



Pedro João da Silva Reis

Nº 21359

- Relatório de Estágio

**- Relação entre Os Níveis de Atividade Física e o
Ambiente Familiar Nutricional nos Adolescentes**

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho Realizado sob a Orientação:

Mestre Ana Andrade

Professor Doutor Pedro Silva

Outubro, 2015

Agradecimentos

Esta etapa da minha vida, que agora estou prestes a terminar, não teria sido possível se não tivesse contado com a ajuda de várias pessoas, que tudo fizeram para que conseguisse atingir os meus objetivos e desta forma presto aqui o meu agradecimento.

À minha Orientadora, Mestre Ana Andrade, pela forma como me guiou durante todo o meu estágio, assumindo-se como um elemento chave ao longo desta etapa, estabelecendo uma relação de proximidade facilitadora do desenvolvimento das minhas competências.

Ao meu Supervisor, Professor Doutor Pedro Silva pela competência, disponibilidade e apoio dado ao longo de todo o ano, na orientação do trabalho por mim desenvolvido.

Aos elementos do Núcleo de Estágio, o Hugo e o Rafael. Considero que, mais do que colegas, foram dois Amigos com quem vivenciei este ano de estágio, pela partilha e apoio constante, tendo a certeza de que todas as aprendizagens foram mais vantajosas por ter a possibilidade de argumentar e confrontar ideias convosco.

Aos meus Pais e Avós, por todo o apoio, empenho, dedicação e afeto que sempre me deram e por me proporcionarem as condições necessárias para o meu desenvolvimento.

À minha namorada pela dedicação, carinho e compreensão, pelos pensamentos positivos e pela sua forma de me ajudar a ultrapassar mais uma etapa da minha vida.

E por último e não menos importantes, aos meus amigos que me ajudaram de alguma forma ao longo de todo este percurso.

A todos, um muito Obrigado!

Índice

1. Introdução Geral.....	9
Relatório de Estágio.....	10
2. Introdução.....	11
3. Expectativas Iniciais.....	13
4. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	15
4.1. Conceção.....	15
4.2. Planeamento.....	15
4.3. Realização do Ensino.....	16
4.4. Avaliação do Ensino.....	18
5. Relação com o Meio Escolar.....	20
6. Desenvolvimento Profissional.....	22
6.1. Corta Mato Escolar.....	22
6.2. Bootcamp.....	24
6.3. Seminário.....	25
6.4. Escola de Ténis da A2Didáxis.....	26
7. Reflexões Finais.....	27
Relatório Científico.....	29
Resumo.....	IX
Abstract.....	X
Résumé.....	XI
1. Introdução.....	33
1.1. Objetivo Geral.....	36
1.2. Objetivos Específicos.....	36
2. Revisão de Literatura.....	38
2.1. Atividade Física.....	38
2.2. Atividade Física na Adolescência.....	39
2.3. O Panorama Nacional da Atividade Física.....	40
2.4. Diminuição da Atividade Física com o Passar da Idade.....	41
2.5. Avaliação da Atividade Física nos Adolescentes.....	42
2.6. Hábitos Nutricionais nos Adolescentes.....	43
2.7. Ambiente Familiar Nutricional: A Influência da Família no Comportamento Alimentar dos Filhos.....	45

2.8. Avaliação do Ambiente Familiar Nutricional nos Adolescentes.....	46
3. Metodologia.....	48
3.1. Participantes.....	48
3.2. Instrumentos.....	48
3.2.1. Avaliação Antropométrica.....	48
3.2.2. Avaliação dos Níveis de Atividade Física.....	48
3.2.3. Avaliação do Ambiente Familiar Nutricional.....	49
3.3. Procedimentos.....	50
3.3.1. Procedimentos Éticos.....	50
3.3.2. Procedimentos Metodológicos.....	50
3.4. Análise de Dados.....	50
4. Resultados.....	52
4.1. Caracterização da Amostra.....	52
4.2. Questionário PAQ-A.....	52
4.2.1. Níveis de Atividade Física.....	52
4.2.2. Rotina da Atividade Física na Hora de Almoço.....	53
4.2.3. Atividade Física ao Fim de Semana.....	55
4.3. Questionário FNPA.....	57
4.3.1. Ambiente Familiar Nutricional.....	57
4.3.2. Hábitos e Escolhas Alimentares Familiares.....	58
4.3.3. Comportamentos Saudáveis de Monitorização.....	59
4.4. Correlação entre os Níveis de Atividade Física e o Ambiente Familiar Nutricional.....	60
5. Discussão de Resultados.....	62
5.1. Níveis de Atividade Física.....	62
5.2. Ambiente Familiar Nutricional.....	63
5.3. Associação entre os Níveis de Atividade Física e o Ambiente Familiar Nutricional.....	65
6. Conclusão.....	66
7. Referências Bibliográficas.....	68
Anexos.....	76

Índice de Figuras

Figura 1. Corta Mato Escolar 2013/2014.....	22
Figura 2. Bootcamp.....	24
Figura 3. Núcleo de Estágio do ISMAI.....	25
Figura 4. Resultado da Rotina de AF na Hora de Almoço de Acordo com a Escolaridade.....	55
Figura 5. Resultado da Rotina de AF ao Fim de Semana de Acordo com a Escolaridade.....	56

Índice de Tabelas

Tabela 1. Intervalos de classificação do nível de AF a partir dos resultados finais do PAQ-A.....	49
Tabela 2. Caracterização da Amostra.....	52
Tabela 3. Resultados dos Níveis de AF (média e desvio padrão).....	52
Tabela 4. Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente Nível de AF.....	53
Tabela 5. Resultados dos Níveis de AF na Hora de Almoço (média e desvio padrão).....	53
Tabela 6. Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente Rotina da AF na Hora de Almoço.....	54
Tabela 7. Resultados dos Níveis de AF ao Fim de Semana (média e desvio padrão).....	55
Tabela 8. Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente AF ao Fim de Semana.....	56
Tabela 9. Resultados do AFN (média e desvio padrão).....	57
Tabela 10. Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente Ambiente Familiar Nutricional.....	57
Tabela 11. Resultados dos Hábitos e Escolhas Alimentares Familiares (média e desvio padrão).....	58
Tabela 12. Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente Hábitos e Escolhas Alimentares (Q4).....	58
Tabela 13. Resultados dos Comportamentos Saudáveis de Monitorização (Q11 e 12) (média e desvio padrão).....	59
Tabela 14. Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente Comportamentos Saudáveis de Monitorização (Q11 e 12).	60
Tabela 15. Resultados das Associações entre o Nível de AF e o AFN, segundo a Escolaridade.....	60

Índice de Anexos

Anexo 1. Questionário.....	77
Anexo 2. Unidade Didática.....	81
Anexo 3. Plano de Aula.....	82
Anexo 4. Reflexão Crítica da Aula	84
Anexo 5. Grelha de Avaliação Sumativa de Andebol.....	85
Anexo 6. Critérios de Avaliação.....	86
Anexo 7. Cartaz do Bootcamp.....	87
Anexo 8. Cartaz da Escola de Ténis da A2Didáxis.....	88
Anexo 9. PAQ-A.....	89
Anexo 10. FNPA.....	93

Lista de Abreviaturas

AF - Atividade Física

AFN - Ambiente Familiar Nutricional

EF - Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ISMAI - Instituto Universitário da Maia

NE – Núcleo de Estágio

PA - Plano de Aula

PES - Prática de Ensino Supervisionada

RE – Relatório de Estágio

UD - Unidade Didática

FNPA - Family Nutrition and Physical Activity

PAQ-A - Physical Activity Questionnaire for adolescents

OMS – Organização Mundial de Saúde

1. Introdução Geral

Refletir a minha caminhada ao longo deste estágio pedagógico de forma fundamentada e crítica é o propósito primordial deste relatório de estágio. A reflexão e a análise são os elementos chave para o desenvolvimento profissional como professor e foram os recursos utilizados para transmitir todo o meu processo de crescimento ao longo desta experiência formativa. A realização deste relatório no decorrer deste ano letivo revelou-se para mim um desafio que me permitiu de uma forma consistente desenvolver as minhas competências profissionais, sociais e pessoais e desta forma melhorar a minha perspetiva e entendimento do que é “ser professor”.

Para opulentar o desenvolvimento profissional, desenvolvi um estudo quantitativo sobre a relação dos níveis de atividade física e o ambiente familiar nutricional no 2º, 3º ciclo e secundário. De uma forma introdutória referente à área de investigação, ponderamos que a escolha desta temática se enquadrava no ambiente escolar na qual estávamos inseridos, uma vez que a inatividade física e os maus hábitos alimentares são uma constante no quotidiano dos adolescentes.

Em uníssono, a reflexão do estágio profissional em consonância com a intervenção investigativa foi crucial para compreender o nível de atividade física e, respetivos hábitos alimentares na adolescência.

“As crianças e adolescentes devem ser encorajados a participar numa variedade de atividades físicas que suportam o desenvolvimento natural e que sejam agradáveis e seguras, pois a atividade física fornece benefícios em termos de saúde fundamentais.” (World Health Organization, 2010).

Relatório de Estágio

“O EP permite ao estudante estagiário a oportunidade de aplicar os seus conhecimentos académicos, desde as suas normas e valores, aos seus hábitos, costumes e práticas, à maneira de sentir, pensar e agir daquela comunidade escolar.” (Batista & Queirós, 2013).

2. Introdução

O presente documento constitui o relatório de estágio (RE) e surge no âmbito do 2º e último ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pelo Instituto Universitário da Maia (ISMAI).

O Estágio Pedagógico (EP) é uma etapa final do nosso processo de formação universitária. Este surge como o ponto máximo da nossa formação académica na área da Educação Física (EF) e do Desporto, na aplicação de todos os conhecimentos e competências adquiridos durante esse tempo, em contexto de prática letiva. Tal como Carvalhinho e Rodrigues (2004) referem, a realização de um EP corresponde a um momento crucial na formação profissional dos jovens professores que através do conjunto de experiências vivenciadas ao longo do seu processo tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados bem como das atividades dinamizadas.

Neste sentido, para que eu possa enquadrar esta minha exigente e longa caminhada, revelou-se primordial fazer uma breve apresentação daqueles que foram os principais intervenientes. Assim, este EP foi realizado na Didáxis – Cooperativa de Ensino de Riba de Ave, no ano letivo de 2013/2014, sendo o núcleo de estágio (NE) constituído por mim, pelo Hugo Gomes e pelo Rafael Araújo. Ao longo deste trajeto estive acompanhado pela minha Orientadora, Mestre Ana Andrade, e pelo meu Supervisor, Professor Doutor Pedro Silva.

O processo de Prática de Ensino Supervisionada (PES) desenvolveu-se na turma 8º 8, na qual tive a responsabilidade de cumprir todas as tarefas de Planeamento, Realização e Avaliação inerentes ao processo de ensino aprendizagem, sob a orientação professora Ana Andrade e acompanhado pelos meus colegas do NE.

A integração neste NE permitiu-me desenvolver este processo num ambiente de cooperação e partilha de informação e experiências, bastante enriquecedor e facilitador na procura de soluções, para resolver os diferentes problemas e exigências provenientes da prática, bem como para o meu desenvolvimento, tanto a nível profissional como pessoal.

Mais ainda, o contacto com toda a comunidade educativa, principalmente a direção pedagógica e o corpo docente, permitiu-me desenvolver um sentido de pertença e a construção de uma identidade profissional, que desde cedo me permitiu sentir-me integrado na escola em que estive inserido ao longo deste ano letivo.

Na tentativa de que este documento espelhe tudo o que foi por mim realizado e seja reflexivo e crítico, organizei o meu RE em seis capítulos. A *Introdução*, as *Expetativas Iniciais* que apresenta as principais expetativas criadas antes de iniciar a PES acerca de todo o

processo de EP, seja nas tarefas a desenvolver e competências a adquirir, seja nas relações com os diferentes intervenientes, culminando na formulação de objetivos gerais a atingir durante este processo.

A *Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem*, que se refere à realização da prática, onde pretende dar a conhecer as decisões tomadas no âmbito da *Conceção*, do *Planeamento*, da *Realização do Ensino* e da *Avaliação do Ensino* que mereceram uma maior atenção ao longo do processo de PES. Neste capítulo procuro mencionar, justificar e refletir como foram vivenciadas as diferentes situações e as respostas dadas às diferentes exigências com que fui confrontado dia após dia, nunca descuidando de uma contextualização e reflexão de cariz mais teórico sobre cada uma das temáticas em questão, servindo de alicerce para a construção de um caminho sustentado, na procura de desenvolver uma postura e atuação mais competente e eficaz.

A *Relação com o Meio Escolar*, refere-se à integração e à interação com toda a comunidade educativa na qual estive inserido.

O *Desenvolvimento Profissional* que contempla uma reflexão acerca da panóplia de atividades realizadas ao longo de todo o estágio com o intuito de melhorar as capacidades para o desempenho da função docente, na tentativa de me aproximar de uma atividade e identidade mais competente.

E por fim as *Reflexões Finais* que dizem respeito a toda a experiência, de forma a retirar ilações pertinentes e úteis para o futuro, através de uma análise descritiva dos acontecimentos e reflexão sobre todo o processo.

Em epítome, este documento não pode ser tomado como algo estanque e final, cuja aplicabilidade não vai para além da sua conceptualização e posterior defesa. Este RE final deve sim ser visto como um instrumento dinâmico que sirva para melhorar a nossa futura atividade docente, através do conjunto de aprendizagens e competências adquiridas ao longo do EP, numa perspetiva de continuidade e evolução.

3. Expectativas Iniciais

No pensamento de um estagiário que pretende obter sucesso no seu trabalho e a noção de que este ano terá um peso bastante elevado para a conclusão do curso, a sua responsabilidade está bem consolidada. Do mesmo modo, a vontade de aprender cada vez mais e de obter bons resultados foi um objetivo que pretendi atingir ao longo deste ano.

O EP é extremamente importante no processo de formação de professores. Segundo Pimenta e Lima (2004) é o eixo central na formação de professores, pois é através dele que o professor conhece os aspetos indispensáveis para a formação da construção da identidade e dos saberes do dia a dia. É o momento onde o estagiário consegue discernir as suas principais falhas, tornando-se possível, através da reflexão, retirar benefícios através dos seus próprios erros.

No início deste longo período de aprendizagem havia muitas expectativas e receios em relação ao EP, à realidade escolar que iríamos encontrar, aos alunos e aos restantes professores. Emergiram questões: Como será o orientador? Como será a minha primeira aula como professor? Irei ser capaz de controlar a turma sozinho? Será que os alunos vão gostar de mim?. Todas estas questões foram levantadas inicialmente, entre muitas outras, uma vez que a incerteza de como será a realidade da prática enquanto professor de EF é muito grande, bem como, o receio de não sermos devidamente capazes e competentes para assumir e concretizar o referido cargo com o sucesso desejado. No entanto perspetivou-se que o ano de estágio seria um ano de muito trabalho, mas com o forte contributo na obtenção de competências pessoais e profissionais para o desempenhar de uma futura função como professor de EF.

Assim sendo, para este primeiro ano enquanto professor estagiário perspetivei participar de uma forma bastante ativa no percurso evolutivo dos alunos ao longo do ano letivo, melhorando assim, as minhas capacidades e competências; adquirir o máximo de conhecimentos possíveis, relativamente à lecionação de aulas e tudo o que envolve essa função e ainda criar e ter uma relação harmoniosa e de amizade com toda a comunidade escolar.

Relativamente à escola perspetivei a possibilidade de uma intervenção contínua e sistemática em todos os atos pedagógicos e sociais, que me pudessem ajudar a desenvolver um caráter e uma personalidade relacionado com os direitos e deveres de um docente, com a intenção de no futuro, poder ser um professor mais familiarizado com o meio escolar.

Um aspeto crucial, que à partida envolvia alguma expectativa, foi o orientador de estágio, ao qual estava um pouco receoso sobre os seus métodos de trabalho, que se mostrou,

mais tarde, um fator primordial nas aprendizagens conseguidas no decorrer do ano letivo, onde expôs e criticou sempre de forma construtiva e clara, indicando soluções para os problemas existentes, promovendo assim um ótimo ambiente entre ambos.

Por fim os alunos, uma das “peças” fundamentais do processo de ensino aprendizagem, pois são eles os que suscitam maior curiosidade. Serão calmos? Irrequietos? Motivados? Comunicativos? Foram questões que coloquei a mim mesmo diversas vezes. Isto, porque eles foram o produto visível do nosso desempenho, o motivo pelo qual estudamos cinco anos e é por eles que se organiza e desenvolve todo o processo de ensino. Assim sendo, o que esperei deles é apenas a sinceridade dos seus comportamentos, não com a intenção de facilitar as minhas ações, mas sim que me ajudassem a conhecer a verdadeira realidade atual da escola em que estive inserido. Só assim poderei criar meios e métodos de ensino realistas, aos quais possa recorrer no futuro, para os mais variadíssimos alunos durante a minha carreira como professor.

Sendo a função do docente contribuir para o desenvolvimento global do aluno (formar e educar), desde o início me preocupei com a relação pedagógica, estabelecendo com os alunos uma relação de empatia que facilitasse um bom clima no processo de ensino aprendizagem. Procurei desde cedo definir as regras de funcionamento das aulas de EF e torná-las o mais simples possível, de maneira a que todos compreendessem o que era esperado de cada um e as consequências do seu comportamento.

Por último, pretendia ainda no decorrer deste ano, manter uma excelente relação com os meus colegas do NE, para que pudesse, através da entajuda e da cooperação entre todos, alcançar os objetivos a que nos propusemos, desenvolvendo ao mesmo tempo, competências que nos permitissem ser professores competentes e exemplares. Como cita Freire (2001, p.259), "não existe ensinar sem aprender." A aprendizagem que se gera na prática constitui um elemento formativo fundamental.

4. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

4.1. Conceção

Todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou nas normas programáticas de ensino, nomeadamente na conceção de formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade e no grau de cientificidade e relevância prático social do ensino (Bento, 2003).

Para iniciar esta fase, foi feita uma análise de vários documentos. Os documentos fornecidos pela faculdade sobre o regulamento e as normas que orientam o EP foram importantes, bem como alguns documentos de elevada importância fornecidos pela nossa orientadora pela informação que aportavam, diretamente relacionada com a atividade do docente, como os programas nacionais da disciplina, o projeto educativo da escola, o regulamento da escola e da disciplina, o plano anual de atividades e os objetivos essenciais, definidos pelo agrupamento da disciplina.

Esta análise ajudou-me a conhecer e a compreender melhor o sistema atual de ensino e a escola em particular, para conseguir planejar com mais seriedade o meu ano letivo.

Todo este processo de análise reflexiva facilitou-me a integração no meio escolar, permitindo-me ter uma noção mais real e concreta da escola em que estava inserido, proporcionando-me um conhecimento aprofundado da mesma. Todos estes fatores facilitaram a minha integração e o meu trabalho ao longo de todo o ano.

4.2. Planeamento

Segundo Rink (1993), o planeamento é o desenho e sequência apropriada para a aprendizagem dos alunos, estruturada por objetivos definidos a cumprir. O planeamento possibilitou-me organizar com antecedência e com mais facilidade todo o trabalho a desenvolver ao longo do ano, como por exemplo, as unidades didáticas (UD) e os planos de aula (PA).

Deste modo procurei que o meu planeamento tivesse essencialmente um carácter prático, flexível e adaptável, para que a continuidade fosse conferida apesar das constantes adaptações e ajustes ao planeado.

Para adquirir um conhecimento mais aprofundado sobre alunos da turma que ia lecionar, apliquei um questionário (Anexo 1), de forma a obter alguns dados específicos dos alunos, dados estes que me permitiram delinear estratégias a aplicar nas aulas, bem como a caracterização da turma. De facto, o documento que elaborei juntamente com os meus colegas

do NE foi uma ferramenta crucial ao longo do ano. Deste modo, considero este trabalho de elevada importância pelo seu caráter prático e por me permitir adaptar a minha própria atuação ao conhecimento que possuo sobre cada aluno, realizando um trabalho consciente e adaptado às necessidades de cada educando.

A elaboração das UD's (Anexo 2) foram realizadas em conjunto com os meus colegas do NE. Durante este ano letivo elaboramos UD's de todos os desportos que íamos lecionar, o que constituiu uma experiência enriquecedora. De facto, após uma fase inicial em que as dificuldades em realizar este tipo de documentos surgiam, chego ao fim com uma extraordinária competência nesta área.

