

# Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



## **Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada**

**Tiago Filipe Calvelhe da Costa**

**(N.º 20267)**

**Supervisor:** Professor Doutor Francisco Gonçalves

**Orientador:** Professora Madalena Lima

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (Decreto-lei nº 115/2013 de 7 de agosto e o Decreto-lei nº 79/2014, de 14 de maio).

**Setembro, 2015**



Costa, T. (2015). *Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada – Influência das atividades extracurriculares no rendimento escolar dos alunos do ensino secundário*. Maia: T. Costa. Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

**PALAVRAS-CHAVE:** EXERCÍCIO FÍSICO; ATIVIDADES EXTRACURRICULARES; RENDIMENTO ESCOLAR; ENSINO SECUNDÁRIO.

## **Agradecimentos**

Aos meus pais, um muito obrigado por todo o apoio, por todas as oportunidades e por todo o amor.

Aos meus avós, por toda a motivação transmitida e orgulho demonstrado.

À minha namorada, que foi um pilar fulcral neste percurso, que nunca me deixou desistir, que me deu sempre força para continuar e que esteve sempre do meu lado.

À minha Orientadora de Estágio, a Professora Madalena Lima, por todo o apoio, por tudo o que me ensinou e me fez crescer, tanto a nível profissional como pessoal. Um muito obrigado.

Ao meu Supervisor de Estágio, o Professor Francisco Gonçalves, pela disponibilidade demonstrada e partilha de experiências e conhecimentos.

Aos meus colegas também estagiários, por em conjunto termos conseguido ultrapassar e superar as dificuldades deste ano de estágio.

Agradeço a todos os meus amigos, por estarem sempre do meu lado e me ajudarem em todos os momentos, sejam estes fáceis ou difíceis, e pela motivação transmitida.

A todas as pessoas com que contactei durante o meu estágio, professores, alunos, funcionários, o meu muito obrigado por todo o crescimento pessoal e profissional.

## Índice

Relatório Crítico .....	VI
I – Introdução .....	1
II - Expectativas Iniciais .....	2
III - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	4
a) Conceção.....	4
b) Planeamento .....	5
c) Realização .....	6
d) Avaliação.....	7
IV - Participação na Escola .....	12
V - Relação com a comunidade Escolar .....	13
VI - Desenvolvimento Profissional .....	14
a) Formação Individual .....	14
b) Trabalho de Investigação .....	15
VII - Reflexões Finais.....	16
Resumo .....	18
Abstract .....	19
Résumé .....	20
I – Introdução.....	21
II - Revisão da Literatura .....	22
2.1. Atividade física e exercício físico, função cognitiva e sucesso escolar ....	22
2.2. Atividades Extracurriculares .....	24
2.3. Atividades Extracurriculares e gestão do tempo dedicado ao estudo .....	28
III - Método.....	30
3.1. Participantes .....	30
3.2. Instrumentos .....	32
3.3. Procedimentos.....	32
3.3.1. Procedimentos Estatísticos .....	33
IV - Objetivos do Estudo.....	34
V – Apresentação e Discussão dos Resultados.....	35
VI – Conclusão.....	43
VII – Referências .....	45
Anexos.....	

## **Índice de Gráficos**

Gráfico 1: Sexo dos Participantes. ....	30
Gráfico 2: Idade dos Participantes. ....	31
Gráfico 3: Anos de escolaridade dos Participantes. ....	31
Gráfico 4: Frequência de alunos que praticam Atividades Extracurriculares (AE). ....	35
Gráfico 5: Médias das Classificações do 2º Período. ....	36
Gráfico 6: Modalidades das Atividades Extracurriculares praticadas pelos alunos. ....	37

## **Índice de Quadros**

Quadro 1: Influência da prática de Atividades Extracurriculares nas Classificações do 2º Período. ....	37
Quadro 2: Influência da prática desportiva dos alunos, em função do sexo. ....	39
Quadro 3: Influência do Tipo de Modalidade desportiva praticada na Classificação do 2º Período. ....	40
Tabela 4: Influência da prática de Atividades Extracurriculares no tempo dos alunos dedicado ao estudo. ....	41

# **Relatório Crítico**

## I – Introdução

O presente documento denominado de “Relatório Final de Estágio” foi elaborado no âmbito das unidades curriculares de Prática de Ensino Supervisionada I e II, as quais fazem parte do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Universitário da Maia. A Escola Secundária de Rocha Peixoto foi a escola acolhedora do meu estágio académico e na qual exerci a função de Professor Estagiário.

O Estágio Pedagógico está incluído no último ano do Mestrado, tendo como objetivo a integração do estudante no mundo profissional. O estágio tem como intuito a integração progressiva e orientada no ensino da Educação Física, através da aplicação dos conhecimentos adquiridos anteriormente e do desenvolvimento das suas competências.

Através deste documento, partilharei as experiências vividas ao longo deste ano, tendo sido um ano fulcral para o meu desenvolvimento profissional e pessoal devido a todo o conhecimento adquirido e à total entrega e devoção nas tarefas desenvolvidas, traduzindo-se assim no cumprimento dos objetivos aos quais me propus e na criação de laços com a comunidade escolar.

## II - Expectativas Iniciais

Após ter concluído a licenciatura, e no âmbito do plano curricular do grau de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, tive a oportunidade de colocar em prática tudo o que aprendi durante os quatro anos transatos. Face a isto, no presente ano de estágio, fiquei responsável por lecionar a disciplina de Educação Física a uma turma de 11º ano, possibilitando assim o meu desenvolvimento enquanto docente.

Neste último ano do mestrado tive como principal objetivo a minha integração na realidade do ensino e sentir o papel de professor inerente na escola. Assim, este ano letivo tive a ambição de adquirir o máximo de conhecimentos possíveis e informação que me permitiu crescer como docente, visto que esta aprendizagem só poderia ser adquirida com experiência prática. A aprendizagem foi constante uma vez que a escola apresenta uma realidade complexa e distinta. Foi sem dúvida necessário conseguir identificar as minhas dificuldades e superá-las, através da aplicação dos conhecimentos que me foram inculcados anteriormente.

Posto isto, e tal como ambicionei, este ano foi de grande importância para a minha experiência na docência, tendo sempre presente que, em conjunto com os meus colegas estagiários e com a cooperação da professora orientadora Madalena Lima, alarguei os meus conhecimentos nas diversas unidades didáticas.

O desenvolvimento de capacidades como a comunicação, transmissão, liderança, organização, permitiu-me evoluir metodologicamente como docente e incrementar a aprendizagem nos alunos com sucesso foram também fatores de extrema importância para o meu crescimento enquanto professor. Também consegui estimular o gosto pela prática da atividade física, promovendo o bem-estar físico e psicológico dos nossos alunos. Neste contexto, penso que consegui passar a mensagem aos meus alunos do quão importante é o exercício físico e de como o podem utilizar futuramente. Para que as aulas de educação física corressem de forma cordial, em ambiente harmonioso e que os alunos retivessem os conhecimentos, foi necessário que todos conhecessem as regras para um bom funcionamento das aulas. Contudo, apesar de ter a noção que os alunos não são todos iguais, como professor, tentei incentiva-los e motivá-los para que no final ambas as partes beneficiassem deste trabalho contínuo.

Em jeito de conclusão, este ano de estágio foi ultrapassado com o maior sucesso, tendo dado continuidade ao meu desenvolvimento enquanto professor, uma vez que ultrapassei todos os obstáculos e dificuldades que foram surgindo, as quais me

ajudaram a crescer como futuro professor da disciplina. Além disso, foi um ano de grandes responsabilidades, no qual tive de dedicar-me e esforçar-me ao máximo em todas as atividades às quais me predispus. No final, e tal como previ, sinto-me “mais profissional” e mais apto a exercer a minha profissão, recordando este ano como uma vivência única e de grande importância na minha vida académica e pessoal.

### **III - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

A organização e gestão do ensino e da aprendizagem é uma área de grande relevância para o docente uma vez que, para garantir o sucesso e motivar os alunos na prática das aulas de Educação Física, é primordial obter uma boa capacidade de organização e gestão das situações. Posto isto, é essencial que o professor consiga interpretar o papel de docente de uma forma consequente e consistente, além de transmitir os diversos conteúdos nas unidades didáticas, evidenciar as atitudes e valores, a realização pessoal e os conceitos de cidadania, de modo a que os alunos consigam entender o seu papel no ensino.

No decorrer deste ano letivo, o objetivo foi construir uma estratégia de intervenção, orientada por conteúdos pedagógicos, que respeitaram o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduziram com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de Educação Física. O papel de ênfase do professor é exclusivo na transmissão de conteúdos viáveis, até às conceções contemporâneas que geram o processo de ensino/aprendizagem do aluno.

A área da Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem é constituída por quatro fases: Conceção; Planeamento; Realização; e Avaliação. Estas quatro fases apresentam as tarefas que o docente tem de seguir, de modo obter sucesso como professor estagiário na escola.

#### **a) Conceção**

Relativamente a este módulo e após uma análise mais pormenorizada ao currículo nacional da Educação Física, a docência determinou como principais algumas competências que os alunos deviam desenvolver e reter, mediante o ano de escolaridade e unidade didática que lecionam.

Através do estudo das planificações que foram elaboradas pelo grupo de Educação Física da Escola Secundária de Rocha Peixoto, bem como os documentos de apoio que foram disponibilizados pela escola, utilizei este material na realização das aulas de cada unidade didática. Os planos curriculares realizados destinaram-se a uma turma de 11<sup>o</sup> ano de escolaridade, tendo sido posteriormente analisadas as competências gerais e transversais expressas; os programas de Educação Física articulando as diferentes componentes: finalidades, objetivos, conteúdos e indicações

metodológicas; utilizar os saberes próprios da Educação Física e os saberes transversais em Educação, necessários aos vários níveis de planeamento.

Os planos de aula da turma foram antecipadamente preparados, tendo sido esclarecidas as dúvidas que surgiram com a professora orientadora. A professora orientadora manteve-se sempre disponível a ajudar, sendo que essa ajuda foi de extrema importância para o meu desenvolvimento enquanto professor estagiário. Tal feito desenvolveu uma boa relação e cooperação com a professora orientadora e também com o restante núcleo de estágio.

Para ter acesso aos dados dos alunos, cada um preencheu um questionário com os seus dados pessoais. Este tipo de questionário serviu para que o professor conseguisse conhecer melhor os alunos e fomentar a relação entre professor/aluno.

## **b) Planeamento**

O planeamento foi executado pelos docentes antecipadamente, para que cada um conseguisse cumprir os objetivos traçados para cada ano de escolaridade, sendo adequado manter o processo de ensino e aprendizagem aos alunos. Não foi um processo tratado de forma aleatória mas sim de forma objetiva e sistematizada, onde planejar significa tomar decisões e pôr de parte umas tantas outras.

O grupo de Educação Física da escola Secundária de Rocha Peixoto elaborou para cada ano de escolaridade as suas respetivas planificações de forma rigorosa e cuidada, as unidades didáticas a lecionar por cada período e os objetivos e competências que os alunos deviam atingir.

Sendo assim, o módulo Planeamento divide-se em cinco etapas importantes:

**Avaliação Diagnóstica/Relatório:** é uma avaliação que é feita no início de cada unidade didática e que permite ao professor descodificar qual o grau em a turma se encontra, dividindo assim os alunos por níveis de ensino.

**Planificação Anual:** documento que é realizado pela escola onde está estabelecido as unidades didáticas que vão ser dados ao longo dos três períodos de escolaridade.

**Mapa de Rotação de Instalações:** é um documento onde estão apresentados os espaços que se destinam as diversas turmas com o respetivo professor, num determinado dia e hora.

**Cronograma de Atividades:** é um documento que contém as unidades didáticas que vão ser abordadas no respectivo período, os dias, mês e semana, os espaços que serão ocupados pela turma e o número de aulas da unidade didática previstas e lecionadas, bem como a avaliação diagnóstica e avaliação sumativa. Neste documento também contém as atividades extracurriculares que possam ser organizadas no período.

**Plano de aula:** é a previsão dos conteúdos e das atividades previstas para uma aula. Este engloba o tema, os objetivos gerais e específicos e comportamentais, o tempo de duração, o material a utilizar, o número de alunos da turma, data de início e término da aula. Seguidamente tem os exercícios que vão ser propostos para cada aula mediante a unidade didática com o tempo que cada um pode durar. A aula divide-se em três fases: inicial, fundamental e final. De salientar ainda que o plano de aula deve ser adequado ao nível em que a turma se encontra, sendo este encarado como um guião, e poderá não ser seguido com rigor máximo.

