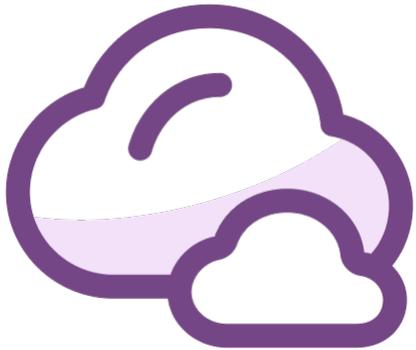


# PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NAS AFD COM CRIANÇAS E JOVENS

**O Papel da Educação Física e  
Desporto Escolar  
no Desenvolvimento Positivo de  
jovens**

slido



**Que palavras associam a Saúde Mental e Desenvolvimento Positivo de Crianças e Jovens? Que papel temos?**

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.



# O papel da EF e DE na Saúde Mental e no Desenvolvimento Positivo

- O aumento de endorfinas e o seu papel na concentração e na memória;
- Pertença a uma equipa e criação de ambientes de confiança;
- Aceitação de ajuda e disponibilidade em ajudar o outro;
- Trabalho no sentido de um objetivo comum;
- Aprender pelo erro e assumir mentalidade de aprendizagem;
- Melhoria de autoestima e autoconfiança;
- Redução do risco de depressão.

# Enquadramento Teórico

- Teoria sociocognitiva de Albert Bandura
  - Autoeficácia
  - Autoregulação
- Teoria da autodeterminação de Edward Deci e Richard Ryan
  - Autonomia
  - Relacionamento Interpessoal
- Motivação (Carol Dweck e o conceito de “Ainda não consigo”)

