

Instituto Universitário da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada

Luis Carlos Santos Silva

Nº21431

Supervisor: Professor Doutor Francisco Gonçalves

Professor Cooperante: Mestre José Carlos Monteiro

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

setembro, 2015



Silva, L., C., S. (2015). *Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada – A Atividade Física e os seus Benefícios nos Jovens em diferentes meios: Rural e Urbano*.
Maia: L. C. S. Silva. Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA, BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA, ÍNDICE DE MASSA CORPORAL, MEIO RURAL E MEIO URBANO.

Índice

Índice de Figuras	V
Índice de Tabelas	V
Agradecimentos	VII
I - RELATÓRIO CRÍTICO	1
Expetativas Iniciais.....	2
Introdução.....	3
1-Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	4
1.1-Conceção do Ensino	4
1.2-Planeamento do Ensino	5
1.3-Realização do Ensino.....	6
1.4-Avaliação dos Alunos	9
1.5-Avaliação do Ensino.....	9
2-Participação na escola.....	10
3-Relação com a Comunidade.....	12
4-Desenvolvimento Profissional	13
5 - Conclusão.....	14
II - RELATÓRIO CIENTÍFICO	15
Capítulo 1 – O Problema em Estudo	19
1.1-Introdução.....	19
1.2-Objetivos do estudo	20
1.3-Hipóteses de investigação.....	20
Capítulo 2 – Revisão da Literatura	21
2.1-Atividade física.....	21
2.2-Índice de Massa Corporal	22
2.3-Benefícios da Atividade Física.....	24
2.4-A Educação Física escolar na prevenção e controle da obesidade	26
Capítulo 3 – Metodologia da investigação	28
3.1- Questionário	28
3.1.1- Fundamentação da escolha	28

3.1.2- Construção e objetivos	29
3.1.3- Estudo piloto	29
3.1.4-Validação	29
3.1.5- Amostragem e administração.....	30
3.1.6- Tipo de análise de dados	30
Capítulo 4 – Análise e discussão de resultados	32
4.1-Introdução.....	32
4.2-Characterização dos participantes	32
4.3-Atividade física dos inquiridos	35
4.4-Benefícios/importância da Atividade Física.....	39
4.5-Cruzamento de variáveis	41
4.5.1-Relação entre o género e as questões relativas à atividade física dos inquiridos/ benefícios da atividade física	41
4.5.2-Relação entre o ano de escolaridade e as questões relativas à atividade física dos inquiridos/ benefícios da atividade física	45
4.5.3-Relação entre as escolas dos meios rural/urbano e as questões relativas à atividade física dos inquiridos/benefícios da atividade física	47
4.5.4-Relação entre o nível de instrução familiar e as questões relativas à atividade física dos inquiridos/benefícios da atividade física.....	48
4.5.5-Relação entre o índice de massa corporal e a atividade física adequada à idade	51
4.6-Discussão de resultados	51
Capítulo 5 – Conclusões e implicações educacionais do estudo.....	56
5.1- Limitações do estudo	56
5.2- Conclusões.....	56
5.3- Sugestões para futuras investigações.....	58
6-Referências Bibliográficas	59
III-Anexos.....	63
Questionário.....	64
Pedido de autorização dirigido às Escolas	66

Índice de Figuras

Figura 1 – Idade dos respondentes	32
Figura 2 – Género dos participantes.....	32
Figura 3 – Escolas frequentadas pelos participantes	33
Figura 4 – Índice de Massa Corporal dos participantes	33
Figura 5 – Setor de atividade do pai.....	34
Figura 6 – Escolaridade do pai.....	34
Figura 7 – Setor de atividade da mãe	34
Figura 8 – Escolaridade da mãe	35
Figura 9 – Transporte utilizado para a escola	36
Figura 10 – Comparação entre o transporte utilizado em meio rural e urbano	36
Figura 11 – Tempo no percurso casa-escola	37
Figura 12 – Comparação entre o tempo de percurso casa-escola utilizado em meio rural e urbano	37
Figura 13 – Número de refeições por dia.....	37

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Tempo utilizado em tarefas com baixa Atividade Física	36
Tabela 2 – Periodicidade das atividades desportivas e de lazer	38
Tabela 3 – Tempo semanal dedicado às atividades físicas fora da escola	38
Tabela 4 – Participação em competições desportivas	38
Tabela 5 – Comparação da própria atividade física com a dos colegas da mesma idade	39
Tabela 6 - Grau de importância que a atividade física tem nas situações apresentadas	40
Tabela 7 – Opinião dos inquiridos sobre a adequação da sua própria atividade física	40
Tabela 8 – Opinião dos inquiridos sobre a oportunidade de aumentar a sua atividade física	41
Tabela 9 – Género (questão 2)/Atividades desportivas fora da escola (questão18).....	42
Tabela 10 – Género (questão 2)/Participação em atividades físicas de lazer (questão19)	42
Tabela 11 – Género (questão 2)/Tempo semanal dedicado às atividades físicas (questão20)	42
Tabela 12 – Género (questão 2)/Participação em competições desportivas (questão21).....	43
Tabela 13 – Género (questão 2)/Comparação com a atividade física dos colegas(questão22) ...	43

Tabela 14 – Género (questão 2)/Importância da atividade física no apetite (questão23-A)	43
Tabela 15 – Género (questão 2)/Importância da atividade física para doenças (questão23-B) ..	44
Tabela 16 – Género (questão 2)/Importância da atividade física para a concentração nas aulas (questão23-F)	44
Tabela 17 – Género (questão 2)/Atividade física adequada à idade (questão24).....	45
Tabela 18 – Ano (questão 3)/Participação em competições desportivas (questão 21).....	45
Tabela 19– Ano (questão 3)/Comparação com a atividade física dos colegas(questão22).....	45
Tabela 20–Ano (questão 3)/Importância da atividade física para o bem-estar físico(questão23-C)	46
Tabela 21 – Ano (questão 3)/Importância da atividade física para o bem-estar psicológico (questão 23-D).....	46
Tabela 22 – Ano (questão 3)/Importância da atividade física para a concentração nas aulas (questão 23-F)	47
Tabela 23 – Ano (questão 3)/Atividade física adequada à idade (questão24).....	47
Tabela 24 – Escola (questão 4)/Importância da atividade física para o bem-estar psicológico (questão 23-D).....	47
Tabela 25 – Escola (questão 4)/Importância da atividade física para o bem-estar social (questão 23-E).....	48
Tabela 26 – Escola (questão 4)/Importância da atividade física para a concentração nas aulas (questão 23-F)	48
Tabela 27 – Nível de Instrução familiar (questões 8 e 10)/Atividades desportivas fora da escola (questão18).....	49
Tabela 28 – Nível de Instrução familiar (questões 8 e 10)/ Participação em atividades físicas de lazer (questão19)	49
Tabela 29 – Nível de Instrução familiar (questões 8 e 10)/ Tempo dedicado a atividades físicas (questão 20).....	50
Tabela 30 – Nível de Instrução familiar (questões 8 e 10)/ Participação em competições desportivas (questão 21).....	50
Tabela 31 – Nível de Instrução familiar (questões 8 e 10)/ Comparação com a atividade física dos colegas (questão 22).....	51
Tabela 32 – Índice de Massa Corporal (questões 5 e 16)/ Atividade física adequada à idade (questão 24).....	51

Agradecimentos

- Agradeço ao Mestre José Carlos Monteiro, por ter orientado o meu Estágio da Prática de Ensino Supervisionada no Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia. Pela sua constante disponibilidade, pelo interesse e rigor com que sempre acompanhou o meu percurso ao longo do ano. O seu empenho, a oportunidade das suas observações e sugestões, contribuíram significativamente para a minha evolução.

-Agradeço ao Professor Doutor Francisco Gonçalves, por ter feito o acompanhamento e a supervisão do meu Estágio ao longo do ano letivo. Pelos seus conhecimentos, interesse e grande disponibilidade, que em muito contribuíram para a minha aprendizagem.

-Agradeço ao meu núcleo de estágio (Carlos Machado e Daniel Gertudes) pela colaboração e espírito de entreajuda.

-Agradeço aos alunos das turmas onde lecionei.

-Em especial, agradeço aos alunos das turmas que participaram no questionário.

-Por fim, agradeço aos meus pais e ao meu irmão pelo apoio incondicional em todos os momentos.

A todos, o meu muito obrigado.

I - RELATÓRIO CRÍTICO

Análise reflexiva do ano de prática de ensino supervisionada

Expetativas Iniciais

Com a realização deste estágio de prática pedagógica supervisionada (PES), numa escola secundária, pretendo adquirir conhecimentos no que diz respeito ao funcionamento da escola/agrupamento, bem como o que é ser professor e quais as suas maiores dificuldades para poder ultrapassá-las e crescer com elas.

Pretendo também que esta PES me permita aperfeiçoar a minha relação com os colegas e também com o Professor Mestre José Carlos Monteiro, bem como com os restantes intervenientes neste processo tanto na escola como na instituição Ismai (supervisor).

Quanto ao espaço e as condições que a escola me proporciona espero que sejam as melhores e que com elas possa tirar o melhor proveito possível.

Com a escolha deste mestrado, pretendo ter uma bagagem mais completa do que é a área do ensino e o que tudo nela se envolve.

Espero que após esta (PES), eu esteja, totalmente preparado para dar aulas e para ensinar de forma positiva o grupo de alunos que irei ter.

Em suma, espero que seja um ano produtivo, em que os objetivos e as metas a atingir possam ser alcançados de forma notável. E também que no fim possa dizer que foi uma experiência única, marcante e muito gratificante.

Introdução

Este relatório foi produzido no âmbito da disciplina de (PES) do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Universitário da Maia, tendo como Professor Cooperante (P.C) Mestre José Carlos Monteiro e como Professor Supervisor o Professor Doutor Francisco José Gonçalves. Reflete todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano no Agrupamento de Escolas do Castêlo da Maia, mais especificamente, na sua escola sede, isto é, na Escola Secundária do Castêlo da Maia.

A PES, fundamentalmente, pretende dar ferramentas/competências que possibilitem ao futuro professor ultrapassar com êxito todas as dificuldades encontradas na profissão docente, sendo a fase que culmina o percurso académico realizado até à presente data.

Durante a PES, é de extrema importância salientar a capacidade crítica e construtiva nas ações realizadas, permitindo assim, que o Estudante Estagiário (EE) possa colmatar as falhas que vão sendo evidenciadas.

Neste relatório crítico, debrucei-me sobre quatro grandes áreas interligadas no Conhecimento, Atuação, Reflexão e Comportamento Social nas Áreas de Desempenho. Sendo a primeira área referente à Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, onde fundamentalmente é procurada uma reflexão cuidada do trabalho desenvolvido, bem como os objetivos da formação e do papel do que o professor deverá ter.

A segunda área está diretamente relacionada com a participação no meio Escolar. Por sua vez, a terceira grande área está diretamente ligada às relações estabelecidas com a comunidade escolar e por último, a área do Desenvolvimento Profissional. Sendo esta, o conjunto de características e conhecimentos que uma pessoa tem e deseja melhorar, para que consiga evoluir na carreira e também na sua vida pessoal.

1-Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

1.1-Conceção do Ensino

Ao longo deste ano letivo, lecionei a disciplina de Educação Física (EF) nas turmas do curso vocacional 2 (VOC2), vocacional três (VOC3) e 12º F, curso profissional Técnico de Restauração Variante Cozinha/Pastelaria. Experienciei, também, a lecionação da disciplina numa turma do 5º ano de escolaridade. Neste caso, limitou-se a duas regências.

Além da disciplina de (EF), fui responsável, juntamente com os meus colegas de estágio, pela lecionação da disciplina de Desporto na turma VOC3.

Muitas vezes a planificação das aulas, pode e deve ser alterada e a grelha de *Vicker's* também, uma vez que, nem sempre o planeado se ajusta ao nível de ensino e à turma em questão. Ser capaz de alterar os conteúdos diversificando as estratégias para a prática do ensino surge assim como algo fundamental para que os alunos estejam empenhados na tarefa.

Para que este processo possua uma qualidade fulcral para o ensino, necessita também que o professor pense previamente nos exercícios que vai utilizar. E, caso observe que estes não estão a resultar em plena aula, parar e explicar de novo, ou até mesmo trocar de exercício se os alunos não atingirem as metas propostas.

Esta capacidade de identificar e corrigir determinados constrangimentos apresenta-se como determinante no processo de ensino-aprendizagem. Sendo uma das capacidades mais difíceis de pôr em prática, penso que melhorei bastante, uma vez que já sei quando devo intervir e alterar as tarefas propostas e quando a aula está ou não a decorrer conforme o delineado.

As condições oferecidas pela escola foram excelentes em face de outro tipo de realidades escolares quer ao nível dos espaços quer ao nível do material, não criando constrangimentos na realização da planificação e da concretização das metas de aprendizagem.

Quanto ao *roulement*, embora seja um documento que tem de ser cumprido pelos professores, pode ser alvo de alterações caso estes concordem em mudar de espaço/aula.

Neste aspeto saliento a boa disponibilidade dos colegas para realizar essa troca de espaços.

Pontos fortes no processo de ensino-aprendizagem:

- Planificação atempada das aulas;
- Gestão dos espaços;
- Seleção de conteúdos e estratégias;
- Capacidade investigativa para a preparação das aulas;
- Capacidade reflexiva;
- Adaptação a novas situações (gestão de espaços, material, número de alunos para fazer a aula,).

1.2-Planeamento do Ensino

Inicialmente as planificações anuais e modulares, foram de interpretação difícil, uma vez que a planificação das turmas do ensino vocacional era diferente das do ensino regular, para os quais já havia planificações. Estas turmas funcionam com uma estrutura modular, semelhante à do ensino profissional, com uma carga horária anual fixa.

No entanto, como já existia uma planificação do ano letivo anterior não foi necessário produzir uma nova.

Para o planeamento do ensino utilizamos diferentes instrumentos, a saber: modelos de estrutura do conhecimento (MEC), com as suas respetivas grelhas de *Vickers*, e planos de aula.

Relativamente à planificação das aulas, no início sentia que não possuía bases para realizá-la. No entanto, com o tempo e com a busca de informação na literatura e com a ajuda do meu professor cooperante fui começando a melhorar até conseguir elaborar um plano com qualidade tanto ao nível dos conteúdos como da sua própria estruturação.

Realizei quatro MEC's durante o ano letivo, dos quais destaco um de futebol, dois de ginástica, um da artística (solo e aparelhos) e outro da acrobática, e um de *rugby*.

Por toda a pesquisa realizada, por ser uma modalidade que não domino totalmente os conteúdos abordados e que procurei aprofundar, o MEC de ginástica artística foi o mais desafiante.

A Modalidade de Futebol, apesar de não ser fácil, apresentava-se como uma valia para o processo de ensino aprendizagem. Embora não tendo um passado futebolístico, possuía conhecimentos suficientes para a sua lecionação.

No segundo período, realizei um MEC de ginástica acrobática a ser lecionada à turma do 12º ano e respetiva grelha de *Vickers*, que foi sofrendo algumas alterações, conforme o desempenho e empenho dos alunos, nomeadamente no método utilizado para avaliar, e quais as figuras pretendidas tanto em pares como em trios.

No terceiro período e após uma divisão de tarefas a desempenhar pelos estudantes estagiários, realizei conjuntamente com o meu colega de estágio Daniel Gertrudes, o MEC de *Rugby*, tendo posteriormente realizado o MEC de Ginástica de Solo e Aparelhos, com o meu colega de estágio Carlos Machado.

1.3—Realização do Ensino

Lecionar uma turma de um curso vocacional foi sem dúvida, um grande desafio a todos os níveis. Inicialmente os alunos eram muito desobedientes e não cumpriam as tarefas propostas o que levava a um descontrolo total da turma. Muitas vezes os exercícios demoravam imenso tempo a começar, o que dificultava muito o tempo potencial de aprendizagem, e os tempos de transição entre exercícios era demasiado longo.

Neste último ponto, é de salientar que este tempo de transição era muito longo, porque as estratégias utilizadas por mim não eram as mais adequadas e proporcionavam, ainda, mais comportamentos desviantes dos alunos, já que o índice de atenção/motivação para a tarefa era muito baixo por parte dos mesmos.

Com o decorrer do tempo fui começando a impor-me perante os alunos e as questões de disciplina melhoraram substancialmente. Neste ponto, no caso da turma do Vocacional 3, no Módulo 4, utilizei mais estratégias, de forma a ter o controlo da turma para que os alunos cumprissem aquilo que eu planeava, tendo, assim, eliminado possíveis comportamentos desviantes.

Lecionei no primeiro período, uma aula sem observação dos meus colegas e do meu P.C. Foi uma experiência única e fantástica na qual era a autoridade máxima dentro da sala de aula e que correu como estava planeada tendo tido o controlo de toda a turma.

De salientar ainda que lecionei uma aula ginástica artística, sem saber em que turma e o que iria fazer. Só na hora é que fui informado pelo PC de ta situação. Para tal, contei com a colaboração do meu colega de estágio Daniel Gertrudes. Esta aula foi executada com sucesso, pois os alunos realizaram todas as tarefas propostas. Sendo uma turma de ensino regular, de nono ano, os alunos apresentavam uma motivação completamente diferente, em que estavam sempre dispostos a ajudar para que a aula seguisse o seu rumo natural.

No segundo período, tive outro tipo de abordagem completamente diferente da que tinha vivenciado no primeiro período. Após distribuição realizada pelo P.C, fiquei responsável pela turma do 12º F e a parte de desporto da turma VOC3.

Sendo uma turma do ensino profissional, inicialmente seria expetável, que os comportamentos verificados nas turmas do ensino Vocacional, fossem, em certa medida, repetíveis. No entanto, isso não se verificou demonstrando ser uma turma, bem comportada, cumpridora e que estava motivada para a tarefa.