### **c) Realização**

O clima de ensino e aprendizagem foi o mais calmo e favorável possível, de modo a que as tarefas e objetivos traçados através da planificação anual e dos planos de aula fossem alcançados com sucesso e adequados à exigência de cada unidade didática. Face a isto, os exercícios foram adequados ao nível a que a turma se encontrava, e para isso, refleti sobre a escolha mais adequado dos mesmos. No decorrer da aula foram feitas algumas intervenções, procurando assim corrigir os erros que surgiam e também algumas atitudes durante a aula.

Visto que as experiências iniciais foram as mais motivadoras, não só para os professores estagiários mas também para os alunos por se terem deparado com algo “novo”, isto foi encarado como um ponto de partida, onde à medida que o tempo decorreu, procurei evoluir as técnicas de ensino e aprendizagem utilizadas. Um dos grandes objetivos que tracei para este ano letivo, enquanto professor estagiário, foi manter os alunos motivados e empenhados na realização das tarefas de aula, aumentando o empenho motor e reduzindo os “tempos mortos”, desenvolvendo uma boa relação professor/aluno, sendo capaz de adaptar os exercícios em casos da existência de possíveis contratempos. A atenção à turma foi prestada da melhor maneira, nomeadamente aos elementos com mais dificuldades, procurando assim

atender as suas dificuldades, valorizando os comportamentos positivos dos elementos em foco da turma e mostrando-me sempre cooperante para ajudar.

Relativamente às aulas, e como já foi mencionado outrora, as aulas foram estruturadas antecipadamente e respeitando todos os pressupostos, de forma a dar continuidade ao processo de ensino e aprendizagem das aulas anteriores.

A escola possui espaços e materiais de boa qualidade, pelo que foram aproveitados da melhor forma por todos os professores. O tempo de aula era de 90 minutos e foi rentabilizado ao máximo, aproveitando-o para a execução dos exercícios propostos e evitando assim tempos de espera e “tempos mortos”. Para que um plano seja considerado bom, não se deve privilegiar apenas um ensino eficaz, mas também a capacidade de improviso face à tarefa, incentivando o respeito entre todos para que a aula corra sem perturbações, cumprindo assim os objetivos previamente delineados. A qualidade da aula é e sempre foi o mais importante, pois nem sempre o número de exercícios ou seja, a quantidade, determina que os alunos tenham interiorizado determinada técnica.

#### **d) Avaliação**

Quando se fala de avaliação, esta não se refere a um facto pontual ou a um ato singular, mas a um conjunto de fases que se condicionam mutuamente. Esse conjunto de fases ordenam-se sequencialmente, ou seja, representa um processo e atuam sob um sistema. Por sua vez, a avaliação não é algo separado do processo de ensino e de aprendizagem, não é um apêndice independente do referido processo, tendo assim um papel específico em relação ao conjunto de componentes que integram o ensino como um todo. O processo de avaliação, segundo Aranha (2004) e Hadji (1994), deve responder a cinco questões da Didática, nomeadamente:

- A quem? (Objeto de avaliação);
- O quê? (Parâmetros de avaliação);
- Como? (Critérios de avaliação);
- Porquê? (Motivo da avaliação);
- Que resultados e para quê? (Prognóstico – insucesso/sucesso atingido).

A avaliação é de elevada importância, pois permite verificar a evolução que os alunos obtiveram desde o início do ano até ao seu término. Existem três tipos de avaliação a que os alunos foram sujeitos: Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação

Sumativa, sendo que os alunos foram observados ao longo dos três períodos a nível do comportamento e atitude, dando maior relevância ao empenho motor.

Dado que a turma a lecionar era do 11º ano de escolaridade e, sendo que já passaram pelo processo de avaliação diagnóstica relativo às unidades didáticas abordadas, apenas foi aplicada a avaliação sumativa, a qual foi realizada no final de cada uma das unidades didáticas. Esta avaliação apresentou uma valoração percentual por unidade, permitindo o cálculo da classificação final relativo a esse período escolar.

Contudo, os discentes avaliados através de um teste escrito devido à impossibilidade da prática da disciplina ou de uma unidade didática, tiveram acesso a textos de apoio facultados pelo professor estagiário, permitindo assim um melhor aproveitamento na disciplina.

De referir ainda que, no primeiro e segundo período foram realizados os testes de aptidão física denominados de *Fitnessgram*®, sendo estes contabilizados na avaliação dos alunos nos respetivos períodos. No final do terceiro período os alunos realizaram uma prova teórica, para avaliar os conhecimentos adquiridos, visto que a componente de conhecimento também é ponderada na avaliação. Para a realização da prova escrita os alunos tiveram à sua disposição o manual adotado pelo grupo de educação física servindo assim como apoio para o estudo.

**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2014|2015**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA | Diretor(a) de Turma do 11ºano**

**A | CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO REGULAR**

**1ºP/2ºP**

Avaliação das <b>ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</b> através de observação direta e registo em grelha aprovada em Departamento.	<b>90%</b>
Avaliação da <b>APTIDÃO FÍSICA</b> através da realização de uma bateria de testes do protocolo <i>Fitnessgram</i> ® e registo em grelha e software.	<b>10%</b>

**3ºP**

Avaliação das <b>ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</b> através de observação direta e registo em grelha aprovada em Departamento.	<b>90%</b>
Avaliação dos <b>CONHECIMENTOS</b> através da realização de um teste escrito.	<b>10%</b>

Nota 1: para que exista avaliação, é necessária a realização das aulas práticas, do aluno em pelo menos 1/3 das aulas dadas.

### **B | CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO (alunos que apresentem atestado médico com dispensa da componente prática)**

#### **1ºP/2ºP**

Avaliação dos <b>CONHECIMENTOS</b> através da realização de um teste escrito com a duração de 90min.	<b>100%</b>
--	-------------

#### **3ºP**

Avaliação dos <b>CONHECIMENTOS</b> através da realização de um teste escrito com a duração de 90min.	<b>90%</b>
Avaliação dos <b>CONHECIMENTOS</b> através da realização de um teste escrito comum a toda a turma.	<b>10%</b>

Nota 2: A cotação do teste escrito específico para alunos AM é a correspondente ao quadro com a configuração da avaliação das atividades físicas desportivas (AFD).

### **C | CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO (alunos que apresentem atestado médico com dispensa parcial por modalidade)**

Avaliação dos <b>CONHECIMENTOS</b> através da realização de um teste escrito relativo à modalidade com a duração de 45min.	<b>A nota do teste substitui a nota prática</b>
--	---

## D | CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO (alunos abrangidos pelo DL nº3/2008)

Estes alunos deverão beneficiar de adaptações curriculares próprias de forma a garantir a adequação do processo de ensino e de aprendizagem (**consultar Artigo 4.º - Organização e CAPÍTULO IV - Medidas educativas, Artigo 16.º - Adequação do processo de ensino e de aprendizagem**).

## E | DISPENSA ÀS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Sempre que o aluno ultrapassa **duas** dispensas às aulas de Educação Física, o facto é comunicado ao Diretor de Turma. Os alunos participarão na aula de acordo com instruções do professor e sempre que a sua situação o permita.

**Para efeitos de avaliação** o grupo de Educação Física sugere que os alunos tragam uma justificação do Encarregado de Educação.

**Nas situações B, C, D e E, o aluno deverá fazer-se acompanhar do caderno diário, material de escrita e calçado apropriado ao local da aula.**

## MATERIAL OBRIGATÓRIO PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

<b>Piscina</b>	Fato de Banho (raparigas) / Calção de Banho acima do joelho sem bolsos (rapazes), Touca e Chinelos.
<b>Outros espaços</b>	Fato de Treino e/ou Calções e T-Shirt, meias de desporto e sapatilhas.
<b>Higiene</b>	Toalha, muda de roupa e material de higiene pessoal.

Nota 3: Os alunos que não fazem aula prática na piscina têm de ter chinelos.

Nota 4: Os alunos deverão realizar as aulas práticas sem qualquer tipo de objeto/adorno (brincos, piercings, fios, pulseiras, anéis, entre outros) suscetível de causar dano à integridade física, sua, de colegas ou professor. Pelo mesmo motivo, pede-se também atenção ao comprimento excessivo das unhas.

Nota 5: Os alunos deverão prender os cabelos cujo comprimento perturbe as suas ações, independentemente de ser rapariga ou rapaz.

## FALTAS DE MATERIAL

Aos alunos que se apresentem sem o material obrigatório para realizar a aula ou sem a justificação dos Encarregados de Educação, no sentido de lhes ser considerada dispensa, será marcada falta de material. Depois de 3 faltas de material consecutivas ou 5 interpoladas, será marcada uma falta de presença não passível de ser justificada e o Diretor de Turma será informado.

## ATITUDES E VALORES

Através da observação direta dos seguintes parâmetros: participação e empenho, responsabilidade e relações interpessoais.

## CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

PARÂMETROS		1º P	2º P	3º P
ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Andebol	45%		
	Basquetebol		45%	
	Futebol			45%
	Ginástica			45%
	Natação		45%	
	Voleibol	45%		
APTIDÃO FÍSICA	<i>Fitnessgram®</i>	10%	10%	-
CONHECIMENTOS	Teste escrito	-	-	10% Teste
TOTAL		100%	100%	100%

## AULAS PREVISTAS POR PERÍODO

1º P	2º P	3º P
25	20	19

## **IV - Participação na Escola**

No que diz respeito ao tema participação na escola, este foi visto como um módulo em que a união do núcleo de estágio se destaca uma vez que as várias atividades de âmbito extracurricular foram desenvolvidas em grupo. Destas atividades mencionadas foi organizada uma atividade (Festa de Natal da Escola Secundária de Rocha de Peixoto) que, por tradição, fica a cargo do núcleo de estágio do ISMAI. O núcleo ficou ainda responsável pela organização do corta-mato concelhio e do corta-mato distrital, o qual foi aberto a todos os alunos da nossa escola e das redondezas, tendo sido dividido em escalões. Os jogos desportivos municipais também foram da responsabilidade do núcleo de estágio, sendo que os alunos selecionados para participar nos jogos e representar a escola foram os que obtiveram os melhores resultados nas respetivas atividades. Esta prova incluía diferentes modalidades, nomeadamente: velocidade, estafetas e salto em comprimento. O evento “Escola da Minha Vida” também foi uma das atividades na qual o núcleo participou, tendo acompanhado os alunos da escola que participaram. Este evento contou com a presença de todas as escolas das freguesias da Póvoa de Varzim e foi realizada a entrega de prémios relativos às diferentes categorias realizadas ao longo do ano letivo.

Por último, foi realizado o seminário do núcleo de estágio em que cada estagiário desenvolveu um tema tendo em conta o subtema proposto “Ser Saudavelmente Ativo Projetando o Futuro”, no âmbito do qual realizei um estudo intitulado “A Influência das Atividades Extracurriculares no Rendimento Escolar dos Alunos do Ensino Secundário. Durante o dia do seminário foram realizadas algumas atividades relacionadas com os temas em questão as quais englobaram o meio escolar. Este teve como objetivo a preparação para a realização e apresentação pública da dissertação final de curso.

## **V - Relação com a comunidade Escolar**

A relação com o meio escolar, nomeadamente a relação professor/aluno, as características da escola e do meio, e o regulamento interno da escola foram as características mais importantes a ter em conta.

A Escola Secundária de Rocha Peixoto privilegia a disciplina, destacando-se assim de muitas outras escolas a nível da qualidade do ensino. Os profissionais são de excelência e focam-se na educação dos alunos e no seu auxílio, contribuindo para que a escola funcione em pleno.

Uma das características notadas por quem entra pela primeira vez nesta escola foi a organização que existe nos vários departamentos, estando estes situados perto uns dos outros. A higiene e segurança são um grande contributo para que o ambiente fosse agradável.

A receção que, tanto eu como os meus colegas do núcleo de estágio, tivemos por parte dos funcionários, professores e direção da escola foi bastante agradável uma vez que se mostraram sempre disponíveis a ajudar.

A minha experiência nesta escola foi fantástica a todos os níveis, sendo que espero que tenha contribuído para melhorar e consolidar todo o meu conhecimento adquirido nos anos anteriores.

## **VI - Desenvolvimento Profissional**

Este processo está relacionado com o desenvolvimento que o professor adquire, tanto a nível individual como coletivo, devendo ser posto em prática e aperfeiçoado na escola.

