for understanding and the constraints-led approach. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(4), 417-426.

Do B, Mason TB, Yi L, Yang CH, Dunton GF. (2021). Momentary associations between stress and physical activity among children using ecological momentary assessment. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021 Jul; 55:101935. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101935>

Fonseca, A. M. (1995). Versão portuguesa do *Intrinsic Motivation Inventory* (IMI): Inventário de Motivação Intrínseca (IMI_p).

Garganta, J. & Pinto, J. (1995). O ensino do futebol. In Graça A., & Oliveira J. (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 95-135). Porto: CEJD. FCDEF-UP.

Jaafar Z, Kee J, Abdul Hadi H, Ahmad Tajuddin N. (2018). Anthropometrical and fitness level changes following a 12-week walking football program for obese primary school children aged 8-11. *Med Sport* 2018; 71:451- 60. DOI: 10.23736/S0025-7826.18.03285-4)

Lamont, E., Harris, J., McDonald, G., Kerin, T., & Dickens, G. L. (2017). Qualitative investigation of the role of collaborative football and walking football groups in mental health recovery. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 116-123. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.03.003>

Light, R., Curry, C., & Mooney, A. (2014). Game Sense as a model for delivering quality teaching in physical education. *Asia-pacific Journal of Health, Sport & Physical Education*, 5(1), 67-81. DOI : [10.1080/18377122.2014.868291](https://doi.org/10.1080/18377122.2014.868291)

- Mitchell, T. R. (1982). Motivation: New directions for theory and research. *Academy of Management Review*, vol. 17, p.80-88
- Mo, W., Saibon, J.B., LI, Y. *et al.* Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* **24**, 517 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6>
- Piltz, W. 2003. Teaching and coaching using a play practice approach. In J. Butler (Ed.), *Teaching Games for Understanding in physical education and sport* (pp. 189-200). Oxon Hill, MD: National Association for Sport and Physical Education.
- Sebire, S.J., Jago, R., Fox, K.R. *et al.* Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act* **10**, 111 (2013). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-111>
- Serigado, R. (2019). *Estudo Exploratório sobre as Competências Psicológicas em Jovens atletas no Futebol* (Master's thesis, Universidade de Coimbra). Repositório Científico da Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/94948>
- Silva, R., Farias, C., Ramos, A., & Mesquita, I. (2021). Implementation of Game-Centered Approaches in Physical Education: A Systematic Review. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(Suppl. issue 6), 3246–3259.
- Thorpe, R., Bunker, D. J., & Almond, L. (1984). A change in the focus of teaching games. In: M. Pieron & G. Graham (Eds.), *Sport Pedagogy: Olympic Scientific Congress proceedings* (Vol. 6, pp. 163-169). Champaign, IL: Human Kinectics.