Os problemas de indisciplina não se verificaram, tendo abordado no segundo período, o módulo de escalada/montanhismo.

Sendo uma área quase desconhecida para mim, tive de recorrer a livros e manuais escolares de forma a melhorar os meus conhecimentos e poder lecionar, com segurança, as aulas. Posso afirmar que os resultados obtidos foram, na sua maioria, muito bons.

Em relação à turma do Voc3, lecionei o Módulo 4 de desporto, que tinha como finalidade “*ensinar a ensinar jogos lúdicos orientados para a terceira idade.*” Foi um desafio enorme.

Nesta faixa etária as tarefas propostas têm de estar adequadas ao que se pretende e nem sempre consegui cumprir com esse objetivo. Por vezes, a adequação do espaço e do material não foram as melhores. Foi uma experiência diferente e ao mesmo tempo bastante aliciante, pois não sendo uma área que dominava, procurei por diversas vezes recorrer à literatura existente.

As regências ao 5º ano de escolaridade foram um desafio totalmente aliciante uma vez que sendo uma faixa etária muito característica, as propostas apresentadas deveriam estar totalmente ajustadas.

Lecionei duas aulas de ginástica de solo, sendo a primeira de 90 minutos, correspondente à preparação da avaliação.

Privilégio o trabalho por estações, em circuito, colocando ainda uma estação com sequência de elementos.

A aula seguinte foi a avaliação, tendo estruturado 5 estações de trabalho, para que fosse possível atingir o objetivo proposto.

A maior dificuldade que encontrei nestas aulas foi ao nível da resposta a um número grande de solicitações por parte dos alunos, visto que eram muitas estações e dificultavam o controlo da turma, saber em que nível se encontravam os alunos e ajudar os que tinham mais dificuldades, nomeadamente quando realizavam os rolamentos.

Penso que foi uma experiência bastante enriquecedora e que será muito útil num futuro próximo.

No terceiro período, tive um dos desafios mais aliciantes, o de lecionar Chá-chá-chá, aos alunos do 12º F. Tendo muito pouca experiência tanto a nível prático como a nível teórico foi sem dúvida, algo bastante complexo. Com apenas duas aulas de 90 minutos, tive como principal objetivo transmitir uma coreografia aos alunos para ser avaliada nos últimos quarenta e cinco minutos da segunda aula.

Este módulo correu acima das expectativas que tinha, visto que os alunos aderiram, adquiriram os conhecimentos necessários, para o pouco tempo disponível, e obtiveram bons resultados. Para isso contribuiu a procura pela matéria de ensino, bem como algumas aulas particulares de dança.

Posteriormente, após divisão das tarefas por parte do P.C, lecionei novamente à turma do VOC3, no módulo de *Rugby* conjuntamente com o meu colega Daniel Gertrudes, sendo uma modalidade na qual tinha poucas referências, procurei inteirar-me dos conteúdos necessários, bem como quais as estratégias a utilizar.

Por fim lecionei também na turma VOC2, sendo esta uma nova experiência, pois ainda não tinha qualquer tipo de contacto com esta turma ao nível da lecionação, lecionei, com o meu colega Carlos Machado, o módulo de Ginástica de solo e aparelhos.

Sendo Ginástica a modalidade que mais tempo tive contacto, lecionando-a nas quatro turmas com que tive oportunidade de trabalhar, estas aulas decorreram como o inicialmente previsto. Procurei empenhar-me ao máximo nas tarefas propostas, tanto ao nível de feedbacks como de regras de segurança, tendo o Módulo decorrido de uma forma satisfatória.

1.4–Avaliação dos Alunos

A avaliação dos alunos é composta inicialmente por uma avaliação diagnóstica, para aferir em que nível, se encontram, permitindo assim ajustar, na grelha de *Vickers*, os conteúdos a serem abordados. No final temos a avaliação sumativa que corresponde a 75% no domínio A - avaliação prática e 25% no domínio B – competências atitudinais. Isto relativo ao ensino Vocacional. Caso os alunos ultrapassem o limite de faltas (10%), teriam que realizar um plano de recuperação.

A avaliação dos alunos do 12º ano do Curso Profissional é diferente, sendo, o Domínio A (70%) e o Domínio B (30%). Tendo sempre uma prova teórica em cada Módulo e posteriormente uma avaliação prática.

A avaliação dos alunos revelou-se uma tarefa muito exigente, pois foi necessário definir os indicadores de avaliação de cada conteúdo e a respetiva escala de avaliação. Inicialmente não foi fácil construir os critérios de avaliação, no entanto, com o passar do tempo, com a ajuda do P.C e dos meus colegas EE, fui melhorando este aspeto.

1.5-Avaliação do Ensino

Relativamente a este ponto foi elaborada pelo P.C uma ficha de observação diferente da inicialmente proposta por mim e pelos meus colegas, estando mais ajustada aos parâmetros que devem ser tidos em conta, quando planeamos e lecionamos uma aula, nesta fase da formação.

Esta ficha permite realizar uma reflexão pormenorizada, sobre cada aula, sendo um instrumento fulcral no processo ensino-aprendizagem. O preenchimento da mesma tem como finalidade que o E.E identifique determinados constrangimentos e que os transmita aos restantes colegas para que estes possam corrigi-los e melhorar enquanto futuros profissionais.

É importantíssimo sermos capazes de refletir no momento pós-aula, pois permite ao E. Estagiário prever possíveis propostas, adequando-as ao nível de ensino da turma e assim evoluir na forma como são planificadas as mesmas.

As áreas observadas são o planeamento que está relacionado com o plano de aula, a utilização do material e instalações, na qual o professor deve ter em conta o espaço

disponibilizado no *roulement* e a forma como dispõe o material durante a sua aula. A disciplina na aula, e a forma como o professor se impõe perante os possíveis comportamentos desviantes, bem como o controlo da turma em relação aos conhecimentos que o mesmo possui, ocupando o espaço e variando a sua posição.

A área de integração e fixação da aprendizagem está diretamente relacionada com a adequação das tarefas ao nível de ensino da turma, a forma como se varia os exemplos e as explicações e se o professor fornece logo a correção dos erros quando observa algum comportamento errado. Por último, surge a área dos aspetos educativos que se depreende com a estimulação para as atividades socialmente desejáveis bem como a promoção de sentimentos de competência, espírito de grupo nos alunos.

Outro instrumento utilizado foi a *time-line*, que permite retirar dados sobre o tempo de gestão, tempo de transição, tempo de empenho motor entre outros. No entanto, possui algumas lacunas no que diz respeito ao tempo potencial de aprendizagem, que se resume na qualidade do trabalho realizado pelos alunos. Em face destes constrangimentos e após uma reflexão cuidada dos E.E com o P.C, ficou decidido que apenas teríamos de realizar a ficha de observação, focando-nos essencialmente nos aspetos a melhorar pelo professor, tanto ao nível das estratégias apresentadas e planeamento, como também, ao nível do material utilizado e dos *feedback's* utilizados.

2-Participação na escola

Ao longo do ano letivo, foram várias as atividades que tiveram a colaboração/organização dos E.E. . No primeiro período houve apenas uma atividade a destacar, designada de “*Dia Desportivo*” que teve como principal objetivo criar um espaço onde o E.E pudesse manifestar capacidades de organização, planeamento, execução e controlo na área de animação socioeducativa.

Este evento decorreu, no pavilhão da escola secundária, no dia 10 de novembro de 2014 das 08h30 às 18h00. Com a sua execução, surgiu a ideia para a realização do seminário com o tema “*Evento desportivo organizado na Escola Secundária do Castelo da Maia. Grau de satisfação dos seus participantes*”, realizado no segundo período, no dia 11 de fevereiro de 2015, que teve como finalidade aferir o grau de satisfação dos alunos para este tipo de eventos e a continuidade dos mesmos. Foi um estudo realizado através da

utilização de questionários aos alunos entre o 8º e 12º ano de escolaridade. Posteriormente, com finalidade de dar resposta às hipóteses apresentadas, foi realizada uma análise cuidada e detalhada sobre os resultados obtidos.

Como ponto importante, destaco que os alunos na sua maioria gostaram deste tipo de evento, e acham que se deve continuar a realizar. Revelaram, assim, que ficaram satisfeitos com os mesmos. Com a realização deste seminário, o Núcleo de Estágio do Castelo da Maia (NEI), adquiriu experiência na realização deste tipo de eventos, dando-se a conhecer à Comunidade Escolar, permitindo assim melhorar a relação com a mesma. Foi possível perceber ainda o impacto que este tipo de eventos tem.

Como aspetos a ter em conta futuramente, destaco a aplicação dos questionários, devendo a mesma ser realizada no próprio dia do evento e não nos dias seguintes. Também o pouco tempo para a realização de um estudo desta natureza, uma vez que tivemos algumas dificuldades, nomeadamente na apresentação e discussão dos resultados.

Relativamente ao terceiro período, este contou com duas grandes atividades envolvendo o meio escolar dos quais destaco o “*Dia da Saúde*” (dia 21 de abril de 2015) e ainda a “*Caminhada/BTT*” (dia 24 de abril de 2015).

O “*Dia da Saúde*” foi dinamizado pelo curso profissional Técnico Auxiliar de Saúde da Escola Secundária do Castelo da Maia, tendo sido proposta a participação do NEI nesta atividade, pelas professoras Maria Céu Quintas e Mónica Alexandra Costa. O NEI, desde logo se disponibilizou para dinamizar num intervalo letivo durante a manhã do dia 21 de abril de 2015, convidando um professor de Educação Física com formação na área de Fitness, dando assim a oportunidade de realizar uma mega aula para todo o meio escolar. Assim, a atividade decorreu das 9h e 50min às 10h e 05min (primeiro intervalo da manhã), seguindo-se a mega aula de zumba, das 10h e 30min às 11h e 30min. Contámos com uma adesão bastante grande por parte dos alunos e alguns professores, tendo sido uma atividade muito conseguida. e cujos objetivos pretendidos foram alcançados na sua plenitude promovendo assim, a saúde e o gosto pela prática de atividade física.

Três dias depois, surgiu a atividade de “*Caminhada/BTT*”, para toda a comunidade escolar, organizada pelos professores de Educação Física. O NEI colaborou na organização do mesmo.

Posteriormente, foi realizada a divisão dos E.E pelas turmas em que lecionavam, tendo o E.E Carlos Machado ficado responsável pela turma do Vocacional 2, o E.E Daniel Gertrudes com a turma do Vocacional 3, e eu com a turma do 12°F.

Atendendo às condições meteorológicas apresentadas, houve a necessidade de adaptar a atividade. O percurso realizado, relativamente à caminhada, foi da escola ao parque de Avioso, no entanto, perto do parque os professores responsáveis optaram por voltar para trás, dado o tempo apresentado. Os alunos e os professores regressaram à escola perto das 12h00, tendo sido realizado um almoço convívio.

Relativamente a esta atividade o balanço foi extremamente positivo, tendo apenas faltado melhores as condições meteorológicas, no entanto, os alunos do 12°F comportaram-se bem. Apenas a aluna, Maria voltou mais cedo para a Escola, devido a alguns problemas de saúde. Foi mais uma atividade em que o NEI pode dar-se a conhecer à comunidade escolar desempenhando, na generalidade, uma excelente prestação.

Os E.E ficaram também responsáveis pela estruturação da prova de exame, das turmas do ensino vocacional, bem como a sua vigilância no dia 1 de julho de 2015.

3-Relação com a Comunidade

Ao longo deste ano letivo, foram criadas várias relações com os diversos agentes de ensino com quem interagimos no nosso dia a dia, que foram essenciais para que a integração na instituição de ensino tenha sido bastante positiva, facilitando de igual modo todo o processo.

No que diz respeito à turma VOC 3, que lecionei nos dois períodos, a relação foi melhorando, inicialmente o respeito que demonstravam não era o melhor. Fui tendo sempre bastantes dificuldades nas aulas, não conseguindo evitar que os alunos tivessem comportamentos desviantes, comportamentos que, mais tarde, deixaram de se verificar com tanta regularidade.

Quanto à turma do curso profissional, 12° F, estes alunos apresentavam excelentes condições de trabalho. Sendo apenas 14 alunos com um comportamento exemplar e

estando sempre motivados e empenhados na tarefa, nunca evidenciaram qualquer problema de indisciplina nas aulas.

Relativamente à turma VOC 2, foi uma turma que gostei de trabalhar o Módulo de Ginástica no último período. Foi uma turma, em que os alunos respeitaram o professor, embora alguns ainda apresentassem comportamentos desviantes, que fui controlando com a realização de tarefas suplementares.

Quanto ao núcleo de estágio (NEI), o mesmo foi constituído por três estudantes estagiários que já tinham tido uma experiência de trabalho conjunta a nível académico, relação de amizade e dedicação, sem nunca desleixarem a qualidade do trabalho que foi realizado, potenciando, assim, as melhores competências de cada um.

De salientar também os assistentes operacionais e os docentes, bem como enaltecer o trabalho do P.C, e do professor supervisor que foram fundamentais para o meu desenvolvimento na PES.

4-Desenvolvimento Profissional

O objetivo do estágio é fundamentalmente integrar o E. Estagiário na sua vida profissional, de forma supervisionada e progressiva ao longo do tempo, com o intuito de que, sejamos capazes de ser Professores na sua plenitude ensinando tudo o que aprendemos.

A escola é assim o elemento fulcral neste processo ensino-aprendizagem, pelo que, deverá promover a aprendizagem dos alunos bem como o desenvolvimento das suas capacidades, estimular as suas aptidões, multiplicar os seus saberes e preparar para a vida futura, sendo muitas vezes o Professor mais do que um educador.

O Desenvolvimento profissional pretende reunir características e conhecimentos de uma pessoa, de forma a que, consiga evoluir na carreira.

O Desenvolvimento profissional engloba atividades e vivências fundamentais na construção da nossa competência profissional, numa perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional. Promovem o sentido de pertença e identidade profissional, a colaboração e a abertura à inovação. É sem sombra de dúvidas, uma

grande experiência e espero que as próximas complementem ainda mais o meu currículo.

5 - Conclusão

A disciplina de PES assume-se como um importante passo para o estudante de mestrado em Ensino da Educação Física, uma vez que representa o primeiro contacto com o contexto escolar e a verdadeira percepção das nossas capacidades como docentes.

Sendo assim, o estágio reflete-se como o culminar de uma etapa final repleta de situações de aprendizagem que são o espelho de uma formação que nos lança para o futuro. Apesar das dificuldades encontradas inicialmente, estas foram sendo colmatadas com o passar do tempo.

Do que vivenciei posso afirmar que muito dos conhecimentos adquiridos se devem aos *feedbacks* que vou obtendo dos meus colegas de Estágio e do meu Professor Cooperante, que se assume como fundamental neste processo, transmitindo-me todo o seu saber, que possuiu sempre com o intuito de que eu melhore e me torne num profissional de excelência, visto que, o meu passado académico até à presente data apresentou algumas lacunas no domínio do saber e do saber-fazer.

Relativamente às quatro grandes áreas mencionadas anteriormente e que estão interligadas no Conhecimento, Atuação, Reflexão e Comportamento Social nas Áreas de Desempenho, creio que melhorei substancialmente estando capaz de cumprir na íntegra os princípios inerentes a estas e que me tornam um professor de eleição.

Ser professor não é tarefa fácil. No entanto, quando gostamos do que fazemos, colocamos todo o nosso empenho e fazendo um balanço desta experiência posso afirmar que foi sem dúvida aliciante e fundamental para o que sou hoje.

II - RELATÓRIO CIENTÍFICO

A Atividade Física e os seus Benefícios nos Jovens em diferentes meios: Rural e Urbano

Resumo

Nos dias de hoje é clara a importância da prática de atividades físicas para manter o equilíbrio físico e psicológico dos indivíduos de todas as faixas etárias, melhorando significativamente a sua qualidade de vida. Podemos considerar uma atividade física, qualquer movimento corporal com contração muscular e que gere um gasto energético acima do valor correspondente ao repouso. Andar, correr e pedalar, são exemplos de atividades físicas que podem ser praticadas por quase toda a população, independentemente da faixa etária. Apesar do reconhecimento da importância da atividade física como fator de promoção da saúde e de prevenção de doenças, a prevalência de exposição a baixos níveis de atividade física é elevada e parece afetar pessoas de todas as idades. A inatividade física é considerada como um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis. Em particular a educação física escolar não pode perder de vista o caráter multifatorial da saúde e, portanto, da qualidade de vida. Como disciplina escolar, que proporciona a prática regular de atividades físicas, deve ter a preocupação em encorajar os alunos a adotarem estilos de vida ativa. Assim, é importante refletir sobre os hábitos de atividade física nos jovens e os seus benefícios, para prevenir e modificar determinadas práticas do dia a dia. Neste estudo optou-se pelo questionário que foi administrado a uma amostra de 1479 alunos, de três escolas do meio rural e três escolas do meio urbano. Em cada escola foram inquiridos aleatoriamente alunos de doze turmas, duas de cada ano, do 3º Ciclo (7º, 8º e 9º Ano) e do Secundário (10º, 11º e 12º Ano). Da análise dos resultados foram retiradas algumas conclusões. O género é uma variável que influencia as atitudes dos indivíduos face à atividade física e benefícios da atividade física. Os sujeitos do género masculino apresentam uma atitude mais positiva em relação aos do género feminino. Os alunos do Ensino Básico apresentam valores superiores na atividade física em relação aos alunos do Ensino Secundário. Não se observaram diferenças com significado estatístico entre o nível de atividade física dos alunos do meio rural e dos alunos que vivem no meio urbano. Constata-se que quanto menor é o nível de instrução familiar, menor é o desempenho dos alunos ao nível da atividade física, quer em participação, quer em tempo.

