

Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada

Diogo Macedo Correia de Barros

(N.º 21968)

Supervisor: Professor Doutor Francisco Gonçalves

Orientador: Professora Madalena Lima

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro).

Setembro, 2014



Barros, D. M.,C. (2014). *Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada – Influência da prática de Desporto Escolar no sucesso escolar*. Maia: D. M. C. Barros. 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, EXERCÍCIO FÍSICO, SUCESSO ESCOLAR; DESPORTO ESCOLAR.

Índice

Relatório Crítico	VI
I – Introdução.....	1
II - Expetativas Inicias	2
III - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	4
A) Conceção	4
B) Planeamento.....	5
C) Realização	7
D) Avaliação	8
IV – Relação com o Meio Escolar.....	10
V - Desenvolvimento Profissional.....	13
VI - Reflexões Finais.....	15
Relatório Científico	16
Resumo	17
Abstract.....	18
Résumé	19
I – Introdução.....	20
II - Revisão de Literatura.....	21
2.1- Atividade Física.....	21
2.2.1 - Benefícios da Atividade Física	23
2.3 - Desporto Escolar	27
2.4 - Sucesso Escolar	31
III – Método.....	34
3.1 - Caraterização dos Participantes	34
3.2 - Instrumento Utilizado	35
3.3 - Procedimentos	36
3.3.1 - Procedimentos Estatísticos	37
IV - Objetivos do Estudo	38
4.1 - Objetivo Geral:	38
4.2 - Hipóteses:	38
V – Apresentação e Discussão dos Resultados	39
VI – Conclusão	48
VII – Referências.....	50

Anexos.....

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Anos de escolaridade dos participantes.....	34
Gráfico 2: Sexo dos Participantes.....	34
Gráfico 3: Idade dos Participantes.....	35
Gráfico 4: Frequência de Alunos que Praticam Desporto Escolar.	39
Gráfico 5: Médias das Notas do 2º Período.....	40
Gráfico 6: Modalidades do Desporto Escolar Praticadas pelos Alunos.	41

Índice de Quadros

Quadro 1: Influência da Prática do Desporto Escolar na Média Escolar.	42
Quadro 2: Relação entre o Sexo e a Prática Desporto Escolar.	43
Quadro 3: Relação entre o Tipo de Modalidade e Média Escolar.	44
Quadro 4: Influência da Prática do Desporto Escolar no Sucesso Escolar - Diferenças entre Sexos.....	46

Agradecimentos

À minha mãe, Paula Macedo, pela preocupação, pelo apoio e pela ajuda prestada durante todo ano.

Ao meu avô, António Macedo, por toda a motivação transmitida.

À minha irmã, Mariana Barros, por todos os conselhos, paciência e apoio prestado.

À minha Orientadora de Estágio, a Professora Madalena Lima, que me encaminhou por diversas vezes para o sucesso, como também pela amizade e pelos conselhos dados ao longo do ano.

Ao meu Supervisor de Estágio, o Professor Francisco Gonçalves, pela sua disponibilidade e partilha de experiência.

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

Aos meus amigos, por estarem comigo em todos os momentos, sejam estes fáceis ou difíceis, e pela força transmitida.

A todos, o meu muito obrigado.

Relatório Crítico

I – Introdução

O presente documento denominado de “Relatório Final de Estágio”, foi realizado no âmbito das unidades curriculares de Prática de Ensino Supervisionada I e II, inseridas no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no Instituto Superior da Maia. A escola em que cumpri o estágio académico, ou seja, que tive como função Professor Estagiário, tem como nome Escola Secundária de Rocha Peixoto.

Com efeito, o Estágio Pedagógico surge no último ano do Mestrado, visando a profissionalização do estudante. O estágio apresenta como objetivos a integração progressiva e orientada do estudante na sua vida profissional, pretendendo desenvolver e aperfeiçoar as competências associadas a um ensino da Educação Física eficaz.

Assim, tenho como intenção partilhar, através do mesmo documento, o que senti e as experiências que vivenciei neste ano, ao qual caracterizo como fundamental. Neste sentido, serão reveladas desde as minhas expectativas iniciais, até à minha reflexão de final de ano.

Com o propósito de atingir o sucesso no estágio, inicialmente comecei por refletir e analisar algumas dificuldades que me foram surgindo na ância de as dominar. Por conseguinte, e proveniente dessas reflexões, bem como através de muito esforço e dedicação, consegui atingir os meus objetivos e ao mesmo tempo criar laços com a comunidade escolar. No entanto, só foi possível estabelecer esta ligação com a minha participação nas várias atividades da escola, que foram desenvolvidas no decorrer do mesmo ano.

II - Expetativas Inicias

Após a conclusão da licenciatura, chega um dos momentos mais importantes na minha carreira acadêmica, pois pela primeira vez terei a oportunidade de colocar em prática o que estudei e o que aprendi durante os quatro anos anteriores. Neste sentido, no presente ano de estágio, terei como responsabilidade lecionar a disciplina de Educação Física a uma turma, possibilitando deste modo, o meu desenvolvimento enquanto professor.