De acordo com Aranha (2004) a constituição dos PA (Anexo 3) deve incluir os seguintes pontos: data e hora da aula, ano e turma a que a aula vai ser lecionada, escola de leção, professor responsável, nº de aula a que corresponde e respetiva UD, instalação onde a aula vai ocorrer, objetivos específicos que se pretendem atingir, função didática, conteúdos a lecionar e por fim o material necessário. Para a elaboração dos respetivos PA's guiei-me por esta constituição, todavia procurei também incluir outras informações que na minha perspetiva eram úteis para o auxílio da nossa atuação nas aulas, como por exemplo, as palavras chave para cada exercício, a descrição e o tempo de cada exercício.

Na construção de todas as aulas, elaborei um planeamento pensado e orientado para as várias situações de aprendizagem. O aspeto “lúdico” esteve sempre presente principalmente no último exercício de cada aula, procurando criar condições que envolvessem os alunos e que gostassem cada vez mais da disciplina de EF. Na sua conceção, preocupei-me em enquadrar-me com as características da turma, tendo em conta as dificuldades existentes.

Saliento que todo este percurso permitiu o meu desenvolvimento no que concerne ao planeamento, pois fui capaz de superar as dificuldades que iam surgindo. Para tal, foi crucial a orientação da minha orientadora através das reflexões que fazia no final das minhas aulas.

4.3. Realização do Ensino

Concluída a conceção e o planeamento, a fase seguinte corresponde à realização. Esta tarefa foi no meu ver uma das mais complicadas para o professor, pois é quando transportamos todo o conhecimento até aqui adquirido, para a prática. Segundo o documento das normas de estágio devemos conduzir com eficácia a realização da aula, atuando de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica.

As minhas preocupações iniciais prendiam-se, em primeiro lugar com a minha capacidade para lecionar e em segundo lugar com a necessidade de lidar com um conjunto de

alunos. Relativamente à primeira preocupação, após uma fase inicial em que existiram mais dificuldades, com receio de não conseguir transmitir o que pretendia e de controlar a turma, foram desaparecendo. Senti uma grande evolução nas minhas capacidades ao longo do ano, daí que ser professor requer uma formação contínua e que está sempre em constante reformulação. Quanto à segunda preocupação, lidar com os alunos, revelou-se uma experiência muito construtiva e enriquecedora, principalmente a partir do primeiro contacto, na apresentação das normas gerais de funcionamento da disciplina, realçando os aspetos mais importantes para o bom funcionamento das aulas.

No campo da realização do processo de ensino aprendizagem, tentei rentabilizar ao máximo o tempo potencial de aprendizagem, como forma de elevar o tempo de empenho motor dos alunos. Recorrendo ao diálogo com a orientadora, facilmente consegui adotar, desde o início estratégias de abordagem dos diversos conteúdos nas várias matérias, que levaram à redução da existência de tempos “mortos”.

Procurei desde o início, cuidar a terminologia utilizada, tornando-me um exemplo para a turma, com o intuito de poder comunicar com eles para facilmente ser compreendido, reduzindo assim, o tempo perdido em explicações. Conduzi o processo de ensino das modalidades lecionadas, utilizando inicialmente exercícios básicos e de fácil compreensão e posteriormente fui aumentando o nível de dificuldade dos mesmos até ao jogo, para uma gradual progressão da aprendizagem dos alunos. Relativamente à componente teórica, foi feita uma UD com todos os conteúdos que iriam ser abordados da modalidade para uma posterior aplicação na parte prática.

Tentei instruir os alunos de forma cuidada, utilizando variadas situações de exercitação, estratégias, métodos e mesmo o exercício lúdico no final da aula, procurando evoluir e praticar um ensino diversificado. O processo de ensino que promovi passou também pela responsabilização dos alunos pelo seu próprio sucesso e evolução, procurando manter-me atenta às suas respostas, incentivando e corrigindo as suas execuções ao longo de todas as aulas.

Durante o ano tive o benefício de ser auxiliado pela orientadora, no que diz respeito à observação sistemática realizada em todas as aulas, onde se observou de uma forma geral, o controlo estabelecido por mim sobre a turma, a gestão e organização do espaço e do material.

No fim de cada aula, procurei fazer uma reflexão (Anexo 4) sobre os pontos que mais a marcaram. Segui uma linha orientadora que incluía a minha prestação, a dos alunos e os aspetos relacionados com o desenrolar da aula, estipulando estratégias para as aulas seguintes. Pude sentir uma evolução gradual na minha capacidade de reflexão, desde as primeiras aulas,

em que só registava os aspetos mais marcantes da aula. Sinto que já sou capaz de refletir sobre a aula dada, analisando com qualidade e profundidade semelhante a um observador externo. É esta capacidade que me deixa seguro de poder continuar a evoluir, mesmo sem o auxílio da minha orientadora, supervisor e colegas.

Concluindo a reflexão sobre a realização das aulas, destaco a enorme ajuda da orientadora e do supervisor pela monitorização da realização do processo de ensino aprendizagem. Os seus conselhos, sugestões e críticas foram sempre recebidas com satisfação e interesse de modo a tornar-me num melhor professor no futuro.

4.4. Avaliação do Ensino

Esta última etapa consiste no processo de avaliação do processo de ensino aprendizagem e tem como objetivo reajustar todo esse processo, de forma a promover uma melhor qualidade tanto no que diz respeito ao planeamento como à realização. Deste modo, foi sistematicamente analisado todo o processo desenvolvido durante o ano e avaliado o trabalho realizado tanto pelo professor como pelos alunos.

A experiência adquirida ao longo da prática pedagógica permitiu-me tirar elações sobre a mesma, reajustando-me quando necessário. Tentei sempre ter uma perceção próxima dos acontecimentos para melhorar qualitativamente a minha prática. Para isso contribuiu bastante a reflexão constante de todas as aulas auxiliada pelas observações da minha orientadora e dos meus colegas do NE, juntamente com os *feedbacks* transmitidos por eles e pelo supervisor, que foram determinantes para a construção do meu sentido crítico a este nível.

Ribeiro (1999) define a avaliação como um processo que deve acompanhar o progresso do aluno, a do seu processo de aprendizagem, identificando o que já foi alcançado e pretendendo encontrar as melhores soluções para as dificuldades sentidas, podendo-se reformular o ensino e aumentar a sua qualidade. Assim, a avaliação incide sobre o desempenho do aluno e, até, sobre o plano de ação do professor, estando intrinsecamente ligada ao processo pedagógico.

O processo de avaliação, possuindo a finalidade de classificar os alunos atribuindo uma nota quantitativa, que foi utilizado por mim essencialmente no controlo do ensino e aprendizagem, em busca dos melhores resultados e na promoção de condições melhoradas de aprendizagem.

As avaliações diagnósticas foram realizadas sempre na primeira aula do início de cada UD. Os dados recolhidos permitiram-me ter uma ideia do nível em que a turma se encontrava, identificando também aqueles alunos que tinham mais dificuldades. Desta forma, planeei e

realizei um trabalho mais adequado e adaptado à turma, atendendo às necessidades e dificuldades dos alunos.

A avaliação formativa teve um caráter informal, ao longo de todo o ano, sendo efetuada durante as aulas. Esta apreciação da performance dos alunos auxiliou-me na regulação do processo de ensino aprendizagem, fornecendo indicações relativas às adaptações que importava realizar. Permitiu-me alertar os alunos dos seus erros, e desta forma, possibilitar a sua correção. Os protocolos de avaliação formativa possibilitaram-me constatar acerca das estratégias e metodologias adotadas que foram aplicados no final de cada UD.

A avaliação sumativa (Anexo 5), segundo Ribeiro (1999) pretende ajuizar do progresso realizado pelo aluno no final de uma UD, no sentido de aferir resultados já recolhidos pelas avaliações formativas e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino. Assim, tem uma função classificatória e o seu objetivo é atribuir uma nota definitiva, tendo por base os níveis de aproveitamento que foram anteriormente estabelecidos, ao sumariar o desempenho de um determinado aluno, num conjunto de objetivos de aprendizagem.

Relativamente ao processo de avaliação sumativa de final de período seguiram-se os critérios de avaliação (Anexo 6) e respetivas cotações estipulados pelo grupo de EF no início do ano para os vários domínios, de forma a obter uma classificação final do aluno através de uma grelha realizada pelo mesmo.

5. Relação com o Meio Escolar

Esta área teve como principais objetivos fazer com que o estagiário compreendesse e integrasse as componentes da identidade da comunidade onde a escola está inserida.

Destacamos o papel dos vários intervenientes na viabilização deste EP, nomeadamente as relações desenvolvidas com o pessoal docente e não docente, incluindo conselho executivo, professores orientadores e colegas estagiários, no sentido de estabelecer um bom ambiente de trabalho e desenvolvendo uma boa dinâmica de grupo visando um percurso eficaz (Albuquerque, Graça, & Januário, 2005).

Na minha opinião, a comunidade em que a escola está inserida exerce uma grande influência no processo ensino aprendizagem projetando-se numa dupla direção. Se por um lado a aprendizagem é afetada por tudo que envolve os alunos e constitui a sua cultura, por outro lado, os alunos com a aprendizagem influenciam o meio envolvente. Deste modo, o professor deve compreender a identidade da comunidade onde a sua escola se insere, de forma a dar sentido à sua prática pedagógica.

Ao longo de todo ano letivo me apresentei e participei nas reuniões escolares de âmbito geral e particular, ou seja, nas reuniões do NE de EF bem como nas reuniões de final de período da turma que lecionei ao longo do ano. Considerei importante estar presente nas várias reuniões decorridas, pois foi a primeira vez, e deu para ter uma noção mais exata daquilo que é debatido como tudo aquilo que é tratado nestas mesmas.

Relativamente aos relacionamentos estabelecidos na escola, iniciando pelo conselho executivo foi de proximidade pois, para além da simpatia e receptividade revelada por parte dos órgãos executivos, demonstraram interesse e desencadearam, em todas as situações, os apoios necessários às atividades solicitadas. Para além disso autorizaram a realização de todas as atividades propostas, apoiando também na impressão de fotocópias e de documentos importantes para o nosso EP.

Em relação à nossa orientadora foi sempre de proximidade, pois transmitiu saberes e concelhos que influenciou a minha maneira de pensar e de agir, para além de ter contribuído, de forma positiva, para a minha formação enquanto docente, alterando, conseqüentemente, o meu modo de atuação no terreno, proporcionando transformações na forma da intervenção.

Neste prisma, e com a experiência evidenciada por parte da orientadora, com características peculiares, um mais reflexivo e outro mais expositivo, a apresentação de perspectivas diferentes, embora complementares, foram cruciais e traduziram-se numa mais-valia nas tomadas de decisão.

Passando agora para o grupo de EF e para o pessoal docente, em relação ao primeiro, ocorreu na primeira reunião de grupo do ano letivo, na qual houve um manifesto de boas-vindas ao NE, bem como o desejo de um bom trabalho.

A vivência foi mais evidenciada com alguns professores do que outros, devido à incompatibilidade de horários e pela maior ou menor disponibilidade. Contudo, todos deram o seu contributo, pois participaram direta ou indiretamente nas atividades integradas no estágio, como por exemplo, o "BOOTCAMP" e o "Seminário".

No que diz respeito ao segundo, ou seja, o pessoal docente, o relacionamento foi crescendo ao longo do ano estabelecendo-se um clima de respeito mútuo e troca de conhecimentos e experiências. Todos nos apoiaram, sentindo em plenitude um ambiente de confiança, podendo recorrer a qualquer tipo de auxílio ou informação, quando foi necessário.

Falando agora um pouco da relação que tive com os meus colegas do NE, é de salientar a confiança, equilíbrio, sinceridade e trabalho de equipa, existindo um sentimento de amizade entre os três por trás de tudo isso. Aqui, o trabalho foi uma certeza e o apoio sempre constante.

Não menos importante, o relacionamento estabelecido com o pessoal não docente foi mais reservado aos funcionários do pavilhão de EF, tendo sido desde o início muito simpáticos, muito prestáveis e fundamentais na articulação e na preparação do material, viabilizando a disponibilidade dos materiais antes do toque de entrada bem como dos espaços disponíveis.

Também gostaria de salientar a excepcional colaboração dos auxiliares da ação educativa, principalmente do departamento de audiovisuais, reprografia, bar e cantina dos professores, pois prestaram sempre o serviço solicitado com muito carinho e simpatia.

E por último, relacionamento que tive com os alunos posso dizer que foi absolutamente excepcional, principalmente com os alunos da minha turma, a 8º 8. Este foi evoluindo progressivamente, criando-se uma empatia e identificação evidente, o que me beneficiou no controlo da turma, principalmente nas aulas supervisionadas. No final do ano, prevaleceu um sentimento de pura realização e de um desfruto completo de lecionar aulas.

6. Desenvolvimento Profissional

Esta área pretende verificar se o estudante estagiário demonstrou domínio nos parâmetros que balizam a profissão de docente em geral e de EF em particular. Reflete, portanto, as minhas vivências e as minhas experiências na construção da competência profissional, numa perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, fomentando o sentido de pertença e de identidade profissional.

Deste modo, cabe a nós, professor estagiário, utilizar diferentes estratégias que levem ao seu desenvolvimento profissional. Assim, todo o caminho que percorri até aqui foi dotado de um conjunto de estratégias. A investigação, a reflexão e a ação sempre estiveram na base do todo o meu processo formativo com o intuito de dar respostas a dois objetivos cruciais: ensinar e ao mesmo tempo aprender. Todo o meu EP transporta uma enorme reflexão, pois nunca participei numa atividade sem depois recair sobre o balanço da mesma, nunca saí de uma reunião sem refletir sobre a mesma nem tão pouco lecionei uma aula sem posteriormente realizar a sua reflexão.

Segundo Rodrigues (2009), é fundamental que esta prática de reflexão seja entendida como a melhor e mais eficaz forma de dar resposta a uma atividade profissional que se caracteriza pela complexidade dos saberes e a incerteza das situações, e como tal, o meu trajeto ao longo deste EP foi pautado pela reflexão. Hoje não sou apenas um docente que conhece a importância da reflexão, mas sim um defensor de todo o ato reflexivo, pois tenho a noção que não chega procurar soluções, mas sim dar sentido e razão à nossa prática.

No âmbito da área do Desenvolvimento Profissional, eu, juntamente com os meus colegas do NE tivemos que realizar algumas atividades e participar noutras, prestando o auxílio necessário que nos era proposto. Seguidamente, vou falar sobre todas essas atividades em que participamos ao longo deste EP.

6.1. Corta Mato Escolar

Pelas 10 horas do dia 29 de Novembro, realizou-se no parque da Devesa, em Vila Nova de Famalicão, o Corta Mato Escolar, destinado aos alunos do ensino Básico, Secundário e Profissional, da Cooperativa de ensino da Didáxis de Riba de Ave e de São Cosmo, bem como, o Agrupamento de Escolas de Pedome.



Figura 1 - Corta Mato Escolar 2013/2014

Este evento Desportivo, deteve como organizadores os professores de EF da Didáxis Cooperativa de São Cosme, estando afetos à sua concretização o NE do ISMAI da Didáxis de Riba de Ave (apenas como dinamizador do mesmo), bem como, um número elevado de professores e alunos do curso profissional de desporto da Cooperativa de Ensino da Didáxis de Riba de Ave de São Cosmo e do Agrupamento de Escolas de Pedome. Deste modo, iniciou-se a preparação da organização do evento pela constituição de equipas de trabalho, ficando cada estagiário responsável pela orientação de uma turma e pelo acompanhamento e consagração de algumas tarefas a concretizar, em conjunto com os alunos do curso profissional de Desporto. O NE ficou assim responsável por acompanhar uma turma (na parte inicial da atividade, ficamos responsáveis por acompanhar a respetiva turma para o autocarro), por recolher as camisolas paralelamente com a distribuição dos cartões, e por exercer funções de organização dos alunos como a entrega de camisolas e dorsais, fotografar, controlo da atividade, entre outras funções.

No que respeita a organização de toda a atividade, verificaram-se alguns imprevistos. Aspectos como, incorreta distribuição das tarefas, alunos que adulteraram e desrespeitaram as regras da atividade, falsa partida, insuficientes mantimentos para todos os alunos, pouca vigilância no percurso, música longe da prova, entre outros, pintaram o presente corta mato como uma atividade mal sucedida.

Terminado o Corta Mato Escolar, a nossa análise sobre o evento, contempla aspetos positivos e negativos. Como positivos, atendemos ao facto que os alunos estiveram motivados na sua participação e o facto de principalmente transmitirem que gostaram do local onde a prova se realizou, vivenciado um dia diferente no parque da Devesa de Vila Nova de Famalicão. Paralelamente pensamos que foi importante e positivo, porque possibilitou realizar um trabalho em equipa entre os vários docentes, nomeadamente os docentes afetos aos grupos disciplinares de EF, bem como, a integração dos estagiários e dos alunos do curso profissional de desporto em algumas das etapas desta atividade. Em antítese, como aspetos negativos, reforçamos os aspetos citados anteriormente, nomeadamente toda a organização do evento, bem como, o fato de sentirmos que exercemos um papel pouco ativo no decorrer da atividade, uma vez que tivemos poucas tarefas, fator que veio também comprovar, o pouco rigor por parte dos organizadores da atividade.

6.2. BOOTCAMP

No dia 7 de Março, pelas 9 horas, realizou-se no campo de terra o BOOTCAMP, destinado aos alunos do ensino secundário e Profissional, da Cooperativa de ensino da Didáxis de Riba de Ave.



Figura 2 - BOOTCAMP

O BOOTCAMP é um tipo de treino físico individual ou em grupo realizado e desenvolvido por ex-militares ou militares instrutores nas Forças Armadas, bem como profissionais do desporto. Estes programas são preparados e adaptados às populações civis para construir e desenvolver as várias capacidades físicas do ser humano, tais como a força, velocidade, condição cardiorrespiratória, coordenação motora, flexibilidade, resistência entre outras.

Esta atividade teve como organizadores os professores do NE do ISMAI, contando com a ajuda de alguns elementos do curso profissional de desporto bem como da nossa orientadora. Para a realização deste evento tivemos que preparar inúmeras aspetos atempadamente, como por exemplo, a ficha de inscrição, o cartaz para divulgar a atividade (Anexo 7), arranjar todo o material necessário que este tipo de atividade acarreta (pneus, cordas, barreiras) e certificados de presença. No dia da atividade, apenas tivemos que montar o percurso e orientar toda a atividade, contando também com a ajuda dos alunos de desporto onde nos ajudaram a controlar o percurso dos participantes.

Terminado o BOOTCAMP, a nossa análise sobre toda a atividade, contempla aspetos positivos e negativos. Como positivos, atendemos ao facto que os alunos estiveram extremamente motivados na sua participação pelo facto de ser uma atividade exigente, em grupo, divertido e por ser diferente de todas as outras. Paralelamente pensamos que foi importante e positivo, porque possibilitou realizar um trabalho em equipa entre o NE de EF, bem como os alunos do curso profissional de desporto em algumas das etapas desta atividade. Em antítese, como aspetos negativos, apenas tenho a apontar o facto de várias equipas que estavam inscritas não terem aparecido.

6.3. Seminário

O NE de EF realizou no dia 24 de Março, pelas 15 horas, o seminário subordinado ao tema “Os Níveis de Atividade Física (AF) e o Ambiente Familiar Nutricional (AFN) nos Adolescentes”, que consideramos muito atual e sempre pertinente em qualquer contexto, mas ainda mais neste contexto escolar, visto que compete a nós, professores de EF, motivar e alertar os alunos para a prática da AF e os inúmeros benefícios que esta acarreta bem como os hábitos alimentares que estes devem ter.



Figura 3 - Núcleo de Estágio do ISMAI
(24/03/2014)

O nosso objetivo com a escolha deste tema seria, além de ser o nosso tema do relatório científico, tentar alertar a comunidade escolar para esta temática, visto que a obesidade é cada vez mais frequente nos jovens, não só do nosso país, mas sim de todo o mundo.

Realizamos uma profunda revisão bibliográfica para a fundamentação teórica do trabalho e entregamos questionários aos alunos do 2º ciclo, 3º ciclo e ensino secundário. Estes questionários tiveram como objetivo conhecer o nível de AF destas populações bem como a sua alimentação fora da escola. No decorrer do seminário, cada estudante estagiário apresentou subtemas referentes à temática principal, tais como: comparar os níveis de AF entre os géneros; comparar o AFN entre os géneros; identificar os níveis de obesidade dos adolescentes; identificar os níveis de AF de acordo com o IMC; identificar a AFN de acordo com o IMC; fazer uma associação entre AF e o AFN de acordo com o IMC; comparar os níveis de AF entre os ciclos; comparar o AFN nos diferentes ciclos e avaliar a correlação entre os níveis de AF e AFN entre os ciclos.

No que diz respeito à apresentação, creio que esta foi um grande culminar de todo o trabalho de todos nós. Correu de forma extremamente positiva, e creio poder afirmar que superamos as expectativas.