Palavras-chave : Atividade Física, Benefícios da atividade física, Índice de Massa Corporal, Meio Rural, Meio Urbano.

Abstract

Nowadays the importance of physical activities in order to maintain the physical and psychological balance of the individuals of all age-groups is clear, significantly improving one's quality of life. We can consider physical activity as any kind of body movements alongside with muscular contraction, generating an energetic expenditure above energetic resting values. Walking, running and pedaling are examples of physical activities which can be performed by all population, no matter what age-group.

Despite the recognition concerning physical activity as a promotion factor of health and disease prevention, the ongoing exposure to low levels of physical activities is high and it seems to affect people of all ages. Physical inactivity is considered to be one of the main risky factors concerning non-transmissible chronic diseases. In particular, physical education as a school subject cannot lose track of the multifactorial health character and, therefore, the quality of life. As a school subject, that provides regular physical activity, it should encourage students to adopt active lifestyles. For the above reasons, one should think over the daily routine concerning physical exercise among the young generations. The use of a questionnaire on three urban and rural schools which covered a sample of 1479 students was the method used to inquire about the regular practice of physical exercise among teens. In each school these questionnaires were filled randomly by students from twelve classes, two per each different year 7th, 8th and 9th forms – (from 12 to 14 years old) and 10th, 11th and 12th forms (from 15 to 17/18 years old). By looking at their results we can draw some conclusions. Gender is a variable which influences the individuals' attitudes when facing physical exercise and its benefits. Male students show a more positive attitude towards physical activities than female students. The younger ones (from 12 to 14) present a higher performance than the older students who attend secondary studies. Statistically speaking there is no meaningful difference among the students who live in the town or in the countryside. Family (i)literacy plays an important role in students' performance: the lower their parents' educational background is, the less the students exercise, whether it concerns participation or availability.

Key words: Physical Activity, Benefits of physical activity, Body Mass Index, Urban and Rural Areas.

RÉSUMÉ

De nos jours il est important de pratiquer une activité physique pour maintenir l'équilibre physique et psychologique des individus de tous d'âge, pour améliorer considérablement leur qualité de vie. Nous pouvons considérer qu'une activité physique, pour n'importe qu'elle mouvement du corps fait une contraction musculaire générant des dépenses d'énergie bien plus que si nous étions en repos. Marcher, courir et le cyclisme sont des exemples d'activités physiques qui peuvent être pratiquées par la plupart de la population, indépendamment de son âge. Malgré le bienfait et l'importance de l'activité physique comme facteur essentielle de santé et de la prévention de la maladie, le peu de pratique d'activité physique est élevée et semble affecter des personnes de tous âges. L'inactivité physique est considérée comme l'un des principaux facteurs de risque pour les maladies chroniques non transmissibles. En particulier l'éducation physique scolaire ne peut sans aucun doute ne plus être un des facteurs fondamental pour la santé et la qualité de la vie. Cette matière scolaire, qui incite à pratiquer l'activité physique, devrait encourager et préoccuper les élèves pour qu'ils adoptent des styles de vie beaucoup plus actifs. Ainsi, il est important de réfléchir sur les jeunes qui ont des habitudes de pratiquer une activité physique et ses avantages, à prévenir et à modifier certains choix de la vie quotidienne. Dans cette étude, nous avons choisi le questionnaire qui a été administré et composé de 1479 élèves de trois écoles dans les communautés rurales et trois écoles des zones urbaines. Dans chaque école ont été interrogés de façon aléatoire des élèves de douze classes, deux de chaque année, du collège (5ème, 4ème et 3ème) et du lycée (2nde, 1^{ère} et terminale). De cette analyse nous avons constaté des résultats et quelques conclusions. Le sexe est une variable qui influence les attitudes des individus face à l'activité physique et ses bienfaits. Les hommes ont une attitude plus positive vis-à-vis du sexe opposé. Les élèves du collège ont des résultats plus favorables en activité physique par rapport aux élèves du lycée. Aucune différence n'a été observée dans l'analyse des statistiques entre la pratique d'activité physique des élèves dans les zones rurales et ceux qui vivent dans les zones urbaines. Nous constatons que plus le niveau social de la famille est relativement faible et plus le rendement des élèves au niveau de l'activité physique est moindre, à la fois dans la participation, et dans la durée.

MOTS-CLÉS: Activité physique Bénéfices de l'activité physique, indice de masse corporelle, environnement rural, environnement urbain.

Capítulo 1 – O Problema em Estudo

1.1-Introdução

O mundo tem assistido a um aumento significativo das doenças cardiovasculares, cancro, diabetes e doenças respiratórias crónicas. Este aumento global, epidémico, destas doenças está estritamente relacionado com alterações dos estilos de vida, nomeadamente, o tabagismo, inatividade física (sedentarismo) e a uma alimentação não saudável.

Nos últimos anos o número de indivíduos com sobrepeso e obesidade tem vindo a ser considerado pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 1998), como uma “epidemia de proporções mundiais” tendo sido reconhecida como doença e uma questão de saúde pública. Tal afirmação refere-se principalmente pelo seu crescimento assustador que tem vindo a atingir pessoas de ambos os sexos, todas as idades, raças e classes sócioeconómicas, nos diversos países do mundo. Neste contexto é importante refletir sobre os hábitos de atividade física nos jovens e os seus benefícios, para prevenir e modificar determinadas práticas do dia a dia.

Em particular a educação física escolar não pode perder de vista o carácter multifatorial da saúde e, portanto, da qualidade de vida. Como disciplina escolar, ela não deve abandonar a sua preocupação em encorajar os alunos a adotarem estilos de vida ativa. Por conseguinte, justifica-se a importância do papel da educação física escolar na prevenção e controle da obesidade em crianças e adolescentes por que é a disciplina que proporciona a prática regular de atividades físicas, além de incentivar a adoção de outros hábitos de vida saudáveis (Sobral, 1996).

Atualmente está em discussão pública uma estratégia nacional contra a obesidade, em que se pretende que todos os cidadãos reconheçam as vantagens da atividade física (Silva, et al., 2015).

1.2-Objetivos do estudo

O problema em estudo nesta investigação está relacionado com os hábitos de atividade física dos jovens e os seus benefícios para a saúde. A resposta ao problema em estudo passa pela consecução dos seguintes objetivos:

- Caracterizar a amostra em estudo;
- Identificar causas do estilo de vida sedentário nos jovens;
- Avaliar a prática de atividade física dos jovens ao nível da: Atividade Física Escolar, Desportiva e de Lazer e Atividade Física Global;
- Identificar a opinião dos alunos sobre a atividade física realizada pelos colegas, durante os tempos livres, por comparação;
- Determinar razões que possam condicionar os jovens na prática da atividade física, através da importância que lhes atribuem;
- Determinar os motivos pelo qual os jovens consideram não ter a atividade física adequada à sua idade e identificar os seus interesses para aumentar a atividade física.

1.3-Hipóteses de investigação

Definiram-se as seguintes hipóteses para investigação:

H1: Os elementos do sexo masculino apresentam valores superiores nos índices de Atividade Física, em relação aos elementos do sexo feminino.

H2: Os alunos do Ensino Básico apresentam valores superiores nos índices de Atividade Física em relação aos alunos do Ensino Secundário.

H3: Haverá diferença entre o nível de atividade física dos alunos que vivem num meio rural e os que vivem num meio urbano.

H4: Existirá alguma relação entre as habilitações dos pais e os níveis de atividade física dos jovens.

H5: Será que os jovens reconhecem os benefícios da atividade física da mesma forma em ambos os géneros (masculino e feminino).

H6: Haverá relação entre o índice de massa corporal e a avaliação que os alunos fazem da sua própria atividade física.

Capítulo 2 – Revisão da Literatura

2.1-Atividade física

Na literatura a Atividade Física (AF) é entendida como qualquer movimento estruturado produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta num aumento significativo do gasto energético relativamente aos valores registados em repouso (Carpersen, Powell & Christenson, 1985). Esta perceção engloba atividades de lazer, domésticas, profissionais ou desportivas (Bouchard, Stephard & Stephens, 1994).

Segundo Matsudo e Matsudo (2000) a Atividade Física é compreendida como qualquer movimento corporal que realizamos, com contração muscular voluntária e gasto energético acima do valor de repouso. Assim podemos classificar como atividade física movimentos básicos realizados diariamente como andar, subir escadas, correr para não perder o sinal da aula e pedalar.

Para Montoye, Kemper, Saris e Washburn (1996) a Atividade Física tem quatro dimensões: duração (minutos, horas), frequência (tempo por semana), intensidade (taxa de dispêndio energético) e o tipo que contempla o propósito ou as circunstâncias que modificam a predisposição para a atividade, como por exemplo, a envolvência física (temperatura ambiente, altitude,...) e as circunstâncias fisiológicas e emocionais. Estas dimensões são normalmente denominadas pelo acrónimo FITT (Khan, Mckay, Kannus, Bailey, Wark & Benell, 2001) que orienta a investigação nesta área de estudo da motricidade humana.

A Atividade Física habitual tem por base hábitos e práticas individuais, que contribuem de forma decisiva para a qualidade de vida do ser humano. Para obter resultados positivos e compensadores o ser humano deve ser ativo, produzindo diariamente cerca de vinte minutos ou mais de duração e de intensidade moderada a vigorosa (Sallis & Patrick, 1994).

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) classifica como atividades moderadas aquelas que “precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte do que o normal”, enquanto que as atividades vigorosas “precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte do que o normal” (Craig et al, 2003).

Horta e Barata (1995) acrescentam ainda que a Atividade Física é “ natural e portanto biológica e psiquicamente necessária” visto que “ a estrutura biopsicológica do ser humano está bem preparada e adaptada ao movimento e necessita dele.”

De acordo com Nahas (2006) a atividade física é uma característica inerente ao ser humano e possui dimensões biológicas e culturais. Se ela faz parte dos indivíduos, todos são aptos a praticarem uma atividade física sempre respeitando os limites físicos e biológicos de cada um.

Uma boa parte da mortalidade na idade adulta tem origem em comportamentos iniciados na adolescência, como sedentarismo, obesidade e consumo de tabaco, drogas ou álcool (Lourenço, 2007).

As práticas desportivas e as atividades físicas como atividades de ocupação de tempos livres e de lazer têm uma relevância de destaque quando falamos de jovens. A importância da atividade física para um desenvolvimento e crescimento equilibrado, bem como, o seu contributo para a aquisição de um estilo de vida saudável em que a Atividade Física e as práticas desportivas sejam integradas, valorizando-se a sua forte relação com a saúde é frequentemente ignorada. Deste modo o reconhecimento da importância da intervenção da família e da comunidade na promoção da atividade física está a aumentar, particularmente porque a atividade para os jovens encontra-se fora do horário da escola e porque a disciplina de educação física só por si não promove atividade física suficiente para ocorrerem significativos benefícios para a saúde (Sallis et al., 2000, ref. por Biddle, Gorely & Stensel, 2004).

2.2-Índice de Massa Corporal

As modificações culturais e comportamentais de habitantes dos países desenvolvidos e em desenvolvimento têm propiciado o aparecimento e aumento da frequência de síndromes e patologias crónicas. O sedentarismo, uma das principais modificações no comportamento do homem moderno, aliado ao stresse descontrolado e a hábitos alimentares com intensa ingestão calórica são aspetos determinantes para o desencadeamento de diversas disfunções fisiológicas e metabólicas (Salmon & Timperio, 2007).

Bento (2004) faz referência a alguns dados nomeadamente aos da Organização Mundial de Saúde (OMS), os quais sugerem que estamos a caminhar em todo o mundo para a obesidade como epidemia do século XXI. Em Portugal, por exemplo, regista-se 13 % da população com obesidade. A obesidade cresce em proporções alarmantes e afeta, no mundo inteiro, muitos milhões de pessoas. Uma dieta hiperenergética, com excesso de lípidos, de hidratos de carbono e de álcool, assim como sedentarismo, leva à acumulação de excesso de massa gorda. Assim, o estilo de vida moderno, se não for modificado, predispõe ao excesso de peso.

O excesso de gordura resulta de sucessivos balanços energéticos positivos, em que a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia dispendida. Os fatores que determinam este desequilíbrio são complexos e incluem fatores genéticos, metabólicos, ambientais e comportamentais. Este desequilíbrio tende a perpetuar-se, pelo que a obesidade é uma doença crónica (OMS, 2000).

O diagnóstico de pré-obesidade e de obesidade faz-se através do cálculo do IMC, o qual mede a corpulência e se determina dividindo o peso, em quilogramas, pela altura, em metros, elevada ao quadrado ($\text{peso}/\text{altura}^2$). Existe uma boa correlação entre este índice e a massa gorda corporal. Segundo a OMS (2000), considera-se que há excesso de peso quando o IMC é ≥ 25 e que há obesidade quando o IMC é ≥ 30 .

O IMC permite, duma forma rápida e simples, dizer se um indivíduo tem baixo peso, peso normal ou excesso de peso, pelo que foi adotado internacionalmente para classificar a obesidade e pode ser utilizado para ambos os sexos.

A obesidade é responsável por um peso económico na sociedade, através do aumento dos custos associados ao tratamento de doenças que lhe estão associadas (custos diretos), perda de produtividade devido ao absentismo e morte prematura (custos indiretos), a problemas psicológicos e diminuição da qualidade de vida (custos inatingíveis) (Branca et al, 2007).

Em Portugal, no ano de 2002, o custo direto da obesidade foi estimado em 297 milhões de euros, o que representa 2.5% da despesa total em saúde. Os custos indiretos foram estimados em 199.8 milhões de euros. A mortalidade prematura contribuiu com 58.4% deste valor e a morbilidade com 41.6% (Pereira & Mateus, 2003).

Os resultados do estudo de Carmo et al (2007) sugerem que apesar de a obesidade ter sido identificada como um problema de saúde pública há cerca de uma década, parece

ainda não ter havido políticas efetivas para travar o seu aumento. Segundo os referidos autores, as políticas de saúde pública têm que atingir grupos específicos da população, onde elevados níveis de prevalência de obesidade foram encontrados: grupos com baixo nível socioeconómico e educacional.

2.3-Benefícios da Atividade Física

Os benefícios da prática de Atividade Física para a saúde e qualidade de vida de pessoas de todas as idades estão bem documentados na literatura científica. Durante a adolescência, especificamente, há evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea) e ao controle da pressão sanguínea e da obesidade (Hallal et al., 2006). Apesar do reconhecimento da importância da atividade física como fator de promoção da saúde e de prevenção de doenças, a prevalência de exposição a baixos níveis de atividade física é elevada e parece afetar pessoas de todas as idades.

A grande diversidade dos problemas de saúde, com que habitualmente se debatem os países mais desenvolvidos, está associada a alterações sistemáticas dos hábitos de vida, nos quais se inclui uma redução dos níveis de atividade física que conduzem a um estilo de vida cada vez mais sedentário. Hoje em dia, existe uma ampla evidência de que o exercício regular e moderado tem benefícios inquestionáveis para a saúde física, psicológica e social (ver quadro 1), podendo contribuir de forma significativa para o bem-estar geral do sujeito em todas as idades (Berger, Pargman, e Weinberg 2002, Buckworth e Dishman 2002, Dosil 2004, Alves 2005).

Quadro 1- Benefícios da Atividade Física para a Saúde
(fontes: ISSP, 1992, USDHHS, 1996, WHO, 2000)

Físicos	Psicológicos	Sociais
Reduz o risco de doenças cardíacas, diabetes, cancro cólon;	Diminui os estados de stress, ansiedade e depressão;	Potencia o contacto social e as relações interpessoais;
Previne a obesidade, hipertensão, osteoporose;	Melhora a autoestima, o autoconceito e a autoconfiança;	Favorece a aceitação e o respeito pelas normas e valores sociais;
Aumenta e mantém a capacidade funcional dos órgãos e sistemas corporais;	Melhora os estados de humor, promovendo um efeito emocional positivo	Proporciona a ocupação do tempo livre com hábitos geradores de uma vida saudável.

Segundo a International Society of Sport Psychology (ISSP, 1992), para se beneficiar dos efeitos psicológicos da atividade física há que alternar o exercício do tipo anaeróbico com o aeróbico. Embora se deva dar prioridade à atividade aeróbica (natação, ciclismo) de uma forma não competitiva e menos intensa, privilegiando, sempre que possível, as atividades em grupo e de contacto com a natureza.

Sessões de 20 a 60 minutos, de 3 a 5 vezes por semana, com uma intensidade entre os 60% a 90% de frequência cardíaca máxima, são os fatores chave para que o exercício físico possa originar benefícios psicológicos mais consistentes (Berger, Pargman & Weinberg 2002; Buckworth & Dishman 2002; Dosil 2004; Samulski 2002; Weinberg & Gould 1995).

No entanto, apesar do conhecimento generalizado sobre os efeitos positivos na saúde que a prática regular de exercício pode potenciar, de acordo com a WHO (2000), uma esmagadora percentagem (cerca de 60%) da população nas sociedades industrializadas é sedentária. Segundo Dishman (2001), apenas 25% da população adulta é regularmente ativa e só 10% é que faz exercício físico de forma suficientemente vigorosa para que se possam obter os benefícios atrás mencionados. Para além do preocupante cenário referente à fraca adesão ao desporto e exercício, constatamos ainda, através da literatura, que a maioria dos praticantes abandona a sua prática nos primeiros meses, dando a entender que os benefícios para a sua saúde não são razões suficientes para que realizem atividade física. Segundo Berger, Pargman e Weinberg (2002) e Buckworth e Dishman (2002), logo após o vencimento da inércia e a consequente adoção de um comportamento ativo (prática de exercício), a principal barreira da adesão é a manutenção. A investigação a este nível é consistente nos resultados: a taxa de abandono sofre uma queda acentuada nos primeiros seis meses (35%), estabilizando de seguida, embora com um ligeiro decréscimo até aos 18 meses (45%).