O docente deve estar em constante aprendizagem através da participação em formações, de forma a alargar os seus conhecimentos e melhorar as suas competências na área do ensino, contribuindo assim para o crescimento de um professor confiante, capaz e em constante atualização face ao mercado de trabalho e às novas temáticas que surgem diariamente.

O desenvolvimento profissional na área do ensino tem vindo a sofrer algumas alterações, sendo a progressão do professor e a excelência do ensino dos alunos os principais objetivos. Porém, o ensino é caracterizado por ser um método a longo prazo, visto que se encontra em constante evolução e todos os dias surge algo mais atual, sendo, por isso, a experiência e a oportunidade características importantíssimas no crescimento do docente.

### **a) Formação Individual**

É fundamental que se estimule a formação individual, prestando atenção à informação que é transmitida pelos docentes mais experientes da escola. Aliado a essa experiência, deve ser desenvolvido um trabalho diário, escrupuloso e organizado, de forma a conseguir alcançar a excelência e o sucesso. Para tal, a vontade de superação e dedicação à docência, assim como o gosto pelo trabalho que foi aplicado no contexto prático, são fatores extremamente importantes.

Em relação à disciplina de Educação Física e ao planeamento das aulas, os planos de aula foram preparados e organizados antecipadamente, juntamente com a justificação pedagógica e esclarecimento de dúvidas com a professora orientadora Madalena Lima. Estes planos também sofreram a análise do núcleo de estágio, sendo que as aulas de cada estagiário foram importantes para o nosso desenvolvimento profissional e pessoal.

## **b) Trabalho de Investigação**

O Trabalho de Investigação foi realizado durante o ano letivo de 2014/2105, com destaque para a apresentação do seminário na Escola Secundária de Rocha Peixoto. Posto isto, o tema do trabalho em questão relacionou-se com as atividades extracurriculares e o seu contributo para um melhor rendimento e sucesso escolar dos alunos, sendo intitulado “Influência das Atividades Extracurriculares no Rendimento Escolar dos Alunos do Ensino Secundário”. Este tema foi escolhido com bastante rigor e critério, de modo a possibilitar um melhor conhecimento acerca deste tema e contribuir para a expansão dos estudos relacionados com esta temática. Desta forma, foram recolhidos os dados através da aplicação de questionários creditados, analisados e tratados de seguida por um programa de análise estatística. Após esta etapa, seguiu-se a apresentação dos resultados e das suas respetivas conclusões, de forma a responder ao objetivo do projeto de investigação.

A elaboração do relatório crítico de final de estágio, que teve por base o projeto individual de trabalho, contribuiu para o meu desenvolvimento como docente e para o melhoramento da minha formação nesta área, realçando as áreas em que preciso melhorar e as áreas em que me sinto perfeitamente capaz.

## VII - Reflexões Finais

O misto inicial de curiosidade e inquietação, pelo que viria a ter de enfrentar nesta etapa do meu percurso pessoal e académico que é o estágio curricular, depressa deu lugar ao aumento pelo gosto de poder ensinar aquilo que me foi transmitido anteriormente e relacionar-me com os alunos da escola que me acolheu.

Após terminar este ciclo com o sentimento de dever cumprido e satisfação, assumindo esta etapa como o ponto máximo na minha formação, tornando-me com toda a certeza, um melhor profissional na área da Educação Física. Apesar de já trabalhar dentro da área num clube de futebol nos seus escalões de formação, lidando assim com crianças todos os dias, penso que as diferentes vivências e atmosfera criadas pela comunidade escolar foi um fator enriquecedor do meu futuro, tanto como profissional como pessoa.

Analisando o meu percurso, desde o início até ao término do ano letivo, concluo que a minha evolução foi bastante satisfatória nos mais diversos níveis. Uma palavra de apreço para a minha orientadora e supervisor, visto que foram extremamente importantes na minha evolução como professor, motivando-me e apoiando-me sempre em todas as tarefas a desenvolver ao longo do ano letivo. Nem sempre as coisas foram fáceis, pois trabalhar em grupo é uma tarefa árdua e a diversificação de ideias pode levar à discórdia, mas foram todas essas dificuldades encontradas ao longo do meu percurso que me fizeram ultrapassar as adversidades e solidificar a minha formação.

Considero que, para um professor ser bem-sucedido durante o seu ano de estágio, é extremamente importante a fase do planeamento antecipado do que se vai lecionar e da organização dos conteúdos a lecionar, mas também, e não menos importante a realização, avaliação e reflexão sobre as aulas.

Já saudosista devido ao término deste estágio e com todas as vivências ainda em mente, não só das aulas mas também das atividades realizadas ao longo do ano, reconheço que me tornei mais organizado e rigoroso, de forma a alcançar os objetivos previamente delineados. Esta experiência preparou-me, a todos os níveis, para o mercado de trabalho, com a certeza de ter alargado os meus saberes e ter praticado o máximo possível para que fossem aplicados com o maior sucesso.

# **Relatório Científico**

Influência das atividades extracurriculares no rendimento escolar dos alunos do ensino secundário.

## Resumo

Um estilo de vida fisicamente ativo e sustentado ao longo do tempo traduz-se em inúmeros benefícios para a saúde, evidenciando-se que a prática de exercício físico assume um papel de extrema importância no nosso quotidiano, nomeadamente a nível da população adolescentes. Quando os adolescentes praticam exercício físico de acordo com as recomendações atuais - pelo menos 60 minutos por dia – verifica-se uma melhoria tanto a nível físico como psicológico e social. Sendo a escola um ambiente escolar privilegiado para a promoção de hábitos relacionados com a prática desportiva, estes devem ser fomentados no meio escolar visto que diversos estudos comprovam que o exercício físico leva ao aumento do interesse do aluno em relação à escola e aos valores que esta incute, o que se traduz num melhor rendimento académico. O exercício físico mostra ser um fator influente no rendimento escolar dos estudantes devido ao seu impacto a nível cognitivo. Com efeito, este estudo tem como objetivo analisar a associação existente entre o exercício físico, no âmbito das atividades extracurriculares, e o sucesso escolar em estudantes do Ensino Secundário. Neste sentido, procedeu-se à recolha de informação através da aplicação de questionários a alunos de 6 escolas secundárias pertencentes ao norte do país, perfazendo uma amostra de 1012 participantes, 425 alunos do 10º ano, 322 do 11º ano e 265 do 12º ano de escolaridade. Destes alunos, 519 participantes são do sexo feminino e 493 do sexo masculino. Para este estudo, recorreu-se a métodos quantitativos de observação de dados (questionários), os quais foram tratados no *software* IBM® SPSS®. Os resultados obtidos não estiveram em concordância com os estudos encontrados que defendem que os alunos que são fisicamente ativos e participam em atividades extracurriculares apresentam um melhor rendimento académico em comparação aos alunos que não participam. No que diz respeito às diferenças entre sexos, foi evidente a maior participação do sexo masculino nas atividades de âmbito extracurricular. Relativamente ao tipo de atividade extracurricular praticada (individual ou coletiva) e às classificações obtidas pelos alunos, os resultados permitem verificar que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Por fim, em relação à prática de atividades extracurriculares e o tempo dedicado ao estudo, comprovou-se que não existe uma associação entre as duas variáveis, sendo estas independentes, uma vez que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

**Palavras-chave:** Atividade física; Exercício físico; Desporto Escolar; Atividades extracurriculares; Rendimento escolar.

## Abstract

An active style of life for a long period of time brings many benefits for our health. It becomes evident that physical exercise assumes an extremely important role in our daily life mainly for the adolescent population. Whenever teenagers do physical exercise according to the advisable time – around 60 minutes a day – either the physical or the psychological or social level get better. School is the privileged spot to promote good habits related to physical skills. Several studies prove that physical exercise and a good performance at school are strictly connected; consequently students tend to be more interested in school and its values. Physical exercise seems to be an important aspect for the students' academic results due to its cognitive level impact. In fact, the aim of this study is to analyse the association between physical exercise – in extracurricular activities – and the students' school success in high school.

The information was gathered with questionnaires made to students in 6 secondary schools in the North. 1012 participants made up the sample – 425 students from 10<sup>th</sup> grade, 322 from 11<sup>th</sup> and 265 from 12<sup>th</sup>. Among these students there were 519 females and 493 males. In this study it was used data observation amount methods (questionnaires) and the IBM® SPSS® software.

The results didn't show that students who are active and participate in extracurricular activities get better school marks than those who aren't. Other aspects found was the fact that males also participate more often. Concerning the type of extracurricular activity practice (individual or in group) and the students' school results no significant statistic differences were found. Finally, no association was found between the extracurricular activities practice and the time that students spend for their study. As the one before these two aspects seem to be independent.

**Key-words:** Physical activity; physical exercise; sport in schools; extracurricular activities; school results.

## Résumé

Un style de vie actif physiquement et sportif est bénéfique sur la durée pour la santé et évidemment la pratique d'exercice physique joue un rôle extrêmement important au quotidien, spécifiquement chez les adolescents. Quand les adolescentes pratiquent un exercice physique selon les recommandations actuelles – au moins 60 minutes par jour- on constate une amélioration autant sur le plan physique que psychologique et social. L'Ecole est le lieu idéal pour promouvoir la pratique régulière d'une activité sportive et a pour rôle d'inciter ces pratiques; cette régularité doit être transmise en milieu scolaire, plusieurs études démontrent que l'exercice physique augmente l'intérêt scolaire de l'élève et les valeurs transmises par l'Ecole d'ou de meilleurs résultats scolaires. L'exercice physique a une influence sur les résultats scolaire des étudiants à cause de son impact au niveau cognitif. En effet, cette étude a pour objectif d'analyser la relation entre l'exercice physique dans le cadre des activités extra-scolaires et la réussite scolaire des étudiants du secondaire.

Pour en arriver à ce constat, des informations ont été récoltées à travers des questionnaires soumis aux élèves de 6 écoles du secondaire du Nord du pays auprès d'un panel de 1012 participants, 425 élèves de Seconde, 322 élèves de Première et 265 élèves de Terminal. Parmi tous ces élèves, 519 sont de sexe féminin et 493 de sexe masculin. Pour cette étude, on a eu recours à des méthodes quantitatives d'observation des données (questionnaires) lesquelles ont été traitées par un logiciel IBM SPSS®.

Les résultats obtenus sont en contradiction avec les précédentes études qui démontraient que les élèves qui sont physiquement actifs et qui participent à des activités extra-scolaires présentaient de meilleurs résultats scolaires en comparaison à ceux qui n'en pratiquent pas. En ce qui concerne les différences entre sexes, le sexe masculin se démarque clairement par sa plus grande participation dans les activités extra-scolaires. Par rapport au genre d'activité extra-scolaire pratiquée (individuelle ou en groupe) et aux résultats obtenus par les élèves, ces derniers ont permis de vérifier qu'il n'y avait pas statistiquement de différences significatives.

Enfin, la relation entre la pratique des activités extra-scolaires et le temps dédié à l'étude prouve qu'il n'y a aucun lien entre ces deux variables indépendantes, vu qu'il n'y avait pas statistiquement de différences significatives.

**Mots-clé:** Activité physique; exercice physique; sport scolaire; activités extra-scolaires; réussite scolaire.

## I – Introdução

O reconhecimento e valorização social de um comportamento tão complexo como o exercício físico têm sido um dos temas predominantes da investigação na área educacional, de forma a compreender o processo de ensino e a consequente aprendizagem dos alunos. Deste modo, o exercício físico assume um papel determinante no crescimento e desenvolvimento cognitivo e motor de jovens, com o objetivo de enfrentarem as solicitações do meio envolvente, cada vez mais frequentes e sofisticadas, que aumentam a taxa de sedentarismo nesta população em específico (Instituto do Desporto de Portugal, 2009). Perante estas circunstâncias, os jovens necessitam de ajuda para desenvolver competências pessoais e relações interpessoais entre colegas e amigos em ambiente sóciodesportivo de modo a fomentar o gosto pelo exercício, uma vez que este se traduz em inúmeros benefícios sociais e ao nível da saúde. De acordo com o *Department of Health and Human Services* (2000), o exercício físico promove um crescimento saudável, aumenta os níveis de desempenho escolar, enriquece o repositório psicomotor e ajuda na prevenção e controlo de comportamentos de risco.

O exercício físico e do desporto vive, nos dias de hoje, um processo de rápida evolução e solicitação. Autores como Holland e Andre (1987) afirmam que as atividades extracurriculares assumem um papel preponderante para o desenvolvimento a nível pessoal e social do aluno, assumindo também aspetos como o autoconceito escolar, autoestima, reconhecimento com a escola, relação com os colegas, entre outros aspetos. Outros autores mostraram que a participação dos jovens em atividades extracurriculares de âmbito desportivo melhorava o desempenho escolar, comprovando-o através das classificações dos alunos (Beckett, 2002).

