

PRÁTICAS FÍSICAS, LÚDICAS E DESPORTIVAS NA ESCOLA DO 1.º CICLO (DES)CONSTRUINDO REALIDADES A PARTIR DE MOMENTOS DE FORMAÇÃO

Isabel Cabrita Condessa

CIEC, Instituto de Educação da Universidade do Minho
FCSH, Universidade dos Açores
maria.id.condessa@uac.pt

Received: 19 marzo 2024

Revised: 23 marzo 2024

Evaluator 1 report: 26 abril 2024

Evaluator 2 report: 29 abril 2024

Accepted: 22 mayo 2024

Published: junio 2024

RESUMO

Para uma educação completa da criança é de extrema importância que na escola do 1.º ciclo do ensino básico se criem oportunidades de aprendizagem variadas e orientadas para o desenvolvimento de capacidades e aquisição de competências "chave". As áreas de prática física - lúdica e desportiva são fulcrais para as primeiras idades, garantindo à criança o potencial do seu desenvolvimento físico-motor, emocional, cognitivo e sociais. No recreio escolar, na aula de Educação Física, nas atividades extracurriculares e Escolinhas de Desporto, momentos que muitas vezes decorrem de parcerias existentes com Clubes locais e Associações Desportivas, veremos a criança a adquirir e a desenvolver um repertório de movimento(s) com significado para uma prática futura a realizar ao longo da vida.

Ao longo da formação científica e pedagógica de educadores/ professores temos tentado recuperar práticas que decorrem em escolas públicas de uma região, fruto de políticas educativas e desportiva dos últimos anos.

Neste estudo qualitativo, o nosso objetivo é conhecer o investimento que é realizado junto da comunidade escolar – formações, cooperações, avaliação, estratégias promotoras e reforço de recursos orientados para práticas físicas, lúdicas e desportivas, tendo em conta as mais recentes necessidades educacionais. Realce-se que ao combate à falta de atividade física quotidiana e ao analfabetismo motor crescentes, fruto de constrangimentos como o excesso de sedentarismo - fruto da dependência de ecrãs e dos excessos alimentares, acresce atualmente os constrangimentos deixados pelo período pandémico.

Este estudo descritivo e interpretativo irá basear-se em narrativas de profissionais, fruto da sua observação em contexto educativo levada a cabo por um grupo de estagiários colocados em escolas. Procurámos analisar as observações e reflexões, apresentadas em pequenos estudos empíricos, realizadas aquando da formação inicial de educadores e professores, confrontando-as com documentos normativos e legislativos.

Desta análise, consolidamos a perceção de que as Práticas Físicas, Lúdicas e Desportivas oferecidas nas Escolas do 1.º Ciclo desta região têm tido um impacto muito favorável na vida dos indivíduos e os educadores (profissionais e familiares) legitimam esse empenho no reforço da educação das suas crianças.

Palavras chave: educação e formação; práticas escolares; atividade motora no 1.º ciclo

ABSTRACT

Physical, playful and sports practices at 1st cycle school-(de)constructing realities from training moments. For a child's complete education, it is extremely important that the 1st cycle of basic education creates varied learning opportunities aimed at developing skills and acquiring "key" skills. The areas of physical practice - play and sports - are essential for early ages, ensuring that children can enhance their physical-motor, emotional, cognitive and social development. In the school playground, in Physical Education class, in extracurricular activities and Sports Schools, moments that often result from existing partnerships with Local Clubs and Sports Associations, we will see the child acquiring and developing a repertoire of movement(s) with meaning for future practice to be carried out throughout life.

Throughout the scientific and pedagogical training of educators/teachers, we seek to recover practices that take place in public schools in a region, as a result of educational and sports policies in recent years.

In this qualitative study, our objective is to understand the investment that is made within the school community - training, cooperation, evaluation, promotional strategies and reinforcement of resources aimed at physical, recreational and sporting practices, taking into account the most recent educational needs. It should be noted that the fight against the lack of daily physical activity and growing motor illiteracy, the result of constraints such as excessive sedentary lifestyle, dependence on screens and overeating, is currently increasing the constraints caused by the pandemic period.

This descriptive and interpretative study will be based on narratives from professionals, the result of their observation in an educational context carried out by a group of interns placed at the school. We sought to analyze the observations and reflections presented in small empirical studies, carried out during the initial training of educators and teachers, comparing them with normative and legislative documents.