No caso específico de Portugal, os valores disponíveis na literatura não deixam de ser igualmente preocupantes. De acordo com um estudo realizado sobre os hábitos desportivos da população (Marivoet, 2001), referente ao ano de 1998, apenas 23% dos portugueses praticam exercício e desporto (19% fazem-no de forma regular e 4% ocasionalmente). Este estudo apresenta ainda os seguintes indicadores: 13% da prática dos portugueses é realizada de forma organizada e 10% de forma não organizada;

apenas 4% pratica desporto federado e 19% desporto de lazer (exercício). Por último, a taxa de abandono da prática de atividade física e desportiva situa-se nos 59%.

Num estudo realizado pela União Europeia sobre os seus cidadãos e o desporto (Eurobarómetro, 2004), concluiu-se que a percentagem de praticantes regulares de exercício em Portugal (três ou mais vezes por semana) está situada nos 8%, muito abaixo da média europeia (17%), embora cerca de 22% da população portuguesa realize exercício com a regularidade de pelo menos uma vez por semana, sendo a média europeia neste caso também superior (38%). No entanto, o dado mais preocupante tem a ver com o facto de 70% dos portugueses terem declarado que nunca ou muito raramente praticam atividade física.

Recentemente um estudo realizado pela Marktest (2007), referente ao perfil do consumidor de produtos, bens e serviços no ano de 2006, concluiu que apenas 18% da população portuguesa com mais de 15 anos frequenta clubes, academias, ginásios e health clubs. Registando-se ainda que a partir dos 35 anos a percentagem de adesão à prática vai diminuindo até aos 6% nos indivíduos com mais de 64 anos.

2.4-A Educação Física escolar na prevenção e controle da obesidade

Recentes estudos sobre os efeitos da televisão e jogos eletrónicos no comportamento dos jovens têm vindo a demonstrar a necessidade de dar mais atenção às práticas motoras, já que o grande problema parece ser a inatividade motora estar a aumentar com o avanço tecnológico. A atividade lúdico-motora é uma necessidade urgente como alternativa ao sedentarismo, à fragilidade e inadaptação motora e à falta de sociabilidade. É fundamental criar oportunidades para que a atividade lúdico-motora aconteça numa sociedade em que as restrições às oportunidades de movimento são constantes (Mota & Rodrigues, 1999).

Sendo a escola, por excelência, uma entidade de referência social, ela deve ser um veículo de promoção de comportamentos e valores socialmente relevantes (Mota, 2001), tais como a prática de atividades físicas e desportivas. De facto, enquanto entidade promotora de saberes e comportamentos, a escola pode consubstanciar em si uma forte possibilidade de associação para os comportamentos vivenciados na comunidade, particularmente no da promoção da atividade física entre os jovens (Mota 1997).

Numa perspectiva pedagógica, de educação para a saúde, Matos e Graça (1988) defendem que a promoção de hábitos de vida saudável deve constituir um dos objetivos de qualquer sistema educativo. Sobral (1993) considera, no entanto, que mais do que benefícios imediatos, a escola deve assegurar, numa estratégia de longo prazo, a aquisição de atitudes, conhecimentos e competências motoras que garantam a autonomia e hábitos de atividade física em fases mais avançadas e nas quais os problemas de saúde se colocam.

A escola pode, assim, desempenhar um papel relevante na consciencialização dos seus alunos para os benefícios decorrentes da prática desportiva, através de programas desportivos extracurriculares que despertem o interesse por essas práticas e afastem os jovens de determinados perigos da sociedade, por exemplo: drogas e excesso de álcool. Por sua vez, a prática de exercício físico na escola, nomeadamente em atividades extracurriculares, como é o caso do desporto escolar, pode envolver os alunos, ajudá-los a identificarem-se mais com a comunidade educativa e, deste modo, levá-los também a obter resultados académicos mais elevados (Sobral, 1996).

Para Matsudo e Matsudo (2007), os professores de Educação Física, ao utilizar estratégias para combater o sedentarismo, contribuem de maneira satisfatória para a promoção de saúde de seus alunos. Logo, parece-nos razoável considerar que o exercício, o desporto e a aptidão física aparecem como conteúdos essenciais da Educação Física escolar. Trata-se de desenvolver um processo que envolva o indivíduo, com as valiosas experiências educacionais, através das práticas de atividades físicas que devem ser utilizadas durante toda a vida.

Capítulo 3 – Metodologia da investigação

3.1- Questionário

3.1.1- Fundamentação da escolha

A metodologia de qualquer estudo de investigação deve ser definida com base nas questões que se pretendem investigar, na medida em que são estas que determinam o quadro conceptual e a metodologia a seguir.

Segundo Gil (1994) o questionário é um instrumento de investigação composto por um número mais ou menos elevado de questões, apresentadas por escrito a um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, e que tem como objetivo o conhecimento de opiniões, sentimentos, interesses, ou outros aspetos do inquirido.

Em geral os questionários apresentam vantagens e limitações. Salientam-se as vantagens seguintes (Gil, 1994): Possibilitar que se atinja um grande número de pessoas; Garantir o anonimato das pessoas; Poder ser administrado no momento em que se considerar oportuno; Não expor os inquiridos à influência do investigador; Possibilitar obter, em muitos casos, informação quantificável.

Em relação às limitações, destacam-se: Impedir o esclarecimento do inquirido, quando tem dúvidas relativas à interpretação de instruções ou de perguntas; Permitir o acesso a todas as perguntas, o que pode influenciar respostas; Impossibilitar o investigador de confirmar respostas e obter clarificações; Possibilitar respostas não individuais; Impedir o conhecimento das circunstâncias em que foi respondido; Não oferecer garantia de que a maioria das pessoas o devolva devidamente preenchido; Ser dispendioso devido à reprodução de cópias.

Neste estudo, tendo em atenção o problema em estudo, optou-se pelo questionário que foi administrado em três escolas do meio rural (Fajões, Mira e Vagos) e três escolas do meio urbano (Estarreja, Famalicão e Maia) (sensos 2011), durante o mês de abril.

Em cada escola foram inquiridos aleatoriamente alunos de doze turmas, duas de cada ano, do 3º Ciclo (7º, 8º e 9º Ano) e do Secundário (10º, 11º e 12º Ano).

Tendo em atenção a amostra, após ponderação das vantagens e desvantagens, optou-se pelo questionário para obter os dados pretendidos. Contudo mereceu especial atenção a construção do mesmo de modo a reduzir as desvantagens.

A construção do questionário é uma tarefa muito complexa que consiste, essencialmente, em traduzir os objetivos específicos de pesquisa em itens bem redigidos. De acordo com Correia e Pardal (1995), a boa apresentação do questionário é um fator que pode garantir um melhor acolhimento por parte dos respondentes. Por isso, o questionário inicia-se com uma nota introdutória que identifica o investigador, explicita os objetivos do estudo, apela à colaboração e garante o anonimato.

Foram fornecidas as instruções de preenchimento adequadas e procurou-se que a linguagem utilizada nas construções frásicas fosse clara, concisa, acessível, susceptível a uma única interpretação para facilitar respostas às questões efetivamente formuladas.

3.1.2- Construção e objetivos

Na primeira parte do questionário pretendeu-se caracterizar o perfil do respondente, através da recolha de diversa informação tal como: idade, género, ano de escolaridade, escola frequentada, peso, altura, profissão e nível de escolaridade dos pais. A segunda parte do questionário foi destinada à atividade física dos alunos. Na terceira parte foram abordados os benefícios/importância da atividade física.

A seleção do número, tipo e modalidade de questões utilizada foi determinada pela convicção de que, aos alunos, seria facilitada a tarefa de responder ao questionário.

3.1.3- Estudo piloto

Antes da administração do questionário foi feito um estudo piloto. A amostra piloto foi constituída por alunos de duas turmas, uma do 8ºAno e uma do 11ºAno, de uma Escola Secundária com 3º Ciclo do Concelho de Aveiro.

Este estudo teve como objetivos: Verificar a clareza das instruções do preenchimento; Identificar dificuldades de interpretação; Verificar se o espaço disponível para as respostas abertas era suficiente; Estimar o tempo de resposta.

3.1.4-Validação

A validação do questionário foi feita pelo orientador desta dissertação, o qual se pronunciou sobre: A adequação das questões aos objetivos definidos; A clareza das questões; A omissão de questões com pertinência para o estudo.

Foram discutidas e tidas em atenção as sugestões de alteração até ser elaborada a versão final do questionário conforme se mostra no Anexo 1.

3.1.5- Amostragem e administração

A amostra correspondeu a 1479 alunos do 3º Ciclo e Secundário, de três escolas do meio rural e três escolas do meio urbano. Inicialmente foi feito um levantamento das Escolas Secundárias com 3º Ciclo, do meio rural e do meio urbano.

De seguida foi elaborado o pedido de autorização aos senhores Diretores das respetivas escolas por escrito, através de uma carta que se encontra no Anexo 2 e na qual se salientou os objetivos do estudo.

Depois da autorização dos Senhores Diretores, foram entregues, pessoalmente, os envelopes com os questionários, em cada uma das seis Escolas.

Após aplicação do questionário, os referidos envelopes foram recolhidos pessoalmente, para posterior tratamento estatístico.

O limite de distância estabelecido, alargado, visou obter uma amostra com uma dimensão razoável. Trata-se de uma amostra por conveniência, uma vez que ficou próxima do Instituto Superior da Maia e da residência do autor/investigador. Na amostragem por conveniência os elementos são escolhidos porque se encontram onde os dados para o estudo estão a ser recolhidos. A sua participação no estudo é como que “acidental” (Vogt, 1993).

3.1.6- Tipo de análise de dados

O tratamento de dados subdivide-se em duas partes: *“No primeiro momento descrevem-se e sistematizam-se os resultados ou a informação recolhida e num segundo momento de análise e já mais diretamente dirigido à testagem, os resultados são analisados recorrendo nomeadamente à estatística inferencial”* (Almeida & Freire, 2007, p. 222).

Inicialmente foram definidas as variáveis e numerados os questionários. De seguida foi construída a base de dados no programa SPSS (IBM SPSS Statistics 22.0) que permitiu proceder ao tratamento estatístico dos dados registados. Foram calculados para cada questão, os parâmetros estatísticos pertinentes no âmbito da estatística descritiva.

Também foram construídos, gráficos, tabelas simples e tabelas de cruzamento de variáveis, de modo a permitir a descrição dos resultados. Com o objetivo de aprofundar os resultados obtidos foram também usadas algumas das potencialidades de análise estatística inferencial que o SPSS possui para procurar relações entre as variáveis:

“Designam-se por análises inferenciais aquelas que se apoiam em testes de significância” (Lima & Pacheco, 2006, p. 61).

Segundo Correia e Pardal (1995, p. 134) *o qui-quadrado indica a concordância, ou pelo contrário a discrepância, das frequências observadas com as frequências esperadas obtidas pelo cálculo das probabilidades*. Uma aplicação útil do qui-quadrado reside na possibilidade que tem de comparar frequências observadas com frequências esperadas, com o propósito de analisar a relação entre as variáveis (se estão associadas ou se pelo contrário, são independentes).

O nível de confiança adotado na análise inferencial foi de 5% o que significa que a probabilidade de erro é 0.05. A confiança dos resultados representativos é de 95%.

Os testes de significância constituem uma ferramenta essencial na análise de dados quantitativos, *“Sem eles é impossível dizer se qualquer diferença entre um resultado obtido e um resultado esperado não é afinal mero produto do acaso”* (Lima & Pacheco, 2006, p. 61).

Para a aplicação do teste de qui-quadrado foram organizadas as frequências em tabelas denominadas por tabelas de contingência.

Tendo em atenção as respostas elaboradas pelos inquiridos, utilizou-se a análise de conteúdo para tratar a informação obtida através das questões abertas (questões 24 e 25). Optou-se pelo método de categorias de resposta proposto por Erickson (1979), que assenta nos seguintes princípios: reconhecimento das respostas às questões colocadas e inferência de ideias subjacentes às respostas dadas. Por se tratar de um método essencialmente descritivo não exige uma análise muito complexa. Tem sido utilizado em trabalhos cujas temáticas estão orientadas para áreas conceptuais variadas com resultados altamente consistentes (Erickson, 1979). Assim, optou-se pela construção de Categorias de Resposta (CR), baseadas na identificação das ideias comuns encontradas nas respostas obtidas, que ocorreu nas seguintes fases: Transcrição das respostas abertas para uma grelha; Listagem de segmentos selecionados e organização de ideias suscetíveis de sustentarem uma categoria mais abrangente; Construção de categorias de Resposta (CR).

Capítulo 4 – Análise e discussão de resultados

4.1-Introdução

Apresentam-se, de seguida, os resultados do questionário aplicado aos alunos. Primeiro é feita uma análise estatística descritiva e em seguida uma análise estatística inferencial com recurso ao programa SPSS (Statistical Package for the Social Science).

4.2-Characterização dos participantes

Questões: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10 - Caracterização da amostra

As questões 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10 permitiram caracterizar a amostra no que respeita à idade, género, ano de escolaridade, Escola, índice de massa corporal, nível de escolaridade e profissão dos pais.

As idades dos alunos envolvidos no estudo (questão 1) variam entre os 12 e os 21 anos, sendo a média das idades 15.1 anos. Dos quais 19.5% tem 16 anos, 17.0% tem 14 anos, 16.9% tem 15 anos, 16.0% tem 17 anos e 15.5% tem 13 anos (Figura 1).

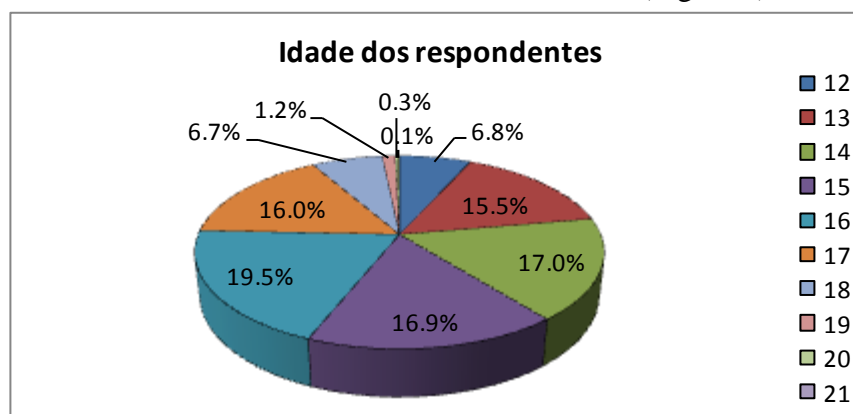


Figura 1 – Idade dos respondentes

A amostra é maioritariamente constituída por raparigas (questão 2), como se ilustra na Figura 2. Dos 1479 alunos envolvidos neste estudo, 46.9% (n= 694) pertencem ao género masculino, e 53.1% (n=785) pertencem ao género feminino.

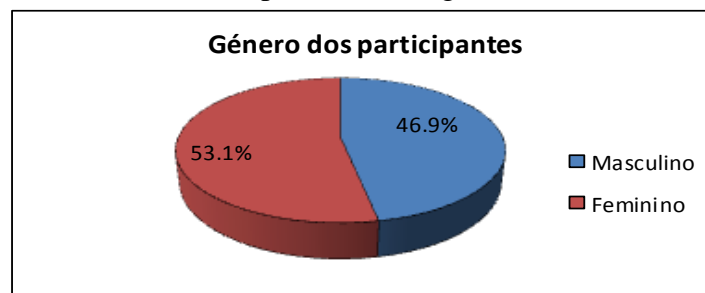


Figura 2 – Género dos participantes

Os alunos participantes neste estudo pertencem a 72 turmas, doze turmas por ano de escolaridade, encontram-se distribuídos pelos vários anos do 3º Ciclo e Secundário (questão 3). Frequentam o 7ºAno 15.1% (n=223); o 8ºAno 19.3% (n=285); o 9ºano 16.8% (n=248); o 10ºano 17.5% (n= 259); o 11ºAno 16.2% (n=240) e o 12ºAno 15.1% (n=224). A maioria dos alunos frequenta o 3º Ciclo 51.2%.

Os inquiridos neste estudo pertencem a três escolas do meio rural e três escolas do meio urbano (questão 4). A maioria dos alunos pertence a escolas do meio urbano 53.1% (n=785), como se verifica na figura 3.

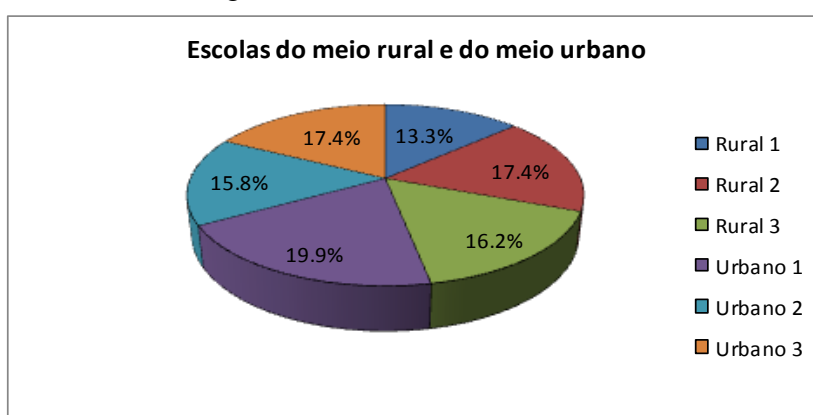


Figura 3 – Escolas frequentadas pelos participantes

Os alunos inquiridos referem os dados relativos ao peso e altura (questão 5 e 6). Uma maioria apresenta valores de índice de Massa Corporal correspondente ao nível sem excesso de peso (n= 1252; 84.6%). Verifica-se que 8.7% (n=128) dos alunos se encontram em pré-obesidade e 1.5% (n=22) no nível de obesidade. Destaca-se ainda o facto de 5.2% (n=77) dos alunos não apresentarem respostas, o que pode significar desconhecimento dos valores do seu peso e altura (Figura 4).