As apresentações dos preletores estiveram em muito bom plano, pois demonstraram grande aplicabilidade, qualidade, e até à vontade, conseguindo tornar o discurso interessante. De realçar a boa adesão da comunidade escolar, que contamos com cerca de 90 pessoas a assistir.

No final, a julgar pela reação de todos os presentes, posso concluir que o evento decorreu muito bem, e conseguiu superar as expectativas.

Quero agradecer a todos os presentes e a todos os que contribuíram de alguma maneira para este desfecho extremamente positivo, nomeadamente à orientadora de estágio, Mestre Ana Andrade e a todo o Conselho Executivo, por tudo aquilo que fez por nós, por todo o apoio e grande abertura e disponibilidade.

Por último, quero agradecer aos meus colegas de NE, pelo trabalho e esforço que todos dispendemos, pela ajuda e por tudo o que fizemos para que este seminário se realizasse.

6.4. Escola de Ténis da A2Didáxis

O projeto “Escola de ténis da A2Didáxis” (Anexo 8) é uma proposta de introdução da modalidade de Ténis na escola, aplicada de forma lúdica, sistematizada, organizada e sequencial em níveis gradativos de complexidade, respeitando as características, necessidades e expectativas dos alunos.

Este projeto foi o expoente máximo da nossa atividade enquanto NE, na conceção, planeamento e realização de um projeto cem por cento da nossa autoria enquanto professores estagiários.

A conceção e planeamento deste projeto foram extremamente morosa. Este fato, justificado pela nossa inexperiência na criação de projetos nomeadamente na sua estruturação, organização e também na necessidade de criação de protocolos com a escola e com a associação. Esta fase revelou-se exaustiva para todos nós. A distribuição de tarefas e objetivos foi uma necessidade vital para o desenvolvimento desta fase.

Após isto, apresentamos o nosso projeto indicando as principais vantagens que a escola ia ter, bem como os preços e condições para que este se pudesse realizar.

Em epitome, todos os *feedbacks* foram positivos por parte da direção para que este se realizasse, oferecendo ainda todo o material necessário para a Escola de Ténis.

7. Reflexões Finais

O EP foi uma fase morosa, trabalhosa e desafiante mas também a mais importante e marcante de toda a minha formação académica.

Fazendo uma análise desta experiência que foi o EP, foi-me possível vivenciar momentos como docente que jamais esquecerei. Depois de alguns receios e dificuldades, finalmente consegui alcançar os objetivos esperados, tendo ainda mais a certeza que quero ser professor no futuro. O EP proporcionou-me momentos de grande aprendizagem, nomeadamente no confronto entre a teoria e a prática real de ensino, fazendo-me perceber em toda a sua essência o que preconiza a profissão de docente.

Sendo a prática um lugar para o desenvolvimento e aquisição de capacidades, o EP representou uma oportunidade única para por em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica. Para o desenvolvimento das mesmas, o envolvimento entre todos os elementos do NE tiveram um papel fundamental. Todas as reuniões, observações, ou até mesmo as discussões construtivas representaram meios para a resolução de problemas que nos eram levantados no decorrer do EP e na nossa atividade diária enquanto docentes.

Ao longo do EP, para além da condução do processo ensino aprendizagem, vivi momentos no seio da escola através da participação em atividades e contactos com toda a comunidade educativa que me permitiram desenvolver capacidades sociais e relacionais extremamente importantes não só como professor, mas também como pessoa.

Ao longo do ano letivo, procurei sempre inculcar aos meus alunos o gosto pelo exercício físico regular e, ao mesmo tempo, procurando educá-los para hábitos de vida saudável. Tive sempre o cuidado de trabalhar para que eles fossem desportivamente cultos e para que conhecessem os verdadeiros valores do espírito de equipa, do *fair play* e da união. Procurei ainda inculcar, aspetos como a cooperação, a autonomia, o gosto pela competição e o respeito por si mesmos, assim como pelos colegas. Planeei e refleti sobre todos os momentos do processo de ensino aprendizagem, sempre com o objetivo de os meus alunos evoluírem, tanto ao nível dos seus conhecimentos teóricos, assim como ao nível das suas habilidades motoras, dos seus valores e também das suas atitudes.

Estou satisfeito por ter terminado esta fase da minha aprendizagem, sabendo que a vida está repleta de fases e de momentos. Aprendi bastante e adquiri competências que me levam a ser um melhor professor no futuro.

Sei que a partir de agora não terei uma missão nada fácil, pois trata-se de uma profissão em que atualmente o desemprego é uma realidade. No entanto, não baixarei os braços, pois se até agora fui capaz de superar todos os desafios, nada me deterá de lutar pelo meu sonho de ser professor. Enquanto tal não se concretiza, continuarei a investir na minha formação, intervindo também noutras áreas ligadas ao Fitness, que é neste área que estou a trabalhar neste momento.

Independentemente das dificuldades, continuarei a lutar contra todas as contingências e adversidades, pois, na verdade, Ser Professor, é um processo de autossuperação constante.

**Relação entre Os Níveis de Atividade Física e o Ambiente
Familiar Nutricional nos Adolescentes**

Resumo

Em crianças e adolescentes, um maior nível de AF contribui para reduzir a prevalência de obesidade. Além disso, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne num adulto ativo. A AF tem efeitos benéficos sobre o estado de saúde dos praticantes e contribui para a prevenção das doenças cardiovasculares, entre outras, permitindo ainda o controlo do peso corporal e a redução da obesidade (USDHHS, 2002). A identificação de fatores que favoreçam o estilo de vida ativo e um AFN saudável nos adolescentes, adquire uma importância basilar para qualquer iniciativa de saúde pública (IOTF, 2010). Este estudo teve o propósito de avaliar os níveis de AF e AFN nos alunos do 2º, 3º ciclo e secundário. Os participantes deste estudo foram alunos do 2º ciclo (44%), do 3º ciclo (43%) e do secundário (13%), e os seus respetivos encarregados de educação. Assim, este estudo teve 170 participantes, sendo que 81 eram do sexo feminino (47,6%) e 89 do sexo masculino (52,4%), com idades compreendidas entre os 9 e os 18 anos ($\bar{x}=12,1 \pm 1,9$). Nos encarregados de educação faziam parte 39 referente ao Pai (22,9%), 128 referente à mãe (75,3) e 3 referente a outros (1,8%). Os instrumentos utilizados para esta investigação foram os questionários PAQ-A e o FNPA. Para a realização da análise das variáveis do estudo utilizou-se a Anova para amostras independentes com o respetivo post-hoc e o teste qui-quadrado. A análise estatística foi efetuada tendo como referência um nível de significância de 5%.

Os resultados finais deste estudo apontaram que, de acordo com os resultados obtidos, verificou-se que o 2º ciclo é o mais ativo ($\bar{x}=2,59/\bar{x}=2,45/\bar{x}=1,97$; $F=11,096$; $p<0,001$) respetivamente. O secundário apresenta os valores mais baixos em relação à rotina de atividade física na hora de almoço ($\bar{x}=2,56/\bar{x}=2,84/\bar{x}=1,77$; $F=8,311$; $p<0,001$) respetivamente. Também são os alunos do secundário que ingerem mais fast food ($\bar{x}=1,42/\bar{x}=1,39/\bar{x}=1,90$; $F=6,450$; $p=0,002$) respetivamente.

Deste modo, podemos concluir que o 2º ciclo é o mais ativo e que o secundário é quem apresenta os hábitos alimentares menos saudáveis.

Palavras-Chave: ADOLESCENTES, ATIVIDADE FÍSICA, AMBIENTE FAMILIAR NUTRICIONAL.

Abstract

In children and teenagers, higher PA levels helps to reduce the prevalence of obesity. Moreover, it's more likely that a physically active child becomes an active adult. PA has beneficial effects on the health status and contributes to the prevention of cardiovascular diseases, among others, while still allowing control of body weight and reducing obesity (USDHHS, 2002). Identifying factors that promote active lifestyle and a healthy NFE teenagers, it acquires a fundamental importance for any public health initiative (IOTF, 2010). This study aimed to evaluate the levels of PA and NFE in students from 2nd, 3rd cycle and high school. The sample were students of the 2nd cycle (44%), the 3rd cycle (43%) and high school (13%), and their respective guardians. Thus, this study ended up with 170 participants, of which 81 were female (47.6%) and 89 male (52.4%), aged between 9 and 18 ($\bar{x}=12,1 \pm 1,9$). The guardians were part 39 (Father) (22.9%), 128 (Mother) (75.3) and 3 related to other (1.8%). The instruments used for this research were the questionnaires PAQ-A and FNPA. To perform the analysis of the study variables we used the Anova for independent samples with the respective post-hoc and the chi-square test. Statistical analysis was performed with reference to a 5% significance level.

The final results of this study showed that 2nd cycle is the most active ($\bar{x}=2,59/\bar{x}=2,45/\bar{x}=1,97$; $F=11,096$; $p<0,001$) respectively. The high school has the lowest values regarding physical activity routine at lunch ($\bar{x}=2,56/\bar{x}=2,84/\bar{x}=1,77$; $F=8,311$; $p<0,001$) respectively. Also high school students are the ones who eat more fast food ($\bar{x}=1,42/\bar{x}=1,39/\bar{x}=1,90$; $F=6,450$; $p=0,002$) respectively.

Thus, we can conclude that the 2nd cycle is the most active and the high school is the one who has the least healthy eating habits.

Keywords: TEENAGERS, PHYSICAL ACTIVITY, NUTRICIONAL FAMILY ENVIRONMENT.

Résumé

Chez les enfants et les adolescents, un niveau plus élevé AP contribue à réduire la prévalence de l'obésité. Pourtant, il est plus probable qu'un enfant physiquement actif devient un adulte actif. L'AP a des effets bénéfiques sur les praticiens de la santé et contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires, entre autres, tout en permettant le contrôle du poids corporel et de réduction de l'obésité (USDHHS, 2002). Identifier Les facteurs qui favorisent un mode de vie actif et en bonne santé MFN chez les adolescents, il acquiert une importance fondamentale pour toute initiative de santé publique (IOTF, 2010). Cette étude visait à évaluer les niveaux de AP et MFN dans les étudiants des 2ème, 3ème cycles et secondaire L'échantillon étaient des étudiants de 2ème cycle (44%), le 3ème cycle (43%) et secondaire (13%), et de leurs parents respectifs. Ainsi, cet échantillon a fini avec 170 participants, donc 81 étaient des femmes (47,6%) et 89 hommes (52,4%), âgés entre 9 et 18 ($\bar{x}=12,1 \pm 1,9$). Les gardiens faisaient partie 39 se réfère au Père (22,9%), 128 sur la mère (75,3) et 3 liés à d'autres (1,8%). Les instruments utilisés pour cette recherche étaient le PAQ-A questionnaire et FNPA. Pour effectuer l'analyse des variables de l'étude, nous avons utilisé Anova pour les échantillons indépendants avec le post-hoc respectif et le test du chi-carré. L'analyse statistique a été effectuée en référence à un niveau de signification de 5%. Les résultats définitifs de cette étude montrent que, selon les résultats, il a été constaté que le 2ème cycle est le plus actif ($\bar{x}=2,59/\bar{x}=2,45/\bar{x}=1,97$; $F=11,096$; $p<0,001$), respectivement. Le secondaire a les valeurs les plus faibles par rapport à la routine de l'activité physique au déjeuner ($\bar{x}=2,56/\bar{x}=2,84/\bar{x}=1,77$; $F=8,311$; $p<0,001$) respectivement. Ils sont aussi les lycéens qui mangent plus de fast food ($\bar{x}=1,42/\bar{x}=1,39/\bar{x}=1,90$; $F=6,450$; $p=0,002$) respectivement. Ainsi, nous pouvons conclure que le 2ème cycle est le plus actif et le secondaire est celui qui a les habitudes alimentaires moins saines.

MOTS-CLÉS : ADOLESCENTS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MILIEU FAMILIAL NUTRITIONAL.

1. Introdução

O presente estudo surge no âmbito do 2º e último ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Esta abordagem tenta relacionar os níveis de atividade física (AF) e o ambiente familiar Nutricional (AFN) nos adolescentes, mais concretamente no 2º, 3º ciclo e no secundário. No sentido de aprofundar um pouco mais os comportamentos de saúde patentes no dia a dia dos adolescentes, foi importante conhecer os seus hábitos no quotidiano.

Nos últimos anos, o aumento alarmante da obesidade no mundo é uma realidade dos dias de hoje, sendo já encarada como uma das mais recentes epidemias à escala mundial (Neto, 2006). As mudanças de hábitos alimentares saudáveis, bem como, o estilo e vida ativo para uma vida mais sedentária, têm contribuído fortemente para o aumento da prevalência da obesidade (Aranceta, 2003).

Este desenvolvimento excessivo de peso tem sido observado nos países ocidentais desenvolvidos e em desenvolvimento e em zonas populacionais onde se observam processos de transição económica e cultural onde as prevalências de sobrepeso e obesidade têm aumentado drasticamente nas últimas décadas, sobretudo nas crianças e jovens. Estima-se que a prevalência de obesidade seja de 4,8% em países em desenvolvimento, 17,1% em economias de transição e 20,4% em países com economias desenvolvidas (WHO, 1997).

Sendo a adolescência uma fase crítica de crescimento e desenvolvimento, em que ocorre a formação de diferentes padrões comportamentais que podem prever o futuro e estilo de vida dos adolescentes, é uma idade muito vulnerável de adquirir “maus hábitos”, quer ao nível alimentar, da inatividade física, das drogas bem como do alcoolismo. A AF regular assim como os hábitos alimentares formados durante adolescência podem persistir até à vida adulta. Estes podem atrasar ou até mesmo prevenir o início prematuro de várias doenças crónicas (Lien, Lytle & Klepp, 2001).

Os estilos de vida dos adolescentes, tais como os hábitos alimentares e a AF podem diretamente ou indiretamente interferir no estado de saúde a curto ou longo prazo. Existe uma crescente tendência que aponta que baixos níveis de AF e comportamentos sedentários estão associados a um grande predomínio da obesidade em crianças e adolescentes (Kaur, Choi, Mayo & Harris, 2003).

De acordo com Caspersen, Powell e Cristenson (1985), a AF é definida como qualquer movimento do corpo produzido pela musculatura que resulta em gasto de energia, podendo

ser expressa em quilocalorias. Segundo os mesmos autores, todas as pessoas têm de praticar AF para sobreviver, no entanto, a quantidade é muito subjetiva, variando de pessoa para pessoa. A AF na infância e adolescência varia de acordo com a idade e tipo de exercício, tendo o seu início na infância com o rastejar, o girar e mais tarde com o andar, progredindo para atividades mais complexas à medida que se dá o desenvolvimento neuromuscular (Strong et al., 2005). De acordo com Strong et al. (2005) com o crescimento, maturação e experiência os movimentos básicos são integrados e coordenados de forma especializada e complexa.

A prática de AF pode ser em parte determinada pelos pais. Num estudo realizado por Federico, Falese e Capelli (2009) com 15216 crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos, verificou-se que as crianças cujos pais tinham habilitações literárias superiores eram 80% mais propensas à prática de AF moderada a vigorosa do que aqueles cujos pais tinham habilitações mais baixas (Gordan-Larsen et al., 2000). O mesmo se verificava com as crianças cujos pais tinham um emprego fixo, comparadas com aquelas cujos pais estavam desempregados. Os recursos económicos da família influenciam a prática de AF pelas crianças, sendo que aquelas que pertencem a famílias mais ricas são as que apresentam maiores níveis de AF (Gordan-Larsen et al., 2000; Van der Horst et al., 2007). Os estudos enaltecem ainda, que um estilo de vida saudável baseado na prática regular de AF e num AFN cuidado, são os fatores principais na prevenção e no controlo de algumas doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes, mortalidade prematura (Harrison, Elduff, & Edwards, 2006).

Os adolescentes têm algumas peculiaridades em relação ao comportamento que influenciam as práticas e preferências alimentares nesse período da vida (Monteiro & Júnior, 2007). Segundo o mesmo autor, o comportamento dos adolescentes é imediatista e isso faz com que a sua atitude em relação à alimentação seja satisfatória no presente, não se interessando se a qualidade dos alimentos que consome possa vir a ser prejudicial na vida futura. Outra singularidade do adolescente é a sua ligação com os grupos de pares com quem se identifica acabando por adquirir o mesmo padrão de consumo, numa tentativa de romper com os padrões familiares, que também exercem influência no seu comportamento alimentar (Monteiro & Júnior, 2007). Estudos demonstram que a presença dos pais às refeições se correlaciona com hábitos alimentares mais saudáveis (Viddeon & Manning, 2003).

Outros estudos realizados demonstram que existe uma forte relação direta entre a obesidade e fatores de risco ambientais, nomeadamente o baixo nível sócio- económico, a proveniência de meios rurais, o tipo de estrutura familiar (filho único/adotado, famílias mono

parentais, famílias numerosas), alterações na dinâmica familiar e sobrealimentação (Rising, 2005). Os pais de crianças obesas demonstram que em mais de 50% dos casos, pelo menos um dos progenitores é também obeso, sendo a distribuição da gordura corporal semelhante tanto na criança como no progenitor obeso. O risco de obesidade na criança é quatro vezes superior quando um dos progenitores é obeso, aumentando o risco para oito quando ambos o são (Rhee, 2005). Parece que a negligência por parte dos pais (escolhas alimentares, poder de escolha e decisão), durante a infância representa um risco elevado para o desenvolvimento da obesidade durante a adolescência (Singhal, 2007). Para além dos fatores atrás referidos sabe-se que, em condições normais de metabolismo, o desenvolvimento do tecido adiposo se desenrola em diversas fases ao longo do crescimento infantil e está diretamente relacionado com o aparecimento de pré-obesidade e obesidade e com a sua persistência na idade adulta.

Quando estudadas as atitudes dos adolescentes face à AF verifica-se que aqueles que participam em AF com maior frequência têm um peso dentro do normal comparativamente com os adolescentes com excesso de peso. Para além disso os adolescentes obesos têm atitudes menos positivas comparativamente com os de peso normal e com os pré-obesos. A associação entre a prática de AF e a atitude não é moderada pelo nível de excesso de peso. Este estudo demonstrou que adolescentes com excesso de peso têm uma participação menos ativa em práticas desportivas e têm uma atitude menos positiva para a AF (Deforche, 2006).

Desta forma, os hábitos alimentares adquiridos durante a infância e a adolescência têm importantes repercussões no estado de saúde dos indivíduos e no seu bem-estar físico e emocional, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (W.H.O., 2004). Um dos mais sérios problemas que os jovens enfrentam é o consumo excessivo de certos tipos de alimentos menos saudáveis. A família, nomeadamente os pais, representam um papel central no delineamento do padrão alimentar que por sua vez proporciona o contexto para a experiência alimentar inicial da criança. As atitudes e práticas alimentares dos pais determinam os hábitos alimentares dos filhos, na medida em que controlam o tipo e quantidade de alimentos ingeridos pelos filhos, os horários das refeições e o contexto social em que se inserem, além de estabelecerem o carácter emocional do momento da refeição (Birch, 2001). A escola tem também um papel fundamental ao nível da escolha dos modelos alimentares, não só através do conhecimento, mas também das atitudes, comportamentos e ambiente (Olivares, 2004)

Em Portugal, poucos estudos epidemiológicos têm sido efetuados abordando o tema da obesidade na infância ou adolescência. Por este motivo, torna-se importante a realização de investigações no sentido de retratar em Portugal esta problemática mundial.

Assim, esta investigação prendeu-se nesta problemática, uma vez que a AF nos adolescentes é cada vez mais escassa, dando lugar a uma inatividade física cada vez mais presente. Os maus hábitos alimentares e as influências dos encarregados de educação foram outra preocupação ao longo deste estudo. Este tema está cada vez mais enraizado no contexto escolar, pois como já foi referido anteriormente, o excesso de peso e a obesidade são cada vez mais constantes nesta população. E é também uma forma de conseguir perceber as razões de tais acontecimentos e encontrar estratégias para conseguir atuar e persuadir os jovens a modificarem o seu quotidiano, tanto ao nível da AF, como do AFN.

Esta investigação ainda tem o propósito de dar a conhecer os níveis de AF dos 3 ciclos bem como o AFN da população alvo.

O trabalho realizado sobre a temática referida anteriormente será estruturado da seguinte forma:

Capítulo 1) Introdução: Apresentação da temática, enquadramento teórico e prático do trabalho, tais como, as razões do tema e a sua pertinência no contexto escolar.

Capítulo 2) Revisão de Literatura: caracterização dos comportamentos da amostra (adolescentes), bem como, a AF e AFN e as suas avaliações.

Capítulo 3) Metodologia: Caracterização da amostra, das metodologias de recolha de dados e, conseqüentemente, os seus procedimentos estatísticos.