slido



**Boas práticas pedagógicas - O que já fazemos nas nossas aulas e treinos?**

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

# Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória

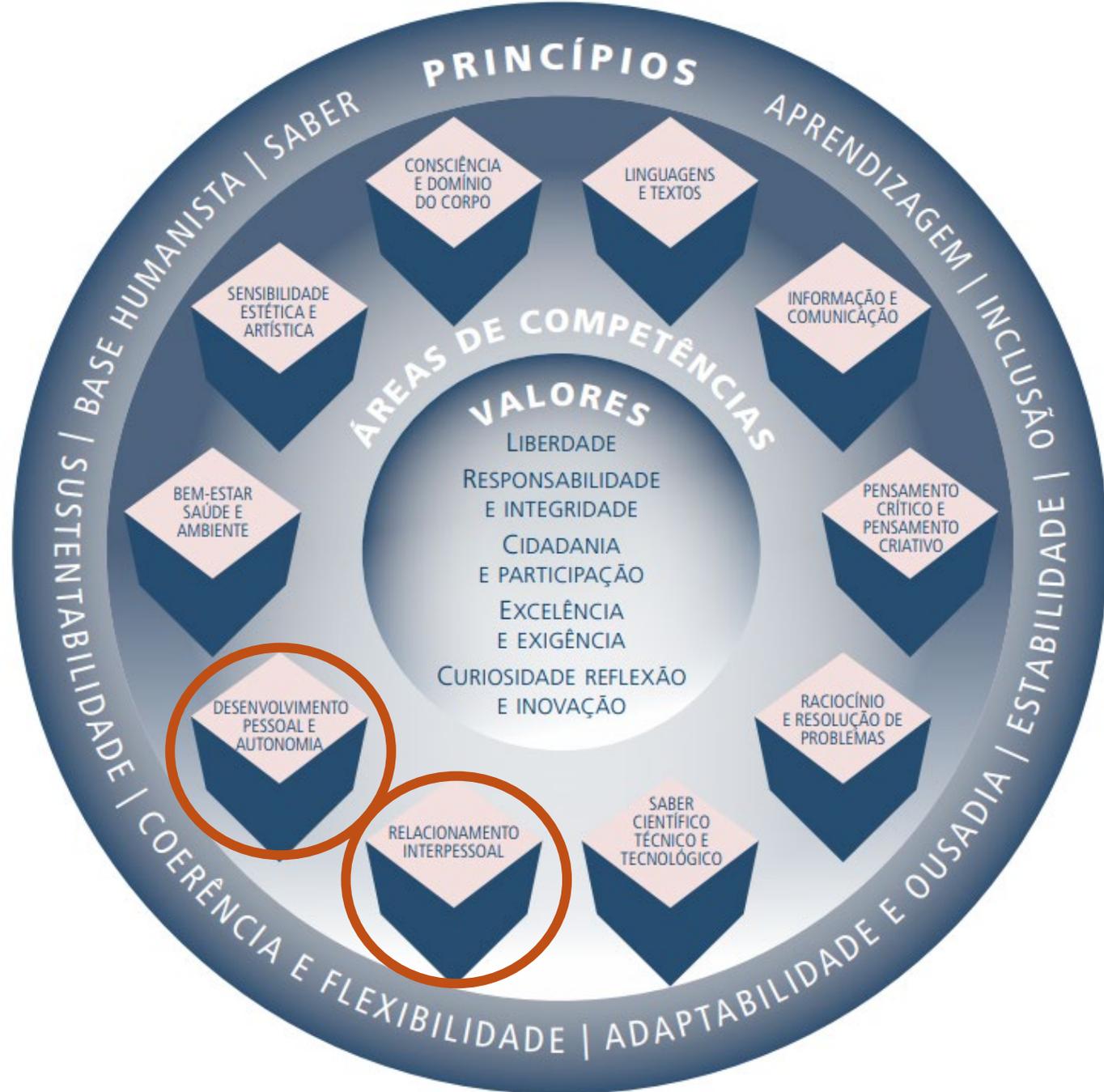


Figura 1 – Esquema conceitual do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

## Relacionamento interpessoal

As competências na área de Relacionamento interpessoal dizem respeito à interação com os outros, que ocorre em diferentes contextos sociais e emocionais. Permitem reconhecer, expressar e gerir emoções, construir relações, estabelecer objetivos e dar resposta a necessidades pessoais e sociais.

As competências associadas a Relacionamento interpessoal implicam que os alunos sejam capazes de:

- adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição;
- trabalhar em equipa e usar diferentes meios para comunicar presencialmente e em rede;
- interagir com tolerância, empatia e responsabilidade e argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar, olhar e participar na sociedade.

## DESCRITORES OPERATIVOS

Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspectivas sobre as questões em causa, tanto lado a lado como através de meios digitais. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.

Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negociam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspectivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos, musicais, artísticos, literários, políticos e outros, em espaços de discussão e partilha, presenciais ou a distância.

Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.

## Desenvolvimento pessoal e autonomia

As competências na área de Desenvolvimento pessoal e autonomia dizem respeito aos processos através dos quais os alunos desenvolvem confiança em si próprios, motivação para aprender, autorregulação, espírito de iniciativa e tomada de decisões fundamentadas, aprendendo a integrar pensamento, emoção e comportamento, para uma autonomia crescente.

As competências associadas a Desenvolvimento pessoal e autonomia implicam que os alunos sejam capazes de:

- estabelecer relações entre conhecimentos, emoções e comportamentos;
- identificar áreas de interesse e de necessidade de aquisição de novas competências;
- consolidar e aprofundar as competências que já possuem, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida;
- estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia.

## DESCRITORES OPERATIVOS

Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.

Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.

O 9.º ano é dedicado à revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos, tendo por referência a realização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3.º ciclo.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

- a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

# Perfil ASEO; Aprendizagens Essenciais; PNEF

- atividades corretamente **motivadas**, qualitativamente adequadas e em quantidade suficiente, indicadas pelo tempo de prática no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros;
- a promoção da **autonomia**, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles;
- a orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao **clima relacional** favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

# Caso 1

*Sentada num banco sueco, está uma jovem de 13 anos, calada e quieta. O jogo de Voleibol, que acontece à frente dela, tem bolas, saltos, gritos, sorrisos, expressões e emoções. Ela observa tudo, impávida e sem expressão, costas direitas.*

*Quando o professor de Desporto Escolar a chama para entrar em jogo, esta olha-o e o pânico assola-lhe as feições, baixam-lhe as comissuras labiais e o pescoço, quase intuitivamente, começa a acenar negativamente.*