From this analysis, we consolidated the perception that the Physical, Playful and Sports Practices offered in 1st Cycle Schools in this region had a very favorable impact on the lives of individuals and educators (professionals and families) legitimizing this commitment to strengthening the education of your children.

Keywords: education and training; school practices; motor activity for 1st cycle; práticas físicas, lúdicas e desportivas

INTRODUÇÃO

Ao falarmos de prática física, lúdica ou desportiva na infância tratamos de um direito à educação. A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança, adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 20 de Novembro de 1989 revista pela UNICEF (2019) colocaram como prioridade o direito da criança à educação. Nos primeiros anos de vida, a análise da educação da criança deve ser realizada considerando, mais do que nunca, estas pessoas em desenvolvimento numa perspetiva multidimensional, pelo facto de se dever potenciar os seus vários domínios em simultâneo - motor, cognitivo e socio afetivo, relevando-se, o papel da sua interação com o meio ambiente (Rossetti-Ferreira et al, 2008). As crianças adaptam-se e desenvolvem comportamentos que se pretende sejam positivos para uma adesão plena à atividade física, uma vez que estes tempos de prática contribuem para que cada uma por si circunscreva os caminhos possíveis do seu desenvolvimento e aprendizagem, quer sejam individuais ou coletivos.

A prática física regular no 1º ciclo, ou antigo ensino primário - proporcionada na escola, quer em momentos de brincadeiras, na prática curriculares da EF, e nas práticas de complemento curricular - Atividades Desportivas e de Dança têm contribuído para a melhor aptidão física e habilidade motora mas também para a saúde. Nesta ótica, Seabra (2017) enaltece o papel das instituições escolares na criação de hábitos de vida saudável, considerando a escola. "um contexto ideal para a implementação de programas de promoção da Atividade Física". (2017, p. 15).

Ao longo deste documento procuraremos realçar o papel da prática física, lúdica e desportiva no desenvolvimento e aprendizagem da criança, enaltecendo os (des)empenhos da e na escola do 1º CEB, tomando com

ponto de partida a análise de informação recolhida na RAA – oferta de condições, exigências e programas das escolas, assim como, a apreciação de educadores (auscultados profissionais e familiares) sobre o seu impacto na educação das suas crianças. Na escola criam-se aprendizagens variadas e orientadas para o desenvolvimento das crianças e aquisição de capacidades e competências, verdadeiras aprendizagens essenciais para as transformações físico-motoras, emocionais, cognitivas e sociais necessárias ao grupo etário.

Para Metzler (2017, p. 4, citando Van Dalen & Benett, 1971) a EF/ Desportiva deve integrar uma educação em 4 vertentes: a. *Educação Orgânica* – vigor físico e muscular; b. *Educação Psicomotora* – desenvolvimento de *skills* nas atividades neuromusculares; c. *Educação de Carácter* – desenvolvimento moral, social e das características pessoais; d. *Educação Intelectual* – desenvolvimento do conhecimento cognitivo e expressivo.

Neste sentido, a educação formal deve que potenciar oportunidades de aprendizagem a oferecer às crianças, criando experiências relevantes que devem ser organizadas de modo a serem de qualidade, sequenciais, cumulativas, multilaterais e individuais (Metzler, 2017) e igualmente, ativas, significativas, diversificadas, integradas e socializadoras (Condessa, 2015, 2019). Pela EF e pelas suas boas práticas, a iniciar desde cedo na Educação Pré-Escolar mas com fundamental importância no 1.º CEB, altura em que se criam as chamadas bases escolares – “literacias como saber ler, escrever e contar” e, também aqui, a aquisição das bases motoras e desportivas – “literacias como saber correr, saltar, pontapear, receber, ...” são essenciais para o percurso que se segue, garantindo saberes que permitem alcançar mais bem-estar.

Neste sentido, e porque na RAA a EF sempre foi um modelo de boas práticas motoras em situação lúdica, EF e Desporto Escolar, demarcando-se de muitas da situação do 1.º CEB de muitas outras escolas do Continente, iremos analisar algumas das práticas seguidas nesta região, numa análise efetuada em três contextos e tomando por base estudos de caso desenvolvidos na academia, a maioria no âmbito da formação de educadores/ professores.