Capítulo 4) Resultados: Apresentação dos principais resultados obtidos.

Capítulo 5) Discussão dos Resultados: Discussão dos principais resultados obtidos, em comparação com o teórico de referência à temática.

Capítulo 6) Conclusões: Apresentação das principais conclusões em consonância com os resultados obtidos, bem como a sua discussão.

Capítulo 7) Bibliografia: Apresentação das referências bibliográficas referentes à pesquisa da temática.

1.1. Objetivo Geral

Esta investigação tem como objetivo geral identificar os níveis de AF e o AFN nos adolescentes, bem como, correlacionar os níveis de AF e o AFN da população escolhida.

1.2. Objetivos Específicos

- ✓ Comparar os níveis de AF entre os ciclos;
- ✓ Comparar o AFN nos diferentes ciclos;

- ✓ Avaliar a correlação entre os níveis de AF e o AFN nos diferentes ciclos.

2. Revisão da Literatura

2.1. Atividade Física

A AF é “definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer o uso de energia” (OMS).¹

O termo AF, segundo alguns autores (Montoye e col., 1996; Sallis e Owen, 1999) é um fenómeno/comportamento extremamente complexo, sendo hoje em dia definido como um conjunto de comportamentos que inclui todo o movimento corporal, ao qual se atribui um significado diferente de acordo com o contexto onde se realiza (Sallis e Owen, 1999).

Caspersen; Powell e Christenson (1985, p. 126) afirmam que “a AF na vida diária pode ser categorizada em ocupacional, desporto de manutenção, doméstica ou outras atividades.” Além disso, segundo estes autores é relevante distinguir a AF, o exercício e a aptidão física (*physical fitness*) pois, apesar de serem conceitos relacionados, não significam necessariamente o mesmo.

Assim, segundo Caspersen et al. (p.126) “o exercício é um subtipo de AF que é planeada, estruturada e repetitiva e que tem como objetivo final ou intermediário a melhoria ou a manutenção da condição física”. Os mesmos autores entendem por condição/ aptidão física “um conjunto de atributos que estão relacionados quer com a saúde quer com a capacidade física. ”Assim, facilmente se compreende que “toda a gente realize AF para manter a vida”, ou seja, é indissociável à própria condição humana, na medida em que atividades como a respiração ou o batimento cardíaco estão associados a AF.

Além disso, a AF desempenha um papel primordial na manutenção da saúde e na prevenção de doenças. São vários os estudos que relatam um efeito positivo da AF na diminuição de doenças crónicas ou na sua prevenção, tais como a diabetes tipo II (Brand et al., 2014), doenças cardiovasculares (Schneider et al., 2014), cancro (Ibrahim & Al-Homaidh, 2011; Mishra et al., 2012; Schmitz et al., 2010) ou até mesmo perturbações do humor, como a depressão (Im, Ham, Chee, & Chee, 2014). Fernandes (2002) conclui que esta definição engloba toda a AF utilizada para nos deslocarmos, tanto nas tarefas da vida diária, no trabalho, nas atividades praticadas em tempos de lazer, nas atividades desportivas organizadas ou não, e no caso das crianças e jovens, na escola.

Porém, é também importante fazer referência ao conceito de inatividade física, pois se a AF contribui para a saúde dos indivíduos, o inverso (inatividade física) pode contribuir para

¹ Consultar http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

um estado patológico. Assim, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS)², “A inatividade física foi identificada como o quarto principal fator de risco para a mortalidade global, causando um número estimado de 3.2 milhões de mortes globalmente”.

O Comité americano da AF e da EF na ambiente escolar³ refere mesmo que “a prevalência e o risco substancial de doença associado à inatividade física tem sido descrito como pandémico.” Vários estudos mostraram que muitos dos fatores de risco conhecidos estão já presentes em crianças e adolescentes. Identificar esses fatores associados ao declínio dos níveis da AF irão ajudar no desenvolvimento das iniciativas governamentais para prevenir ou retardar as doenças crónicas dos adultos (Bento, 1998).

A partir de numerosos estudos pode-se concluir que a AF e desportiva, poderá influenciar de forma positiva o desenvolvimento e o bem-estar motor e psicossocial desde a infância até à idade adulta (Bento, Garcia e Graça, 1999).

2.2. Atividade Física na Adolescência

É na adolescência que muitos hábitos, saudáveis, ou não, são adquiridos (Souza, Barbosa Filho, Nogueira, & Azevedo Junior, 2011). Assim, é também nesta idade que os adolescentes ficam “mais expostos a comportamentos de risco como etilismo, tabagismo, sedentarismo e alimentação inadequada” (idem, p.1459).

Na sociedade contemporânea muitos dos hábitos dos adolescentes foram alterados, sendo que a inatividade física tem aumentado (Axelsen, Danielsson, Norberg, & Sjoberg, 2012), muito devido à alteração das atividades realizadas nos tempos livres, nomeadamente com o abandono da atividade desportiva, por exemplo, jogar futebol, a favor de atividades sedentárias, como os jogos de computador. Esta mudança associada a alterações dos hábitos alimentares tem contribuído em larga escala para o aumento do excesso de peso/ obesidade na adolescência (Stankov, Olds, & Cargo, 2012).

Para Aaron et al., (2002), a diminuição da AF deve-se à diminuição do número de AF em que o jovem se envolve sendo que as raparigas participam mais em atividades de carácter individual e os rapazes em a atividades coletivas, existindo uma probabilidade baixa ou moderada de uma atividade específica ser mantida ao longo da adolescência.

No que se refere à quantidade de AF que uma criança ou adolescente deve realizar, em comparação com um adulto, pode-se considerar que essa necessidade é maior nos primeiros

² Consultar http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

³ Consultar http://www.nap.edu/catalog.php?record_id=18314

do que nos últimos, sendo que deve ter a duração de aproximadamente 60 minutos por dia, e deve ser AF moderada a intensa (Axelsen et al., p.171).

Também a OMS (*Global Recommendations on Physical Activity for Health*, 2010 p. 18) defende que “crianças e adolescentes devem ser encorajados a participar numa variedade de AF's que suportam o desenvolvimento natural e que sejam agradáveis e seguras”, pois “a AF fornece benefícios em termos de saúde fundamentais” (idem, p.16). Neste sentido criou *guidelines* para a instituição da AF na adolescência. Nestas *guidelines* podemos encontrar que “para as crianças e adolescentes, a AF inclui jogos, desportos, recreação, EF ou exercícios planeados no contexto familiar, escolar ou atividades comunitárias” (idem, p. 20), além disso, “a maioria do exercício diário deve ser aeróbico.”

Dado que a AF desempenha um papel fundamental na prevenção e no desenvolvimento do excesso de peso e da obesidade, e que a adolescência é um período de instituição e criação de novos hábitos tem-se defendido a implementação de medidas que levem a um aumento da AF neste período da vida. Alguns estudos (Dobbins, Husson, DeCorby, & LaRocca, 2013) sugerem que a implementação de programas de AF em ambiente escolar têm um efeito positivo na saúde das crianças/ adolescentes. No entanto, outros investigadores (Waters et al., 2011) acrescentam que estes programas devem estar associados a outras medidas como a implementação de uma alimentação saudável e adequada às necessidades nutricionais dos indivíduos.

Melhorias na aptidão cardiorrespiratória e na velocidade/agilidade parecem ter efeitos positivos na saúde esquelética; incrementos da cardiorrespiratória têm efeitos positivos na depressão, na ansiedade, no humor, na autoestima e no rendimento académico. Para Vieira et al., (2002), a AF auxilia no desenvolvimento do adolescente e na redução dos riscos de futuras doenças, além de exercer importantes efeitos psicossociais. Ainda existem, porém, vários mitos acerca da prática de exercícios físicos na adolescência e inúmeras dúvidas quanto à influência exata da mesma em fenómenos como o crescimento esquelético e a maturação biológica.

2.3. O panorama nacional da Atividade Física

Um estudo realizado em indivíduos do 10 aos 18 anos, em Portugal (Santos et al., 2014), revela que na faixa etária dos 15 aos 18 anos mais rapazes do que raparigas estão na zona recomendável de realização de AF, sendo que o inverso se verifica no grupo etário dos 10 aos 14 anos.

Neste estudo, na maioria dos testes realizados para avaliar a condição física, os rapazes obtiveram melhores resultados do que as raparigas, independentemente da idade. Além disso, estes autores concluíram que mais de metade dos adolescentes da sua amostra estava numa zona saudável do *fitness* cardiorrespiratório e dos testes que avaliam a força.

Outro estudo realizado na população portuguesa (A. Marques, Pizarro, Mota, & Santos, 2014) concluiu que existe uma associação positiva entre a AF moderada a vigorosa e a mobilidade independente, nos jovens que frequentam o 2º e 3º ciclos do ensino básico.

Uma outra investigação (A. Marques, Sallis, Martins, Diniz, & Carreiro Da Costa, 2014) constatou que “(1) A percepção da competência da realização de AF foi positivamente relacionada com a AF entre rapazes e raparigas; (2) Os resultados académicos estavam relacionados com a AF; (3) Jogar jogos de computador com os amigos, para os rapazes, associou-se com a AF, indicando que o comportamento sedentário e a AF não são comportamentos mutuamente exclusivos” (p. 409). Estes autores também concluíram que jogar jogos de computador com os pais, para ambos os sexos, “era uma correlação social dos comportamentos sedentários, indicando que os pais podem ter um papel importante nos comportamentos sedentários dos filhos” (idem, p. 409). Além disso, concluíram que, em média, as raparigas apenas despendiam 12,8 minutos do seu dia para realizar uma AF de intensidade moderada a vigorosa, enquanto os rapazes gastavam cerca de 23,7 minutos e, só apenas nestes últimos é que encontraram uma relação inversa estatisticamente significativa entre o uso do computador e o tempo livre usado para a AF.

2.4. Diminuição da Atividade Física com o passar da idade

As necessidades de AF alteram-se com a idade. No relatório da OMS podemos encontrar as necessidades estimadas para cada grupo etário, assim, nos adultos (grupo etário dos 18 aos 64 anos) é recomendável que realizem “pelo menos 150 minutos de AF aeróbica ao longo da semana ou pelo menos 75 minutos de AF aeróbica de intensidade vigorosa ao longo da semana ou uma combinação equivalente de AF moderada-vigorosa” (*Global Recommendations on Physical Activity for Health*, 2010 p. 26).

Como já foi referido são inúmeras as vantagens da AF na promoção da saúde. Todavia, o número de indivíduos adultos que realiza AF adequada é muito reduzido (Axelsen et al., 2012).

Um estudo realizado no Brasil (Hallal, Cordeira, Knuth, Mielke, & Victora, 2014) afirma que, naquele país “depois de um aumento na prevalência da AF de 2002 a 2007, os níveis atingiram um plateau de 2007 a 2012”. Porém estes autores consideram que “é

importante realçar que os níveis atuais ainda são inaceitavelmente altos e que esforços têm que ser intensificados para reverter a tendência” da inatividade física. Um outro estudo (Cunha Bento, Romero, Leitao, & Mota, 2014), realizado em Portugal, encontrou diferenças significativas na quantidade de AF realizada segundo o género e segundo a época do ano. Estes autores concluíram que as mulheres geralmente mantêm o seu nível de AF ao longo do ano enquanto os homens têm maior tendência a serem mais ativos na Primavera/Verão. Todavia, em regra, os níveis de AF mínimos não são cumpridos por nenhum dos grupos ao longo do ano e, as pessoas mais idosas têm tendência a realizar atividades de menor intensidade.

É ainda importante referir que a OMS considera que os níveis de AF na população com 65 anos ou mais devem ser de “pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada ao longo da semana ou pelo menos 75 minutos de atividade de intensidade aeróbica vigorosa ao longo da semana ou uma combinação equivalente de atividade moderada-vigorosa” (*Global Recommendations on Physical Activity for Health*, 2010 p. 31).

Apesar de a maioria dos adultos não ter uma AF adequada, muitos consideram-se fisicamente ativos (A. Marques, Martins, Ramos, Yazigi, & Carreiro da Costa, 2013). Tal perceção errónea pode contribuir para a manutenção da inatividade física, com as respetivas consequências, nomeadamente deterioração do estado de saúde.

2.5. Avaliação da Atividade Física nos Adolescentes

Um dos aspetos importantes em qualquer pesquisa no lato domínio da AF é, sem sombra de dúvida, o da exigência de uma definição clara e inequívoca do seu conteúdo. A AF é um fenómeno/comportamento extremamente complexo, sendo atualmente considerado como um conjunto de comportamentos que inclui todo o movimento corporal a que se atribui um significado díspar em função do contexto em que é realizado.

A avaliação de um comportamento tão complexo como a AF reveste-se de complexidades e dificuldades ao nível da precisão da sua medição. Na literatura podemos encontrar uma grande diversidade de metodologias para avaliar a AF. Essa diversidade é, pelo menos em parte, justificada pelo vasto conjunto de dimensões que o fenómeno apresenta e pelas complexas relações que cada uma delas estabelece com diferentes aspetos da saúde.

A escolha dos instrumentos de avaliação deverá ser governada pelos objetivos da pesquisa, estar dependente das idades dos participantes e de questões de ordem prática que se prendem com custos, tempo para a realização do estudo, aceitabilidade do instrumento por parte da amostra e exequibilidade. Para além destes fatores, há ainda a considerar a

circunstância da opção dever também ter por base a validade, fiabilidade e praticabilidade do instrumento. Para ser válido, o instrumento deve medir aquilo que se propõe medir; para ser fiável deve ser consistente perante as mesmas circunstâncias. Assim, os questionários têm constituído a metodologia mais frequente para a avaliação da AF da população ou de grupos da população de diversos países, devido ao seu baixo custo e à sua elevada adesão dos participantes (Sjostrom & et al, 2006).

Um dos questionários mais utilizados para o grupo de idades que correspondeu este estudo, é o questionário para adolescentes PAQ-A (Anexo 9). Este questionário foi elaborado com o intuito de avaliar a AF nos adolescentes, sendo válido através de um estudo realizado pela Universidade de Saskatchewan, no Canadá (Kowalski, Crocker, & Kowalski, 2003).

O PAQ-A, identificam as associações entre indicadores de adiposidade, frequência cardíaca, bem como, indicadores psicológicos (competência desportiva, satisfação corporal, ansiedade) (Crocker et al., 2003). Assim, este questionário possibilita conhecer os momentos do quotidiano durante a semana, em que os adolescentes são fisicamente ativos (Crocker et al., 2003).

2.6. Hábitos Nutricionais nos Adolescentes

Ao longo da vida o comportamento que afeta a ingestão de comida e bebida altera-se, assim, os hábitos alimentares da infância não serão os mesmos da adolescência e, estes sofrerão uma alteração na vida adulta. Além do mais, a adolescência é o período da vida crítico para o desenvolvimento e estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis (Palenzuela Paniagua, Perez Milena, Perula de Torres, Fernandez Garcia, & Maldonado Alconada, 2014).

Os adolescentes têm algumas peculiaridades em relação ao comportamento que influenciam as práticas e preferências alimentares (Monteiro & Júnior, 2007). Segundo o mesmo autor, o comportamento dos adolescentes é imediatista e isso faz com que a sua atitude em relação à alimentação seja satisfatória no presente, não se interessando se a qualidade dos alimentos que consome possa vir a ser prejudicial na vida futura. Outra singularidade do adolescente é a sua ligação com os grupos de pares com quem se identifica acabando por adquirir o mesmo padrão de consumo, numa tentativa de romper com os padrões familiares, que também exercem influência no seu comportamento alimentar (Monteiro & Júnior, 2007). Estudos demonstram que a presença dos pais às refeições se correlacionam com hábitos alimentares mais saudáveis (Viddeon & Manning, 2003).

Os adolescentes sofrem influência dos meios de comunicação e, atualmente, podem restringir as suas necessidades dietéticas em deferimento de um “corpo ideal” simbolizado pela magreza (Monteiro & Júnior, 2007). Como referem os autores supracitados, é prática comum entre os adolescentes a supressão do pequeno almoço, o consumo de *fast food*, a alimentação fora de casa, a preferência por lanches e a restrição alimentar de alguns grupos de alimentos.

As recomendações nutricionais ao longo da adolescência variam, sendo que, segundo as normas da Sociedade Espanhola de Pediatria⁴, o consumo energético ao longo da adolescência diminui, passando de aproximadamente 55 Kcal/dia nos rapazes, dos 11 aos 14 anos, para as 45 Kcal/dia no grupo etário dos 15 aos 18 anos. Nas raparigas passa de 47 Kcal/dia para 40 Kcal/dia nos mesmos grupos etários. Também a ingestão proteica diminui ao longo da adolescência. Todavia, a necessidade de ingestão de vitaminas e minerais, em geral, aumenta com o aumento da idade. Em suma, 10-15% do valor calórico ingerido deve ser em forma de proteínas, 50-60% devem estar reservados para os hidratos de carbono e 30-35% para as gorduras.

Apesar de todos os países desenvolvidos terem estabelecido normas para a alimentação na adolescência, poucos adolescentes cumprem as recomendações nutricionais (Palenzuela Paniagua et al., 2014). O consumo de frutas e vegetais decai frequentemente com o início da adolescência, enquanto o consumo de comida pouco saudável aumenta. Diversos estudos relatam o aumento do consumo de bebidas gaseificadas, energéticas ou álcool (Flotta et al., 2014; Martin-Calvo et al., 2014; Musaiger & Zagzoog, 2014) e de *fast food* com a entrada na adolescência (Bruening et al., 2014; Palenzuela Paniagua et al., 2014).

Um estudo realizado nos Estados Unidos da América, que acompanhou os adolescentes desde o 2º ciclo até ao ensino secundário, mostrou que o aumento de *fast food* aumentou significativamente em ambos os sexos (Bauer, Larson, Nelson, Story, & Neumark-Sztainer, 2009). Um outro estudo (Granner et al., 2004) demonstrou que com a progressão na adolescência diminuía o consumo de frutas e vegetais, sendo que os adolescentes de 15 anos apresentavam menor consumo destes produtos do que os de 11 anos.

Por ser a adolescência um período de autoafirmação e marcado pela procura de identidade, a dimensão social do comportamento alimentar pode refletir a tentativa de redução da influência familiar. Nesse sentido, é comum que o adolescente procure novas amizades não só na escola como também em outros ambientes do meio social em que vive, com reflexos sobre o comportamento alimentar.

⁴ Consultar <http://www.aeped.es/documentos/protocolos-nutricion>

2.7. Ambiente Familiar Nutricional: A Influência da Família no Comportamento Alimentar dos Filhos

A família, mais concretamente os pais, influencia fortemente o comportamento dos adolescentes/ filhos. Esta influência também se verifica nos hábitos alimentares dos adolescentes. Assim, os adolescentes são capazes de adaptarem as perceções de comida saudável na sua família à sua própria forma de comer.

Alguns estudos realizados em Espanha evidenciaram que a maioria dos adolescentes quando come em família realiza as refeições em casa, no entanto há um consumo elevado de carnes vermelhas e enchidos, enquanto o consumo de vegetais, cereais e leite é reduzido (Palenzuela Paniagua et al., 2014; Serra Majem, Ribas Barba, Perez Rodrigo, Roman Vinas, & Aranceta Bartrina, 2003).

Durante os períodos de rápido crescimento, os adolescentes têm maiores necessidades de energia. Muitos deles, escolhem alimentos com alto valor energético, tais como grandes quantidades de gordura e açúcar, podendo levar à deficiência de micronutrientes, obesidade e outros problemas. Cada vez mais, há evidências de que a má nutrição nos adolescentes resulta em problemas de saúde (OMS, 2003).

Assim, quando os hábitos da família não são saudáveis, serão essas perceções que os adolescentes irão aplicar no seu quotidiano. Um estudo conduzido nos Estados Unidos da América evidenciou que as famílias que não comem em casa têm tendência a ingerir mais sal e gordura, sendo que este afetava os adolescentes incluídos nestas famílias (Cynthia, Zalilah, & Lim, 2013).

Além disso, Serra Majem et. Al (2003) defendem que “o estatuto socioeconómico familiar e o nível de educação da mãe demonstrou alguma influência no consumo de carne, peixe, frutas e vegetais, iogurte e queijo.” E, é de particular importância incutir hábitos alimentares adequados na família pois a adoção de hábitos alimentares ótimos na adolescência está associado a melhores resultados no que se refere à saúde ao longo da vida.

Deste modo, confirma-se que na sociedade contemporânea, o AFN é muito importante no quotidiano dos adolescentes, assumindo-se como relevante na etiologia e no tratamento das principais causas de morbilidades e mortalidades, caracterizando-se num âmbito geral, por ser uma avaliação do indivíduo a nível clínico, social, nutricional, físico e da composição corporal (Mahan, 2007).