Este estudo tem como objetivo estudar a relação existente entre a prática de exercício físico, nomeadamente atividades extracurriculares, e o rendimento escolar de alunos do Ensino Secundário.

## II - Revisão da Literatura

### 2.1. Atividade física e exercício físico, função cognitiva e sucesso escolar

Segundo o Instituto do Desporto de Portugal (2009), a atividade física é usualmente definida como “qualquer movimento associado à contração muscular que faz aumentar o dispêndio de energia acima dos níveis de repouso”. Contudo, atividade física e exercício físico são termos que descrevem diferentes conceitos, sendo muitas vezes confundidos. A atividade física define-se como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em gasto de energia. Por outro lado, o exercício físico, apesar de ser considerado um subconjunto da atividade física, caracteriza-se por ser uma atividade planeada, estruturada e repetida, tendo como objetivo a melhoria ou manutenção da performance/aptidão física dos músculos esqueléticos e da própria saúde (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). A atividade física, a qual inclui o exercício físico, a saúde e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas entre si (Instituto do Desporto de Portugal, 2009).

Atualmente, cada vez mais os jovens praticam desporto por variadas razões: uns por lazer, outros pelo seu benefício comprovado para a saúde, outros por gosto desportivos e de competição. O tempo recomendado de atividade física para jovens e crianças, de modo a repercutir benefícios para a saúde, é de 60 minutos por dia (Collingwood, Sunderlin, Reynolds & Kohl, 2000; Physical Activity Guidelines Advisory Committeet, 2008).

Muitas investigações têm demonstrado a existência de uma relação positiva entre a prática de exercício físico e o desenvolvimento da função cognitiva em jovens (Brad, 2014). Estas investigações sugerem que o exercício é um dos fatores responsáveis pelo desenvolvimento cerebral, sendo que existe uma interação dinâmica entre as habilidades cognitivas e motoras. Assim, muitos estudos mostraram que o movimento físico pode afetar a fisiologia do cérebro através da estimulação do crescimento capilar cerebral, do aumento do fluxo sanguíneo e da oxigenação, do aumento da produção de neurotrofinas (proteínas responsáveis pela sobrevivência, desenvolvimento e função dos neurónios), do crescimento de células nervosas no hipocampo (centro de aprendizagem e memória), do aumento dos níveis de transmissores, do desenvolvimento de conexões nervosas e do aumento da densidade da rede do volume do tecido cerebral (Hillman, Castelli & Buck, 2005; Trudeau & Shephard, 2008). Estas alterações fisiológicas traduzem-se na melhoria da atenção, estimulação

da memória e da aprendizagem e num estado de bom humor, atuando como um antidepressivo natural (Brad, 2014).

Além destes efeitos conhecidos que influenciam a saúde, o exercício físico também influencia beneficemente o desempenho escolar dos jovens, uma vez que muitas pesquisas evidenciam que o desenvolvimento cognitivo ocorre em conjunto com a capacidade motora (Brad, 2014; Sibley & Etnier, 2003; Hillman *et al.*, 2005; Rosenbaum, Carlson & Gilmore, 2001; Smith, Thelen, Titzer & McLin, 1999).

Os resultados de algumas investigações e meta-análises sugerem que jovens em idade escolar que são fisicamente ativos apresentam melhor desempenho escolar devido a uma melhor aprendizagem (Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer A. F., 2008; Sibley & Etnier, 2003; Tomporowski, Davis, Miller & Naglieri, 2008; Trudeau & Shephard, 2008; Fox, Barr-Anderson, Neumark-Sztainer & Wall, 2010).

O desempenho escolar, na maioria das investigações, é utilizado para descrever os diferentes fatores que podem influenciar o sucesso escolar de um aluno. Estes fatores são comumente divididos em três categorias:

- Habilidade cognitiva e atitude, como a atenção, concentração, memória e capacidade verbal;
- Comportamento acadêmico, como o comportamento na sala de aula, o cumprimento de tarefas propostas e dos prazos de entrega dos trabalhos, a participação ativa nas aulas, a assiduidade e a pontualidade;
- Desempenho escolar, avaliado através das notas obtidas pelo aluno nos testes ou fichas de avaliação (U.S. Department of Health and Human Services, 2010).

Segundo Marsh (1992), o exercício físico leva ao aumento do interesse do aluno em relação à escola e aos seus valores, o que se traduz numa melhor performance acadêmica. A participação em desportos individuais ou coletivos, tanto a nível curricular como extracurricular, mostram estar associadas a uma percepção positiva do meio escolar pelo aluno, a um maior grau de motivação, relaxamento, baixo nível de absentismo, melhores técnicas de trabalho e estruturação do tempo, assim como bons resultados (Marques, 2002).

Outros investigadores têm mostrado que, aquando da prática de exercício, a melhoria dos níveis de habilidade motora estão positivamente relacionados com a melhoria do desempenho escolar e das medidas de habilidades e atitudes cognitivas (Boykin & Allen, 1988; Buck, Hillman & Castelli, 2007; Knight & Rizzuto, 1993; Reynolds & Nicolson, 2007; Son & Meisels, 2006).

Alguns autores defendem que a aquisição de um estilo de vida ativo por parte dos jovens é de elevada importância em termos de saúde pública, uma vez que apresenta implicações educacionais devido aos benefícios neurocognitivos promovidos (Ruiz, Ortega, Castillo, Martín-Matillas, Kwak, Vicente-Rodríguez, Noriega, Tercedor, Sjöström & Moreno, 2010). Assim, as escolas são um local de eleição para a promoção de exercício físico, visto este ser um factor que influencia positivamente o desempenho académico dos alunos (Carlson, Fulton, Lee, Maynard, Brown, Kohl & Dietz, 2008; Rasberry, Lee, Robin, Laris, Russell, Coyle & Nihiser, 2011; Sallis, McKenzie, Kolody, Lewis, Marshall & Rosengard, 1999; Trudeau & Shephard, 2008). A prática de exercício físico regular é assim, essencial para a saúde, em termos de desenvolvimento e manutenção das funções cognitiva e motora, e para o bem-estar geral não só dos jovens mas de todas as faixas etárias da população (Brad, 2014).

## **2.2. Atividades Extracurriculares**

Segundo Gerber (1996), apesar das atividades extracurriculares terem surgido há alguns anos, continuam a ser um tema com perspectivas divergentes. Consta-se que alguns autores, antes de 1900, se opuseram ao desenvolvimento destas atividades, considerando que o objetivo da escola era apenas de âmbito escolar e não de participação em atividade que possam ser benéficas ao seu desenvolvimento. Contudo, no início do século XX, deu-se uma mudança de perspectivas que colocaram as atividades extracurriculares num patamar de maior importância. Em 1920, foi encorajada a participação em atividades dentro de clubes e organizações, como sendo um “contributo crucial para esse desenvolvimento” (Gerber, 1996).

O que define as atividades extracurriculares tem sido ponderado por diversos autores, considerando assim se estas podem ou não contribuir para o crescimento e desenvolvimento do bem-estar da criança e dos adolescentes. Fior & Mercuri (2003) defendem as atividades extracurriculares como sendo de carácter não obrigatório. Autores como Holland e Andre (1987) afirmaram mais tarde que as atividades extracurriculares assumem um papel preponderante para o desenvolvimento a nível pessoal e social do aluno, assumindo também aspetos como o autoconceito escolar, autoestima, reconhecimento com a escola, relação com os colegas, entre outros aspetos.

As atividades extracurriculares mostram estimular o interesse do aluno pela escola e pelos valores que ela incute, resultando num melhor rendimento a nível escolar. Estas

atividades mais desenvolvidas na escola contribuem para um maior envolvimento, o que resulta num maior aproveitamento escolar (Marsh, 1992). Segundo Peixoto (2003), os alunos que participam em atividades extracurriculares apresentam uma menor probabilidade de abandonar a escola uma vez que referem ter uma visão mais positiva da mesma em comparação com os alunos que não se encontram envolvidos neste tipo de atividades. Todo o sucesso extraescola vai impedir com que o aluno se sinta desmotivado e crie objetivos a atingir, confiando assim no seu talento e capacidades. É essencial que o aluno consiga transpor as suas competências para o campo escolar, observando assim uma maior eficácia, prevendo assim um maior sucesso escolar.

O autor Beckett (2002) realizou estudos longitudinais, onde mostrou que a participação em atividades extracurriculares de âmbito desportivo, melhorava o desempenho académico, comprovando-o através das classificações dos alunos.

Num estudo de Eccles (2003) relacionado com as atividades extracurriculares e com o desenvolvimento dos adolescentes, verificaram-se cinco tipos de atividades extracurriculares populares inseridas nos desportos coletivos. Este estudo determinou que a participação em desportos coletivos apesar de, por um lado ser importante para o êxito escolar, pode desencadear comportamentos de riscos. Verifica-se, também, que este modelo de desenvolvimento futuro pode ser alterado face ao tipo de atividades que estão envolvidas bem como da identificação com o grupo social. Aquando de qualquer prática desportiva existe uma responsabilidade de cumprir os desafios assumidos, traçando assim objetivos pessoais aos quais teremos de os atingir. Dois pontos importantes ainda que devem ser levados com bastante atenção: a assiduidade e a pontualidade. Se juntarmos todas estas competências e as transplantarmos para o domínio escolar, verificamos que o seu desenvolvimento nesta área vai ser favorável, implicando assim um maior sucesso escolar. Por outro lado, se uma atividade extracurricular é feita em grupo, e para além das competências que foram mencionadas anteriormente, desenvolve as relações sociais, de grupo e de trabalho entre as pessoas, a tolerância, aceitação da diferença, colaboração, espírito de equipa, entre outras. O desenvolvimento deste tipo de competências que ajudam os alunos na escola contribui para melhorar a saúde mental e física, uma vez que “as atividades extracurriculares facilitam o domínio de novas competências e o experimentar de atividades fora da sala de aula” (Linville, 1987).

No entanto, vários estudos mostram que o sexo masculino, na sua grande maioria, é o sexo que retira maior proveito desta relação benéfica entre a prática de exercício físico

e a melhoria do aproveitamento escolar, uma vez que o sexo masculino está mais envolvido na prática de exercício físico, ao contrário do que acontece com o sexo feminino (Fernandes & Pereira, 2006; Matos, Carvalhosa & Diniz, 2002; Seabra, Mendonça, Thomis, Anjos & Maia, 2008). Contudo, é importante destacar que, apesar do sexo masculino estar mais envolvido na área do desporto, existe um elevado número de estudantes do sexo feminino que também apresentam um grande envolvimento nesta área, sendo que este número tem vindo a aumentar consideravelmente nos últimos tempos (Fisher, Juszczak & Friedman, 1996; Pardini, 2001).

Outra atividade extracurricular adotada pelos alunos é o Desporto Escolar. Segundo o Art. 5.º “Definição”, Secção II – “Desporto Escolar”, do Decreto-Lei nº 95/91, de 26 de Fevereiro, “entende-se por desporto escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, a partir de um regime de liberdade, de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. Nas escolas do 2º e 3º ciclo do ensino básico e secundário, é onde o desporto escolar desenvolve as suas atividades.” Relativamente às escolas do 1º ciclo do ensino básico, são desenvolvidas atividades lúdicas de iniciação desportiva integradas no programa de Educação Física.

De acordo com a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º5/2007 de 16 de Janeiro), Capítulo IV, Secção 1, Art. 28, a educação física e o desporto escolar devem ser promovidos no âmbito curricular e de complemento curricular, em todos os níveis e graus de educação e ensino, como componentes essenciais da formação integral dos alunos, visando especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como factor de cultura. As atividades desportivas escolares devem valorizar a participação e o envolvimento dos jovens, dos pais e encarregados de educação e das autarquias locais na sua organização, desenvolvimento e avaliação. As instituições de ensino superior definem os princípios reguladores da prática desportiva das respetivas comunidades, reconhecendo-se a relevância do associativismo estudantil e das respetivas estruturas dirigentes em sede de organização e desenvolvimento da prática do desporto neste âmbito.