OBJETIVOS

Neste estudo qualitativo, o nosso objetivo é conhecer o investimento que é realizado junto da comunidade escolar – formações, cooperações, avaliação, estratégias promotoras e reforço de recursos orientados para práticas físicas, lúdicas e desportivas, tendo em conta as mais recentes necessidades educacionais.

PARTICIPANTES

Ao longo da formação científica e pedagógica de educadores/ professores temos tentado recuperar práticas que decorrem em escolas públicas de uma região, fruto de políticas educativas e desportiva dos últimos anos. A amostra do estudo foi selecionada por conveniência, sendo constituída por Educadores e Professores apresentados em cinco estudos efetuados por estagiários.

METODOLOGIA

Este estudo descritivo e interpretativo irá basear-se em narrativas de profissionais, fruto da sua observação em contexto educativo levada a cabo por um grupo de estagiários colocados em escola. Procurámos analisar as observações e reflexões apresentadas em pequenos estudos empíricos, realizados aquando da formação inicial de educadores e professores, confrontando-as com documentos normativos e legislativos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Contexto de Análise 1 – Perceção de Educadores sobre as Práticas na Escola do 1.º Ciclo

Um conjunto de estudos, todos efetuados na academia açoriana, procuravam conhecer a AF e a Motricidade da Criança na escola do 1.º Ciclo, incidindo na análise de opiniões de educadores (familiares e professores) sobre a importância da escola na sua promoção.

PRÁTICAS FÍSICAS, LÚDICAS E DESPORTIVAS NA ESCOLA DO 1º CICLO (DES)CONSTRUINDO REALIDADES A PARTIR DE MOMENTOS DE FORMAÇÃO

Tabela 1 –Análise da Percepção de Educadores sobre a Atividade Física e a Motricidade da Criança na escola do 1.º Ciclo.

Estudo	Objetivo(s)	Amostra	Instrumento(s) de Pesquisa e	Dimensões de análise
Cordeiro, N (2013)	averiguar a percepção de pais (de um grupo de crianças) sobre: - a estimulação físico-motora dos seus filhos (com base nas rotinas, na adesão a práticas físico-motoras em contextos educacionais variados - escola, clube e família)	Pais/Encarregados de Educação (n=35)	Questionário	- adesão das crianças à AF durante a semana (escola –vários contextos) e fim de semana (família);
	<ul style="list-style-type: none"> Segundo a percepção dos pais a adesão das crianças à AF durante a semana realiza-se sobretudo na escola: 1.º na expressão e educação físico motora (34.3%), nas brincadeiras ao ar livre –recreio (28.6%), só depois no desporto escolar - escolinhas de desporto (5.7%) ou em clubes desportivos (5.7%). Durante o fim de semana que os seus educandos passam mais tempo em atividades “menos ativas”, como a ver tv e/ou a jogar no computador (71.5% dizem passar 2 ou mais horas/ dia); os pais ainda delegam à escola grande parte da prática da AF dos seus educandos, prática essa com impacto quer na saúde, quer na aquisição de habilidades motoras essenciais à educação e formação desportiva dos filhos. 			
Cardoso, C. (2017)	Conhecer a opinião Pais/ Encarregados de Educação sobre a importância da Escola (recursos e programas) na promoção da Atividade das crianças	Pais/ Encarregados de Educação (n=63) Crianças (n=20; 12 meninas e 8 meninos)	Questionário Observação Direta Pedómetro	- programas oferecidos às crianças na escola; - atividades observadas no recreio (n.º passos e tipo de brincadeiras)
	<ul style="list-style-type: none"> Segundo os pais as escolas promovem Atividade Física, lúdica e desportiva aos filhos através de atividades curriculares e extracurriculares; As crianças do 1.º ciclo têm uma grande variedade de movimento no recreio, variando entre os géneros, mais nas meninas (2890±1446) do que nos meninos (3270±801); As brincadeiras de meninos são jogar futebol e de meninas jogar à apanhadas e dançar. 			
Almeida, L. (2017)	Conhecer a opinião de educadores sobre a importância da Escola (recursos e práticas de jogo) na promoção da motricidade das crianças	Educadores/ Professores do 1.º CEB (n=25) Crianças	Questionário Observação	- oportunidades de motricidade na(s) crianças; - variedade e qualidade dos espaços e recursos; - tipo de jogos promovidos; - atividades observadas no recreio
	<ul style="list-style-type: none"> Os educadores reconhecem a importância da escola na promoção de oportunidades de motricidade na(s) crianças – através dos espaços e dos jogos promovidos; apreciam os espaços e recursos das suas escolas insuficientes; 75% dizem proporcionar jogos na EF (Jogos de Espelhos; Apanhadas; Bola ao Capitão; jogos tradicionais – saltar à corda); observaram-se espaços de recreio muito cimentados e brincadeiras muito marcadas pelo género (rapazes – jogam futebol e às lutas e as raparigas – conversam e fazem jogos de mãos). 			