Como refere Saldanha (2000), a correta nutrição do ser humano não depende dos alimentos em geral, mas do equilíbrio entre todos, o que somente pode ser atingido através da ingestão de vários produtos alimentares naturais. Uma vez que para os adolescentes, a

necessidade de consumir nutrientes não tem apenas um papel relevante na sua sobrevivência, torna-se imperativo perceber as causas do consumo excessivo dos mesmos, nesta fase de vida. Um suprimento inadequado de nutrientes para os indivíduos desta faixa etária, pode resultar na diminuição da velocidade de crescimento, causando assim, efeitos adversos na saúde e no desenvolvimento dos adolescentes (Blair, 2009).

No seio de cada lar, os pais influenciam diretamente o acesso das crianças aos alimentos saudáveis ou insalubres, (Rosenkranz & Dzewaltowski, 2008). E o AFN desempenha um importante papel nos comportamentos nutricionais, bem como outras influências, como os níveis de AF de cada adolescente, visto que estas são influenciadas diretamente pelos hábitos dos pais (Spirrier, Magarey, Golley, Curnow, & Sawyer, 2008).

Algumas famílias podem, sem saber, criar um ambiente de predisposição para que os seus filhos se tornem obesos, embora os fatores genéticos têm claramente uma forte influência no risco de obesidade dos adolescentes, os ambientes familiares podem também agravar esses riscos (Ihmels & et al, 2009).

O papel da família nem sempre é discernido da mesma forma, pois muitas vezes a própria família atribui todo o dever de mudança de hábito alimentar aos filhos, negando, assim, sua parcela de responsabilidade na dinâmica alimentar da qual é parte. Esta realidade pode ser explicada pelo comportamento alimentar inadequado predominante entre pais e/ou familiares, visto que eles próprios não se sentem à vontade quando questionados sobre a própria alimentação.

A qualidade da relação familiar tem impacto importante em vários aspetos da vida do adolescente, e as dinâmicas estabelecidas pela família parecem associar-se à autoestima. O fato dos adolescentes realizarem as suas refeições em família foi considerado um preditor na prevenção, ou não, de distúrbios do comportamento.

2.8. Avaliação do Ambiente Familiar Nutricional nos Adolescentes

A fim de combater a problemática do excesso de peso e obesidade, as políticas de saúde têm estabelecido um conjunto de metas interdisciplinares e multissetoriais (Baptista, 2006; Direção Geral da Saúde, 2004, 2007).

Até há alguns anos atrás na prática clínica o excesso de peso e a obesidade eram definidos como excessivo peso corporal relativamente á altura. Durante esta fase da vida em que se processa o crescimento, a gordura corporal e o valor do índice de massa corporal dependem de vários fatores: étnicos, da idade, do sexo e de características individuais do desenvolvimento pubertário.

Para promover mudanças na alimentação das crianças e adolescentes, consequentemente, possíveis melhorias para a saúde, deve-se compreender de que maneira as escolhas alimentares da família determinam a ingestão alimentar da criança e como estas escolhas alimentares se desenvolvem até a formação de um hábito alimentar.

Conhecer o ambiente doméstico, é uma estratégia de prevenção da obesidade, na medida em que os pais determinam diretamente o acesso e a exposição da criança a ambientes potenciais e propícios para o aumento de peso (Ritchie, Welk, Styne, & et all, 2005).

A preferência por determinado tipo de alimento decorre de um processo de aprendizagem. Dessa forma, as crianças aprendem a ter uma maior preferência pelos alimentos que são oferecidos com maior frequência. Para facilitar a aceitação de uma alimentação variada, a criança deve ser exposta, em tempo oportuno, aos diferentes tipos de alimentos ainda no primeiro ano de vida. Com isso nota-se que a exposição a um determinado tipo de alimento dependerá da família. Serão os mesmos alimentos que compõem a mesa e os hábitos alimentares desta família. Desta forma, precisa-se explicar a importância de como deve ser feita essa introdução de alimentos sendo necessária, muitas vezes, a mudança de comportamento alimentar da família.

Desta forma, recentemente, surgiu um instrumento de rastreamento com base nos comportamentos, válido e com um grande potencial, denominado FNPA (Anexo 10), ou seja, uma ferramenta de triagem que avalia os fatores ambientais e comportamentais da família, e estão associados ao aumento do excesso de peso nos adolescentes (Ihmels & et al, 2009). Este instrumento combina um conjunto de informações sobre os comportamentos relacionados com a obesidade infantil, como por exemplo, a dieta nutricional, a AF, o sedentarismo, os padrões de sono e a estrutura familiar (Kimbo, Joey, Joseph, & Karin, 2006).

Os pais possuem uma função relevante na formação dos hábitos alimentares, pois ensinam os seus filhos a uma prática de alimentação saudável, mas, para isso, é necessário que possuam comportamento alimentares adequados. Assim, é preciso trabalhar em conjunto com a família e com os adolescentes, orientando-os e estimulando-os, sempre, a procura da melhor alimentação.

3. Metodologia

3.1. Participantes

Este estudo foi realizado numa escola do ensino privado na zona norte de Portugal, durante o ano letivo de 2013/2014. Contou com a participação de 170 alunos, 75 do 2º ciclo (44%), 73 do 3º ciclo (43%) e 22 do secundário (13%), bem como, os respetivos encarregados de educação. Os alunos eram compostos por 81 do sexo feminino (47,6 %) e 89 do sexo masculino (52,4%), com idades compreendidas entre os 9 e os 18 anos ($\bar{x}= 12,1 \pm 1,9$) e os respetivos encarregados de educação constituídos por 128 referentes à mãe (75,3%), 39 referentes ao pai (22,9%) e 3 referentes a outros encarregados de educação (1,8%).

A amostra foi selecionada de forma conveniente, de acordo com os requisitos do estudo, para qual, as idades foram compreendidas entre os 9 e os 18 anos. De acordo com os estudos já realizados, as taxas de excesso de peso e obesidade estão a aumentar significativamente em Portugal (Silva et al., 2008).

3.2. Instrumentos

Considerando a revisão de literatura e os objetivos formulados, procedeu-se à avaliação do peso e da altura dos alunos durante as suas aulas de educação física, onde se aplicou também dois questionários, um para os alunos (PAQ-A) e outro para os respetivos encarregados de Educação (FNPA).

3.2.1. Avaliação Antropométrica

O peso corporal foi avaliado através de uma balança antropométrica durante as suas aulas de EF, em que os alunos estavam descalços e apenas com o equipamento desportivo. Paralelamente, também se avaliou a altura dos mesmos, com uma fita métrica fixa a uma parede, solicitando aos respetivos alunos que colocassem os calcanhares juntos à parede e olhassem para a frente. A partir destas medidas foi calculado o Índice de Massa Corporal através da equação, $\text{peso} \div \text{altura}^2$.

3.2.2. Avaliação dos Níveis de Atividade Física

O PAQ-A foi o questionário utilizado para avaliar os níveis de AF nos alunos do 2º, 3º ciclo e secundário. Este é constituído por um conjunto de 9 questões que avaliam os níveis de AF nos adolescentes, usando uma escala de 5 níveis.

Este questionário avalia precisamente a AF realizada pelos adolescentes nos últimos 7 dias, mais concretamente durante as aulas de EF, durante o tempo livre, durante os vários momentos do dia, durante os dias de escola e durante o fim-de-semana (Kowalski et al., 2003).

A penúltima pergunta do questionário apura especificamente o nível de AF, através de 5 níveis, ajudando a perceber um pouco melhor a frequência e a intensidade da sua AF ao longo dos últimos 7 dias. Por fim, a pergunta 9 faculta saber se o adolescente estava doente ou se havia algum motivo que o impediu de praticar AF durante os últimos 7 dias. Este questionário foi entregue aos alunos durante as suas aulas letivas.

Tabela 1 - Intervalos de classificação do nível de AF a partir dos resultados finais do PAQ-A (adaptado Crocker, 2003).

Resultados Finais do PAQ-A				
< 0,99	1,00 – 1,99	2,00 – 2,99	3,00 – 3,99	4,00 – 5,00
Muito Sedentário	Sedentário	Moderadamente Ativo	Ativo	Muito Ativo

3.2.3. Avaliação do Ambiente Familiar Nutricional

O FNPA foi submetido aos encarregados de educação dos respetivos alunos, de modo a ter uma ideia mais concreta do AFN.

Este questionário está codificado por 20 questões através da seguinte escala: Quase nunca; Às vezes; Usualmente e Quase sempre. As 20 questões estão agrupadas por diversos subtemas, todos eles relacionados com o AFN. As questões 1, 2, 3, 4, 5 e 6 estão relacionadas com os hábitos alimentares familiares e com as escolhas alimentares; As questões 7 e 8 com as opções para as bebidas; As questões 9 e 10 para as restrições alimentares; As questões 11, 12 e 13 para os comportamentos saudáveis e monitorização; As questões 14, 15 e 16 para o envolvimento em conjunto da AF; As questões 17 e 18 com o envolvimento da atividade do adolescente e por fim as questões 19 e 20 estão relacionadas com a rotina familiar.

A pontuação total mais elevada no FNPA corresponde a um AFN mais saudável, ou seja, a um risco menor. Já uma pontuação total com valores mais baixos diz respeito a um ambiente e comportamentos propícios a um peso corporal mais elevado (Ihmels & et al, 2009).

3.3. Procedimentos

3.3.1. Procedimentos Éticos

Para a realização dos procedimentos metodológicos, de forma quantitativa, procedeu-se à aplicação de dois questionários. Para a aplicação destes dois questionários foi necessária uma autorização por parte da Diretora Administrativa, bem como um documento informativa entregue aos encarregados de educação, no qual, estava explícito a natureza da investigação e os questionários a serem aplicados.

Desta forma, todos os encarregados de educação e alunos tomaram conhecimento e autorizaram a sua aplicação e, posterior, investigação no decorrer de todo o processo.

3.3.2. Procedimentos Metodológicos

Todos os questionários foram entregues no decorrer das aulas letivas. Não obstante, no ato de entrega do primeiro questionário (PAQ-A), foi solicitado aos alunos que ficassem encarregues de entregar ao segundo questionário (FNPA), aos respetivos encarregados de educação, delineando-se um prazo de entrega de duas semanas no máximo. Também é de realçar que este estudo recebeu o apoio financeiro da escola onde foi realizado, para a impressão dos respetivos questionários.

Evidencia-se o facto de todos participantes serem abordados diretamente, à exceção dos respetivos encarregados de educação dos mesmos, reforçando uma vez mais, no ato de entrega dos questionários, a finalidade da participação dos mesmos no presente estudo.

3.4. Análise de dados

O Statistical Package for the Social Sciences® (SPSS), versão 22.0 para Microsoft Windows®, foi o programa utilizado para a construção da base de dados e consequente tratamento dos dados.

O recurso à estatística descritiva foi crucial para a análise de dados, onde se incluiu as distribuições de frequência e percentagens, a medida de tendência central (média) e a medida de dispersão (desvio-padrão). O teste Qui-quadrado foi utilizado para comparar as frequências (percentagens) entre os grupos considerados, para as diferentes variáveis.

Para comparar os valores médios entre o 2º ciclo, o 3º ciclo e secundário, recorreu-se à análise univariada de variância (ANOVA), bem com, caso detetadas diferenças estatisticamente significativas, o Test Post Hoc na determinação de valores estatisticamente significativos entre os grupos.

Para a exploração de associações entre variáveis, teve-se por base a aplicação da correlação bivariada de Spearman. Estabeleceu-se um nível de significância em 0,05 ($p < 0,05$).

4. Resultados

4.1. Caracterização da Amostra

A tabela 2 apresenta os resultados do mínimo e do máximo, da média e do desvio padrão para as variáveis: Idade (anos), Peso (kg), Altura (m), IMC (kg.m-2), o nível de AF e o AFN.

Tabela 2 – Caracterização da Amostra

	N	Mín	Máx	M	D.P
Idade	170	9,00	18,00	12,18	1,95
Peso	170	25,00	89,00	52,36	13,59
Altura	170	1,33	1,84	1,56	0,11
IMC	170	14,13	32,46	21,14	3,50
Índice PAQ-A	170	1,00	3,69	2,45	0,57
Índice FNPA	170	41,00	73,00	59,05	6,84

Na apreciação da tabela 2, podemos realçar sobretudo os resultados finais dos níveis de AF e o AFN. Na análise para a variável do nível de AF (índice do PAQ-A), podemos verificar que o grupo em geral é moderadamente ativo ($\bar{x}=2,45 \pm 0,57$).

No que concerne à apreciação do AFN, o grupo representa um bom ambiente familiar ($\bar{x}=59,05 \pm 6,84$).

4.2. Questionário PAQ-A

4.2.1. Níveis de Atividade Física

A tabela 3, diz respeito aos resultados médios dos níveis de AF dos sujeitos pertencentes a cada um dos grupos considerados (2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário) e na tabela 4 as comparações múltiplas entre os mesmos grupos.

Tabela 3 – Resultados dos Níveis de AF (média e desvio padrão)

Nível de AF	N	M	D.P	F	Sig.
2º Ciclo	75	2,59	0,54		
3º Ciclo	73	2,45	0,52	11,09	<,001*
Secundário	22	1,97	0,61		
Total	170	2,45	0,57		

*. Significativo no nível $p<0,05$.

Na apreciação dos resultados da tabela 3, observou-se que o grupo do 2º Ciclo registou os valores mais elevados e o Secundário os valores mais baixos, relativamente aos níveis de AF. Constatou-se ainda, que estas diferenças são estatisticamente significativas, para os grupos considerados ($F = 11,09$) ($P < 0,05$).

Tabela 4 – Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente Nível de AF

Variável Dependente			Diferença média	Sig.
	(I) Escolaridade	(J) Escolaridade	(I-J)	
Nível de AF	2º Ciclo	3º Ciclo	0,14	,239
		Secundário	0,61	<,001*
	3º Ciclo	2º Ciclo	-,14	,239
		Secundário	0,47	,001*
	Secundário	2º Ciclo	-,61	<,001*
		3º Ciclo	-,47	,001*

*. A diferença média é significativa no nível 0,05.

Ao analisarmos a tabela 4, verificamos que existem diferenças significativas entre o 2º Ciclo ($\bar{x}=2,59 \pm 0,54$) e o Secundário ($\bar{x}=1,97 \pm 0,61$), em que o 2º Ciclo apresentam maiores níveis de AF em relação ao Secundário. Também existem diferenças significativas entre o 3º Ciclo ($\bar{x}=2,45 \pm 0,52$) e o Secundário ($\bar{x}=1,97 \pm 0,61$), com o efeito que o 3º Ciclo apresenta maiores níveis de AF em relação aos alunos do Secundário.

4.2.2. Rotina da Atividade Física na Hora de Almoço

A tabela 5, diz respeito aos resultados médios da Rotina da AF na Hora de Almoço dos sujeitos pertencentes a cada um dos grupos considerados (2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário) e na tabela 6 as comparações múltiplas entre os mesmos grupos. Apresenta-se ainda, na figura 4, as variáveis mais valorizadas durante a Rotina na Hora de Almoço, entre os grupos considerados.

Tabela 5 – Resultados dos Níveis de AF na Hora de Almoço (média e desvio padrão)

Rotina da AF na Hora de Almoço	N	M	D.P	F	Sig.
2º Ciclo	75	2,86	1,21	8,31	<,001*
3º Ciclo	73	2,54	1,08		

Secundário	22	1,77	0,81
Total	170	2,58	1,15

*. Significativo no nível $p < 0,05$.

Na apreciação dos resultados da tabela 5, observou-se que o grupo do 2º Ciclo registou os valores mais elevados e o Secundário os valores mais baixos, relativamente à Rotina da AF na Hora de Almoço. Constatou-se ainda, que estas diferenças são estatisticamente significativas, para os grupos considerados ($F = 8,31$) ($P < 0,05$).

Tabela 6 – Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente Rotina da AF na Hora de Almoço

Variável Dependente	(I) Escolaridade	(J) Escolaridade	Diferença média	Sig.
			(I-J)	
Rotina da AF na Hora de Almoço	2º Ciclo	3º Ciclo	0,31	,192
		Secundário	1,09	<,001*
	3º Ciclo	2º Ciclo	-,31	,192
		Secundário	0,77	,013*
	Secundário	2º Ciclo	-1,09	<,001*
		3º Ciclo	-,77	,013*

*. A diferença média é significativa no nível 0,05.

Ao analisarmos a tabela 6, verificamos que existem diferenças significativas entre o 2º Ciclo ($\bar{x}=2,86 \pm 1,21$) e o Secundário ($\bar{x}=1,77 \pm 0,81$), em que o 2º Ciclo apresentam maiores níveis de AF na hora de almoço em relação ao Secundário. Também existem diferenças significativas entre o 3º Ciclo ($\bar{x}=2,54 \pm 1,08$) e o Secundário ($\bar{x}=1,77 \pm 0,81$), com o efeito que o 3º Ciclo apresenta maiores níveis de AF na hora de almoço em relação aos alunos do Secundário.

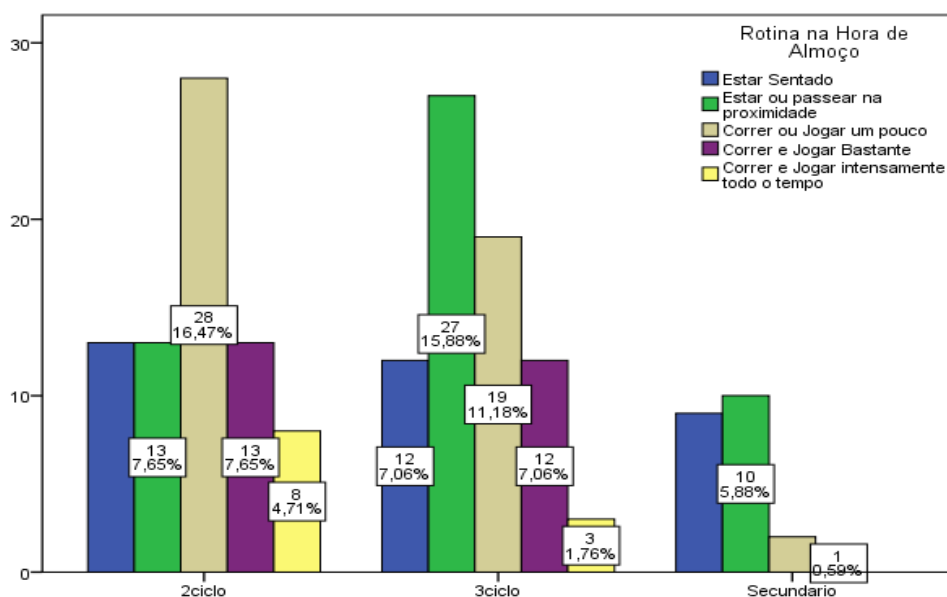


Figura 4 – Resultado da rotina da AF na hora de almoço de acordo com a escolaridade.

Através da figura 4, podemos averiguar que o 2º Ciclo, durante a rotina na hora de almoço, reúnem níveis mais elevados relativamente a correr ou jogar pouco, a correr e jogar bastante e a correr e jogar intensamente na totalidade do tempo, comparativamente com os restantes grupos.

4.2.3. Atividade Física ao Fim de Semana

A tabela 7, diz respeito aos resultados médios da AF ao fim de semana dos sujeitos pertencentes a cada um dos grupos considerados (2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário) e na tabela 8 as comparações múltiplas entre os mesmos grupos. Apresenta-se ainda, na figura 5, as variáveis mais valorizadas durante a AF ao fim de semana, entre os grupos considerados.

Tabela 7 – Resultados dos Níveis de AF ao Fim de Semana (média e desvio padrão)

AF ao Fim de Semana	N	M	D.P	F	Sig.
2º Ciclo	75	2,85	1,11		
3º Ciclo	73	2,50	0,97	10,51	<,001*
Secundário	22	1,72	0,82		
Total	170	2,55	1,07		

*. Significativo no nível $p < 0,05$.

Na apreciação dos resultados da tabela 7, observou-se que o grupo do 2º Ciclo registou os valores mais elevados e o Secundário os valores mais baixos, relativamente à rotina de AF ao fim de semana. Constatou-se ainda, que estas diferenças são estatisticamente significativas, para os grupos considerados ($F = 10,51$) ($P < 0,05$).

Tabela 8 – Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente AF ao Fim de Semana

Variável Dependente			Diferença média	Sig.
	(I) Escolaridade	(J) Escolaridade	(I-J)	
AF ao Fim de Semana	2º Ciclo	3º Ciclo	0,34	,100
		Secundário	1,12	<,001*
	3º Ciclo	2º Ciclo	-,34	,100
		Secundário	0,77	,006*
	Secundário	2º Ciclo	-1,12	<,001*
		3º Ciclo	-,77	,006*

*. A diferença média é significativa no nível 0,05.