A Lei de Bases do Sistema Educativo (Art. 51º) – Ocupação dos tempos livres e desporto escolar – confere que as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devem ser complementadas por ações orientadas para a formação integral e

para a realização pessoal dos educandos no sentido da utilização criativa e formativa dos seus tempos livres. Estas atividades de complemento curricular visam, nomeadamente, o enriquecimento cultural e cívico, a educação física e desportiva, a educação artística e a inserção dos educandos na comunidade. As atividades de complemento curricular podem ser de âmbito nacional, regional ou local e, nos dois últimos casos, ser da iniciativa de cada escola ou grupo de escolas. As atividades de ocupação dos tempos livres devem valorizar a participação e o envolvimento das crianças e dos jovens na sua organização, desenvolvimento e avaliação. O desporto escolar visa, especificamente, a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator cultural, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados.

Segundo a Direção-Geral de Inovação e do Desenvolvimento Curricular, fundador do Desporto Escolar, a prática de desporto nas escolas é um instrumento importantíssimo no combate ao insucesso escolar e na melhoria das suas competências de aprendizagem e ensino. Pretende-se que seja implementado em todas as escolas de forma efetiva e acessível para todos os alunos. Com base no programa de Desporto Escolar (2009-2013), este visa a integração e inclusão na sociedade, a promoção do desporto e da saúde, e o combate do insucesso e abandono escolar, facilitando assim o acesso da prática desportiva às crianças, desenvolvendo também o desporto a nível nacional. A promoção do exercício físico é de extrema importância, não só pelos aspetos referidos anteriormente, mas também pelo combate ao sedentarismo e à inatividade física que, segundo Seabra *et al.* (2008), “são um dos maiores problemas de Saúde Pública das sociedades modernas”. A Organização Mundial de Saúde (2002) referiu, inclusive, que a prevalência da inatividade física em todo o mundo com idade superior a 15 anos é alarmante, sendo de 17%.

Segundo Carvalho (1987), a função da escola e do desporto escolar é a de “garantir o acesso ao conhecimento da cultura física e contribuir para a formação total da personalidade do aluno”. Assim, é de extrema importância compreender que o desporto escolar tem como principal missão o desenvolvimento do jovem, tanto a nível cultural como educacional. Perante isto, os alunos e os seus respetivos encarregados de educação, devem ser informados acerca dos benefícios e das implicações relativas ao desporto escolar, de forma a encararem-no como um fator contribuinte em termos de melhoria da aprendizagem e da aquisição de um estilo de vida saudável.

### **2.3. Atividades Extracurriculares e gestão do tempo dedicado ao estudo**

O tempo é um dos principais fatores que contribuem para o sucesso escolar uma vez que a organização do estudo e a gestão eficaz do tempo resulta no próprio autoconhecimento do aluno e numa melhor definição dos objetivos e metas a atingir (Costa, 2007). Assim, a rentabilidade do estudo depende das características pessoais de cada estudante, como a memorização, capacidade de síntese e análise, aprendizagem, entre outros, mas também dos objetivos por eles traçados. O planeamento adequado das atividades extracurriculares e o tempo dedicado ao estudo pelo aluno permite alcançar as metas traçadas em menor tempo e de uma forma mais eficaz (Costa, 2007).

Contudo, verifica-se a existência de uma grande dificuldade em compatibilizar o tempo dedicado à escola com as atividades de carácter extracurricular, as quais tem vindo a fomentar o interesse e participação dos jovens que, cada vez mais, fazem do exercício uma forma de ocupação de tempos livres e promoção do seu bem-estar físico e psicológico traduzindo-se numa melhor qualidade de vida (Cruz, Machado & Mota, 1996; Mota, 2001).

Vários estudos comprovam que a educação e o desporto além de se completar, também se potenciam, de um modo recíproco, na formação do indivíduo (Zenha, Resende & Gomes, 2009). Muitos investigadores defendem que as atividades de carácter desportivo são um potencial promotor da concretização dos objetivos educativos do indivíduo, visto favorecerem o seu desenvolvimento social e académico em termos de gestão de tempo, preparando-os para assumir futuras responsabilidades e papéis produtivos (Gables, 2002). Também Tokila (2002) defende que “para combinar com sucesso estudos, treinos, escola e horários de treino, os atletas, têm de ser flexíveis e organizados”, sendo que para conciliar o estudo e o desporto, os jovens tem de possuir qualidades de organização pessoal superiores aos jovens da mesma idade que apenas se dedicam aos estudos. Assim, uma boa organização do tempo e a criação de bons métodos de estudo e hábitos de estudo são fatores promotores do sucesso escolar (Costa, 2007).

Porém, existem autores que consideram que a participação dos estudantes em atividades desportivas prejudica a sua educação e aprendizagem, uma vez que estas comprometem o tempo dedicado ao estudo, afetando de forma negativa o desempenho académico (Costa, 2007). O facto de estas atividades ocuparem parte do tempo livre leva a que os jovens, além do pouco tempo de descanso e da falta de motivação, não tenham tempo para cumprir com os deveres escolares, traduzindo-se

numa situação de estudo sob pressão levando a estados de fadiga, confusão, receio e dificuldade de concentração (Costa, 2007). O cansaço inerente aos treinos, deslocamentos para os mesmos e competições parece traduzir-se numa falta de predisposição mental para estudar e, por vezes, compromete a assiduidade às aulas. Valle (2003) afirma que “os atletas perdem muitas aulas em função dos treinos e das competições, têm pouco tempo para estudar para as provas, assim como para elaborarem trabalhos e participarem em eventos profissionais” (Costa, 2007). Porém, os jovens que não praticam qualquer atividade desportiva poderão comprometer de igual forma, o tempo que deveriam dedicar ao estudo, com outro tipo de atividades sedentárias que, ao contrário do desporto, não se apresentam tão benéficas (Costa, 2007).

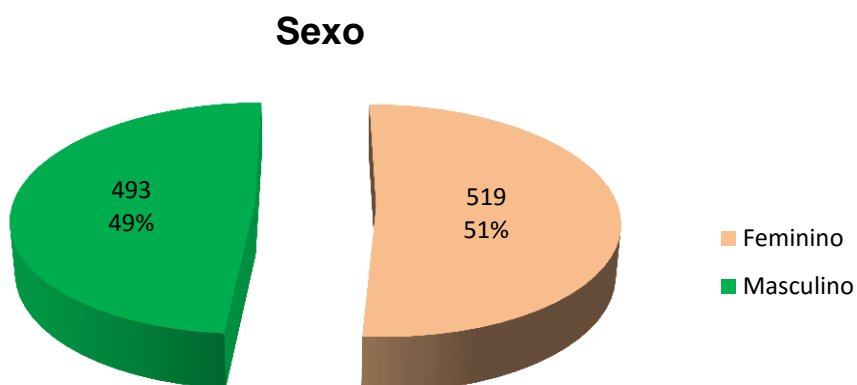
Autores como Morgan (2005) defendem que o desempenho escolar não é afetado pela prática ou não de desporto, mas sim pelo tempo que dedicam a essa prática, uma vez que se dedicarem mais tempo do que seria desejável à atividade desportiva, o tempo dedicado ao estudo poderá ficar comprometido, traduzindo-se num baixo rendimento académico. Porém, outros autores, destacando-se Fisher, Juszczak & Friedman (1995), sugerem que o tempo dedicado à prática da atividade desportiva não desvia os jovens das suas tarefas escolares.

Deste modo, é de extrema importância que os jovens aprendam a gerir e a organizar o seu tempo, de forma a não comprometerem o tempo que lhes poderá ser útil para estudar e o seu desempenho escolar (Costa, 2007).

## III – Método

### 3.1. Participantes

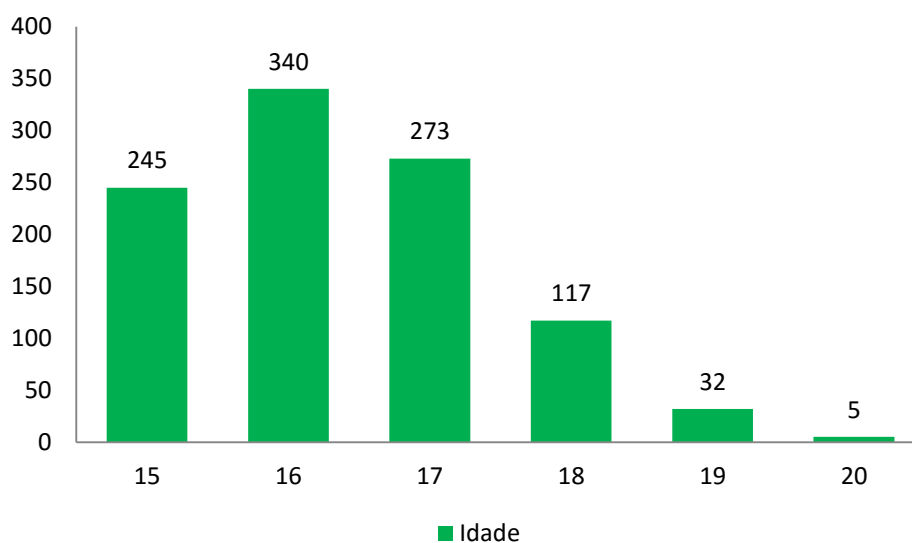
Neste estudo participaram 1012 estudantes pertencentes ao ensino Secundário de 6 escolas situadas no Norte Litoral do país, nomeadamente a Escola Secundária de Rocha Peixoto (Póvoa de Varzim), o Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia e Escola Básica e Secundária do Levante da Maia (Maia), a Escola Secundária de Alfena (Alfena), Colégio Didálvi (Barcelos) e por fim a escola Didaxis Cooperativa de Ensino (Riba d’Ave). Os participantes deste estudo são de ambos os sexos e apresentam uma faixa etária entre os 15 e 20 anos de idade.



**Gráfico 1: Sexo dos Participantes.**

Em relação à variável “sexo”, destaca-se um maior número de participantes do sexo feminino (519 participantes) para um total de 493 participantes do sexo masculino. Assim, o sexo feminino conta com 51% dos participantes e o sexo masculino com 49% dos participantes, conforme o gráfico 1.

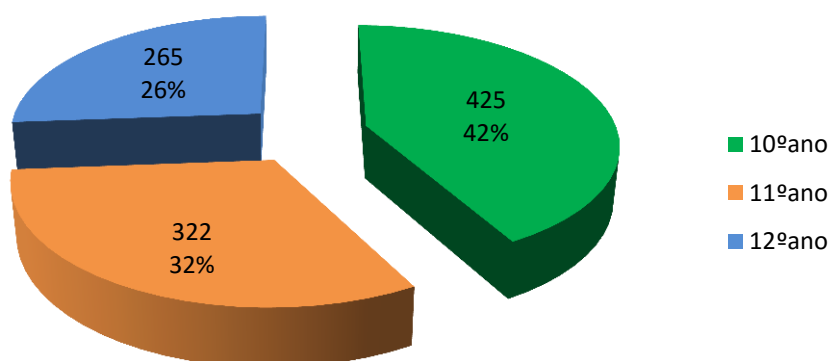
## Idade



**Gráfico 2: Idade dos Participantes.**

No que diz respeito ao gráfico 2, verifica-se que as idades dos participantes encontram-se entre os 15 e os 20 anos. Posto isto, 245 dos 1012 alunos com 15 anos (24.1%), 340 alunos com 16 anos (33.6%), 273 alunos com 17 anos (26.9%), 117 alunos com 18 anos (11.56%), 32 alunos com 19 anos (3.16%) e, por fim, 5 alunos com 20 anos (0.49%).

## Ano de Escolaridade



**Gráfico 3: Anos de escolaridade dos Participantes.**

Através da análise do gráfico 3, verifica-se que dos 1012 estudantes que participaram no estudo, 425 (42%) frequentam o 10º ano de escolaridade, 322 (32%) encontram-se no 11º ano e 265 (26%) alunos frequentam o 12º ano de escolaridade.

### **3.2. Instrumentos**

Na elaboração deste estudo foi efetuada uma revisão da literatura no sentido de compreender o estado atual do conhecimento desta temática e sustentar os resultados obtidos.

O instrumento utilizado, tendo em conta as variáveis, foi o questionário. As questões utilizadas neste questionário foram formuladas de acordo com o tema “Influência do Exercício Físico no Rendimento Escolar dos Alunos do Ensino Secundário”. De modo a desenvolver o estudo, o investigador utiliza a observação indireta ou seja, o sujeito aborda o público-alvo com o objetivo de recolher informação pertinente, através de um conjunto de questões fechadas. Este documento, denominado de questionário, é constituído por três partes. A primeira parte é referente à informação pessoal do aluno, onde comporta o sexo, idade, ano de escolaridade, curso e escola que frequenta. Segue-se a segunda parte, que diz respeito à formação/ desempenho escolar do aluno sustentada por oito questões. Por fim, a terceira e última parte, inclui as atividades extracurriculares que os alunos praticam e a frequência com que são praticadas.