Considerando as opiniões de educadores (professores e familiares) expressas nestes estudos e confrontando com os resultados de outros efetuados na RAA (Diniz et al., 2001; Matias & Condessa, 2011) podemos reforçar a ideia de que embora existiam ainda muitos fatores condicionantes para o bom funcionamento da EF no arquipélago, como a qualidade e variedade de recursos físicos e materiais, contudo têm-se realizado investimentos e continua-se a contar com professores especializados para duas horas, dos três tempos escolares dedicados à EF, o que tem um impacto na vida das crianças, no seu desenvolvimento e aprendizagem.

Contexto de Análise 2 - Percepção de Profissionais sobre as Provas Aferição no 1.º Ciclo

Mais recentemente, Costa (2019) realizou um trabalho de relatório de estágio onde abordou as “novas”

provas de aferição, efetuadas no 2.º ano de escolaridade e que envolvem a Expressões e Educação Física, com o intuito de compreender o seu impacto na qualidade do ensino oferecido às crianças. Neste estudo de caso, a estagiária a partir da condução de entrevistas orientada a educadores/professores titulares de turma (n=10) e da sua e análise de conteúdo, retirou algumas ilações de interesse, que se resumem na tabela seguinte (tabela. 2)

Tabela -2 - Apreciação sobre a da aplicação das Provas de Aferição no 2.º Ano de Escolaridade (Análise realizada a partir de recolha efetuada em 2018 – Fonte: Costa, 2019)

Aspetos Positivos da aplicação das Provas de Aferição no 2.º Ano de Escolaridade	Aspetos Negativos da aplicação das Provas de Aferição no 2.º Ano de Escolaridade
<ul style="list-style-type: none"> • Equidade com outras áreas do currículo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reforço no currículo mas não no melhor sentido
<ul style="list-style-type: none"> • Os pais tomam consciência que estas áreas são importantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Elevada ansiedade – crianças/ famílias
<ul style="list-style-type: none"> • Em geral, dá informação das dificuldades e necessidades das crianças (Decisores) 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de informação sobre os resultados (Professores)
<ul style="list-style-type: none"> • Obrigatoriedade de todos os titulares trabalharem a área e aumento da colaboração entre professores 	<ul style="list-style-type: none"> • Desdobramento das escolas (recursos) e professores nos apoios às provas
<ul style="list-style-type: none"> • Reforço nos equipamentos e materiais escolas 	

Denota-se que o impacto destas provas de aferição, na perspetiva de titulares de turma recaem sobretudo na melhoria de aspetos de organização na escola, clarificando melhor o papel desta área no currículo escolar. A acrescer a esta perspetiva, transparece nos testemunhos a relevância da coadjuvação e do papel dos especialistas na lecionação da área de EF, conforme referem nos testemunhos: “A atividade física/desportiva é lecionada na sua maioria pelo professor especializado e acho que está muito bem assim considero que é muito enriquecedor.” (Prof.1) e “(...) coadjuvação pois acho que é muito mais proveitoso para os alunos.” (Prof.2). Realce-se, como aspeto menos favorável, o facto destes profissionais considerarem que os resultados das provas não têm tido um contributo rápido no diagnóstico das aprendizagens das crianças, essencial para o reforço da qualidade do ensino.

Contexto de Análise 3 – As Escolinhas de Desporto nas Escolas do 1.º Ciclo na RAA

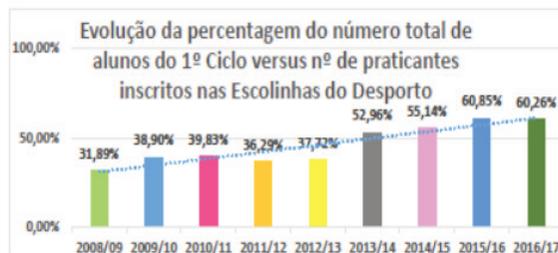
Por fim, com o objetivo de darmos a conhecer o projeto Escolinhas de Desporto, a sua evolução e consequências nas crianças das escolas da RAA, foi efetuada uma análise documental, tendo por base os estudos de Andrade (2018) – um relatório de estagio e de Condessa (2019), numa pesquisa continuada (2014-2018) a partir de documentos cedidos pela Direção Regional de Desporto (DRD) da RAA e por análise de inquérito realizado a professores de EF, responsáveis por núcleos deste programa de desporto escolar.