*O que fazer?...*

## Caso 2

*Na aula de EF, ele é o melhor aluno, sabe disso. Não é o aluno mais trabalhador, mas tudo lhe é fácil. Numa das aulas do 2º período, este jovem de 16 anos, aborda o professor após um momento de instrução inicial e, num tom que mistura o respeito e o desafio, manifesta desmotivação com as aulas.*

*Diz que fazem sempre as mesmas coisas e nada é desafiante, tudo é fácil para ele por isso só quer jogar futebol. Diz que o professor fala demais nos momentos de instrução e feedback. Diz que devíamos aproveitar melhor o tempo das aulas.*

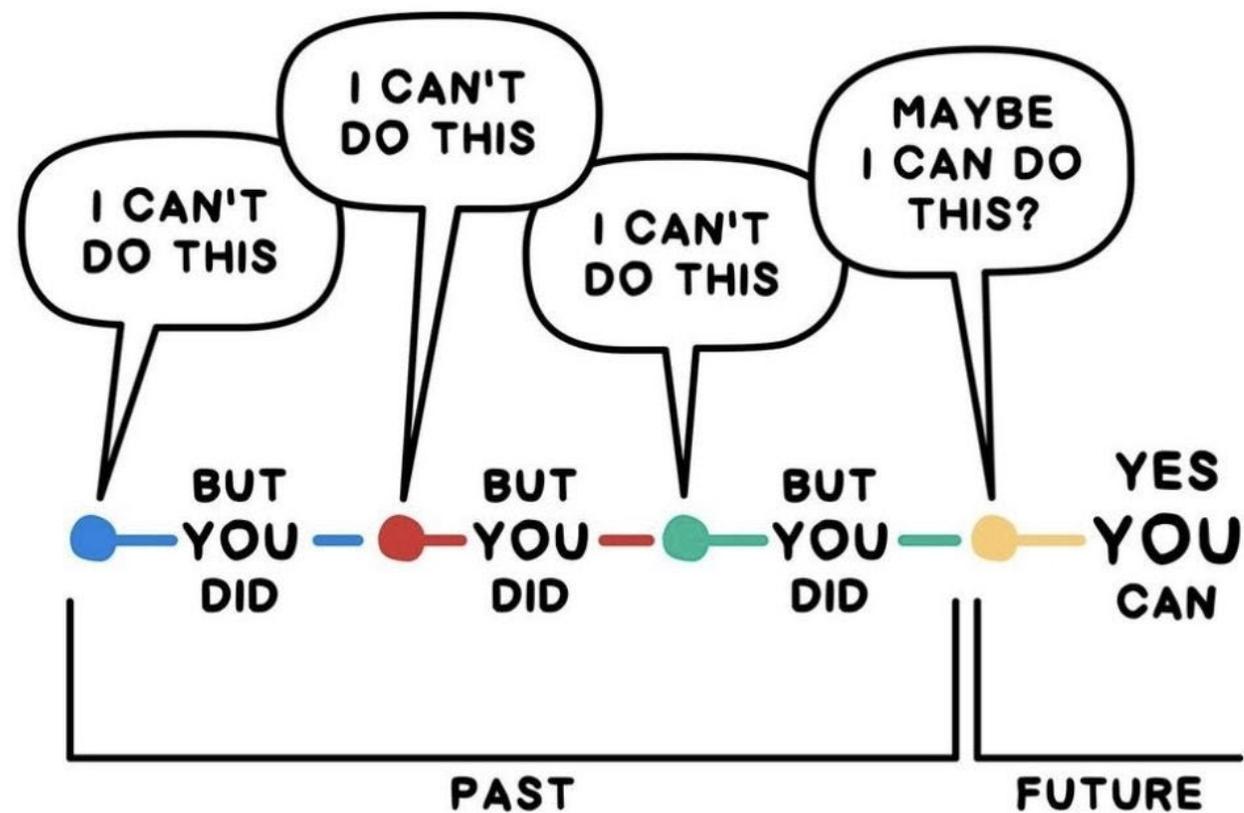
*O que fazer?...*

**slido**



**Obstáculos e soluções – O que precisamos para avançar?**

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.



Nuno Antunes

nuno.antunes@dge.mec.pt

**OBRIGADO PELA  
VOSSA ATENÇÃO**

---

Nuno Antunes

nuno.antunes@dge.mec.pt