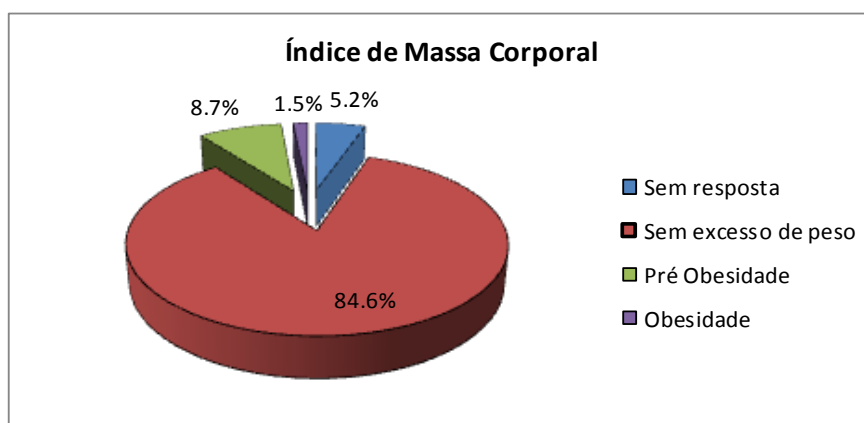


Figura 4 – Índice de Massa Corporal dos participantes

Para evitar a dispersão dos resultados, as profissões dos pais são apresentadas de acordo com os setores de atividade (questão 7). Os pais de forma mais expressiva 46.7% (n= 692) exercem uma profissão que pertence ao setor terciário. A Figura 5 mostra os resultados obtidos.

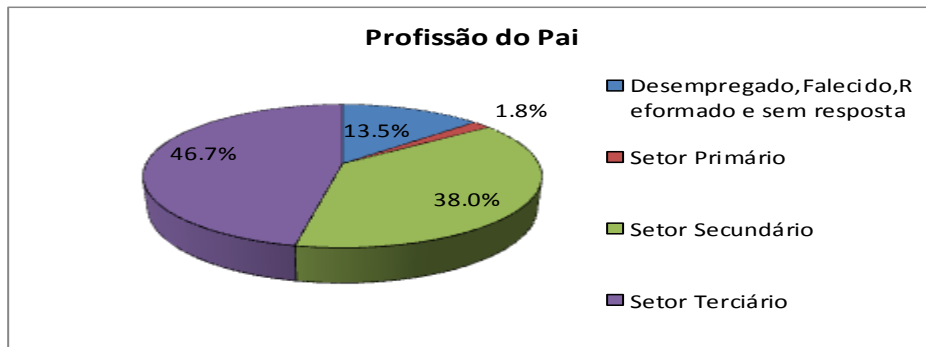


Figura 5 – Setor de atividade do pai

Em relação à escolaridade dos pais (questão 8), constata-se que a maioria tem como escolaridade o Ensino Básico (n= 788; 53.2%), como se pode ver na figura 6.

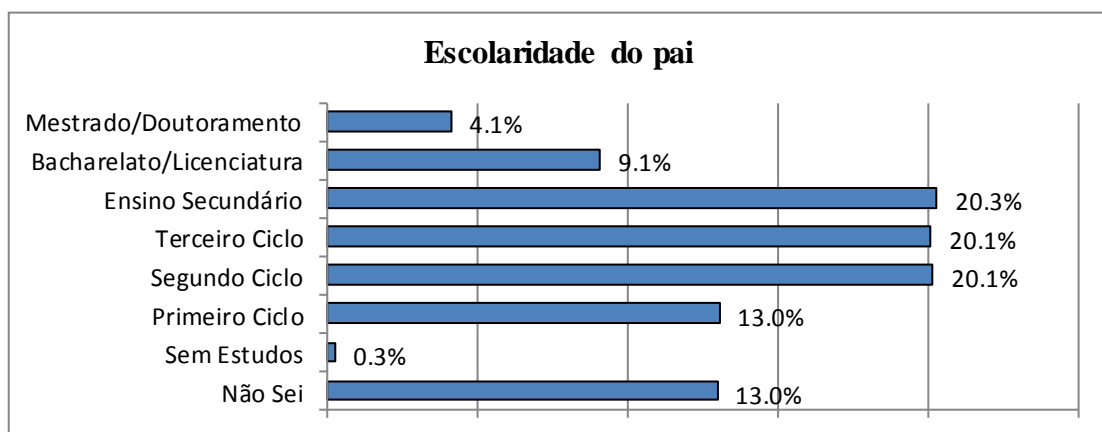


Figura 6 – Escolaridade do pai

As profissões das mães (questão 9) dos respondentes estão distribuídas por várias categorias, sendo a maior percentagem do setor terciário (n=707; 47.8%) seguida do setor secundário (n=387; 26.2%), como ilustra a Figura 7.

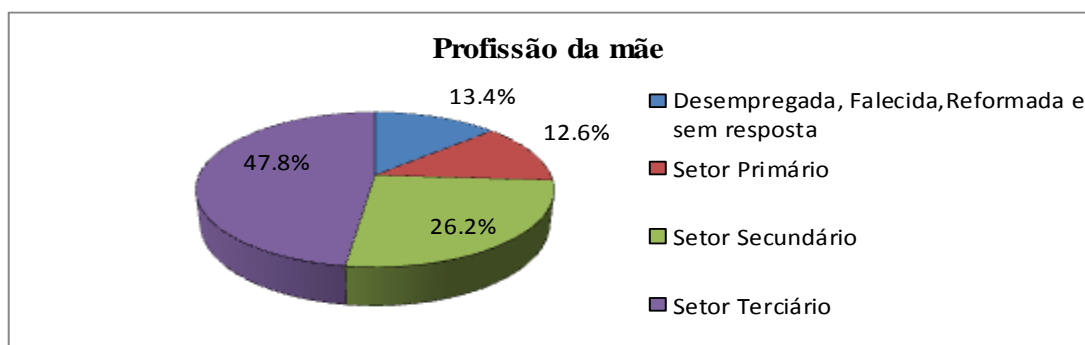


Figura 7 – Setor de atividade da mãe

Em relação à escolaridade das mães (questão 10), pode-se afirmar de forma expressiva que estas têm como escolaridade o Ensino Básico (n= 705; 47.6%), como se pode ver na figura 8.

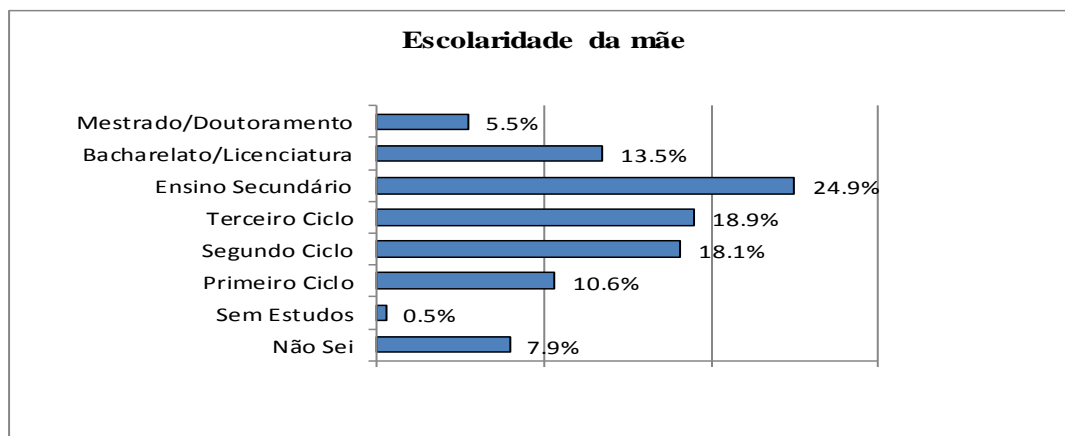


Figura 8 – Escolaridade da mãe

4.3-Atividade física dos inquiridos

Questões: 11, 12, 13, 14 ,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22

No âmbito deste estudo foi analisado o tempo utilizado pelos inquiridos em tarefas com baixa atividade física, conforme o disposto na Tabela 1, e tendo em atenção às questões 11, 12, 13 e 14.

Assim, verifica-se que de forma mais expressiva que os respondentes veem por dia 0-1 hora de TV durante a semana (43.4%), contudo esta situação inverte-se durante o fim de semana, dado que, 40.6% dos inquiridos veem TV 4 ou mais horas por dia.

Por outro lado, a maioria dos respondentes (67.4%), utiliza por dia, durante a semana, o computador para trabalhos/estudo 0-1hora. Ao fim de semana a utilização horária 0-1 hora para trabalhos/estudo é efetuada pela maioria dos respondentes (58.1%).

Quando questionados relativamente ao tempo de utilização do computador para lazer, por dia da semana, constata-se que os inquiridos posicionam-se de forma mais expressiva (43.6%) no espaço de tempo compreendido entre 0-1 hora. Ao fim de semana os respondentes utilizam de forma clara (41.4%) o computador para lazer durante 4 ou mais horas por dia.

Por último, a maioria dos inquiridos (51.4%) fica sentada, durante a semana, a ler ou a estudar 0-1hora, por dia. Ao fim de semana o tempo utilizado por dia, mantém-se 0-

Ihora, contudo os respondentes posicionados neste espaço de tempo ficam aquém da maioria (41.9%).

Tabela 1 – Tempo utilizado em tarefas com baixa Atividade Física

Itens questionados	Horas por dia durante a semana			Horas por dia durante o fim de semana		
	0-1h	2-3h	4 ou+h	0-1h	2-3h	4 ou+h
Tempo por dia a ver TV	n=643 43.4%	n=604 40.9%	n=232 15.7%	n=295 20.0%	n=583 39.4%	n=601 40.6%
Tempo de utilização do computador para trabalhos/estudo	n=997 67.4%	n=390 26.4%	n=92 6.2%	n=860 58.1%	n=469 31.8%	n=149 10.1%
Tempo de utilização do computador para lazer	n=645 43.6%	n=515 34.8%	n=319 21.6%	n=417 28.2%	n=450 30.4%	n=612 41.4%
Tempo sentado a ler ou a estudar	n=760 51.4%	n=524 35.4%	n=195 13.2%	n=620 41.9%	n=569 38.5%	n=290 19.6%

Em relação ao meio de transporte usado habitualmente para a escola (questão 15) a maioria dos inquiridos (60.8%) respondeu que utiliza o automóvel (figura 9). Considera-se relevante efetuar uma comparação entre o tipo de transporte utilizado, pelos respondentes, em meio rural e meio urbano (figura 10).

Assim, constata-se que a maioria significativa dos respondentes seja em meio rural (88.5%) ou em meio urbano (82.4%) utiliza veículos com motor como meio de transporte.

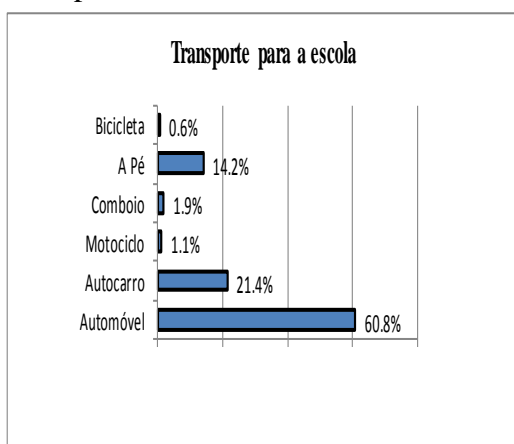


Figura 9 – Transporte utilizado para a escola

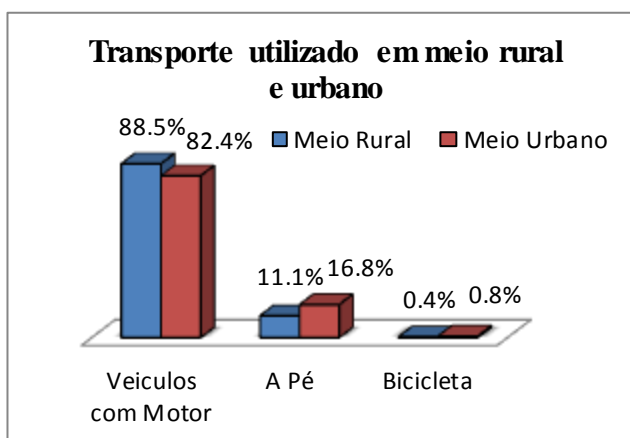


Figura 10 – Comparação entre o transporte utilizado em meio rural e urbano

Na sequência deste trabalho pretende-se saber o tempo gasto no percurso de casa para a escola (questão 16). Deste modo, a maioria significativa dos respondentes (74.9%) demora 0 a 15 minutos (figura 11). A comparação efetuada entre inquiridos que frequentam escolas posicionadas em meios distintos permite-nos constatar que a maioria significativa dos respondentes, localizados em meio rural (80.0%) ou em meio urbano (70.5%) demora no percurso de casa para a escola um período de tempo compreendido entre 0 e 15 minutos (figura12).

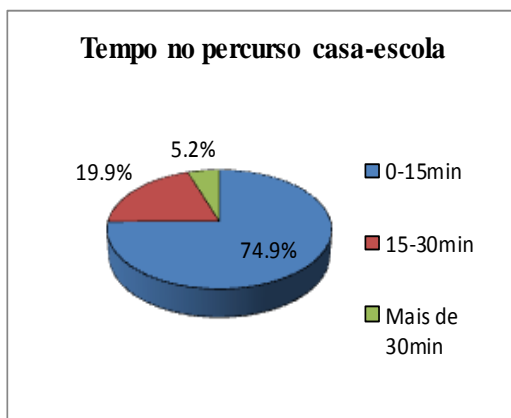


Figura 11 – Tempo no percurso casa-escola

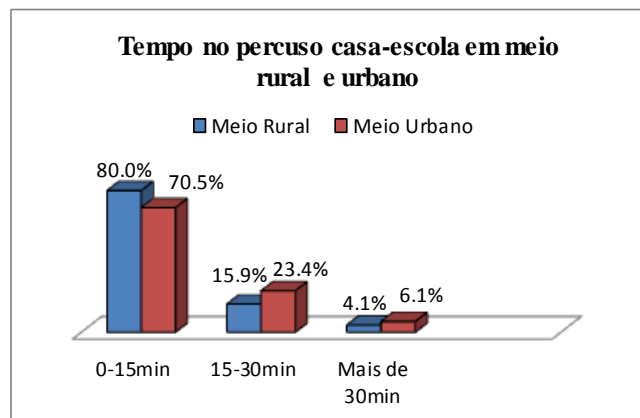


Figura 12 – Comparação entre o tempo de percurso casa-escola utilizado em meio rural e urbano

Verifica-se também a perspetiva dos alunos relacionada com o número de refeições efetuadas por dia (questão 17). Desta forma, a maioria dos respondentes (58.9%) costuma fazer 5 ou mais refeições por dia (figura 13). Esta tendência não se altera quando se analisa as respostas dos alunos que frequentam escolas localizadas em meio urbano ou meio rural.

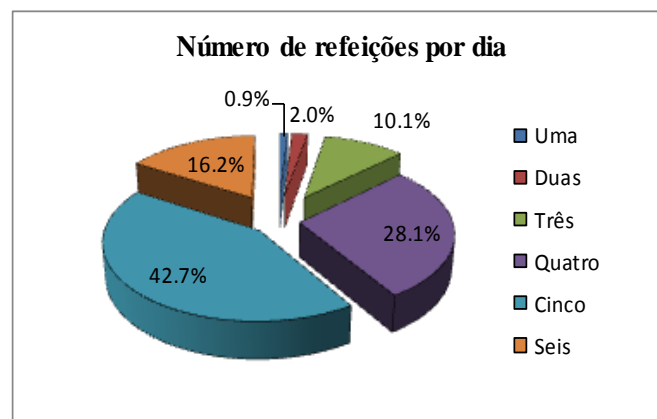


Figura 13 – Número de refeições por dia

Nas questões 18 e 19 pretende-se saber a opinião dos respondentes relativamente às atividades desportivas e de lazer efetuadas fora da escola. Verifica-se que de forma mais expressiva 47.7% dos inquiridos não faz ou efetua algumas vezes atividades desportivas fora da escola, sem regularidade semanal (tabela 2).

Por outro lado, os inquiridos afirmam de forma maioritária (62.4%) que nunca praticam, ou apenas fazem algumas vezes atividade física de lazer.

Tabela 2 – Periodicidade das atividades desportivas e de lazer

Itens questionados	Periodicidade das atividades		
	Nunca ou algumas vezes	Uma vez por semana	Duas ou mais vezes por semana
Participação em atividades desportivas fora da escola (num clube ou nouro sítio)	n=705 47.7%	n=101 6.8%	n=673 45.5%
Participação em atividades físicas de lazer (sem integrar um clube)	n=922 62.4%	n=166 11.2%	n=391 26.4%

Na questão 20 os respondentes afirmam de forma maioritária (51.6%), que fora do tempo escolar dedicam, durante a semana, 0-1 h, à atividade física e desportiva ao ponto de ficarem ofegantes ou transpirados (tabela 3).

Esta constatação permite afirmar que a maioria dos alunos pratica pouca atividade física, por semana, fora do tempo escolar.