O programa em análise foi pioneiro, vigora desde 2003 na RAA e propôs-se criar estratégias de melhoria das práticas físicas, na última década nos Açores. Reconduzido pela portaria 140/ 2015 de 26 de outubro, rege-se pela Lei de Bases da Atividade Física e Desporto - Lei n.º 5/ 2007 de 16 de janeiro, que apresenta princípios fundamentais à vida insular. As práticas de atividades são organizadas pelos grupos desportivos das escolas, em parceria com clubes e associações desportivas, propõem-se oferecer práticas semanais em atividades individuais, coletivas, dança e ar livre e tem três propósitos fundamentais: a. o bem estar e divertimento; b. a iniciação em atividade física de lazer ou desportiva; c. a integração em grupos e competição. A sua administração é efetuada pela coordenação de educação física e desporto de ilha.

PRÁTICAS FÍSICAS, LÚDICAS E DESPORTIVAS NA ESCOLA DO 1º CICLO (DES)CONSTRUINDO REALIDADES A PARTIR DE MOMENTOS DE FORMAÇÃO

No início de 2020, os dados apresentados no site da DRD-RAA mencionavam que, comparativamente com o número de alunos do 1.º ciclo, a taxa de evolução de 2008/09 a 2016/17 era positiva, passando-se de 4384 a 6831 praticantes, registando-se um acréscimo de 28,37% de crianças a aderir ao projeto (Figura 1)

Figura 1 – Gráfico de evolução da adesão de Crianças do 1.º Ciclo ao Projeto de Desporto Escolar “Escolinhas de Desporto” (Fonte: Site da DRD-RAA, 2020)



Este contributo, será uma mais valia para a criação de hábitos desportivos e de vida saudável, já que em 2008, na Carta da Condição Física dos Cidadãos da RAA, foram analisados os inquéritos aplicados a 1272 jovens, de 15 a 19 anos, dos quais apenas 48% referiu praticar uma atividade física de lazer ou desportiva.

Contudo, analisando as perceções de alguns profissionais envolvidos nas Escolinhas de Desporto, realçamos que são de opinião favorável, embora apresentem algumas dificuldades inerentes, como se pode observar nos três testemunhos seguintes:

O programa é bom! Isto porque “Há bastante aderência ao projeto por parte das crianças” e as crianças demonstram estar muito envolvidas. (Prof. A)

“Poderia ser muito mais satisfatório se tivesse acesso a outras condições de trabalho e/ ou materiais.” (Prof.º B)

“O projeto foi desenvolvido com muita intencionalidade e satisfação, contudo houve algumas desistências ao longo do ano que não conseguimos recuperar e/ ou compensar” (Prof.º C)

Em 2011, Matias & Condessa (2011), num estudo sobre a opinião de profissionais sobre as condições de trabalho para a atividade física e desportiva na escola do 1.º ciclo, referiam que as condições de trabalho nas escolas deixam muito a desejar quanto à qualidade e variedade de recursos físicos e materiais.

CONCLUSÃO

Os dados recolhidos nas diferentes abordagens sobre a prática física, lúdica e desportiva na Escola do 1.º Ciclo, permitem-nos concluir que:

1) estas práticas são um elemento essencial ao desenvolvimento sustentado de uma sociedade, onde a criança deverá ser sempre uma prioridade;

2) a escola deve assegurar mais a igualdade de oportunidades, numa participação ativa das crianças e jovens, em práticas que possam no futuro criar momentos para uma vida salutar e mais ativa;

as Provas de Aferição na EF do 1.º CEB tem mais vantagens, do que desvantagens e a “coadjuvação” é um aspeto a investir;

o Programa Escolinhas de Desporto, embora indicado como um modelo de “Boas práticas” adotadas na RAA – como estratégia de promoção do sucesso educativo e desportivo no 1.º CEB, tem tido uma evolução positiva havendo contudo necessidade de implementar algumas políticas de reforço, na relação da escola com as associações desportivas e municípios;

Em geral, é consensual a necessidade das escolas do 1.º CEB terem acesso a espaços (recreio e EF/Desporto) e recursos de maior qualidade.