Ao analisarmos a tabela 8, verificamos que existem diferenças significativas entre o 2º Ciclo ($\bar{x}=2,85 \pm 1,11$) e o Secundário ($\bar{x}=1,72 \pm 0,82$), em que o 2º Ciclo apresentam maiores níveis de AF ao fim de semana em relação ao Secundário. Também existem diferenças significativas entre o 3º Ciclo ($\bar{x}=2,50 \pm 0,97$) e o Secundário ($\bar{x}=1,72 \pm 0,82$), com o efeito que o 3º Ciclo apresenta maiores níveis de AF ao fim de semana em relação aos alunos do Secundário.

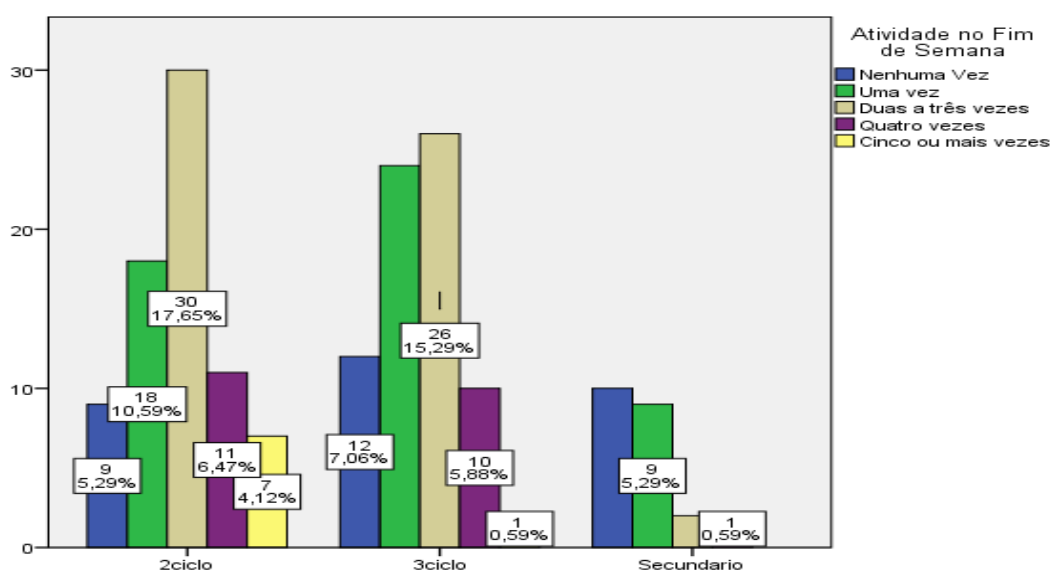


Figura 5 – Resultado da rotina da AF ao fim de semana de acordo com a escolaridade.

Através da figura 5, podemos averiguar que o 2º Ciclo, durante a rotina de AF ao fim de semana, reúnem níveis mais elevados relativamente a duas a três vezes, quatro vezes e cinco ou mais vezes, comparativamente com os restantes grupos.

4.3. Questionário FNPA

4.3.1. Ambiente familiar Nutricional

A tabela 9, apresenta os resultados médios do AFN dos sujeitos pertencentes a cada um dos grupos considerados (2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário) e na tabela 10 as comparações múltiplas entre os mesmos grupos.

Tabela 9 – Resultados do AFN (média e desvio padrão)

Ambiente Familiar Nutricional	N	M	D.P	F	Sig.
2º Ciclo	75	60,12	6,71		
3º Ciclo	73	59,42	6,41	6,94	,001*
Secundário	22	54,22	6,92		
Total	170	59,05	6,84		

*. Significativo no nível $p < 0,05$.

Na apreciação dos resultados da tabela 9, observou-se que o 2º Ciclo registou os valores mais elevados e o Secundário os valores mais baixos, relativamente ao AFN. Constatou-se ainda, que estas diferenças são estatisticamente significativas, para os grupos considerados ($F = 6,94$) ($P < 0,05$).

Tabela 10 – Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente Ambiente Familiar Nutricional

Variável Dependente	(I) Escolaridade (J) Escolaridade		Diferença média (I-J)	Sig.
	Ambiente Familiar Nutricional	2º Ciclo	3º Ciclo	0,69
Secundário			5,89	,001*
3º Ciclo		2º Ciclo	-,69	,799
		Secundário	5,19	,004*
Secundário		2º Ciclo	-5,89	,001*
		3º Ciclo	-5,19	,004*

*. A diferença média é significativa no nível 0,05.

Ao observarmos a tabela 10, verificamos que existem diferenças significativas entre o 2º Ciclo ($\bar{x}=60,12 \pm 6,71$) e o Secundário ($\bar{x}=54,22 \pm 6,92$), em que o 2º Ciclo apresenta valores mais elevados. Também existem diferenças significativas entre o 3º Ciclo ($\bar{x}=59,42 \pm 6,41$) e o Secundário ($\bar{x}=54,22 \pm 6,92$), com o resultado que o 3º Ciclo apresenta valores mais elevado, relativamente ao resultado final do AFN.

4.3.2. Hábitos e Escolhas Alimentares Familiares

A tabela 11, apresenta os resultados médios dos hábitos e escolhas alimentares familiares, relativamente à Q4 – A nossa família come *fast food*, dos sujeitos pertencentes a cada um dos grupos considerados (2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário) e na tabela 12 as comparações múltiplas entre os mesmos grupos.

Tabela 11 – Resultados dos Hábitos e Escolhas Alimentares Familiares (média e desvio padrão)

Hábitos e Escolhas Alimentares (Q4)	N	M	D.P	F	Sig.
2º Ciclo	75	1,42	0,57		
3º Ciclo	73	1,39	0,52	6,45	,002*
Secundário	22	1,90	0,92		
Total	170	1,47	0,62		

*. Significativo no nível $p<0,05$.

Na análise dos resultados da tabela 11, sobre os hábitos e escolhas alimentares, observou-se que o 2º Ciclo registou os valores mais baixos e o Secundário os valores mais elevados, relativamente à Q4. Constatou-se ainda, que estas diferenças são estatisticamente significativas, para os grupos considerados ($F = 6,45$) ($P < 0,05$).

Tabela 12 – Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente Hábitos e Escolhas Alimentares (Q4)

Variável Dependente			Diferença média	Sig.
	(I) Escolaridade	(J) Escolaridade	(I-J)	
Hábitos e Escolhas Alimentares (Q4)	2º Ciclo	3º Ciclo	0,02	,799
		Secundário	-,48	,001*
	3º Ciclo	2º Ciclo	-,02	,799
		Secundário	-,51	,004*
	Secundário	2º Ciclo	0,48	,001*

3º Ciclo 0,51 ,004*

*. A diferença média é significativa no nível 0,05.

Ao observarmos a tabela 12, verificamos que existem diferenças significativas entre o 2º Ciclo ($\bar{x}=1,42 \pm 0,57$) e o Secundário ($\bar{x}=1,90 \pm 0,92$), em que o 2º Ciclo apresenta valores mais baixos. Também existem diferenças significativas entre o 3º Ciclo ($\bar{x}=1,39 \pm 0,52$) e o Secundário ($\bar{x}=1,90 \pm 0,92$), com o resultado que o 3º Ciclo apresenta valores mais baixos, relativamente aos hábitos e escolhas alimentares.

4.3.3. Comportamentos Saudáveis de Monitorização

A tabela 13, apresenta os resultados médios dos comportamentos saudáveis de monitorização relativamente à Q11 e 12 em conjunto – O meu filho passa menos de 2 horas no ecrã, TV, computador por dia e A nossa família limita a quantidade de TV que o nosso filho vê, respetivamente, dos sujeitos pertencentes a cada um dos grupos considerados (2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário) e na tabela 14 as comparações múltiplas entre os mesmos grupos.

Tabela 13 – Resultados dos Comportamentos Saudáveis de Monitorização (Q11 e 12) (média e desvio padrão)

Comportamentos Saudáveis					
de Monitorização (Q11 e 12)	N	M	D.P	F	Sig.
2º Ciclo	75	5,32	1,57		
3º Ciclo	73	5,26	1,77	3,34	0,038*
Secundário	22	4,31	1,42		
Total	170	5,16	1,67		

*. Significativo no nível $p < 0,05$.

Na análise dos resultados da tabela 13, sobre os comportamentos saudáveis de monitorização, observou-se que o 2º Ciclo registou os valores mais elevados e o Secundário os valores mais baixos, relativamente à Q11 e 12. Constatou-se ainda, que estas diferenças são estatisticamente significativas, para os grupos considerados ($F = 3,34$) ($P < 0,05$).

Tabela 14 – Resultados das Comparações Múltiplas entre a Escolaridade: Variável Dependente Comportamentos Saudáveis de Monitorização (Q11 e 12)

Variável Dependente	Escolaridade		Diferença média	Sig.
	(I) Escolaridade	(J) Escolaridade	(I-J)	
Comportamentos Saudáveis de Monitorização (Q11 e 12)	2º Ciclo	3º Ciclo	0,05	,974
		Secundário	1,00	,035*
	3º Ciclo	2º Ciclo	-,05	,974
		Secundário	0,94	,052
	Secundário	2º Ciclo	-1,00	,035*
		3º Ciclo	-,94	,052

*. A diferença média é significativa no nível 0,05.

Na análise da tabela 14, referente aos comportamentos saudáveis de monitorização, verificamos que existem diferenças significativas entre o 2º Ciclo ($\bar{x}=5,32 \pm 1,57$) e o Secundário ($\bar{x}=4,31 \pm 1,42$), em que o 2º Ciclo apresenta valores mais elevados, relativamente aos comportamentos saudáveis de monitorização.

4.4. Correlação entre o Nível de Atividade Física e o Ambiente Familiar Nutricional

Na tabela 15, apresenta-se os resultados das associações entre os níveis de AF (PAQ-A) e o AFN (FNPA), para os sujeitos pertencentes a cada um dos grupos considerados (2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário).

Tabela 15 – Resultados das Associações entre o Nível de AF e o AFN, segundo a Escolaridade

Associação entre a AF e o AFN		N	Spearman Correlation	Sig.
2º Ciclo	PAQ-A	75	,543	,730
	FNPA			
3º Ciclo	PAQ-A	73	,797	,540
	FNPA			
Secundário	PAQ-A	22	,158	,240
	FNPA			

Na apreciação dos resultados da tabela 15, podemos verificar que apesar das correlações terem sido positivas e moderada no 2º ciclo, forte no 3º ciclo e fraca no secundário, não foram encontradas associações significativas entre o nível de AF (PAQ_A) e o AFN (FNPA), para

os diferentes grupos considerados. De salientar que mesmo sem haver significado estatístico, a correlação no 3º ciclo foi maior.

5. Discussão de Resultados

5.1. Níveis de Atividade Física

Ao observarmos a tabela 4, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas entre os participantes considerados. Concretamente, entre o 2º Ciclo e o Secundário e entre o 3º Ciclo e o Secundário. Verifica-se que, o grupo do 2º Ciclo registou os valores mais elevados e o Secundário os valores mais baixos, relativamente aos níveis de AF. O Secundário apresenta assim um menor nível de AF em comparação com os outros dois grupos.

Existindo poucos estudos nesta faixa etária, a conclusão do aumento da inatividade física dos jovens provém, essencialmente, de dados como o aumento dos níveis de obesidade entre as crianças. Por outro lado, vários são os estudos que, usando um monitor da taxa cardíaca, comprovam que a AF das crianças e jovens decresce com a idade (Sallis & Owen, 1999). Um estudo português com cerca de 5949 alunos do 2º e 3º ciclo, dos 10 aos 19 anos, oriundos da Região Norte e Região Autónoma dos Açores (Ilha Terceira) que procurou analisar o declínio da AF com a idade (Rodrigues, 2001), demonstrou que o incremento da AF dos 10 aos 13 anos e a estabilização até aos 18 nos rapazes, poderá dever-se respetivamente a: no primeiro caso, à entrada no 2º e 3º ciclo pelo aumento das aulas de EF, ao aumento das atividades desportivas na escola e maior acesso aos clubes e grupos desportivo (inclusivamente pela maior influência dos colegas); no segundo caso, a estabilização poderá dever-se, à dificuldade existente em incrementar substancialmente as médias já existentes, uma vez que são já bastante elevadas aos 13 anos. No caso das raparigas, o incremento até aos 16 anos e a estabilização até aos 18, para além de, no primeiro caso, também ser explicado pela entrada no 2º e 3º ciclo e pelo aumento das preocupações de ordem estética; a partir dos 17 anos poderá dever-se, quer a um aumento das responsabilidades familiares, quer ao nível do estudo ou mesmo profissionais, ou por outro lado, uma maior adesão a comportamentos sedentários.

No que concerne à rotina de AF na hora de almoço, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas (tabela 6), em que o 2º Ciclo apresenta maiores níveis de AF na hora de almoço em relação ao Secundário. Também existem diferenças significativas entre o 3º Ciclo e o Secundário, com o 3º Ciclo a apresentar maiores níveis de AF na hora de almoço em relação aos alunos do Secundário. Estes resultados podem ser compreendidos pelo facto de os adolescentes na hora do almoço terem o seu maior intervalo durante o horário escolar. Deste modo, aconselha-se que as escolas atendam à hora de almoço, quando quiserem

promover a AF nos adolescentes. Silva et al., (2006), afirmam que para os adolescentes do primeiro, segundo e terceiro ciclo, os intervalos escolares são um forte momento educativo ao permitir o jogo e as inúmeras formas de AF, que resulta igualmente em aprendizagens essenciais para o seu desenvolvimento, podendo deste modo exercer uma influência positiva nos níveis de AF dos mesmos, em contexto escolar.

No que concerne à frequência de AF ao fim de semana, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Observou-se que o grupo do 2º Ciclo registou os valores mais elevados e o Secundário os valores mais baixos, relativamente à rotina de AF ao fim de semana (tabela7). Estes resultados, como refere a literatura estão bem patentes, uma vez que, toda importância que deve ser dada à AF e sua respetiva promoção, Campos, Gomes, & Oliveira (2009) verificaram, no seu estudo realizado em Bragança, que há um grande número de crianças que realiza qualquer tipo de AF fora da escola. Esta opinião é também reforçada por Magalhães, Maia, Silva, & Seabra (2002), que referem que há uma forte tendência para que as crianças ocupem os seus fins-de-semana com inúmeras atividades, assegurando assim, as condições favoráveis ao desenvolvimento social da criança, principalmente pelas situações de interação com os companheiros, inerentes às atividades desenvolvidas e aos respetivos processos de aprendizagem.

5.2. Ambiente Familiar Nutricional

No presente estudo constatou-se que existem diferenças estatisticamente significativas, para os grupos considerados. Observou-se diferenças significativas entre o 2º Ciclo e o Secundário, em que o 2º Ciclo apresenta valores mais elevados. Também existem diferenças significativas entre o 3º Ciclo e o Secundário, com o resultado que o 3º Ciclo apresenta valores mais elevados (tabela 10), relativamente ao resultado final do AFN.

No período da adolescência o comportamento é influenciado por vários fatores, em resposta à procura de uma nova identidade. Esta fase parece apresentar um elevado risco de alterações no estilo de vida e, conseqüentemente, no comportamento alimentar. É neste contexto de transformações que o comportamento alimentar tem favorecido o aumento das doenças crónicas não transmissíveis, destacando-se a obesidade na adolescência. Cada vez mais, há evidências de que a má nutrição nos adolescentes resulta em problemas de saúde (OMS, 2003). E é no contexto atual que se verifica um ambiente nutricional baseado em alimentações pré-feitas e com alto valor energético, sendo um dos maiores contributos para o excesso de obesidade (Fonseca & et al, 2009).

Os pais são identificados como os principais causadores de um ambiente nutricional desadequado, influenciando diretamente a crianças e jovens, no que concerne aos hábitos nutricionais e aos níveis de AF da mesma. Numerosos estudos têm confirmado a importância dos comportamentos parentais, nomeadamente pelo efeito do ambiente doméstico, sobre os hábitos nutricionais e de AF na respetiva criança (Davison & Birch, 2002). Davison and Birch (2002) descobriram que os ambientes propícios à incrementação de obesidade nos adolescentes, podem estar associados ao AFN dos pais. Confirma-se que na sociedade contemporânea, o AFN é muito importante no quotidiano dos adolescentes, assumindo-se como relevante na etiologia e no tratamento das principais causas de morbilidades e mortalidades (Mahan, 2007).

Saliento ainda, que dentro do AFN, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas (tabela 12), principalmente para a variável, hábitos e escolhas alimentares familiares, relativamente à Q4 – A nossa família come *fast food*. Verificou-se que o 2º Ciclo registou os valores mais baixos e o Secundário os valores mais elevados, relativamente à Q4.

A formação do hábito alimentar acontece na infância por adultos afetivamente poderosos. Com isto, alguns alimentos ganham não somente um *status* por conta de seu paladar, mas também pela história emocional que eles retratam. É na adolescência que as práticas alimentares, muito influenciadas pelo grupo social, propaganda e modismo, incentivam o consumo de alimentos de maior densidade energética. Só este fator não seria de risco, caso não estivesse associado com prática atividade física reduzida, contribuindo para o surgimento da obesidade. Este problema vem aumentando entre os jovens, tanto em países desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento (Oliveira & Veiga, 2005). Sabendo-se que a adolescência é uma fase de mudanças corporais, a modificação do hábito alimentar para alimentos oferecidos em redes de *fast food* podem ser uma forma de também manifestar estas mudanças. O adolescente cresce e tende a diminuir o número de refeições, pois muda seu estilo de vida para um cotidiano de pouco tempo para refeições no lar. Neste caso o *fast food* é escolhido porque atende estas necessidades além de garantir um momento de lazer junto com seu grupo social.

Assim, a determinação dos hábitos alimentares de um indivíduo sofre influência da conjuntura sócio-econômica-cultural. A família, os amigos, a propaganda, os modismos, a necessidade de ser aceito socialmente, influenciam nas escolhas alimentares. Os *fast-foods* despontam como um ícone de consumo para uma geração propensa ao imediatismo e à vida sedentária. A soma destes fatores resulta numa tendência ao sobrepeso e, com ele, todos os riscos que levam à perda da qualidade de vida (Oliveira & Veiga, 2005).

5.3. Associação entre os Níveis de Atividade Física e o Ambiente Familiar Nutricional

No que concerne à correlação dos níveis de AF com o AFN, segundo a escolaridade, não foram encontradas associações significativas entre o nível de AF (PAQ-A) e o AFN (FNPA), para os diferentes grupos considerados. Porém, apesar das correlações terem sido positivas, verificou-se que foi mais forte no 3º ciclo, ao contrário do que aconteceu no secundário. De salientar que mesmo sem haver significado estatístico, a correlação no 3º ciclo foi maior. Era esperado que níveis mais elevados de AF, que se verificaram no 2º Ciclo, estivessem significativamente e positivamente associados a níveis mais elevados sobre o AFN. Como refere Blair (2009), a AF influencia, mesmo que de forma indireta, o AFN, como por exemplo a escolha da alimentação e a hábitos de vida mais saudáveis. Dessa forma, promover o aumento da AF e incentivo à aquisição de hábitos alimentares saudáveis, criando condições objetivos para a sua realização, seriam, provavelmente, os principais componentes de políticas de uma vida saudável entre adolescentes. Diferenças no estado nutricional podem ser decorrentes tanto de influência genética, quanto do meio ambiente, e da interação entre ambos. A correlação entre sobrepeso dos pais e de filhos é grande e decorre da ligação da hereditariedade e a do meio-ambiente. A AF vem sendo utilizada ao longo dos anos como um dos principais recursos para combater e controlar a obesidade na adolescência. Dentro das estratégias de prevenção da obesidade na infância e adolescência, o exercício pode ser um fator que contribui, em uníssono com uma alimentação saudável, e posteriores hábitos alimentares saudáveis, sendo previamente relatados aumentos nos níveis de aptidão física.

6. Conclusão

Este trabalho foi crucial para identificar os níveis de AF e o AFN, bem como, alertar os encarregados de educação e os respetivos educandos, da temática em causa na medida em que a AF desempenha um papel fundamental na prevenção e no desenvolvimento do excesso de peso, sendo na adolescência o período de instituição e criação de novos hábitos, que podem estes serem acompanhados para a idade adulta.

Contudo, no decorrer de todo este processo surgiram algumas restrições que nos limitaram a uma realização de um trabalho mais preciso. Estas restrições estiveram centradas numa abordagem pouco equitativa dos três ciclos de ensino e na aplicação de questionários que determinavam os níveis de AF e do AFN, uma vez que estes questionários são menos concisos, em comparação com instrumentos mais dispendiosos e fidedignos. Todavia, os instrumentos utilizados são aceites internacionalmente, o que elucida que todo este processo foi realizado e forma correto e pormenorizado.