Tabela 3 – Tempo semanal dedicado às atividades físicas fora da escola

Item questionado	Tempo por semana		
	0-1hora	2-3horas	4 ou mais horas
Atividades físicas e desportivas ao ponto de ficar ofegante ou transpirado fora do horário escolar	n=763 51.6%	n=394 26.6%	n=322 21.8%

Na questão 21 pretende-se saber se os alunos participam em competições desportivas.

Os respondentes afirmam de forma maioritária (64.3%), que não participam em competições desportivas (tabela 4).

Tabela 4 – Participação em competições desportivas

Item questionado	Tipo de participação		
	Não participo	Sim, na Escola/ Sim, num Clube	Sim, na Escola e num Clube
Participação em competições desportivas	n=951 64.3%	n=420 28.4%	n=108 7.3%

Na questão 22 os inquiridos afirmam de forma mais expressiva (34.4%), que a sua atividade física, durante os tempos livres, é maior ou muito maior do que a efetuada por outros colegas com a mesma idade (tabela 5).

Tabela 5 – Comparação da própria atividade física com a dos colegas da mesma idade

Item questionado	Tipo de comparação		
	Muito menor/ Menor	Igual	Maior/Muito maior
Comparação da própria atividade física com a atividade física dos colegas nos tempos livres	n=501 34.1%	n=469 31.7%	n=509 34.4%

4.4-Benefícios/importância da Atividade Física

Na questão 23 pretende-se saber qual é o grau de importância atribuído pelos inquiridos à atividade física em diferentes situações.

Deste modo, constata-se que (tabela 6):

A- de forma mais expressiva (45.1%) os respondentes consideram que a atividade física é importante /muito importante para aumentar o apetite;

B - de forma maioritária (93.2%) os alunos afirmam que atividade física é importante /muito importante para evitar doenças;

C- de forma maioritária (95.4%) os alunos afirmam que atividade física é importante /muito importante para causar bem-estar físico;

D- de forma maioritária (89.4%) os inquiridos consideram que atividade física é importante /muito importante para provocar bem-estar psicológico;

E- de forma maioritária (78.5%) os respondentes afirmam que atividade física é importante /muito importante para provocar bem-estar social;

F- de forma maioritária (64.0%) os inquiridos consideram que atividade física é importante /muito importante para aumentar a concentração nas aulas.

Tabela 6 - Grau de importância que a atividade física tem nas situações apresentadas

Itens questionados	Grau de Importância		
	Nada/Pouco importante	Importante/Muito Importante	Sem opinião
A-Aumentar o apetite	n=664 44.9%	n=667 45.1%	n=148 10.0%
B-Evitar doenças	n=66 4.5%	n=1379 93.2%	n=34 2.3%
C-Causar bem-estar físico	n=37 2.5%	n=1411 95.4%	n=31 2.1%
D-Provocar bem-estar psicológico	n=88 6.0%	n=1323 89.4%	n=68 4.6%
E- Originar bem-estar social	n=216 14.6%	n=1161 78.5%	n=102 6.9%
F-Aumentar a concentração nas aulas	n=339 22.9%	n=947 64.0%	n=193 13.1%

Na questão 24 a maioria significativa dos respondentes (80.0%) afirma que tem atividade física adequada à sua idade (tabela 7).

Tabela 7 – Opinião dos inquiridos sobre a adequação da sua própria atividade física

Item questionado	Opinião dos inquiridos	Justificação
		Categorias de resposta
Tem atividade física adequada à idade	Sim (n=1184; 80.0%)	-----
		Faço pouco exercício físico (n=226; 76.6%)
		Pouco tempo livre para praticar atividade física (n=21; 7.2%)
		Pratico muita atividade física (n=16; 5.4%)
		Não gosto de praticar desporto (n=6; 2.0%)
	Não (n=295; 20.0%)	Sem justificação (n=26; 8.8%)

Por outro lado, 20.0% dos inquiridos considera que a atividade física não é adequada à sua idade. Deste modo, depois de analisadas as respostas da globalidade destes

inquiridos, verifica-se que a maioria (76.6%) afirma que a razão relacionada com a inadequação da atividade física está relacionada com o pouco exercício físico que efetuam.

Na questão 25 de forma mais expressiva (39.6%) os respondentes afirmam que se tivessem a oportunidade de aumentar a sua atividade física praticavam mais exercício físico (tabela 8).

Tabela 8 – Opinião dos inquiridos sobre a oportunidade de aumentar a sua atividade física

Item questionado	Categorias de resposta
O que fariam de diferente se tivessem oportunidade de aumentar a sua atividade física	Não fazia nada (n=465; 31.4%)
	Frequentava um ginásio (n=174; 11.8%)
	Praticava mais exercício físico (n=585; 39.6%)
	Praticava um desporto (n=201; 13.6%)
	Não sei (n=54; 3.7%)

4.5-Cruzamento de variáveis

O cruzamento de variáveis permite encontrar respostas para as hipóteses de estudo.

Nesta secção apresenta-se o estudo da relação entre variáveis, com qui-quadrado (χ^2), graus de liberdade (gl) e significância (p).

Serão apresentados apenas resultados com significado estatístico.

4.5.1-Relação entre o género e as questões relativas à atividade física dos inquiridos/ benefícios da atividade física

De acordo com a tabela 9, os inquiridos do género feminino afirmam de forma expressiva (29.9%) que nunca ou poucas vezes fazem atividades desportivas fora da escola. Com alguma expressão, os respondentes do género masculino afirmam que realizam atividades desportivas fora da escola duas ou mais vezes por semana (26.9%).

Tabela 9 – Género (questão 2)/Atividades desportivas fora da escola (questão18)

		Atividades desportivas fora da escola			Total
		Nunca ou algumas vezes	Uma vez por semana	Duas ou mais vezes por semana	
Género	Masculino	17.8%	2.2%	26.9%	46.9%
	Feminino	29.9%	4.6%	18.6%	53.1%
	Total	47.7%	6.8%	45.5%	100.0%

χ^2 Pearson=74.74; gl=2; p=0.00

Na tabela 10 verifica-se que as raparigas afirmam em maior percentagem (34.7%) que nunca ou algumas vezes participam em atividades físicas de lazer. No entanto há uma percentagem expressiva de rapazes (27.7%) que também nunca ou poucas vezes participa em atividades de lazer.

Tabela 10 – Género (questão 2)/Participação em atividades físicas de lazer (questão19)

		Participação em atividades físicas de lazer			Total
		Nunca ou algumas vezes	Uma vez por semana	Duas ou mais vezes por semana	
Género	Masculino	27.7%	4.7%	14.5%	46.9%
	Feminino	34.7%	6.5%	11.9%	53.1%
	Total	62.3%	11.2%	26.4%	100.0%

χ^2 Pearson=14.15; gl=2; p=0.00

Na tabela 11 constata-se que as raparigas afirmam em maior percentagem (33.6%) que dedicam zero a uma hora por semana a atividades físicas ao ponto de ficarem ofegantes ou transpiradas. Os rapazes manifestam a mesma tendência de resposta com uma percentagem expressiva (18.0%).

Tabela 11 – Género (questão 2)/Tempo semanal dedicado às atividades físicas (questão20)

		Tempo Semanal dedicado a atividades físicas			Total
		0-1hora	2-3horas	4 ou mais horas	
Género	Masculino	18.0%	14.9%	14.0%	46.9%
	Feminino	33.6%	11.7%	7.8%	53.1%
	Total	51.6%	26.6%	21.8%	100.0%

χ^2 Pearson=96.84; gl=2; p=0.00

Na tabela 12 verifica-se que as raparigas respondem em maior percentagem (40.4%) que não participam em competições desportivas. Os rapazes de forma expressiva (23.9%) também não participam em competições desportivas.

Tabela 12 – Género (questão 2)/Participação em competições desportivas (questão21)

		Participação em competições desportivas			Total
		Não participo	Sim, na Escola/ Sim, num Clube	Sim, na Escola e num Clube	
Género	Masculino	23.9%	18.3%	4.7%	46.9%
	Feminino	40.4%	10.1%	2.6%	53.1%
Total		64.3%	28.4%	7.3%	100.0%

χ^2 Pearson=102.83; gl=2; p=0.00

Observa-se na tabela 13 que os rapazes afirmam de forma mais expressiva (21.4%) que a sua atividade física nos tempos livres é maior/muito maior em comparação com os colegas da mesma idade. Por outro lado as raparigas afirmam de forma expressiva (21.2%) que a sua atividade física é menor/muito menor que a das colegas da mesma idade.

Tabela 13 – Género (questão 2)/Comparação com a atividade física dos colegas(questão22)

		Comparação com a atividade física dos colegas			Total
		Muito menor/ Menor	Igual	Maior/Muito maior	
Género	Masculino	12.7%	12.8%	21.4%	46.9%
	Feminino	21.2%	18.9%	13.0%	53.1%
Total		33.9%	31.7%	34.4%	100.0%

χ^2 Pearson=72.48; gl=2; p=0.00

No que se reporta à tabela 14 verifica-se que os rapazes afirmam de forma mais expressiva (23.7%) que a atividade física é importante/muito importante para aumentar o apetite.

Por outro lado, as raparigas consideram de forma mais significativa (25.2%) que a atividade física é pouco ou nada importante para aumentar o apetite.

Tabela 14 – Género (questão 2)/Importância da atividade física no apetite (questão23-A)

		Importância da atividade física para aumentar o apetite			Total
		Nada importante/ Pouco importante	Importante/ Muito importante	Sem opinião	
Género	Masculino	19.7%	23.7%	3.4%	46.9%
	Feminino	25.2%	21.4%	6.6%	53.1%
Total		44.9%	45.1%	10.0%	100.0%

χ^2 Pearson=20.25; gl=2; p=0.00

A observação da tabela 15 permite constatar que os rapazes consideram de forma mais expressiva (42.9%) que a atividade física é importante/muito importante para evitar doenças.

As raparigas afirmam de forma maioritária (50.4%) que a atividade física é importante/muito importante para evitar doenças.

Tabela 15 – Género (questão 2)/Importância da atividade física para as doenças (questão23-B)

		Importância da atividade física para evitar doenças			Total
		Nada importante/ Pouco importante	Importante/ Muito importante	Sem opinião	
Género	Masculino	2.9%	42.9%	1.1%	46.9%
	Feminino	1.6%	50.4%	1.1%	53.1%
Total		4.5%	93.3%	2.2%	100.0%

χ^2 Pearson=9.43; gl=2; p=0.00

No que diz respeito à tabela 16 verifica-se que os rapazes consideram de forma mais evidente (27.6%) que a atividade física é importante/muito importante para aumentar a concentração nas aulas.

As raparigas afirmam de forma mais convincente (36.4%) que a atividade física é importante/muito importante para aumentar a concentração nas aulas.

Tabela 16 – Género (questão 2)/Importância da atividade física para a concentração nas aulas (questão23-F)

		Importância da atividade física para aumentar a concentração nas aulas			Total
		Nada importante/ Pouco importante	Importante/ Muito importante	Sem opinião	
Género	Masculino	12.5%	27.6%	6.8%	46.9%
	Feminino	10.4%	36.4%	6.3%	53.1%
Total		22.9%	64.0%	13.1%	100.0%

χ^2 Pearson=15.12; gl=2; p=0.00

A análise atenta da tabela 17 permite confirmar que os rapazes consideram de forma mais expressiva (40.1%) que a atividade física é adequada à sua idade.

As raparigas declaram de forma mais significativa (39.9%) que a atividade física é adequada à sua idade.

Tabela 17 – Género (questão 2)/Atividade física adequada à idade (questão24)

		Atividade Física Adequada		Total
		Sim	Não	
Género	Masculino	40.1%	6.8%	46.9%
	Feminino	39.9%	13.2%	53.1%
Total		80.0%	20.0%	100.0%

χ^2 Pearson=23.81; gl=1; p=0.00

4.5.2-Relação entre o ano de escolaridade e as questões relativas à atividade física dos inquiridos/ benefícios da atividade física

A análise da tabela 18 permite-nos verificar que os inquiridos que frequentam o ensino básico declaram de forma mais expressiva (29.8%) que não participam em competições desportivas. Por outro lado, os respondentes que frequentam o ensino secundário consideram de formam mais evidente (34.5%) que não participam em competições desportivas.

Tabela 18 – Ano (questão 3)/Participação em competições desportivas (questão 21)

		Participação em competições desportivas			Total
		Não participo	Sim, na Escola/ Sim, num Clube	Sim, na Escola e num Clube	
Ano	Ensino Básico	29.8%	16.3%	5.0%	51.1%
	E. Secundário	34.5%	12.1%	2.3%	48.9%
	Total	64.3%	28.4%	7.3%	100.0%

χ^2 Pearson=28.25; gl=2; p=0.00

A análise atenta da tabela 19 permite-nos notar que os inquiridos do ensino básico declaram de forma mais expressiva (18.2%) que a sua atividade física é maior/muito maior do que a dos colegas. Por outro lado, os respondentes que frequentam o ensino secundário consideram de formam mais evidente (18.3%) que a sua atividade física é muito menor/menor do que a dos colegas.

Tabela 19– Ano (questão 3)/Comparação com a atividade física dos colegas(questão22)

		Comparação com a atividade física dos colegas			Total
		Muito menor/ Menor	Igual	Maior/Muito maior	
Ano	Ensino Básico	15.6%	17.3%	18.2%	51.1%
	E. Secundário	18.3%	14.4%	16.2%	48.9%
	Total	33.9%	31.7%	34.4%	100.0%

χ^2 Pearson=8.45; gl=2; p=0.01

A tabela 20 dá a possibilidade de corroborar o facto de que tanto os respondentes do ensino básico como os inquiridos do ensino secundário declaram de forma mais significativa (47.7%) que a atividade física é importante/muito importante para o seu bem-estar físico.

Tabela 20–Ano (questão 3)/Importância da atividade física para o bem-estar físico(questão23-C)

		Importância da atividade física para o bem-estar físico			Total
		Nada importante/ Pouco importante	Importante/ Muito importante	Sem opinião	
Ano	Ensino Básico	2.1%	47.7%	1.4%	51.1%
	E. Secundário	0.4%	47.7%	0.7%	48.9%
	Total	2.5%	95.4%	2.1%	100.0%

χ^2 Pearson=18.78; gl=2; p=0.00

No que diz respeito à tabela 21, verifica-se que tanto os respondentes do ensino básico com os inquiridos do ensino secundário afirmam de forma mais expressiva, respetivamente 43.9% e 45.5%, que a atividade física é importante/muito importante para o bem-estar psicológico.

Tabela 21 – Ano (questão 3)/Importância da atividade física para o bem-estar psicológico (questão 23-D)

		Importância da atividade física para o bem-estar psicológico			Total
		Nada importante/ Pouco importante	Importante/ Muito importante	Sem opinião	
Ano	Ensino Básico	3.9%	43.9%	3.3%	51.1%
	E. Secundário	2.1%	45.5%	1.3%	48.9%
	Total	6.0%	89.4%	4.6%	100.0%

χ^2 Pearson=20.59; gl=2; p=0.00

No que se reporta à tabela 22 constata-se que tanto os respondentes do ensino básico com os inquiridos do ensino secundário afirmam de forma mais expressiva, respetivamente 34.6% e 29.4%, que a atividade física é importante/muito importante para aumentar a concentração nas aulas.

Tabela 22 – Ano (questão 3)/Importância da atividade física para a concentração nas aulas (questão 23-F)

		Importância da atividade física para aumentar a concentração nas aulas			Total
		Nada importante/ Pouco importante	Importante/ Muito importante	Sem opinião	
Ano	Ensino Básico	10.3%	34.6%	6.2%	51.1%
	E. Secundário	12.6%	29.4%	6.9%	48.9%
	Total	22.9%	64.0%	13.1%	100.0%

χ^2 Pearson=9.37; gl=2; p=0.00

A análise da tabela 23 permite observar que tanto os respondentes do ensino básico com os inquiridos do ensino secundário afirmam de forma mais expressiva, respetivamente 43.5% e 36.5%, que a atividade física é adequada à sua idade.

Tabela 23 – Ano (questão 3)/Atividade física adequada à idade (questão24)

		Atividade Física Adequada		Total
		Sim	Não	
Ano	Ensino Básico	43.5%	7.6%	51.1%
	E. Secundário	36.5%	12.4%	48.9%
	Total	80.0%	20.0%	100.0%

χ^2 Pearson=25.50; gl=1; p=0.00

4.5.3-Relação entre as escolas dos meios rural/urbano e as questões relativas à atividade física dos inquiridos/benefícios da atividade física

A tabela 24 dá a possibilidade de corroborar o facto de que tanto os respondentes das escolas localizadas em meio rural, como os inquiridos que frequentam estabelecimentos de ensino do meio urbano, afirmam de forma mais significativa, respetivamente 41.0% e 48.5%, que a atividade física é importante/muito importante para o bem-estar psicológico.

Tabela 24 – Escola (questão 4)/Importância da atividade física para o bem-estar psicológico (questão 23-D)

		Importância da atividade física para o bem-estar psicológico			Total
		Nada importante/ Pouco importante	Importante/ Muito importante	Sem opinião	
Escola	Meio Rural	3.5%	41.0%	2.4%	46.9%
	Meio Urbano	2.4%	48.5%	2.2%	53.1%
	Total	5.9%	89.5%	4.6%	100.0%

χ^2 Pearson=6.88; gl=2; p=0.03

A análise da tabela 25 permite constatar que tanto os respondentes que frequentam escolas localizadas em meio rural, como os inquiridos de estabelecimentos de ensino posicionados em meio urbano, afirmam de forma mais significativa, respetivamente 35.4% e 43.1%, que a atividade física é importante/muito importante para o seu bem-estar social.