Para a avaliação do desempenho académico dos alunos foi utilizada a média do 2º período, visto que já reflete a classificação final do aluno, traduzindo-se numa avaliação mais credível uma vez que a avaliação é de carácter contínuo.

### **3.3. Procedimentos**

Inicialmente foi efetuada uma revisão da literatura com base em variadas pesquisas bibliotecárias e em bases de dados, com o propósito de compreender a influência que o exercício físico tem no rendimento escolar. Neste sentido, e para a construção do instrumento a aplicar à população alvo, este estudo teve por base pesquisas e visualização de instrumentos idênticos utilizados noutros estudos, dentro da mesma temática.

Seguidamente, e após a finalização da elaboração do instrumento de recolha de dados (questionário), foram solicitadas autorizações às escolas em questão de forma a proceder-se à aplicação do questionário. Após a aprovação, procedeu-se à aplicação do questionário a um grupo piloto, com o objetivo de verificar se se deveria

proceder a alguma alteração no mesmo. Assim, os questionários foram entregues de forma aleatória à população em estudo (alunos do 10º, 11º e 12º ano), tendo sido explicado todo o procedimento associado ao seu preenchimento de forma clara e objetiva.

### **3.3.1. Procedimentos Estatísticos**

Numa terceira fase, os dados recolhidos através dos questionários, foram tratados no *software IBM® SPSS® (Statistical Package for Social Sciences)*, versão 22.00, tendo sido criada uma base de dados com 19 variáveis distintas. Os dados foram analisados com recurso à análise estatística descritiva, sendo posteriormente apresentados em tabelas, sob a forma de frequências relativas, frequências absolutas e médias.

Posto isto, utilizou-se *Independent-Samples T-Test*, de forma a comparar se os alunos que praticam atividades extracurriculares obtêm melhores resultados face aos alunos que não praticam atividades extracurriculares. Utilizando o mesmo teste, de modo a verificar se os alunos que praticam desportos coletivos como atividade extracurricular apresentam melhores resultados académicos. Com recurso ao mesmo teste mas utilizando previamente, uma tabela de referência cruzada (*Crosstabs*) verificou-se se existiam diferenças significativas ao nível da prática desportiva dos alunos em função do sexo. Por fim, através das *Correlações de Pearson*, analisou-se se os alunos envolvidos em atividades extracurriculares dedicam mais tempo de estudo fora das aulas. No que diz respeito ao nível de significância, este foi estabelecido em 0.05 e 0.01.

## **IV - Objetivos do Estudo**

### **4.1. Objetivo Geral:**

Verificar a relação existente entre as atividades extracurriculares e o sucesso dos alunos a nível escolar.

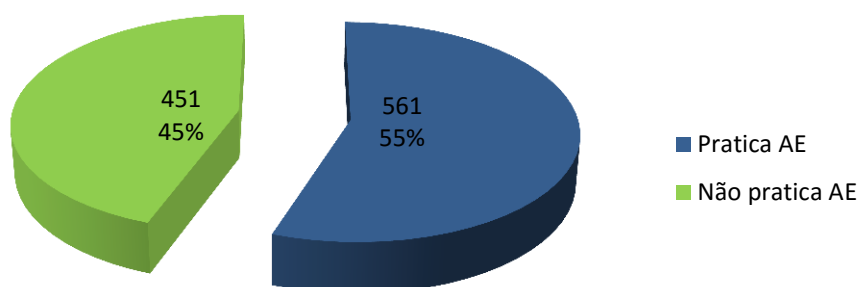
### **4.2. Hipóteses:**

Tendo em conta a problemática e os objetivos do presente estudo, apresentam-se, de imediato, as hipóteses a averiguar:

- ❖ H1 – Os alunos que praticam atividades extracurriculares apresentam melhor resultados académicos do que os que não praticam, de um ponto de vista significativo.
- ❖ H2 – O sexo masculino encontra-se envolvido em mais atividades extracurriculares do que o sexo feminino apresentando diferenças estatisticamente significativas.
- ❖ H3 – Os alunos que praticam desportos coletivos como atividade extracurriculares apresentam melhores resultados académicos.
- ❖ H4 – Os alunos envolvidos em atividades extracurriculares dedicam mais tempo ao estudo fora das aulas.

## V – Apresentação e Discussão dos Resultados

Esta seção destina-se à apresentação e discussão dos resultados obtidos ao longo da investigação, sendo que através da interpretação crítica dos mesmos de acordo com a revisão bibliográfica, procede-se à análise das hipóteses anteriormente definidas.

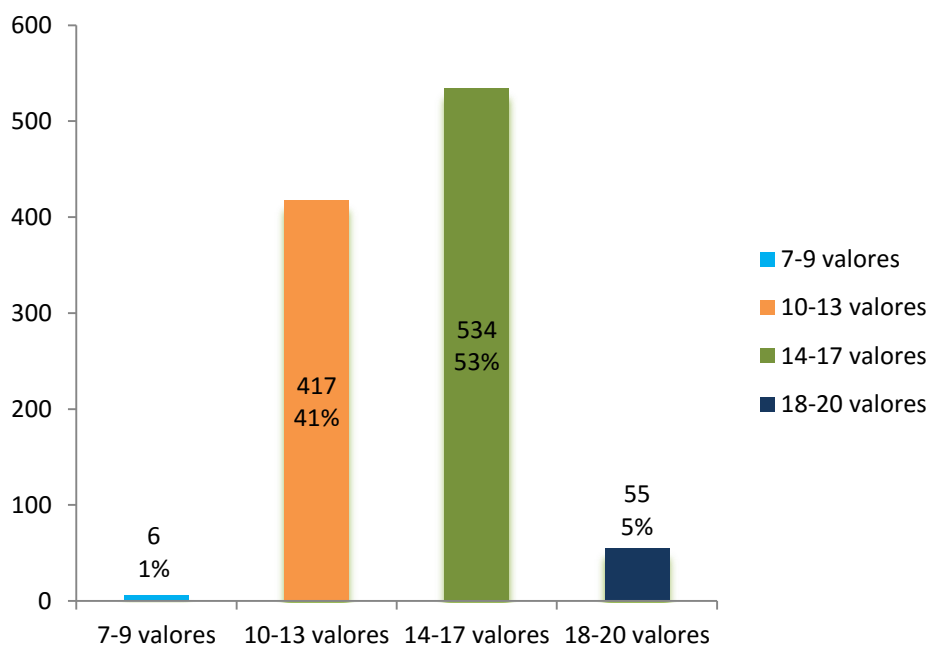


**Gráfico 4:** Frequência de alunos que praticam Atividades Extracurriculares (AE).

Relativamente à questão que pretende determinar o número de alunos que praticam atividades extracurriculares e o número de alunos que não praticam, verifica-se que, segundo o gráfico 4, 561 (55%) alunos praticam atividades extracurriculares e os restantes 451 (45%) alunos não praticam, conclui-se que existe uma diferença significativa entre os alunos que praticam atividades extracurriculares (55%) e os que não praticam (45%). O estudo realizado por Seabra *et al.* (2008) defende que o sedentarismo e a inatividade física “são um dos maiores problemas de Saúde Pública das sociedades modernas”, tal como os resultados o comprovam no gráfico 4.

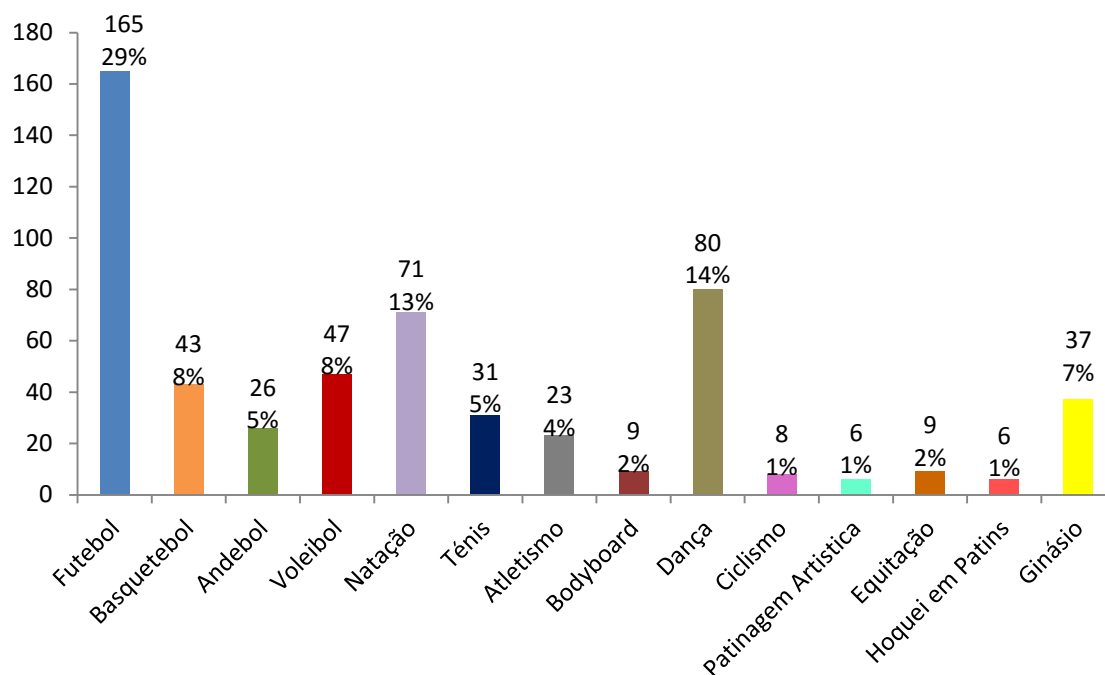
Segundo Ruiz (2010), a aquisição de um estilo de vida ativo por parte dos jovens é de elevada importância em termos de saúde pública, uma vez que apresenta implicações a nível da saúde mas também a nível educacional devido aos benefícios neurocognitivos promovidos. Contudo, e apesar da população jovem cada vez mais participar em diversas atividades desportivas, têm-se verificado que os seus hábitos diários têm vindo a ser alterados com o passar dos anos (Instituto do Desporto de

Portugal, 2009). Assim, a prática de exercício físico nos jovens tem de ser encorajada visto estar comprovado que esta é benéfica, não só para a saúde, como para o aproveitamento escolar do adolescente (Taras, 2005).



**Gráfico 5:** Médias das Classificações do 2º Período.

No que concerne à questão que visa a determinação da média de classificações obtidas no final do 2º período, e através da interpretação do gráfico 5, verifica-se que os alunos estão inseridos em quatro patamares de avaliação distintos, das quais: insuficiente (7-9 valores), suficiente (10-13 valores), bom (14-17 valores) e muito bom (18-20 valores). Assim, é possível constatar que a maior parte dos alunos apresentam classificações de bom (n=417; 41%) e de muito bom (n=534; 53%). De seguida, mas com uma percentagem não tão relevante, distinguem-se os alunos que apresentam classificações suficientes (n=55; 5%), sendo que apenas 6 alunos referiram classificações insuficientes (1%).



**Gráfico 6:** Modalidades das Atividades Extracurriculares praticadas pelos alunos.

Após visualizar e analisar o gráfico 6, verifica-se que os 561 alunos que praticam atividades extracurriculares estão distribuídos por diversas modalidades, incluindo modalidades coletivas e individuais. As modalidades que têm uma maior adesão são o futebol com 165 (29%) alunos, a dança com 80 (14%) alunos, a natação com 71 (13%) alunos e o voleibol e basquetebol, com 47 (8%) e 43 (8%) alunos respectivamente. De seguida surge a prática de ginásio com 37 (7%) alunos, o ténis com 31 (5%) alunos, o andebol com 26 (5%) alunos e o atletismo com 23 (4%) alunos. Outras modalidades como a equitação (n=9; 2%), *bodyboard* (n=9; 2%), ciclismo (n=8; 1%), hóquei em patins (n=6; 1%) e patinagem artística (n=6; 1%) apresentam uma menor adesão por partes dos alunos em comparação com as modalidades citadas anteriormente.