A análise dos dados foi feita, numa primeira fase, de acordo com parâmetros descritivos, seguindo-se as comparações bivariadas e as associações, segundo a escolaridade (2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário), para as diferentes variáveis.

Considerando o referencial adotado, os objetivos propostos, os resultados encontrados e as limitações identificadas, pode-se concluir que a maioria dos adolescentes encontra-se moderadamente ativos, evidenciando o 2º ciclo como os mais ativos.

Pode-se concluir ainda, que os adolescentes do 2º Ciclo apresentam os níveis mais altos de AF, já o oposto se verificou no secundário, que apresentam os níveis mais baixos. Verificou-se também que o 2º e 3º Ciclo apresentam os níveis mais elevados de AF na rotina de hora de almoço e na AF ao fim de semana, onde foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados.

No que concerne ao resultado final do AFN foram encontradas diferenças significativas entre os grupos, onde verificamos que existem diferenças significativas entre o 2º Ciclo e o Secundário, em que o 2º Ciclo apresenta valores mais elevados. Também existem diferenças significativas entre o 3º Ciclo e o Secundário, com o resultado que o 3º Ciclo apresenta valores mais elevados. Não obstante, dentro do AFN foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para a variável hábitos e escolhas alimentares familiares e para comportamentos saudáveis de monitorização.

Conclui-se também que não foram encontradas associações significativas entre os níveis de AF e o AFN, o que contraria as informações patentes na literatura. Numa sociedade cada

vez mais contemporânea e moderna, os hábitos alimentares, e inequivocamente, a saúde, estão intimamente relacionados com a prática da AF, levando a que a população tenha cada vez mais presente esta correlação entre estes dois fatores. Uma boa alimentação em conjunto com a prática de uma AF leva a uma vida mais saudável e duradoura.

Em építome e, de acordo com o estudo realizado e com as ilações de si retiradas, ficou bem patente a importância dos hábitos alimentares em conjunto com os benéficos da AF no combate contra a obesidade, na adolescência. E uma forma de combatermos este problema na nossa sociedade e na vida dos jovens é a recomendação de diversas AF na comunidade escolar e também em atividades extraescolares. A família também é um grande apoio, uma vez que o AFN é essencial para a estabilidade de um jovem, o que proporciona também um aperfeiçoamento da saúde pública da nossa sociedade.

7. Referências Bibliográficas

Aaron, D., Storti, K., Roberston, R., Kriska, A., & LaPorte, R. (2002). Longitudinal study of the number and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescence: implications for school curricula and community recreation programs. *Archives Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156 (11), 1075-1080.

Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). *A Supervisão Pedagógica em Educação Física – A Perspectiva do Orientador de Estágio*. Lisboa: Livros Horizontes.

Alcarão, I. (1996). *Formação Reflexiva de Professores – Estratégias de Supervisão*. Porto: Porto Editora.

Aranceta, J. (2003). Community nutrition. *Eur J Clin Nutr*, 57, 79-81.

Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: UTAD.

Axelsen, M., Danielsson, M., Norberg, M., & Sjoberg, A. (2012). Eating habits and physical activity: Health in Sweden: The National Public Health Report 2012. Chapter 8. *Scand J Public Health*, 40(9 Suppl), 164-175. doi: 10.1177/1403494812459473.

Baptista, I. (2006). *Educação alimentar em meio escolar, referencial para uma oferta alimentar saudável: DGS*.

Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), *Olhares sobre o estágio profissional em educação física* (pp. 33-52). Porto: Editora FADEUP.

Bauer, K. W., Larson, N. I., Nelson, M. C., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2009). Socio-environmental, personal and behavioural predictors of fast-food intake among adolescents. *Public Health Nutr*, 12(10), 1767-1774. doi: 10.1017/s1368980008004394.

Bento, J. (1998). *Desporto e Humanismo: O Campo do Possível*. (pp.100-125). Rio de Janeiro. Eduerj.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. (3ª Edição ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J., Garcia, R. e Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa. Livros Horizonte.

Birch, L.L. [et al.] (2001). Confirmatory factor analysis of the child feeding questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about children feeding and obesity promeness. *Appetite*. 36, 201-10.

Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 1-2.

Brand, T., Pischke, C. R., Steenbock, B., Schoenbach, J., Poettgen, S., Samkange-Zeeb, F., & Zeeb, H. (2014). What works in community-based interventions promoting physical activity and healthy eating? A review of reviews. *Int J Environ Res Public Health*, 11(6), 5866-5888. doi: 10.3390/ijerph110605866.

Bruening, M., Maclehose, R., Eisenberg, M. E., Nanney, M. S., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Associations Between Sugar-Sweetened Beverage Consumption and Fast-Food Restaurant Frequency Among Adolescents and Their Friends. *J Nutr Educ Behav*. doi: 10.1016/j.jneb.2014.02.009.

Campos, L., Gomes, J., & Oliveira, J. (2009). Obesidade Infantil, Actividade Física e Sedentarismo em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). *Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto*, 18-25.

Carvalhinho, L., & Rodrigues, J. (2004). Formação Desportiva. Perspectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo. Lisboa: Edições FMH.

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), 126–131.

Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Acedido em 11 de dezembro de 2010 em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-016.pdf>.

Cole, T. J., & et al. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 320, 1240.

Crocker, P., Sabiston, C., Forrester, S., Kowalski, N., Kowalski, K., & McDonough, M. (2003). Predicting change in physical activity, dietary restraint, and physique anxiety in adolescent. *Canadian Journal of Public Health*, 94, 332-337.

Cunha Bento, T., Romero, F., Leitao, J. C., & Mota, M. P. (2014). Portuguese adults' physical activity during different periods of the year. *Eur J Sport Sci*, 14 Suppl 1, S352-360. doi: 10.1080/17461391.2012.704081.

Cynthia, J., Zalilah, M. S., & Lim, M. Y. (2013). Relationship between family meals away from home and nutritional status of adolescents. *Malays J Nutr*, 19(1), 25-35.

Davison, K. K., & Birch, L. L. (2002). Obesigenic Families: Parents Physical Activity and Dietary Intake Patterns Predict Risk Of Overweight. *International Journal Of Obesity*, 26, 1186-1193.

Deforche, B. Bourdeaudhuij, I. Tanghe, A. (2006). Attitude toward physical activity in normalweight, overweight and obese adolescents. *J Adolesc Health*. 28, 560-8.

Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Syst Rev*, 2, CD007651. doi: 10.1002/14651858.CD007651.pub2.

Federico, B., Falese, L & Capelli, G. (2009). Socio-economic inequalities in physical activity practice among italian children and adolescents: a cross-sectional study. *J Public Health*, 17: 377-384

Fernandes, S. (2002). Oferta e Procura Desportiva para Jovens. Dissertação de Mestrado. F. C. D. E. F. - U. P.

Flotta, D., Mico, R., Nobile, C. G., Pileggi, C., Bianco, A., & Pavia, M. (2014). Consumption of energy drinks, alcohol, and alcohol-mixed energy drinks among italian adolescents. *Alcohol Clin Exp Res*, 38(6), 1654-1661. doi: 10.1111/acer.12394.

Fonseca, H., & et al. (2009). Are overweight adolescents at higher risk of engaging in unhealthy weight control behaviours than their peers? *Acta Paediatrica*, 98(5), 847-852.

Freire, P. (2001). Carta de Paulo freire aos Professores. *Estudos Avançados*: v. 15, n. 42.

Granner, M. L., Sargent, R. G., Calderon, K. S., Hussey, J. R., Evans, A. E., & Watkins, K. W. (2004). Factors of fruit and vegetable intake by race, gender, and age among young adolescents. *J Nutr Educ Behav*, 36(4), 173-180.

H. W. Kohl & H. D. Cook. (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. (Eds.), Washington DC: 2013 by the National Academy of Sciences.

Hallal, P. C., Cordeira, K., Knuth, A. G., Mielke, G. I., & Victora, C. G. (2014). Ten-Year Trends in Total Physical Activity Practice in Brazilian Adults: 2002-2012. *J Phys Act Health*. doi: 10.1123/jpah.2013-0031.

Harrison, R. A., Elduff, P., & Edwards, R. (2006). Planning to win: health and lifestyles associated with physical activity *Public Health*, 120, 206-212.

Ibrahim, E. M., & Al-Homaidh, A. (2011). Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies. *Med Oncol*, 28(3), 753-765. doi: 10.1007/s12032-010-9536-x.

Ihmels, M. A., & et al. (2009a). Development and preliminary validation of a Family Nutrition and Physical Activity (FNPA) screening tool. *Int J Behav Nutr and Phys Act.*, 6(1), 14.

Ihmels, M. A., & et al. (2009b). Prediction of BMI Change in Young Children with the Family Nutrition and Physical Activity (FNPA) Screening Tool. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 60-68. doi: 10.1007/s12160-009-9126-3.

Im, E. O., Ham, O. K., Chee, E., & Chee, W. (2014). Physical Activity and Depressive Symptoms in Four Ethnic Groups of Midlife Women. *West J Nurs Res.* doi: 10.1177/0193945914537123.

IOTF. (2010). A epidemia Global. Retrieved Dezembro 12, 2013, from <http://www.iaso.org/iotf/obesity/obesitytheglobalepidemic>.

Kaur, H., Choi, W. S., Mayo, M. S. & Harris, J. (2003). Duration of television watching is associated with increased body mass index. *J Pediatr* 143(4), 506-511.

Kimbo, E., Joey, C., Joseph, J., & Karin, A. (2006). Association Between the Family Nutrition and Physical Activity Screening Tool and cardiovascular disease risk factors in 10 years old children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6, 314-320.

Kowalski, C. K., Crocker, P. R., & Kowalski, N. P. (2003). A validade convergente do questionário de atividade física para adolescentes. *Pediatr Exerc Sci*, 9, 342-352.

Lien, N., Lytle, L. A. & Klepp, K. I. (2001). Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. *Prev Med*, 33(3), 217-226.

Loureiro, M. (1997). *Viver e Construir a Profissão Docente: O Desenvolvimento da Carreira dos Professores*. Porto: Porto Editora.

Magalhães, L., Maia, J., Silva, R., & Seabra, A. (2002). Padrão de actividade física. Estudo em crianças de ambos os sexos do 4.º ano de escolaridade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 2, nº 5, 47-57.

Mahan, L. (2007). *Food and Nutrition the rapy*. *Saunders Elsevier*, 12ªEd.

Marques, A., Martins, J., Ramos, M., Yazigi, F., & Carreiro da Costa, F. (2013). Perception and reality - Portuguese adults' awareness of active lifestyle. *Eur J Sport Sci*. doi: 10.1080/17461391.2013.837512.

Marques, A., Sallis, J. F., Martins, J., Diniz, J., & Carreiro Da Costa, F. (2014). Correlates of urban children's leisure-time physical activity and sedentary behaviors during school days. *Am J Hum Biol*, 26(3), 407-412. doi: 10.1002/ajhb.22535.

Marques, E. A., Pizarro, A. I., Mota, J., & Santos, M. P. (2014). Independent Mobility and Its Relationship With Moderate to Vigorous Physical Activity in Middle School Portuguese Boys and Girls. *J Phys Act Health*. doi: 10.1123/jpah.2013-0035.

Martin-Calvo, N., Martinez-Gonzalez, M. A., Bes-Rastrollo, M., Gea, A., Ochoa, M. C., & Marti, A. (2014). Sugar-sweetened carbonated beverage consumption and childhood/adolescent obesity: a case-control study. *Public Health Nutr*, 1-9. doi: 10.1017/s136898001300356x.

Mishra, S. I., Scherer, R. W., Snyder, C., Geigle, P. M., Berlanstein, D. R., & Topaloglu, O. (2012). Exercise interventions on health-related quality of life for people with cancer during active treatment. *Clin Otolaryngol*, 37(5), 390-392. doi: 10.1111/coa.12015.

Monteiro, J. P. & Júnior, J. S. C. (2007). *Caminhos da Nutrição: da concepção à adolescência*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.. 326-329.

Montoye, H.; Kemper, H.; Saris, W. & Washburn (1996). *Measuring Physical and Energy Expenditure*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Musaiger, A., & Zagzoog, N. (2014). Knowledge, attitudes and practices toward energy drinks among adolescents in Saudi Arabia. *Glob J Health Sci*, 6(2), 42-46. doi: 10.5539/gjhs.v6n2p42.

Neto, C. (2006). *Atividade Física e Saúde – As políticas para a infância*. Boletim do IAC, nº82 – Outubro/Dezembro, separata 20.

Nóvoa, A. (2009). *Professores: Imagens do futuro presente*. Lisboa: Educa.

Olivares, S. (2004). Nutritional status, food consumption and physical activity among Chilean school children: a descriptive study. *Eur J Clin Nut*. 58, 1278-85.

Oliveira, S. V; Veiga, G. V. (2005). Estado nutricional e maturação sexual de adolescentes de uma escola pública e de uma escola privada do Município do Rio de Janeiro. *Revista de Nutrição*. v.18, n. 2, p. 183-191.

OMS. (2003). Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases. *Technical Report Series, 916*, 1-149.

OMS. (2003). Physical activity. Retrieved Outubro, 2013, from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfpa.pdf>.

Palenzuela Paniagua, S., Perez Milena, A., Perula de Torres, L., Fernandez Garcia, J., & Maldonado Alconada, J. (2014). [Food consumption patterns among adolescents.]. *An Sist Sanit Navar*, 37(1), 47-58.

Patrick, H. Nicklas, T.A. (2005). A review of family and social determinants of children`s eating patterns and diet quality. *J Am Coll Nutr*. 24:2, 83-92.

Pimenta, S., & Lima, M. (2004). *Estágio e Docência*. São Paulo: Cortez.

Rhee, K.E. (2005). Factors associated with parental readiness to make changes for overweight children. *Pediatrics*. 116:1, 94-101.

Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem*. (pp. 75-92). Lisboa: Texto Editora.

Rink, J. (1993). *Teaching Physical Education for Learning*. (2ª Edição ed.). St Louis: Times Mirror College Pibl.

Rising, R. Lifshitz, F. (2005). Relationship between maternal obesity and infant feeding-interactions. *Nutr J*. 12, 4-17.

Ritchie, L. D., Welk, G., Styne, D., & et all. (2005). Family environment and pediatric overweight: What is a parent to do?. *JADA*, 105, S70-S79.

Rodrigues M. (2001). *Aptidão física e actividade física habitual. Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos do 6º ao 12º ano de escolaridade da Ilha Terceira, Região Autónoma dos Açores*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP. Porto.

Rodrigues, E. (2009). *Supervisão Pedagógica: Desenvolvimento da autonomia e da capacidade reflexiva dos estudantes estagiários.*, Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Rosado, A. (2009). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Edições Faculdade Motricidade Humana.

Rosenkranz, R. R., & Dzewaltowski, D. A. (2008). Model of the home food environment pertaining to childhood obesity. *Nutrition*, 66, 123-140.

Saldanha, H. (2000). *Nutrição Clínica*. Lisboa: Lidel Edições.

Sallis, J., & Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine*. Sage Publications, California.

Sallis, J.F.; Owen, N. (1999). *Physical Activiy and Behavioural Medicine*. London: Sage Publications.

Santos, R., Mota, J., Santos, D. A., Silva, A. M., Baptista, F., & Sardinha, L. B. (2014). Physical fitness percentiles for Portuguese children and adolescents aged 10-18 years. *J Sports Sci*, 1-9. doi: 10.1080/02640414.2014.906046.

Schmitz, K. H., Courneya, K. S., Matthews, C., Demark-Wahnefried, W., Galvao, D. A., Pinto, B. M., Schwartz, A. L. (2010). American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Med Sci Sports Exerc*, 42(7), 1409-1426. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181e0c112.

Schneider, S., Diehl, K., Bock, C., Herr, R. M., Mayer, M., & Gorig, T. (2014). Modifying health behavior to prevent cardiovascular diseases: a nationwide survey among German primary care physicians. *Int J Environ Res Public Health*, 11(4), 4218-4232. doi: 10.3390/ijerph110404218.

Serra Majem, L., Ribas Barba, L., Perez Rodrigo, C., Roman Vinas, B., & Aranceta Bartrina, J. (2003). [Dietary habits and food consumption in Spanish children and adolescents (1998-2000): socioeconomic and demographic factors]. *Med Clin (Barc)*, 121(4), 126-131.

Silva, A., Mourão-Carvalho, I., Reis, V., Mota, M., Garrido, N., Pitanga, F. & Marinho, D. (2008). A Prevalência do Excesso de Peso e da Obesidade entre Crianças Portuguesas. *Fit Perf J.*, 7(5), 301-305.

Silva, S., & et al. (2006). Padrão de actividade física de escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 8(2), 19-26.

Singhal, V. Schwenk, W.F. Kumar, S. (2007). Evaluation and management on childhood and adolescent obesity. *Mayo Clin Proc.* 82:10, 1258-64.

Sjostrom, M., & et al. (2006). Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. *J. Public Health*, 14, 291-300.

Souza, E. A., Barbosa Filho, V. C., Nogueira, J. A., & Azevedo Junior, M. R. (2011). [Physical activity and healthy eating in Brazilian students: a review of intervention programs]. *Cad Saude Publica*, 27(8), 1459-1471.

Spirrier, N. J., Magarey, A. A., Golley, R., Curnow, F., & Sawyer, M. G. (2008). Relationships between the home environment and physical activity and dietary patterns of preschool children: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr and Phys Act.*, 5, 31.

Stankov, I., Olds, T., & Cargo, M. (2012). Overweight and obese adolescents: what turns them off physical activity? *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9, 53. doi: 10.1186/1479-5868-9-53.

Strong, W. B., Malina, R. M., Bumkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B et al (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. Original Article. Acedido em 11 de dezembro de 2010, em http://www.healthywv.com/shared/content/page_objects/content_objects/pdf_documents/youth_pa_recs.pdf.

United states department oh health and human services (2002). Health people 2010: Physical activity. C.D.C. Disponível em <http://www.healthypeople.gov/data/midcourse/pdf/FA22.pdf>.

Van der Horst, K., Paw, M., Twisk, J. & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Med Sci Sports Exerc*, 39(8): 1241-1250.

Videon, T. M. & Maning, C. K. (2003). Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *Journal Adolescent. Health*, 32 (5): 365-373.

Vieira, V., Priore, S., & Fisberg, M. (2002). A atividade física na adolescência. *Adolescencia Latinoamericana*, 3(1).

Waters, E., de Silva-Sanigorski, A., Hall, B. J., Brown, T., Campbell, K. J., Gao, Y., . . . Summerbell, C. D. (2011). Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database Syst Rev*(12), CD001871. doi: 10.1002/14651858.CD001871.pub3.

World Health Organization (2004). Eating habits. In *Young people`s health in context – H.B.S.C.: International report 2001-2002 survey*. Geneva: W.H.O., 115-1 19.

World Health Organization, (1997). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*. Geneva,3-5 June.

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Retrieved from http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/.

Zeichner, K. (1993). *A formação Reflexiva de Professores: Ideias e Práticas*. Lisboa: Educa.



Anexos

Anexo 1

Questionário

FICHA DE CARATERIZAÇÃO INDIVIDUAL DO ALUNO

I – IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome: _____ N.º _____

Turma: _____ Ano: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Idade: _____ Sexo: Masculino

Feminino

Morada: _____

Código Postal: _____ - _____ Freguesia: _____

Concelho: _____ Distrito: _____

Nacionalidade: _____

II – TRANSPORTE

Que meio de transporte utilizas para te deslocares para a escola?

Pé Autocarro Bicicleta Carro

Outro: _____

Quanto tempo necessitas para realizar o percurso casa/escola?

III – RESIDÊNCIA

Tens quarto individual? Sim Não

A tua casa fica num local: Calmo Pouco ruidoso

Ruidoso

V – ESCOLA

Como é que o teu Encarregado de Educação reage com os maus resultados?

Compreensivo Agressivo Ignora

Como te sentes perante os maus resultados?

- Desanimado Preocupado Decidido a fazer melhor
 Indiferente

Qual a profissão que pretendes seguir?

VII – SAÚDE e ALIMENTAÇÃO

Assinala as doenças que já contraíste:

- Varicela Sarampo Rubéola Hepatite

Outras: _____

- Meningite Papeira Pneumonia Bronquite
-

Sofres de alguma destas doenças?

- Problemas cardíacos Asma Reumatismo Bronquite
 Diabetes Epilepsia

Outras: _____

Habitualmente, tomas algum tipo de medicamento?

- Não Sim

Qual? _____

Já alguma vez fumaste? Não Sim, o que te levou a experimentar?