Tabela 25 – Escola (questão 4)/Importância da atividade física para o bem-estar social (questão 23-E)

		Importância da atividade física para o bem-estar social			Total
		Nada importante/ Pouco importante	Importante/ Muito importante	Sem opinião	
Escola	Meio Rural	8.1%	35.4%	3.4%	46.9%
	Meio Urbano	6.5%	43.1%	3.5%	53.1%
Total		14.6%	78.5%	6.9%	100.0%

χ^2 Pearson=8.49; gl=2; p=0.01

A tabela 26 dá a possibilidade de verificar que tanto os inquiridos de escolas localizadas em meio rural, como os respondentes que frequentam estabelecimentos de ensino posicionados em meio urbano, afirmam de forma mais significativa, respetivamente 27.7 % e 36.4%, que a atividade física é importante/muito importante para aumentar a concentração nas aulas.

Tabela 26 – Escola (questão 4)/Importância da atividade física para a concentração nas aulas (questão 23-F)

		Importância da atividade física para aumentar a concentração nas aulas			Total
		Nada importante/ Pouco importante	Importante/ Muito importante	Sem opinião	
Escola	Meio Rural	12.3%	27.7%	7.0%	46.9%
	Meio Urbano	10.6%	36.4%	6.1%	53.1%
Total		22.9%	64.0%	13.0%	100.0%

χ^2 Pearson=14.75; gl=2; p=0.00

4.5.4-Relação entre o nível de instrução familiar e as questões relativas à atividade física dos inquiridos/benefícios da atividade física

Considerando o NIF, como sendo o nível de instrução familiar mais elevado entre o pai e mãe dos respondentes, observa-se na tabela 27, que os inquiridos cujo NIF se posiciona no ensino básico afirmam de forma mais expressiva 23.1%, que nunca praticaram ou fizeram-no algumas vezes atividades desportivas fora da escola.

Por outro lado, os respondentes cujo NIF se posiciona no ensino secundário e no ensino superior declaram de forma mais expressiva, respetivamente 13.4% e 12.3%, que fazem atividades desportivas fora da escola duas ou mais vezes por semana.

Tabela 27 – Nível de Instrução familiar (questões 8 e 10)/Atividades desportivas fora da escola (questão18)

		Atividades desportivas fora da escola			Total
		Nunca ou algumas vezes	Uma vez por semana	Duas ou mais vezes por semana	
Nível de instrução familiar	Não sei/sem estudos	2.8%	0.5%	2.8%	6.1%
	Ensino Básico	23.1%	2.7%	17.0%	42.8%
	Ensino Secundário	12.6%	2.2%	13.4%	28.2%
	Ensino Superior	9.2%	1.4%	12.3%	22.9%
	Total	47.7%	6.8%	45.5%	100.0%

χ^2 Pearson=21.75; gl=6; p=0.00

No que se reporta à tabela 28, observa-se que os inquiridos, independentemente do NIF (sem estudos, ensino Básico, ensino Secundário e ensino Superior) declaram de forma mais evidente, respetivamente 4.3%, 28.5%, 16.6% e 13.0%, que não participam em atividades físicas de lazer ou fazem-no algumas vezes.

Tabela 28 – Nível de Instrução familiar (questões 8 e 10)/ Participação em atividades físicas de lazer (questão19)

		Participação em atividades físicas de lazer			Total
		Nunca ou algumas vezes	Uma vez por semana	Duas ou mais vezes por semana	
Nível de instrução familiar	Não sei/sem estudos	4.3%	0.5%	1.3%	6.1%
	Ensino Básico	28.5%	4.3%	10.0%	42.8%
	Ensino Secundário	16.6%	3.6%	8.0%	28.2%
	Ensino Superior	13.0%	2.8%	7.1%	22.9%
	Total	62.4%	11.2%	26.4%	100.0%

χ^2 Pearson=14.49; gl=6; p=0.02

No que diz respeito à tabela 29 constata-se que os respondentes, independentemente do NIF (sem estudos, ensino Básico, ensino Secundário e ensino Superior) declaram de forma mais expressiva, respetivamente 3.4%, 24.3%, 14.1% e 9.7%, que não dedicam tempo semanal nas atividades físicas, ou quando o fazem não ultrapassam os 60 minutos.

Tabela 29 – Nível de Instrução familiar (questões 8 e 10)/ Tempo dedicado a atividades físicas (questão 20)

		Tempo Semanal dedicado a atividades físicas			Total
		0-1hora	2-3horas	4 ou mais horas	
Nível de instrução familiar	Não sei/sem estudos	3.4%	1.3%	1.4%	6.1%
	Ensino Básico	24.3%	11.8%	6.7%	42.8%
	Ensino Secundário	14.1%	7.2%	6.9%	28.2%
	Ensino Superior	9.7%	6.4%	6.8%	22.9%
	Total	51.6%	26.6%	21.8%	100.0%

χ^2 Pearson=33.42; gl=6; p=0.00

No que se reporta à tabela 30, observamos que os respondentes, independentemente do NIF (sem estudos, ensino Básico, ensino Secundário e ensino Superior) declaram de forma mais significativa, respetivamente 3.7%, 29.8%, 18.1% e 12.7%, que não participam em competições desportivas.

Tabela 30 – Nível de Instrução familiar (questões 8 e 10)/ Participação em competições desportivas (questão 21)

		Participação em competições desportivas			Total
		Não participo	Sim, na Escola/ Sim, num Clube	Sim, na Escola e num Clube	
Nível de instrução familiar	Não sei/sem estudos	3.7%	1.8%	0.7%	6.1%
	Ensino Básico	29.8%	10.6%	2.4%	42.8%
	Ensino Secundário	18.1%	8.5%	1.6%	28.2%
	Ensino Superior	12.7%	7.5%	2.7%	22.9%
	Total	51.6%	26.6%	21.8%	100.0%

χ^2 Pearson=28.57; gl=6; p=0.00

A análise atenta da tabela 31 permite constar que os inquiridos, cujo NIF se inclui no ensino básico, consideram de forma mais expressiva 16.8% que a sua atividade física é muito menor /menor do que a praticada pelos seus colegas. Por outro lado, os respondentes independentemente do NIF (ensino Secundário e ensino Superior) declaram de forma mais evidente, respetivamente 10.9% e 9.5%, que a sua atividade física é maior/muito maior do que aquela que é praticada pelos seus colegas.

Tabela 31 – Nível de Instrução familiar (questões 8 e 10)/ Comparação com a atividade física dos colegas (questão 22)

		Comparação com a atividade física dos colegas			Total
		Muito menor/ Menor	Igual	Maior/Muito maior	
Nível de instrução familiar	Não sei/sem estudos	1.9%	2.1%	2.1%	6.1%
	Ensino Básico	16.8%	14.1%	11.9%	42.8%
	Ensino Secundário	8.8%	8.5%	10.9%	28.2%
	Ensino Superior	6.4%	7.0%	9.5%	22.9%
	Total	33.9%	31.7%	34.4%	100.0%

χ^2 Pearson=26.06; gl=6; p=0.00

4.5.5-Relação entre o índice de massa corporal e a atividade física adequada à idade

A tabela 32 permite constatar que os inquiridos que não têm excesso de peso afirmam em maioria (69.1%) que têm a atividade física adequada à idade. Contudo 15.5% dos alunos que têm peso adequado consideram que não têm atividade física adequada à idade.

Destaca-se ainda a percentagem de 7.1% dos alunos com excesso de peso que afirmam ter a atividade física adequada.

Tabela 32 – Índice de Massa Corporal (questões 5 e 16)/ Atividade física adequada à idade (questão 24)

		Atividade Física Adequada		Total
		Sim	Não	
IMC	Sem respostas	3.8%	1.4%	5.2%
	Sem excesso de peso	69.1%	15.5%	84.6%
	Pré-obesidade/Obesidade	7.1%	3.1%	10.2%
	Total	80.0%	20.0%	100.0%

χ^2 Pearson=14.23; gl=6; p=0.00

4.6-Discussão de resultados

De acordo com os objetivos desta investigação podemos discutir os principais resultados.

A amostra em estudo 1479 alunos do 3º Ciclo e Secundário, de três escolas do meio rural e três escolas do meio urbano, com idades compreendidas entre os 12 e os 21 anos. A maioria dos inquiridos apresenta um Índice de Massa Corporal adequado, sem

excesso de peso. No entanto existe uma percentagem de alunos em situação de pré-obesidade (8.7%) e de obesidade (1.5%). Outros alunos ainda desconhecem os seus valores de peso e altura (5.2%).

Contrariamente ao esperado numa sociedade em que o estereótipo desejado é a magreza, assistimos ao aumento da prevalência da obesidade, doença crónica que, no seu sentido lato, corresponde a um aumento das reservas lipídicas no tecido adiposo (Padez 2002).

Bento (2004) faz referência a alguns dados nomeadamente aos da Organização Mundial de Saúde (OMS), os quais sugerem que estamos a caminhar em todo o mundo para a obesidade como epidemia do século XXI. Em Portugal, por exemplo, regista-se 13 % da população com obesidade. Este valor está próximo do resultado obtido neste estudo.

Em relação às tarefas com baixa atividade física verifica-se que:

-De forma expressiva os respondentes disponibilizam pouco tempo (0-1h) por dia durante a semana para ver TV, no entanto esta situação inverte-se de forma expressiva para muito tempo (4 ou mais horas) ao fim de semana.

-Diariamente a maioria de inquiridos utiliza pouco tempo no computador para trabalhos/estudo.

-De forma expressiva os inquiridos utilizam pouco tempo o computador para lazer durante a semana, mas invertem esta tendência para muito tempo ao fim de semana.

-Diariamente de forma mais expressiva os inquiridos estão pouco tempo sentados a ler ou a estudar, fora da escola.

-A maioria dos inquiridos é transportada em veículos com motor de casa para a escola.

A vida moderna, com todas as suas facilidades e o seu conforto, faz do homem um ser cada vez mais inativo. Da melhoria das condições de vida e do bem-estar resultaram muitas modificações dos hábitos e costumes. A crescente introdução de novas tecnologias na vida diária das pessoas tem um efeito contraditório: por um lado facilita o trabalho, por outro lado, retira determinados afazeres que exigiam algum esforço físico da competência das pessoas; e assim se caminhou, para a progressiva sedentarização na sociedade (Padez 2002).

Matos et al. (2001) constataram, num estudo com jovens açorianos (9-15 anos), que cerca de 80% se envolviam em atividades de carácter sedentário após o tempo escolar, e

que as atividades que podiam solicitar um esforço físico moderado ou intenso só eram realizadas com frequência por apenas 16% desses jovens.

Relativamente às atividades físicas dos respondentes deste estudo pode-se dizer que:

-De forma mais expressiva os inquiridos não fazem ou efetuam poucas vezes atividades desportivas fora da escola.

-A maioria dos inquiridos nunca ou poucas vezes participou em atividades físicas de lazer.

-A maioria dos respondentes dedica pouco tempo (0-1h) por semana para atividades físicas ao ponto de ficar ofegante ou transpirado, fora do horário escolar.

-A maioria dos alunos não participa em competições desportivas.

-De forma expressiva os respondentes consideram que durante os tempos livres, têm uma atividade física maior ou muito maior que a efetuada por outros colegas da mesma idade.

-Os sujeitos do género masculino apresentam uma atitude mais positiva na participação em atividades físicas em relação aos do género feminino.

Também nos estudos de Silva (2006) os valores de atividade física são sempre superiores para os rapazes em relação aos valores apresentados pelas raparigas. Mariovet (2002) apresenta como explicação para essa a diferença, as barreiras sociais vigentes, no passado, onde a mulher não foi incentivada para a prática física.

Taylor et al. (1998) assinalaram que a menor frequência das raparigas em atividades desportivas em clubes, tem um peso significativo na sua maior inatividade, contribuindo para uma menor frequência do género feminino em atividades físicas intensas, bem como, um menor número de atividades físicas praticadas por semana.

Com efeito, os resultados obtidos neste item, refletem as ideias expressas pelos vários autores citados.

Neste estudo os alunos do Ensino Básico apresentam valores superiores na atividade física em relação aos alunos do Ensino Secundário.

Os estudos de Santos et al. (2005) e Silva (2006) são igualmente concordantes com os nossos resultados, confirmando um maior nível de atividade física nos estudantes mais novos.

No que se refere à atividade física é preocupante constatar que à medida que a idade avança, diminui a sua prática. Se dividirmos a maioria da população em dois grandes

grupos, os que não praticam qualquer tipo de atividade física e aqueles que a praticam, pelo menos, três horas e meia por semana, constata-se que mais de metade da população portuguesa não pratica atividade física regular, o que contribui para a pré-obesidade e obesidade. Se bem que há aumento de prática desportiva nas idades mais baixas, não podemos esquecer que a partir do início da adolescência o fenómeno de abandono é crescente, principalmente pelo sexo feminino (Bento, 2004).

Ao fazer a análise dos resultados foi possível concluir que não se observam diferenças com significado estatístico entre o nível de atividade física dos alunos do meio rural e dos alunos que vivem no meio urbano.

Segundo Matos et al. (2006) as características territoriais, principalmente em meio urbano, podem ter influência direta nos níveis de atividade física da população, trazendo um maior afastamento do homem dos espaços naturais. Ao faltarem espaços livres, de lazer e aventura, as crianças e os jovens, vêm reduzidas as oportunidades de desenvolver o seu nível de atividade física de forma espontânea, contribuindo, dessa maneira, para uma mudança de estilo de vida, cada vez mais sedentário, com a consequente diminuição do gasto energético.

A maioria dos respondentes deste estudo reconhece os benefícios da atividade física para: evitar doenças, causar bem-estar físico, provocar bem-estar psicológico e bem-estar social. De forma expressiva reconhecem que a atividade física é importante para aumentar o apetite e a concentração nas aulas.

Globalmente confirma-se que os alunos apesar de reconhecerem os benefícios da atividade física têm poucos hábitos de prática regular.

A atividade física constitui, também, uma ferramenta importante para o desenvolvimento psicológico, físico e social do ser humano. Com efeito, desde muito cedo, o desporto ocupou um lugar de destaque na formação educativa bem como na transmissão de valores quando considerados socialmente positivos (Silva et al. 2009).

A maioria dos respondentes considera que tem a atividade física adequada a sua idade.

Os inquiridos que pensam não ter a atividade física adequada, justificam de forma expressiva com o facto de fazerem pouco exercício físico.

De forma expressiva os respondentes afirmam que se tivessem oportunidades de aumentar a sua atividade física praticavam mais exercício físico.

Segundo Matsudo (2011) pedalar é um exercício aeróbico que auxilia na queima de carboidratos, manutenção do peso, atua no controle da pressão arterial e reduz o colesterol. Mas os benefícios de pedalar não são apenas no âmbito físico, mas também no psicológico e social, pois essa atividade física causa uma sensação de bem estar e prazer diminuindo os níveis de stress. Possibilita também o encontro e a socialização com outros praticantes dessa atividade física, contribuindo assim em diversos aspectos para a promoção da qualidade de vida.

Matos et al. (2006) num estudo realizado em Portugal concluíram que os jovens que praticam mais frequentemente atividade física estão em geral mais satisfeitos com o corpo, acham que têm boa aparência e não praticam dietas para emagrecer. Referem ainda que é mais frequente acharem-se felizes e terem uma relação mais positiva com os colegas.

Ao educar para a saúde, de forma contextualizada e sistemática, o professor e a comunidade escolar contribuem de maneira decisiva na formação de cidadãos capazes de atuar em favor da melhoria dos níveis de saúde pessoais e da coletividade, tornando-se agentes multiplicadores (Moreira et al., 2011).

Capítulo 5 – Conclusões e implicações educacionais do estudo

5.1- Limitações do estudo

O índice de massa corporal (IMC) não foi calculado com base em medições reais, mas sim com valores sugeridos pelos respondentes.

5.2- Conclusões

Tendo em atenção às hipóteses de estudo, apresentam-se de seguida as principais conclusões decorrentes dos resultados estatísticos com significado:

- O género é uma variável que influencia as atitudes dos indivíduos face à atividade física. Os sujeitos do género masculino apresentam uma atitude mais positiva em relação aos do género feminino.

-Confirma-se que os alunos do Ensino Básico apresentam valores superiores na atividade física em relação aos alunos do Ensino Secundário. Os sujeitos mais novos apresentam uma atitude mais positiva em relação aos mais idosos.

-Não se observam diferenças com significado estatístico entre o nível de atividade física dos alunos do meio rural e dos alunos que vivem no meio urbano. No entanto os alunos das escolas do meio rural e do meio urbano manifestam a mesma tendência de resposta em relação ao grau de importância que atribuem à atividade física, sendo os alunos do meio urbano, os que apresentam valores mais expressivos.

- Constata-se que quanto menor é o nível de instrução familiar, menor é o desempenho dos alunos ao nível da atividade física, quer em participação, quer em tempo.

- Em relação aos benefícios da atividade física as raparigas e os rapazes reconhecem a sua importância e manifestam a mesma tendência de opinião, sendo, no entanto, mais expressivos os resultados das raparigas.

- Os alunos que não têm excesso de peso afirmam em maioria que têm a atividade física adequada à idade. Destaca-se uma percentagem de 7.1% de alunos com Índice de Massa Corporal correspondente a excesso de peso que consideram ter a atividade física adequada.

Em síntese, os resultados parecem evidenciar de forma clara, que existe necessidade de haver mais investimento ao nível da sensibilização e formação dos cidadãos.

Os jovens, hoje em dia, estão cada vez mais inativos, inadaptados, e a aumentar excessivamente de peso. É necessário, unir esforços na promoção do exercício físico e desporto nos jovens. As escolas têm a oportunidade única de providenciar exercício físico adequado para todos os jovens, em igualdade de circunstâncias, através dos programas oficiais de educação física, como também através de programas desportivos escolares e iniciativas desportivas ou atividades físicas após o horário escolar.