**Quadro 1:** Influência da prática de Atividades Extracurriculares nas Classificações do 2º Período.

	Prática de Atividade Extracurricular	N	Média	Desvio Padrão	p.
Classificação	Sim	561	2.64	.598	.805
2º Período	Não	451	2.63	.592	

\*Nível de Significância  $p \leq 0.05$

Com o intuito de analisar e determinar a primeira hipótese em estudo, recorreu-se ao *T-Test* de forma a comparar duas variáveis independentes, a variável “Prática de Atividade Extracurricular” e a variável “Classificação 2º Período”.

Através da análise do quadro 1, observa-se que os alunos que se encontram envolvidos em atividades extracurriculares apresentam médias semelhantes (2.64) em comparação com os alunos que não estão envolvidos nestas atividades (2.63). Observamos que a diferença das médias entre os dois grupos é pouco significativa, revelando que a prática de atividades extracurriculares não é um fator influente no rendimento acadêmico.

Assim, de acordo com os dados, a primeira hipótese é refutada ( $p > 0.05$ ) uma vez que, apesar da existência de uma ligeira diferença entre os dois grupos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em relação às médias dos alunos que praticam atividades extracurriculares e os que não praticam. Assim, refuta-se a hipótese de que “Os alunos que praticam atividades extracurriculares apresentam melhor resultados acadêmicos do que os que não praticam”.

Contudo, os resultados obtidos não vão de encontro ao que vários autores defendem, nomeadamente Marsh (1992), que refere que “as atividades extracurriculares mostram estimular o interesse do aluno pela escola e pelos valores que ela incute, resultando num melhor rendimento a nível escolar. Estas atividades mais desenvolvidas na escola contribuem para um maior envolvimento, o que resulta num maior aproveitamento escolar”, comprovando a existência de diversos estudos que revelam que os alunos que praticam atividades extracurriculares apresentam um melhor rendimento acadêmico do que aqueles que não praticam.

**Quadro 2:** Influência da prática desportiva dos alunos, em função do sexo.

		Prática de Atividade Extracurricular		Total	p.
		Sim	Não		
Sexo	Feminino	257	262	519	.000*
	Masculino	304	189	493	
Total		561	451	1012	

\*Nível de Significância  $p \leq 0.05$

Para estudar a segunda hipótese formulada, recorreu-se a uma tabela de referência cruzada (*Crosstabs*), na qual as variáveis utilizadas foi a variável “Sexo” e “Prática de Atividade Extracurricular”, seguidamente da aplicação do teste do Qui-quadrado com o objetivo de se verificar qual o nível de significância ( $p$ ).

Relativamente ao quadro 2, e através da sua análise, é possível verificar que a totalidade dos alunos que pratica atividades extracurriculares ( $n=561$ ) é superior ao número de alunos que não pratica qualquer atividade extracurricular ( $n=451$ ). Contudo, e no que respeita aos alunos que referem estar envolvidos em atividades extracurriculares, o sexo masculino ( $n=304$ ) revela uma maior participação em atividades extracurriculares do que o sexo feminino ( $n=257$ ). Por outro lado, no grupo de alunos que não se encontra envolvido na prática de atividades extracurriculares, o sexo feminino ( $n=262$ ) mostra ser menos predisposto à prática de atividades extracurriculares face ao sexo masculino ( $n=189$ ).

Os resultados determinados mostram que existem diferenças estatisticamente significativas ( $p \leq 0.05$ ) entre os sexos, comprovando-se, desta forma, a segunda hipótese: “O sexo masculino encontra-se envolvido em mais atividades extracurriculares do que o sexo feminino apresentando diferenças estatisticamente significativas”.

Posto isto, os resultados obtidos confirmam os estudos realizados por alguns autores, nos quais verificaram que o sexo masculino é o sexo que participa em mais atividades relacionadas com o desporto, ao contrário do que acontece com o sexo feminino que

não se envolve tanto na área desportiva. (Fernandes & Pereira, 2006; Matos *et al.*, 2002; Seabra *et al.*, 2008) Contudo, outros estudos sugerem que atualmente esta desta tendência tem vindo a alterar-se, visto que o sexo feminino já se encontra mais recetivo ao desporto. (Fisher *et al.*, 1996; Pardini, 2001)

**Quadro 3:** Influência do Tipo de Modalidade desportiva praticada na Classificação do 2º Período.

	Tipo de Modalidade	N	Média	Desvio Padrão	<i>p.</i>
Classificação 2º Período	Coletiva	367	2.61	.604	.187*
	Individual	194	2.68	.586	

\*Nível de Significância  $p \leq 0.05$

Relativamente à terceira hipótese formulada, que apura a influência do tipo de modalidade desportiva praticada (individual ou coletiva) na classificação do 2º período, foi utilizado, tal como na primeira hipótese, o *T-test* para variáveis independentes, sendo estas as variáveis “Tipo de Modalidade” e “Classificação 2º Período”.

Através da análise do quadro 3, é possível constatar que o número de alunos que pratica desportos coletivos ( $n=367$ ) é superior ao número de alunos que pratica atividades extracurriculares de caráter individual ( $n=194$ ). Em relação às médias apresentadas por ambos os grupos, estas apresentam-se com uma diferença mínima, sendo que os alunos que praticam desportos coletivos (2.61) revelam uma média inferior à média dos alunos que participam em modalidades de caráter individual (2.68).

Consequentemente, a par dos resultados obtidos, conclui-se que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0.05$ ), refutando-se a terceira hipótese formulada: “Os alunos que praticam desportos coletivos como atividade extracurriculares apresentam melhores resultados académicos”.

Perante estes resultados, é visível a existência de diferenças no que concerne ao sucesso escolar entre os alunos praticantes de desportos coletivos e os alunos que praticam desportos individuais, tendo estes últimos uma influência superior a nível do sucesso escolar.

Porém, estes resultados não se encontram em concordância como os vários estudos existentes que defendem os alunos que praticam desportos coletivos apresentam uma

melhor classificação escolar do que os alunos que praticam desportos individuais. Esta relação, segundo Linville (1987), sugere que estes desportos coletivos contribuem para o desenvolvimento das relações sociais, de grupo e de trabalho em equipa, atuando, também, ao nível da tolerância, aceitação da diferença entre indivíduos, colaboração e espírito de equipa, apresentando um impacto positivo na saúde mental e física dos estudantes.

**Tabela 4:** Influência da prática de Atividades Extracurriculares no tempo dos alunos dedicado ao estudo.

		Tempo de Estudo	Prática de Atividade Extracurricular
Tempo de Estudo	Correlação de <i>Pearson</i>	1	-.045
	<i>p.</i>		.155
	N	1012	1012
Prática de Atividade Extracurricular	Correlação de <i>Pearson</i>	-.045	1
	<i>p.</i>	.155	
	N	1012	1012

\*Nível de Significância  $p \leq 0.05$

\*\*Nível de Significância  $p \leq 0.01$

No que concerne à quarta hipótese formulada, que tinha como finalidade averiguar se a prática de atividades extracurriculares estava relacionada com o tempo dedicado ao estudo por parte dos alunos, para a obtenção dos referentes resultados recorreu-se às *Correlações de Pearson*. As duas variáveis utilizadas neste teste foram a variável “Tempo de Estudo” e a variável “Prática de Atividades Extracurriculares”

O quadro 4 mostra-nos o coeficiente de correlação de *Pearson*, o qual nos indica o grau de associação linear entre as variáveis em estudo. Pela análise do quadro, podemos apurar que o valor do coeficiente de correlação de *Pearson* é de -.045, sendo que quanto mais aproximado de zero está o coeficiente, pior é a correlação entre as variáveis. Assim, podemos concluir que não existe qualquer associação entre as variáveis, sendo estas consideradas independentes.

Deste modo, não se encontraram diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0.05$ ) em relação ao tempo dedicado ao estudo e à prática de atividades extracurriculares, não se comprovando assim a quarta hipótese em estudo “Os alunos envolvidos em atividades extracurriculares dedicam mais tempo ao estudo fora das aulas.

Desta forma, os resultados obtidos não se encontram em concordância com alguns estudos atuais que defendem que o planeamento adequado da prática de atividades extracurriculares e o planeamento do tempo dedicado ao estudo pelo estudante, permite alcançar os seus objetivos em menor tempo e de uma forma mais eficaz, apesar destas características de organização pessoal sejam diferentes entre os jovens da mesma idade (Costa, 2007). Um estudo desenvolvido por Zenha, Resende & Gomes (2009) mostrou que o desporto é um complemento à educação, uma vez que ocorre uma potenciação de forma recíproca da formação do estudante.

Contudo, outros estudos realizados por Cruz & Machado (1996) e Mota (2001) defendem que existe uma grande dificuldade por parte dos estudantes em compatibilizar o tempo dedicado ao estudo com as atividades extracurriculares, afetando negativamente o desempenho académico. Por outro lado, o facto deste tipo de atividades ocuparem a maior parte do tempo livre dos jovens, leva a que estes entrem em estados de fadiga, estudo sob pressão, comprometimento da assiduidade às aulas e dificuldade de concentração uma vez que ficam sem tempo para cumprir com os deveres escolares, principalmente os jovens atletas que são federados (Costa, 2007).

Por outro lado, os estudantes que não praticam qualquer atividade desportiva poderão comprometer o tempo que deveriam dedicar ao estudo com outro tipo de atividades sedentárias (Costa, 2007). Assim, é de extrema importância que os jovens aprendam a gerir e a organizar o seu tempo de forma a não comprometerem o tempo de dedicação aos estudos e o seu desempenho escolar (Costa, 2007).

## VI – Conclusão

A prática de exercício físico e o seu impacto na saúde tem sido, desde sempre, uma temática muito abordada por diversos investigadores da área da saúde e do desporto, existindo inúmeras evidências científicas que defendem que o exercício físico, a saúde e a qualidade de vida estão intimamente interligadas entre si. Sendo o sedentarismo um fator de risco para o desenvolvimento de muitas doenças crónicas é urgente mobilizar e educar a população jovem para que compreendam a importância dos benefícios sociais e psicológicos que uma vida ativa proporciona.

O respetivo estudo dispôs-se a verificar a relação existente entre a prática de atividades de carácter extracurricular e o rendimento escolar de estudantes do Ensino Secundário, bem como determinar qual o sexo mais envolvido na prática de exercício físico, que tipo de atividade praticada é mais prevalente (individual ou coletiva) e se a prática de atividades extracurriculares compromete, ou não, o tempo dedicado ao estudo por parte dos participantes.

Está comprovado que a aquisição de um estilo de vida ativo por parte dos jovens é de elevada importância em termos de saúde, visto apresentar implicações educacionais devido aos benefícios neurocognitivos promovidos. Assim, a prática de exercício físico nos jovens tem de ser encorajada visto estar comprovado que esta é benéfica, não só para a saúde, como para o sucesso escolar dos jovens. Uma das potenciais formas de promoção do exercício física é através da disciplina de Educação Física na escola, assumindo esta última um papel de extrema importância nessa promoção.

Porém, a concretização do presente estudo permitiu concluir que os alunos que praticam atividades extracurriculares não apresentam diferenças significativas em relação ao desempenho académico em comparação com os alunos que não praticam, permitindo constatar que a prática de exercício físico, no âmbito das atividades extracurriculares, apesar de apresenta benefícios para o aluno, nomeadamente a nível cognitivo, não é um fator essencial para o sucesso escolar.

Por outro lado, a percentagem de alunos que se dedica a atividades de carácter extracurricular é superior em relação aos alunos que não participam em qualquer tipo de atividade, apurando-se também que o sexo masculino é o sexo que participa e se interessa mais pelas atividades extracurriculares, ao contrário do sexo feminino que não mostrou tanto interesse por estas atividades de índole desportiva.

Também foi possível confirmar, com a realização deste estudo, em relação ao tipo de desporto praticado (individual ou coletivo) pelos alunos e às classificações do 2º

período obtidas, que não existe uma associação entre as duas variáveis, apesar de alguns estudos defenderem que os alunos que praticam desportos coletivos apresentam uma melhor classificação escolar do que os alunos que praticam desportos individuais uma vez que os desportos em equipa contribuem para um maior desenvolvimento das relações sociais, das relações em grupo e de trabalho em equipa.

Por fim, em relação à prática de atividades extracurriculares e a sua influência no tempo dedicado ao estudo por parte dos alunos, verificou-se que não existe nenhuma associação entre as variáveis, sendo estas independentes. Assim, a prática de atividades extracurriculares não influencia o tempo dedicado ao estudo por parte dos alunos, não refletindo que os alunos fisicamente ativos dediquem mais tempo aos estudos. Torna-se assim, de extrema importância, que os jovens aprendam a gerir e a organizar o seu tempo de forma a não comprometerem o tempo dedicado aos estudos e ao seu desempenho escolar.