És fumador (a)? Não Sim

Quantas refeições fazes por dia?

- Uma a Duas Três a Quatro Cinco a Seis
 Duas a Três Quatro a Cinco Mais do que Seis

VIII – TEMPOS LIVRES

Quantas horas por dia vês televisão?

Menos de 1h 1 a 2 h 3 a 4 h Mais de 4 h

Assinala o que costumás fazer nos teus tempos livres:

Ler Ouvir música Praticar desporto Andar de Bicicleta

Passear Ver televisão Navegar na Internet Vídeo-jogos

Cinema Estar com os amigos Ajudar os Pais Trabalhar
no computador

Outros:

IX – DESPORTO EXTRA CURRICULAR

Praticaste desporto escolar no ano letivo anterior?

Não Sim Que

modalidade? _____

Se não praticaste, quais os

motivos: _____

Este ano gostarias de praticar (ou continuar a praticar)?

Não Sim Que

modalidades? _____

Praticas algum desporto fora da escola? Sim Não

Se não praticas, quais os

motivos: _____ Se

praticas:

Que modalidade? _____ Há quanto tempo?

Quantas vezes por semana? _____ Quantas horas por dia?

Em que clube? _____

És federado? Sim Não

Costumas ver espetáculos desportivos? Não Sim

X – DADOS RELATIVOS À DISCIPLINA DE ED. FÍSICA

Gostas da disciplina de Educação Física? Sim Não

Porquê? _____

Quais as modalidades que
preferes? _____

Quais as modalidades que menos
gostas? _____

Quais as modalidades que tens mais
dificuldades? _____

Que modalidades novas gostarias de praticar nas aulas de Educação Física?

Qual a classificação que obtiveste na disciplina de Ed- física no ano
transato? _____V

Das modalidades a seguir indicadas assinala as que já praticaste nas aulas
de Educação Física do ano anterior:

Voleibol Futebol Badminton Atletismo

Outras (quais): _____

Basquetebol Andebol Ginástica Dança

Anexo 2

Unidade Didática



Unidade Didática – Ginástica													
Nº da Aula		1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	19/20	21/22	23/24
Espaço destinado à aula		G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Ginástica no Solo													
H.M.	Rolamentos à Frente: M.I. Juntos e Afastados	A.D.	T/E	E/C	A.S.								
	Rolamentos à Retaguarda: M.I. Juntos e Afastados	A.D.	T/E	E/C	A.S.								
	Posição de Equilíbrio - Avião	A.D.	T/E	E/C	A.S.								
	Posição de Flexibilidade - Ponte ou Espargata	A.D.	T/E	E/C	A.S.								
	Roda	A.D.	T/E	E/C	A.S.								
	Apoio Facial Invertido	A.D.	T/E	E/C	A.S.								
	Saltos, Voltas e Afundos	A.D.	T/E	E/C	A.S.								
	Sequência Gímnica				A.S.								
Ginástica de Aparelhos - Plinto													
H.M.	Salto de Eixo (Plinto)					A.D.	T/E	E/C	A.S.				
	Salto entre mãos (Plinto)					A.D.	T/E	E/C	A.S.				
	Salto Engrupado									A.D.	T/E	E/C	A.S.
H.M.	Salto de Carpa (M.I. Afastados)									A.D.	T/E	E/C	A.S.
	Salto em Extensão com 1/2 Pirueta									A.D.	T/E	E/C	A.S.
Fisiologia do Treino e Condição Física	Capacidades Condicionais	Força	Estas competências serão desenvolvidas e estimuladas em todas as aulas desta Unidade Didática.										
		Flexibilidade											
		Resistência											
		Velocidade											
	Capacidades Coordenativas	Ritmo	Estas competências serão desenvolvidas e estimuladas em todas as aulas desta Unidade Didática.										
		Coordenação											
		Orientação Espaço-Temporal											
		Capacidade de Reação											
Conceitos Psicossociais	Respeito	Estas competências serão desenvolvidas e estimuladas em todas as aulas desta Unidade Didática.											
	Empenho												
	Atenção												
	Espírito de equipa												
	Cooperação												
	Motivação												
	Responsabilidade												
	Autonomia												

Tabela 1 – Unidade Didática de Ginástica

A.D. – Avaliação Diagnóstica E – Exercitação T/E – Transmissão/Exercitação
 E/C – Exercitação/Consolidação A.S. – Avaliação sumativa H.M. – Habilidades Motoras

Anexo 3

Plano de Aula

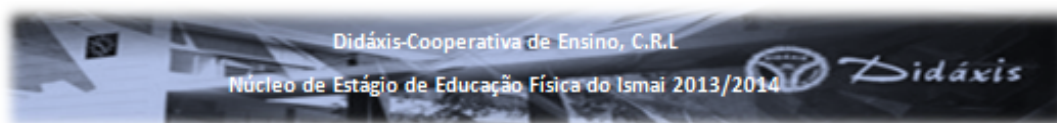
 Didaxis-Cooperativa de Ensino, C.R.L. Núcleo de Estágio de Educação Física do Ismai 2013/2014					
				Plano de Aula	
Unidade Didática: Andebol	Ano / Turma: 8º 8	Local: P 2	Nº Alunos: 21		
Função Didática: Exercitação dos gestos técnicos da Modalidade;	Duração: 100M	Hora: 15h15-17h05	Níveis:		
Aula nº: 13/14 de 18	Data: 11-10-2013	Material: Bolas de andebol, coletes, sinalizadores, cones, cordas e arcos	Docente: Pedro Reis		
Objetivos gerais da aula: Consolidação dos gestos técnicos da Modalidade de Andebol Torneio de Andebol					

Fase da aula	Objetivos específicos	Organização / Descrição didático-metodológica	Conteúdos	Palavras-chave / Critérios de êxito	
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Controlar a assiduidade e pontualidade dos alunos; ✓ Desenvolver a aptidão cárdio-respiratória; ✓ Motivar e predispor os alunos para os exercícios das suas funções; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chamada (Iniciar a aula quando os alunos estiver em silêncio); Exercício 1: Os alunos organizados em 4 filas realizam estafetas em que o percurso é composto primeiramente por uma corda (5 saltos à corda) uma segunda parte, que passa por saltar por cima das barreiras de atletismo colocadas previamente. Posteriormente a isto, tem que realizar apoios alternados em arcos dispostos no chão. Realizam drible entre os sinalizadores. Por fim, deixam a bola no local previamente estabelecido e regressam ao local de origem. Atenção: As equipas derrotadas realizam 10 flexões. ✓ Exercício 2: Posse de bola mais rio <p>A turma é dividida em equipas (consoante o tamanho da turma). O objetivo do jogo é realizar dez passes consecutivos, após isto devem colocar a bola na linha. (variante: não pode passar ao mesmo, nem driblar);</p> <p>Atenção: Quando a outra equipa toca na bola a contagem é reiniciada</p>	<p>Ativação da estrutura músculo-esquelética;</p> <p>Melhoria da aptidão cárdio-respiratória;</p> <p>Drible;</p> <p>Desenvolver a Motricidade em geral;</p> <p>Passo e reção;</p> <p>Passo (ombro, picado e pulso) e reção (Bilateralidade e ou seja, alternar a mão de liderança);</p> <p>Passo em deslocamento;</p>	<p>"Controla a respiração";</p> <p>"Sai do chão";</p> <p>"Salta";</p> <p>"A bola tem que permanecer no local parada";</p> <p>"Faz o passe para a mão do colega";</p> <p>"Não dribla junto ao corpo";</p> <p>"Mão em triângulo para receber a bola";</p> <p>"Criem linhas de passe";</p> <p>"Dinâmica na movimentação";</p> <p>"Olha para o colega antes de passar";</p> <p>"Braço a 90º no passe de ombro";</p>	
	5"				
	10"				

Fundamental	50"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exercitar e consolidar a técnica de remate, o drible, o passe, as situações de superioridade numérica; ✓ Desdobrar as diferentes nuances do jogo tais como (mobilidade, criatividade, gestos técnicos); ✓ Desenvolver e consolidar os princípios básicos do jogo; ✓ Exercitar os conteúdos abordados na aula; 	<p>✓ Exercício 4: Torneio de Andebol</p> <p>A turma é dividida em 5 equipas pré definidas de 4/5 elementos com o propósito de competir entre elas através de um Torneio da Modalidade de Andebol.</p> <p>Os resultados dos respetivos jogos ditarão as equipas vencedoras e as equipas derrotadas.</p> <p>Atenção: As equipas que não estiverem a competir têm que arbitrar os jogos e controlar o resultado, analisando assim os golos.</p> <p>De realçar que as equipas derrotadas têm que realizar reforço muscular estabelecido pelo professor.</p>	<p>Remate em apoio e em Suspensão;</p> <p>Situações de superioridade e numérica;</p> <p>Passe em deslocamento;</p> <p>Desmarcação/Mobilidade;</p> <p>Marcação Individual;</p> <p>Princípios básicos do ataque (mobilidade criatividade) e da defesa (contenção e concentração);</p>	<p>"Bloqueia o movimento";</p> <p><u>Remate em suspensão e apoio:</u></p> <p>"Cotovelo alto";</p> <p>"Remata"</p> <p>"Sobe o joelho do lado do braço que remata";</p> <p>"Roda o tronco e remata no ponto mais alto do salto";</p> <p>"Roda o tronco no momento do remate";</p> <p>"Mãos em triângulo para receberem a bola";</p> <p>"Desmarcate";</p> <p>"Campo grande quando têm a bola";</p>
	Final	5"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o retorno à calma e motivar os alunos para a aula subsequente; 	<p>Exercício 7: Jogo Final</p> <p>Colocar cones em cima de dois bancos suecos e dividir a turma em duas equipas. O objetivo deste exercício é que cada equipa consiga através do remate, deitar os cones sobrepostos no banco sueco.</p>	<p>Retorno à Calma.</p>

Anexo 4

Reflexão Crítica da Aula



Ficha de Reflexão da Aula Nº 7

A aula de hoje iniciou-se à hora prevista e verificou-se que apenas 1 aluno não fez a aula, pois se encontrava aleijado, trazendo esta justificação médica. Nesta aula, optei por realizar uma série de exercícios para a técnica de corrida de forma a continuar a abordar a corrida de resistência com enfoque no corta mato escolar.

Contudo, apesar deste ser um pouco desmotivante para os alunos, tentei motiva-los ao máximo para o exercício estando sempre a dar feedbacks constantes e reduzindo o tempo deste exercício, pois nas aulas passadas, um dos meus erros foi estar demasiado tempo neste exercício.

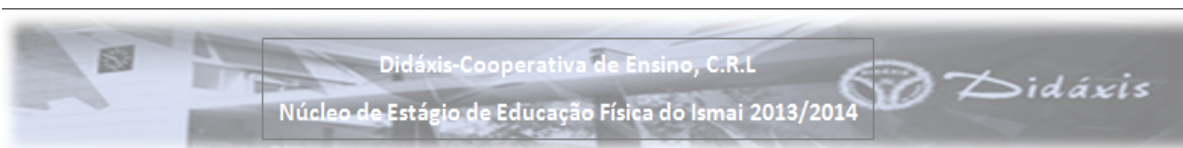
Outro erro que cometi nesta aula, foi ao abordar o jogo de andebol, coloquei a jogar 4x4+Gr poistinha 4 campos livres e assim não deixei ninguém de fora. Embora mal acabou a aula e dialoguei com a professora Ana Andrade, percebi que foi um erro pôr tantos alunos a jogar, pois os mais fracos pouco tocaram na bola.

Ficou patente, de uma forma geral uma boa organização e um bom controlo da aula, no entanto, não posso deixar de salientar que no jogo de andebol não devia ter colocado tantos alunos em campo.

Em suma, penso que a aula foi bem conseguida e que ao longo destas semanas, as aulas estão a tornar-se cada vez melhores, tomando sempre em consideração as indicações e feedbacks da Docente Ana Andrade.

Anexo 5

Grelha de Avaliação Sumativa de Andebol



Grelha de Avaliação Sumativa de Andebol

		Técnica					Jogo Gr+3x3		Conceitos Psicosociais	Cultura Desportiva	Nota Final
Nº	Nome	Passe de ombro	Passe picado	Receção	Drible	Remate em Apoio	Intenções Táticas Defensivas	Intenções táticas Ofensivas			
1	ANA MACHADO										
2	ANA SILVA										
3	ELIANA FERREIRA										
4	JOANA GOMES										
5	JOÃO VIEIRA										
6	JOAO PERLITEIRO										
7	JOSE SILVA										
8	LUIS MACHADO										
9	LUIS CARVALHO										
10	MIGUEL CARNEIRO										
11	NUNO ANDRADE										
12	PAULO FERREIRA										
13	PEDRO RAMOS										
14	PEDRO BATISTA										
15	PEDRO OLIVEIRA										
16	RICARDO MARQUES										
17	RÚBEN FERREIRA										
18	SANDRA ALVES										
19	SARA RIBEIRO										
20	SERGIO MESQUITA										
21	TÂNIA RIBEIRO										

Anexo 6

Critérios de Avaliação

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR

Critérios de Avaliação

Domínio	Instrumentos	Competências Essenciais	3º Ciclo
Psicomotor Capacidade (Saber Fazer)	Testes de Habilidades Motores	<ul style="list-style-type: none"> - Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações. - Coopere com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. - Realize esquemas individuais e em grupo de Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos), aplicando os critérios de correcção técnica. - Realize provas combinadas do Atletismo (saltos, corridas), cumprindo correctamente as exigências técnicas e do regulamento. 	60%
Cognitivo Conhecimento (Saber)	Testes Trabalhos Expressão Oral/Escrita (comunicação)	<ul style="list-style-type: none"> - Analise e interprete a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - Interprete crítica e correctamente os acontecimentos no universo das actividades físicas, interpretando a sua prática. - Conheça e aplique as regras básicas das diferentes modalidades desportivas. - Conheça e interprete os factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplique as regras de higiene e de segurança. - Realize relatórios de aula e outros trabalhos escritos com boa apresentação e correcção. Utilize as novas tecnologias de informação. 	15%
Atitudes e Valores (Saber Ser)	Observação directa e contínua	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciativa e participação nas actividades demonstrando interesse e empenho; - É assíduo e pontual; - Coopere com os colegas nas actividades desenvolvidas; - É tolerante e respeita a individualidade de cada um; - É receptivo às informações e opiniões transmitidas pelo professor; - Colabore na organização e preservação do espaço; - Respeita as regras de segurança; - Apresenta hábitos de higiene saudáveis. 	25%

Anexo 7

Cartaz do BOOTCAMP



Anexo 8

Cartaz da Escola de Ténis da A2Didáxis

O maior adversário
és tu mesmo!
Junta-te a Nós!



Recinto desportivo exterior da
Cooperativa de Ensino Didáxis

Horário
(Segunda das 17h as 19h)
(Sábados das 10h as 12h)
(Sextas das 17h as 19h)
(O Horário é passível de alteração de
acordo com as tuas necessidades)

Anexo 9

PAQ-A

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)

Queremos conhecer qual é o teu nível de atividade física nos últimos 7 dias (última semana). Deves incluir todas as **atividades como desporto, ginástica ou dança** que te fazem suar ou sentir cansado, ou **jogos** que fazem com que a tua respiração acelere como jogar às caçadinhas, saltar à corda, correr, trepar e outros.

Ano: _____

Turma: _____

NºAluno: _____

Recorda:

1. Não existem perguntas boas ou más. Isto NÃO é um exame.
2. Responde às perguntas da forma mais honesta e sincera possível. Isto é muito importante.

1. Atividade Física **no teu tempo livre**: Fizeste alguma destas atividades nos últimos 7 dias (última semana)? Se a tua resposta é sim: quantas vezes as fizeste?
(*Marca só um círculo por atividade*)

	Não	1-2	3-4	5-6	7 ou +
Saltar à corda.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogar jogos (exemplo - caçadinhas).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andar de bicicleta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminhar (como exercício).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/Jooging.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbica/Spinning.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natação.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dança.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skate.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futebol/ Futsal.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoquei em patins	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basquetebol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esquiar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outros desportos de raquete.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andebol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculação.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciais (judo, karaté, ...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Nos últimos 7 dias, **durante as aulas de educação física**: quantas vezes estiveste muito ativo durante as aulas: jogando intensamente, correndo, saltando, realizando lançamentos? (Assinala só uma)

- Não fiz/faço educação física.....
- Quase nunca.....
- Algumas vezes.....
- Frequentemente.....
- Sempre.....

3. Nos últimos 7 dias, **o que fizeste normalmente na hora do almoço** (antes e depois de comer)? (Assinala só uma)

- Estar sentado (Falar, ler, trabalho de casa).....
- Estar ou passear na proximidade.....
- Correr ou jogar um pouco.....
- Correr e jogar bastante.....
- Correr e jogar intensamente todo o tempo.....

4. Nos últimos 7 dias, **imediatamente depois da escola até às 18 horas**: quantos dias jogaste algum jogo, fizeste desporto ou dança onde estiveste muito ativo? (Assinala só uma)

- Nenhum.....

- 1 vez na última semana.....
- 2-3 vezes na última semana.....
- 4 vezes na última semana.....
- 5 vezes ou mais na última semana.....

5. Nos últimos 7 dias, **quantos dias ao final do dia (entre as 18 e as 10 horas)** fizeste desporto, dança ou jogaste jogos nos quais estiveste muito ativo? (Assinala só uma)

- Nenhum.....
- 1 vez na última semana.....
- 2-3 vezes na última semana.....
- 4 vezes na última semana.....
- 5 vezes ou mais na última semana.....

6. **No último fim de semana:** quantas vezes fizeste desporto, dança ou jogar jogos nos quais estiveste muito ativo? (Assinala só uma)

- Nenhum.....
- 1 vez na última semana.....
- 2-3 vezes na última semana.....
- 4 vezes na última semana.....
- 5 vezes ou mais na última semana.....

7. Qual das seguintes frases descrevem melhor **a tua última semana**? Lê as cinco antes de decidir qual te descreve melhor. (Assinala só uma)

Todo ou a maioria do meu tempo livre dediquei a atividades que exigem pouco esforço físico.....

Algumas vezes (1 ou 2 vezes) fiz atividades físicas no meu tempo livre (por exemplo, fazer desporto, correr, nadar, andar de bicicleta, fazer aeróbica).....

Frequentemente (3-4 vezes na última semana) fiz atividade física no meu tempo livre.....

Muito frequentemente (5-6 vezes na última semana) fiz atividade física no meu tempo.....

livre.....

Quase sempre (7 o mais vezes na última semana) fiz atividade física no meu tempo livre
.....

8. Assinala com que frequência fizeste atividade física em cada dia da semana (como fazer desporto, jogar, dançar ou qualquer outra atividade física)

	Nenhuna	Pouca	Normal	Bastante	Muita
Segunda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quarta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sexta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Estiveste doente na última semana ou algo impediu que fizesses atividades físicas normalmente?

Sim.....

Não.....

Anexo 10

FNPA

NUTRIÇÃO FAMILIAR & ATIVIDADE FÍSICA

Dados do respetivo Educando:

Ano: _____ Turma: _____ N.º Aluno: _____

Assinale com um x:

Pai: ___ Mãe: ___ Outros: ___

Para cada questão, escolha a resposta que melhor representa a sua criança/família.

N.º	Questão / Afirmação	Quase nunca	Às vezes	Usualmente	Quase sempre
1	Meu filho(a) come o pequeno-almoço...				
2	A nossa família come as refeições todos juntos...				
3	A nossa família vê televisão enquanto come...				
4	A nossa família come <i>fast food</i> ...				
5	A nossa família usa o microondas ou refeições já prontas...				
6	Meu filho(a) come fruta e vegetais às refeições ou lanche...				
7	Meu filho(a) bebe refrigerantes ou bebidas açucaradas...				
8	Meu filho(a) bebe leite magro às refeições ou lanche...				
9	A nossa família controla o comer batatas fritas de pacote, bolachas e doces...				
10	A nossa família usa os doces como um prémio para o bom comportamento...				
11	Meu filho(a) passa menos de 2 horas no ecrã, TV/jogos/computador, por dia...				
12	A nossa família limita a quantidade de TV que o nosso filho(a) vê...				
13	A nossa família permite que o nosso filho(a) veja TV no seu quarto...				
14	A nossa família providencia oportunidades para a atividade física...				

15	A nossa família encoraja o nosso filho(a) a ser ativo todos os dias...				
16	A nossa família encontra maneiras de sermos fisicamente activos juntos...				
17	Meu filho(a) é fisicamente activo no seu tempo livre...				
18	Meu filho(a) participa em desportos ou actividades com um treinador...				
19	A nossa família tem uma rotina diária para deitar o nosso filho(a)...				
20	Meu filho(a) dorme 9 horas por noite...				