Desta análise, consolidamos a percepção de que as Práticas Físicas, Lúdicas e Desportivas oferecidas nas Escolas do 1.º Ciclo da RAA têm tido um impacto muito favorável na vida dos açorianos e os educadores (profissionais e familiares) legitimam esse (des)empenhos na educação das suas crianças.

Financiamento: Este trabalho foi financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto do CIEC (Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho) com a referência UIDB/00317/2020 e UIDP/00317/2020.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L.C.M. (2018). O jogo, a motricidade e as aprendizagens da criança: olhares a partir da escola. *Relatório de Estágio do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Universidade dos Açores.
- Andrade, J.V.A. (2018). Construindo uma escola promotora de atividade física: um estudo em contexto de estágio. *Relatório de Estágio do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Universidade dos Açores.
- Cardoso, C.S.S. (2017). Educar para agir no Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico: (re)pensar a atividade física e outros hábitos de vida saudável. *Relatório de Estágio do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Universidade dos Açores.
- Condessa, M. (2019). A prática física e desportiva no 1º ciclo do ensino básico: falando de modelos sustentáveis para a educação e saúde. *Revista Contexto & Educação*, 34(108), 189-196.
- Condessa, M.I.C. (2015). Educação Física e Desporto para Crianças e Jovens. Boas Práticas: da Educação Física ao Desporto. In Nascimento, J., Souza, E., Ramos, V. & Rocha, J. (Org.). *Educação Física e Esporte: convergindo para novos caminhos*. Coleção Temas em Movimento. Volume 7, pp: 427-450, UDESC.
- Cordeiro, N. O. (2013). Hábitos de vida saudáveis e atividade física em contexto de educação Pré-Escolar e ensino do 1º ciclo do Ensino Básico. *Relatório de Estágio do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Universidade dos Açores.
- Costa, D.F.S. (2019). As expressões e a cultura motora na educação da criança: realidades do ensino em contexto de Educação pré-Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico. *Relatório de Estágio do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Universidade dos Açores.
- Diniz, J., Onofre, M., Carvalho, L. e Mira, J. (2001). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico na Região Autónoma dos Açores*. Direcção Regional da Educação Física e do Desporto
- Direcção Regional da Educação e Formação (2011). *Referencial Curricular para a Educação Básica na Região Autónoma dos Açores*. Açores: Secretaria Regional da Educação e Formação – Direcção Regional da Educação e Formação.
- Matias, H. & Condessa, I. (2011). “The Curricular Physical Education in the Primary School. Analyze a context of teaching”. In *Libro de Actas Congreso de la Asociación Internacional de Escuelas Superiores de Educación Física (A Coruña 2010)*, Colección Congressos, CD 16, 543. Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento.
- Metzler, M.W. (2017). *Instructional Models for Physical Education*. 3rd Edition. Routledge.
- Portaria n.º 140/2015 de 26 de Outubro de 2015, acedido em: <https://portal.azores.gov.pt/documents/37017/1428229/Portaria+n.%C2%BA+140+de+26+de+outubro+de+2015+-+Regulamento+Escolinhas+do+Desporto.pdf/de82513b-a0f0-900b-7958-1a01a82053e5?e=1599234465781>. Acesso em setembro de 2020.
- Rossetti-Ferreira et al. (2008). *Rede de Significações e o estudo do Desenvolvimento Humano*. Artmed.
- Santos, R., Moreira, P. & Mota, J. (2008). Carta da Condição Física dos Cidadãos da Região Autónoma dos Açores. CIASL-FD/UP e DRD-RAA.

**PRÁTICAS FÍSICAS, LÚDICAS E DESPORTIVAS NA ESCOLA DO 1º CICLO
(DES)CONSTRUINDO REALIDADES A PARTIR DE MOMENTOS DE FORMAÇÃO**

Seabra, A. (2017). A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista Factores de Risco*, 12(44), 9-20.

UNICEF (2019). *Convenção sobre os Direitos da Criança e Protocolos Facultativos*. Portugal: Comité Português para a UNICEF, acedido em https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf. Acesso em setembro de 2023.