No ambiente escolar, a aula de Educação Física é um dos momentos mais oportunos para enfatizar a relação existente entre a prática da atividade física e a alimentação com a saúde. Neste sentido, a Educação Física Escolar, deveria assumir o papel de cuidar da saúde dos alunos, uma vez que, se pode considerar como uma prerrogativa da disciplina o desenvolvimento das habilidades e capacidades físicas e a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis e a importância da prática regular de atividades físicas por toda a vida.

Se os hábitos errados de alimentação e o sedentarismo constituem os principais fatores que levam a obesidade, podemos considerar que a falta de informações e a educação inadequada influenciam neste processo. E a escola, quando as famílias não possuem as informações necessárias para correção desses fatores, é a principal e talvez o mais acessível veículo de informações para os alunos, e deve cumprir o seu papel de educar no sentido mais amplo.

Este estudo veio reforçar a necessidade de haver articulação entre várias entidades, para a construção de uma Estratégia Nacional de Promoção da Atividade Física na Área da Saúde, entendendo-se, por exemplo, a atividade física como uma importante forma de prevenção das Doenças Crônicas não Transmissíveis e o “exercício como medicamento” atendendo aos seus efeitos benéficos em muitas doenças.

Está em discussão pública, a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física e Bem-estar (ENPAF), um documento elaborado pela Direção-Geral da Saúde (DGS) que tem vários objetivos a atingir até 2020, entre os quais a redução em 10% na prevalência de atividade física insuficiente; redução relativa de 25% no risco de mortalidade prematura por doenças cardiovasculares, cancro, diabetes ou doenças respiratórias crônicas; a redução relativa de 25% na prevalência de pressão arterial elevada ou conter a prevalência de pressão arterial elevada, de acordo com as circunstâncias nacionais; e travar o aumento do número de casos de diabetes e obesidade.

O Ministério da Educação e Ciência (MEC) quer incentivar os alunos a utilizar a bicicleta nas deslocações casa-escola e pôr as crianças e os jovens a ter mais atividade física nos recreios - até com o recurso a jogos tradicionais - para diminuir o impacto do número de horas que os alunos passam sentados nas salas de aula. Estas são duas propostas que fazem parte da Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar, que quer combater os problemas ligados à obesidade e ao sedentarismo nos jovens.

5.3- Sugestões para futuras investigações

As estratégias de intervenção poderão ter mais consistência se em futuras investigações se conhecerem as realidades relacionadas com a prática da atividade física em Portugal, nomeadamente a prevalência das pessoas que a realizam, com que regularidade, durante quanto tempo, tipos de atividade física preferidos, dificuldades detetadas, assim como as razões que condicionam as pessoas a não praticar exercício.

Conhecer estes dados, segmentados por grupo etário, género, nível escolar, profissão, região, eventual morbilidade, entre outros, é crucial para se encontrarem as metodologias adequadas, que tornem eficazes as ações a desenvolver e permitam, sempre que necessário, a sua adaptação ao longo do tempo.

Também será importante:

- 1-Identificar eventuais barreiras que dificultem a prática de atividade física na comunidade;
- 2-Verificar os efeitos sociais e económicos decorrentes da inatividade física, bem como a relação entre a saúde e a atividade física;
- 3-Detetar projetos relacionados com a Promoção da Atividade Física para se proceder à compilação de um conjunto importante de informação sobre as boas práticas e a evidência que lhe esteja associada;
- 4- Recolher, analisar e avaliar projetos já existentes, no sentido da sua replicação e/ou adaptação, destacando os melhores projetos que promovam a mudança de atitudes e comportamentos.
- 5- Monitorizar dados sistematicamente recolhidos, que permitirão o acompanhamento da evolução e o sucesso da estratégia.

6-Referências Bibliográficas

Almeida, L. S. & Freire, T. (2007). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilíbrios Edições.

Alves, J. (2005). *Exercício e saúde: adesão e efeitos psicológicos*. *Psychologica*, 39, 57-73.

Bento, J. (2004). Desporto para Crianças e Jovens: das Causas e dos Fins. In: Gaya, A. Marques, A. & Tani, G. (Org.), *Desporto para Crianças e Jovens – Razões e Finalidades* (pp. 21-28). Porto Alegre. Editora da UFRGS.

Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

Biddle, S., Gorely, Trish & Stensel, D. (2004). Health-enhancing Physical Activity and Sedentary Behaviour in Children and Adolescents. In: *Journal of Sports Sciences*. (pp.679-701). Taylor & Francis Ltd.

Bouchard, C., Shephard, R. & Stephens, T. (1994). *Physical Activity, Fitness and Health: International proceedings and consensus statement*. Champaign: Human Kinetics.

Branca, F., Nikogosian, H. & Lobstein, T. (eds) (2007) The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. World Health Organization Europe. Denmark. Retirado de <http://www.euro.who.int/document/e89858.pdf>.

Buckworth, J., & Dishman, R. (2002). *Exercise Psychology*. Champaign Illinois: Human Kinetics.

Carmo, I., Santos, O., Camolas, J., Vieira, J., Carreira, M., Medina, L., Reis, L., Myatt, J. ; Galvão-Teles, A. (2007). Overweight and obesity in Portugal: A national prevalence in 2003-2. *Obesity Reviews*, 9: 11-19.

Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definition and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2): 126-131.

Censos 2011- Retirado de:

http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.proder.pt%2FResourcesUser%2FDocumentos_Diversos%2F33%2FPDRc_Freg_ZRurais_NUTIIs_rev2_corrigido.pdf&ei=b1KMVZiTcKxUY-JgeAF&usg=AFQjCNF-SANzfF72dVQ9YDf0f2NX5-ET1A (consultado em 20/03/2015).

Correia, E. & Pardal, L. (1995). *Métodos e Técnicas de Investigação Social*. Porto: Areal Editores.

- Craig C.L., Marshall A.L., Sjostrom M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Ed Sci Sports Exerc*; 35(8): 1381-95.
- Dishman, R. (2001). The problem of exercise adherence: Fighting sloth in nations with market economies. *Quest*, 53, 279-294.
- Dosil, J. (2004). *Psicologia de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Erickson, G. L. (1979). Children`s Conceptions of Heat and Temperature. *Science Education* , 63 (2), 221-230.
- Eurobarómetro_213. (2004). *Citizens of the European Union and Sport*. Bruxelas: European Commission.
- Gil, A. C. (1994). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. São Paulo: Editora Atlas S.A.
- Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JC. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Med*,36:1019-30.
- Horta, L. & Barata, T. (1995). Atividade física e prevenção primária da atividade física. *Ludens*, Lisboa, v.15, n.3, p.24-28.
- Internacional Society of Sport Psychology (1992). Physical activity and psychological benefits. A position statement. *The Sport Psychologist*, 6, 199-203.
- Khan, K., McKay, H., Kannus, P., Bailey, D., Wark, J., & Benell, K. (2001). *Physical Activity, and Bone Health*. Champaign: Human Kinetics.
- Lima, J. & Pacheco, J. (2006). *Fazer Investigação - Contributos para a elaboração de dissertações e teses*. Porto: Porto Editora.
- Loureiro, N. (2004). *A Saúde dos Jovens Portugueses: Prática Desportiva e Sedentarismo*. Lisboa, Faculdade de Humanidades e Tecnologias.
- Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: INFED.
- Marivoet, S. (2002). "Hábitos desportivos da população portuguesa (1988-1998)" in Marivoet, S. et al. (coord), *Um Olhar Sociológico sobre o Desporto no Limiar do Século XXI*, Actas das III Jornadas de Sociologia do Desporto, Lisboa, CEFD, 199-203.
- Markttest (2007). *O perfil do consumidor português*. Lisboa: Edição Markttest.
- Matos, Z. & Graça, A. (1988). Criação de hábitos de atividade física regular: Um objetivo central de Educação Física. In J. Bento & A. Marques (EDs). *Desporto, Saúde e Bem-estar*, 311-317FCDEF-UP.

- Matos, M., Carvalhosa, S. & Diniz, J. (2001). Factores associados à prática da actividade física nos adolescentes. FMH/ PEPT / GPT.: Consultada em: www.fmh.utl.pt/aventurasocial.
- Matos, M., Simões, C., Tomé, G.; Gaspar, T. & Diniz, J. (2006). Indicadores de Saúde dos Adolescentes Portugueses – Relatório Glaxo SmithKline. www.aventurasocial.com
- Matsudo, S. M. (2011). *Envelhecimento e atividade física*. Londrina: Midiograf.
- Matsudo, S. M. & Matsudo, V. K. (2000). Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. n.5, 2000. p.60-76.
- Matsudo, S.M. & Matsudo, V.K. (2007). *Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento*. São Paulo: Atheneu.
- Montoye, H., Kemper, H., Saris, W., & Washburn, R. (1996). *Measuring Physical Activity and Energy Expenditure*. Champaign: Human Kinetics.
- Moreira, B., Rocha, J., Puntel, R. & Folmer, V. (2011). Educação sexual na escola: implicações para a práxis dos adultos de referência a partir das dúvidas e curiosidades dos adolescentes. *Enseñanza de las ciencias*, 10, (1) 64-83.
- Mota, J. (1997). *A atividade física no lazer: Reflexões sobre a sua prática*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mota, J. (2001). A escola, a promoção da saúde e a condição física. Que relações? *Revista Horizonte*, 12 (98): 33-36.
- Mota, J. & Rodrigues, S. (1999). *Jogo e Espaços Lúdicos Infantis*. Oeiras. Câmara Municipal de Oeiras.
- Nahas, M. V. (2006). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina – PR: Midiograf.
- Pereira, J. & Mateus, C. (2007) Custos indiretos associados à obesidade em Portugal. *Revista de Saúde Pública*, 21 (3): 65-80.
- Padez, C. (2002). Actividade Física, Obesidade e Saúde: uma perspectiva evolutiva - *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, vol. 20, n. 1 — Janeiro/Junho.
- Portugal. Direção-Geral da Saúde. Divisão de Doenças Genéticas, Crónicas e Geriátricas (2005). *Programa nacional de combate à obesidade*. – Lisboa: DGS.
- Sallis, J. & Patrick, K. (1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science*, 6: 303-314.

Salmon, J. & Timperio, A. (2007). Prevalence, trends and environmental influences on child and youth physical activity. *Medicine and Sport Science*, v. 50, p.183-199.

Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. S.Paulo: Editora Manole.

Santos, P., Esculcas, C., Ribeiro J., Carvalho, J. & Mota, J.. (2005). *Hábitos de actividade física e práticas de lazer da população juvenil da cidade do Porto*. Universidade do Porto, FCDEF – Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer.

Silva, R. (2006). *Actividade física, Índice de Massa Corporal e Frequência Alimentar – Estudo realizado em jovens Portugueses dos 12 aos 18 anos de idade*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto especialização em Desporto de Recreação e Lazer. Faculdade de desporto. Universidade do Porto.

Silva, D., Rego, C., Faria, M., Azevedo, L. & Guerra, A. (2009). Avaliação da insatisfação corporal e da autoestima em crianças e adolescentes com diagnóstico de obesidade numa comunidade escolar. *Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo*.

Silva, P., Graça, P. & Mata F. (2015). *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física e Bem-estar*. Lisboa: DGS.

Sobral, F. (1993). Que desporto, que saúde? Uma revisão de conceitos, métodos e expectativas. *Horizonte*, 10(56), 43-51.

Sobral, F. (1996). Consequências psicológicas do desporto escolar: uma ótica exterior à Psicologia. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (117-127). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Taylor, B. & Young (1998). Citados em Indicadores de Saúde dos Adolescentes Portugueses – Relatório Glaxo Smith-Kline/HBSC. www.fmh.utl.pt/aventurasocial.

U.S. Department of Health and Human Services (1996). Physical activity and health: A report of the surgeon general. Atlanta: Centres for Disease Control and Prevention. Retirado de <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/contents.htm>.

Vogt, W. (1993). *Dicionário de Estatística e Metodologia: Um Guia para a Nontechnical Ciências Sociais*. Thousand Oaks: Sage.

World Health Organization (WHO). (1998). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity”. Geneva.

World Health Organization (2000). Health promotion, noncommunicable disease, prevention and surveillance. Projects Active Living, WHO Documents. Retirado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/en/index.html>.

III - ANEXOS

Questionário

Código: _____ (não escrever)

Caro(a) aluno(a),

Obrigado pela tua disponibilidade para participar neste projeto, que procura recolher dados que permitam uma descrição dos hábitos de atividade física dos jovens. Por esta razão agradecemos que preenchas na totalidade as questões apresentadas de seguida e garantimos-te que as informações obtidas serão confidenciais e por isso utilizadas apenas com este fim.

1-Idade: _____ anos **2-Género:** Masculino Feminino **3-Ano de escolaridade:** _____

4- Escola que frequentas: _____

5-O teu peso: _____ kg **6- A tua altura:** _____ m

7-Qual a Profissão do teu pai? _____

8-Ano de escolaridade do pai: (Assinala a opção)

- a) Não sei b) Sem estudos c) 1º Ciclo (1º,2º,3º,4º) d) 2º Ciclo (5º, 6º)
 e) 3º Ciclo (7º, 8º, 9º) f) Ensino Secundário (10º,11º,12º) g) Bacharelato/Licenciatura
 h) Mestrado/Doutoramento

9-Qual a profissão da tua mãe? _____

10-Ano de escolaridade da mãe: (Assinala a opção)

- a) Não sei b) Sem estudos c) 1º Ciclo (1º,2º,3º,4º) d) 2º Ciclo (5º, 6º)
 e) 3º Ciclo (7º, 8º, 9º) f) Ensino Secundário (10º,11º,12º) g) Bacharelato/Licenciatura
 h) Mestrado/Doutoramento

Horas por dia durante a semana	Horas por dia durante o fim de semana
--------------------------------	---------------------------------------

11-Quanto tempo passas por dia a ver TV? h h

12-Durante quanto tempo utilizas o computador para trabalhos/estudo? h h

13-Durante quanto tempo utilizas o computador para lazer? h h

14-Durante quanto tempo costumavas ficar sentado a ler ou a estudar? h h

15-Qual o meio de transporte que utilizas habitualmente para a escola?

(Coloca uma cruz no quadrado respetivo)

- a) automóvel b) autocarro c) motociclo d) comboio e) vou a pé f) bicicleta

16-Quanto tempo demoras no percurso de casa para a escola?

(Coloca uma cruz no quadrado respetivo)

- até 5 min entre 5 e 15 min entre 15 e 30 min entre 30 e 60 min mais de 60 minutos

17-Que refeições costumás fazer por dia? (Coloca uma cruz nos quadrados respetivos)

pequeno almoço lanche da manhã almoço lanche da tarde jantar ceia

18-Fazes atividades desportivas fora da escola (num clube ou noutra sítio)?

(Coloca uma cruz no quadrado respetivo)

nunca algumas vezes uma vez por semana duas vezes por semana quase todos os dias

19-Participas em alguma atividade física de lazer (sem integrar um clube)?

(Coloca uma cruz no quadrado respetivo)

nunca algumas vezes uma vez por semana duas vezes por semana quase todos os dias

20-Fora do horário escolar, quanto tempo por semana dedicas à prática de atividades físicas e desportivas ao ponto de ficares ofegante (a respirares depressa ou com dificuldade) ou transpirado? (Coloca uma cruz no quadrado respetivo)

zero horas entre meia hora e 1 hora 2 a 3 horas 4 a 6 horas 7 horas ou mais

21-Participas em competições desportivas? (Coloca uma cruz no quadrado respetivo)

não não, mas já participei sim, na escola sim, num clube sim, na escola e num clube

22-Em comparação com outros colegas da mesma idade, pensas que a tua atividade física durante os tempos livres é: (Coloca uma cruz no quadrado respetivo)

muito menor menor igual maior muito maior

23-Atribui o grau de importância que a atividade física tem nas situações apresentadas.

Para cada situação assinala com uma cruz o grau de importância da atividade física.	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Sem opinião
A-Aumentar o apetite					
B-Evitar doenças					
C-Causar bem-estar físico					
D-Provocar bem-estar psicológico					
E-Originar bem-estar social					
F-Aumentar a concentração nas aulas					

24-Consideras que tens a atividade física adequada à tua idade?

(Coloca uma cruz no quadrado respetivo)

Sim Não

Se respondeste não, porquê?

25-Se tivesses a oportunidade de aumentar a tua atividade física, o que farias de diferente?

Obrigado pela tua participação!

Pedido de autorização dirigido às Escolas

Exmo(a). Sr(a). Diretor(a)

do Agrupamento de Escolas de _____

No âmbito do projeto de investigação, a ser realizado no contexto do Mestrado em Ensino de Educação Física, do Instituto Universitário da Maia, que procura recolher dados que permitam uma descrição dos hábitos de atividade física dos jovens, torna-se necessário, distribuir questionários aos alunos do 3ºCiclo e Secundário, em escolas do meio rural e do meio urbano.

Peço gentilmente, a V. Exa. que autorize a administração do questionário aos alunos do 3ºCiclo e Secundário (duas turmas de cada ano).

Neste estudo não haverá qualquer identificação relativa aos professores, aos alunos ou às escolas. Serão garantidos confidencialidade e anonimato atribuindo a cada um dos participantes no estudo um código alfanumérico.

Sem a Vossa colaboração não será possível a realização deste projeto de investigação que, com boas perspetivas, poderá contribuir para identificar os hábitos de atividade física dos jovens em diferentes meios e alertar para os benefícios da mesma.

Para qualquer esclarecimento ou dúvidas sobre o projeto, deixo a V. Exa. o seguinte contacto:

Email: lsilva196@gmail.com

Desde já os meus agradecimentos.

Com os melhores cumprimentos,

Luís Carlos Silva

Maia, ____ de abril de 2015