Ao longo deste trabalho de investigação surgiram algumas limitações, bem como algumas indicações para estudos futuros. Uma das limitações encontradas foi a falta de estudos realizados em Portugal sobre esta temática, que poderiam caracterizar melhor a população estudada, uma vez que aspetos como o sistema educativo, organização dentro da própria escola, amostras pouco representativas, diferenças culturais, entre outros, foram fatores de viés para a comparação de resultados neste estudo. Outra limitação, e não menos importante, encontra-se relacionada com a validação do questionário aplicado à população-alvo. Assim, é de extrema importância a realização de mais estudos para que a representação da população de alunos estudada seja cada vez mais próxima da população real e, deste modo, traduzir-se na obtenção de resultados mais viáveis e credíveis.

## VII – Referências

- Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: Série Didáctica, nº 47, UTAD.
- Beckett, A. (2002). Linking extracurricular programming to academic achievement: who benefits and why?. *Sociology of Education Albany*, 75, 69-91.
- Boykin, A. W. & Allen, B. A. (1988). Rhythmic-movement facilitation of learning in working-class Afro-American children. *Journal of Genetic Psychology*, 149(3), 335-347.
- Brad, A. (2014). Exercise and the Brain: More Reasons to Keep Moving. ACSM Fit Society Page. *American College Of Sports Medicine*, 16(4), 2-6.
- Buck, S. M., Hillman, C. H. & Castelli, D. M. (2007). The relation of aerobic fitness to Stroop task performance in preadolescent children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(1), 166-172.
- Carlson, S. A., Fulton, J. E., Lee, S. M., Maynard, L. M., Brown, D. R., Kohl, H. W. & Dietz, W. H. (2008). Physical education and academic achievement in elementary school: data from the early childhood longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 98, 721-727.
- Carvalho, A. (1987). Desporto Escolar - Inovação Pedagógica e Nova Escola. Coleção Desporto e Tempos Livres. Caminho, pp. 33-195.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-130.
- Collingwood, T. R., Sunderlin, J., Reynolds, R. & Kohl, H. W. (2000). Physical training as a substance abuse prevention intervention for youth. *Journal of Drug Education*, 30(4), 435-451.

- Costa, A. F. S. (2007). *Prática Desportiva e Rendimento Académico*. Um estudo com alunos do Ensino Secundário. Dissertação de Mestrado em Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Cruz, J. (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. In *Manual de Psicologia do Desporto*, Braga, pp. 305-330.
- Cruz, J., Machado, P. & Mota, M. (1996). Efeitos benéficos psicológicos do exercício e da atividade física. In *Manual de Psicologia do Desporto*, Braga, pp. 91-116.
- Eccles, J. S. (2003). Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of Social Issues*, 59, 865-889.
- Fernandes, S. & Pereira, B. (2006). A prática desportiva dos jovens e a sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis. In *Educação Física, Saúde e lazer. A infância e estilos de vida saudáveis*. Lisboa: LIDEL Edições técnicas Lda., pp. 39-48.
- Fior, C. A. & Mercuri, E. (2009). Formação universitária e flexibilidade curricular: Importância das atividades obrigatórias e não obrigatórias. *Psicologia da Educação*, 29, 191-215.
- Fisher, M., Juszczak, L. & Friedman, S. B. (1995). Sports participation in an urban high school: Academic and psychologic correlates. *Journal of Adolescent Health*, 18(5), 329-334.
- Fisher, M., Juszczak, L. & Friedman, S. B. (1996). Sports participation in an urban high school: academic and psychologic correlates. *Journal of Adolescent Health*, 18, 329-334.
- Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D. & Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health*, 80, 31-37.
- Gables, C. (2002). *High school athletics and academics: Exploring the path from participation to achievement*. Dissertation, University of Miami, Miami, U.S.A.

- Gerber, S. (1996). Extracurricular activities and academic achievement. *Journal of Research and Development in Education*, 30, 42-50.
- Hadji, C. (1994). As questões da Avaliação: Variáveis e Espaços de Avaliação. In *A Avaliação, Regras do Jogo*, pp. 44-59. Porto: Porto Editora.
- Hillman, C. H., Castelli D. M. & Buck S. M. (2005). Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(11), 1967–1974.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 58-65.
- Holland, A. & Andre, T. (1987). Participation in extracurricular activities, in secondary school: What is known, what need to be know?. *Review of Education Research*, 57, 437-466.
- Knight, D. & Rizzuto, T. (1993). Relations for children in grades 2, 3, and 4 between balance skills and academic achievement. *Perceptual and Motor Skills*, 76(3 Pt 2), 1296-1298.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.
- Marques (2002). A escola e a prática desportiva dos estudantes. Acedido Maio 15, 2015, em [www.motricidade.com/contributos/escolaeotempolivres.htm](http://www.motricidade.com/contributos/escolaeotempolivres.htm).
- Marsh, H. W. (1992). Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals. *Journal of Educational Psychology*, 84, 553-562.
- Matos, M., Carvalhosa, S. F. & Diniz, J. A. (2002). Factores associados à prática da actividade física nos adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 1, 57-66.

- Mota, J. (2001). A escola, a promoção da saúde e a condição física. Que relações?. *Revista Horizonte*, 12(98), 33-36.
- Morgan, D. (2005). *An investigation of selected academic and non-academic predictor variables of academic performance of student-athletes at Louisiana State University*. Dissertation, Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College, Louisiana, U.S.A.
- Pardini, D. (2001). Alterações hormonais da mulher atleta. *Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia*, 45(4).
- Peixoto, F. (2003). *Autoestima, autoconceito e dinâmicas relacionais em contexto escolar*. Tese de Doutoramento, Instituto de Educação e Psicologia - Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K. & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52(1), S10-S20.
- Reynolds, D. & Nicolson, R. I. (2007). Follow-up of an exercise-based treatment for children with reading difficulties. *Dyslexia*, 13(2), 78-96.
- Rosenbaum, D. A., Carlson, R. A. & Gilmore, R. O. (2001). Acquisition of intellectual and perceptual-motor skills. *Annual Review of Psychology*, 52, 453-470.
- Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Castillo, R., Martín-Matillas, M., Kwak, L., Vicente-Rodríguez, G., Noriega, J., Tercedor, P., Sjöström, M. & Moreno, L. A. (2010). Physical activity, fitness, weight status, and cognitive performance in adolescents. *Journal of Pediatrics*, 157, 917-922 e 911-915.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S. & Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 127-134.

- Seabra, E. A., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Anjos, L. A. & Maia, J. A. (2008). Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Caderno de Saúde Pública*, 24(4), 721-736.
- Sibley, B. A. & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256.
- Smith, L. B., Thelen, E., Titzer, R. & McLin, D. (1999). Knowing in the context of acting: the task dynamics of the A-not-B error. *Psychological Review*, 106(2), 235-260.
- Son, S-H. & Meisels, S. J. (2006). The relationship of young children's motor skills to later reading and math achievement. *Merrill Palmer Quarterly*, 52(4), 755-778.
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal Search Health*, 75(6), 214-218.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H. & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20, 111-131.
- Tokila, T. (2002). Combining competitive sports and education: how top-level sport became part of school system in the Soviet Union. *European Physical Education Review*, 8(3), 196-206.
- Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(10).
- Instituto do Desporto de Portugal (2009). Orientações da União Europeia para a Atividade Física. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar. Acedido Abril 19, 2015, em [http://www.idesporto.pt/ficheiros/File/Livro\\_IDPfinalJan09.pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/File/Livro_IDPfinalJan09.pdf).

World Health Organization (2002). The World Health Report: Reducing risks, promoting healthy life. Acedido em Abril 19, 2015, em [http://www.who.int/whr/2002/en/whr02\\_en.pdf](http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf).

U.S. Department of Health and Human Services (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. Acedido em Maio 4, 2015, em <http://health.gov/paguidelines/report/pdf/committeereport.pdf>.

U.S. Department of Health and Human Services (2010). The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. Centers for Disease Control and Prevention. Acedido em Maio 4, 2015, em [http://www.cdc.gov/healthyyouth/health\\_and\\_academics/pdf/pa-pe\\_paper.pdf](http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf).

Valle, M. (2003). *Atletas de Alto Rendimentos: Identidades em Construção*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Social e de Personalidade, Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.

Zenha, V., Resende, R., & Gomes, A.R. (2009). Desporto de alto rendimento e sucesso escolar: Análise e estudo de factores influentes no seu êxito. In J. Fernández, G. Torres, & A. Montero (Eds.), *II Congresso Internacional de Deportes de Equipo*, pp. 1-10. Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento, Corunha, Espanha.

### **Regulamentação consultada**

Decreto de lei nº. 95/91 de 26 de Fevereiro. Regulamento da Educação Física e Desporto.

Lei nº 5/2007 de 16 de Janeiro de 2007. Lei de Bases da Atividade Física e Desporto, DR 1ª série – nº 11.

Lei nº 49/2005 de 30 de Agosto de 2005. Lei de Bases do Sistema Educativo, Artigo 51.

## Anexos

### Anexo 1 – Questionário aplicado no estudo.



O presente questionário tem como objetivo principal, verificar a relação existente entre a prática desportiva extracurricular e o sucesso escolar, em estudantes do ensino secundário. Entende-se por prática desportiva extracurricular toda a prática desportiva, sendo federada ou não federada.

As respostas deverão traduzir a tua opinião sincera, não havendo respostas “boas” ou “más”. É importante que respondas a todas as questões. A informação será confidencial e anónima, destinando-se a ser objeto de tratamento estatístico.

Agradeço desde já a tua colaboração!

#### Informação Pessoal

1. Sexo: Feminino  Masculino
2. Idade: \_\_\_\_\_ anos
3. Ano de escolaridade: 10º ano  11º ano  12º ano
4. Curso: \_\_\_\_\_
5. Escola: \_\_\_\_\_

#### Formação/Desempenho escolar

1. Qual foi a tua média geral do 2º período? \_\_\_\_\_ valores  
**Nota:** Para calculares a tua média, soma as notas de todas as disciplinas e divide pelo número de disciplinas.
2. Por semana, quanto tempo dedicas ao estudo (fora das aulas)?  
Menos de 1 hora   
Entre 1 a 2 horas   
Entre 2 a 3 horas   
Mais de 3 horas
3. Alguma vez ficaste retido? Sim  Não

3.1. Se sim, quantas vezes:

- Uma retenção
- Duas retenções
- Três ou mais retenções

4. Tens alguma necessidade educativa especial? Sim  Não

5. Tens algum tipo de apoio educativo? Sim  Não

5.1. Se sim, qual?

- Apoio Pedagógico Acrescido (aulas de apoio)
- Explicações

6. Relativamente às aulas, costumas faltar?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Quase sempre

### Atividades extracurriculares

1. Praticas, atualmente, alguma atividade extracurricular? Sim  Não

**Caso tenhas respondido não, o preenchimento do questionário termina aqui.**

1.2. Se sim, qual/quais:

- Futebol
- Basquetebol
- Andebol
- Voleibol
- Natação
- Ténis
- Dança
- Outra: \_\_\_\_\_

2. Com que frequência praticas esta(s) atividade(s)?

- 1 a 2 vezes por semana
- 3 a 4 vezes por semana
- 5 ou mais vezes por semana

3. Quanto tempo dedicas à prática desta(s) atividade(s) por dia?

- Menos de 1 hora
- Entre 1 a 2 horas
- Entre 2 a 3 horas
- Mais de 3 horas

Obrigado pela tua colaboração!

**Anexo 2** – Carta de pedido de autorização para preenchimento dos questionários nas escolas.



Exmo. Sr. Diretor \_\_\_\_\_,

No âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Universitário da Maia, na cadeira de “Prática de Ensino Supervisionada”, sob a orientação da docente Madalena Lima e a supervisão do Mestre Francisco Gonçalves, vou desenvolver uma dissertação subordinado ao tema “Influência do Exercício Físico no Rendimento Escolar dos Alunos do Ensino Secundário”.

Assim, solicito a autorização para aplicar um questionário junto dos alunos do ensino secundário da presente escola, sobre a temática referida anteriormente. A confidencialidade e a privacidade dos resultados obtidos serão asseguradas pelo anonimato dos alunos. O preenchimento destes questionários é feito de forma individual, tendo a duração de aproximadamente 5 a 10 minutos.

Agradeço desde já a sua disponibilidade e atenção,

Com os melhores cumprimentos,

Solicita-se a autorização,

Tiago Costa

\_\_\_\_\_

Póvoa de Varzim, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2015