Com efeito, este último ano do mestrado tem como significado o início da minha formação, mas também será visto como um ano de transição para os procedentes anos, aos quais ambiciono que sejam dentro do universo do mercado de trabalho. Assim, terei como grande desafio durante o decorrer deste mesmo ano assimilar o máximo de conhecimentos e informação que me permita crescer na função de docente. Será fruto do contato com a realidade e dinâmica escolar que aspiro evoluir.

Por conseguinte, a minha aprendizagem terá que ser constante, uma vez que a escola apresenta uma realidade complexa e distinta, transformando-se num desafio para qualquer professor estagiário. Será minha função adaptar-me à singular realidade da escola, e do meu ano de estágio realizar uma reflexão acerca de quais as dificuldades com que me depreendi e de quais as capacidades e competências que foram adquiridas, no sentido de poder progredir.

Assim, partindo da mesma linha de raciocínio, tenho como expectativa que este ano se revele de grande importância e que contribua com grande significado para a minha atividade de docente, tendo no pensamento que, em conjunto com os meus colegas pertencentes ao meu núcleo de estágio e com a cooperação da professora orientadora, este ano será único.

Terei como objetivo, desenvolver a minha capacidade de comunicação, de transmissão, de liderança, organização, entre outras. Sendo minha intenção evoluir metodologicamente no ensino, fomentando uma aprendizagem de sucesso nos alunos, bem como no meu futuro enquanto profissional e enquanto cidadão.

Também será minha intenção estimular nos alunos o gosto pela prática de atividade física em detrimento das novas tecnologias, visto que, atualmente os jovens

abdicam da atividade física em função das mesmas, o que poderá trazer consequências gravosas para a saúde e conseqüentemente para a qualidade de vida. Neste contexto, ao longo do ano desejarei que os alunos compreendam que devem procurar a prática do exercício físico, perspetivando que os mesmos saibam quais os exercícios mais apropriados tendo em conta os objetivos.

Para finalizar, pretendo criar um relacionamento de empatia com os meus alunos, com o intuito de desenvolver um clima de aula harmonioso e propício à aprendizagem nas aulas de Educação física. Contudo, apesar de ter a noção que os alunos não são todos iguais, ou seja, têm gostos e capacidades distintas, não permitirei faltas de respeito nem a desobediência das regras da aula. Relativamente ao que foi referido anteriormente, terei sempre em meu pensamento esforçar-me ao máximo durante o decorrer do ano, sempre com o intuito de superar os meus obstáculos e no fim recordar este ano como uma vivência única e de grande relevo.

Em suma, este ano de estágio é uma excelente forma de dar continuidade ao meu desenvolvimento enquanto futuro professor. No entanto, acarreta igualmente grandes responsabilidades, tendo eu assim que me dedicar e demonstrar vontade em todas as atividades que surgirem. Desta forma, este ano de estágio será sempre visto como um modo de consolidar o paradigma do saber ser, saber estar e saber fazer.

III - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

A área da Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, pode ser considerada como a área de maior relevância para o docente, uma vez que para garantir o sucesso e a motivação dos alunos para a prática das aulas de Educação Física é fundamental obter uma boa capacidade de organização bem como de gestão. Deste modo, é essencial abraçarmos a docência de uma forma consequente e consistente e não somente ao nível da transmissão dos vários conteúdos relacionados com as unidades didáticas, como também o enraizar de conceitos fundamentais como a cidadania, de diversas regras, atitudes e valores, com o propósito de os discentes perceberem a sua importância nos seus contextos de vida.

Assim, no decorrer deste ano letivo, tenho como objetivo transmitir a importância do respeito e da cooperação no meio social e não apenas no contexto desportivo. Com efeito, para que os meus objetivos sejam concretizados, será fundamental uma organização e gestão de sucesso quer no ensino quer na aprendizagem, conseguindo desta forma garantir um bom desenvolvimento das capacidades psicomotoras e socioafetivas dos alunos (gestão de relacionamentos interpessoais).

Neste sentido, a área da Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem é constituída por quatro fases denominadas de: Conceção; Planeamento; Realização e a Avaliação. As fases referidas anteriormente, representam as tarefas centrais do docente, sendo essenciais para o meu sucesso enquanto professor estagiário. Com efeito, no presente módulo serão abordados os processos a desenvolver para a execução dos objetivos vitais da função de docente.

A) Conceção

Os docentes terão de apresentar um domínio sobre um conjunto de pontos, como por exemplo: terá de conhecer bem o sistema educativo; deverá ter um conhecimento das condições e dos recursos da escola, bem como das normas que determinam o funcionamento da mesma; deverá ter um conhecimento acerca do envolvimento; dos planos curriculares; dos programas de Educação Física; das características dos alunos. Neste sentido, os pontos referidos são deveres dos professores estagiários, assim sendo,

realizei grande parte destes deveres, quando estes estiveram relacionados com a minha turma.

Com efeito, os programas nacionais de Educação física deverão ser analisados numa perspetiva multicontextual, no sentido de verificar vários aspetos como o meio onde a escola se insere (contexto social, económico e cultural), as instalações e equipamentos que a referente escola possui, as especificidades do seu corpo discente, a cultura da escola. É neste contexto e proveniente da mesma análise que é compreendida a dinâmica do ensino, visto que em determinadas regiões e escolas, o ensino, sente a necessidade de ser considerado e de se adaptar de forma particular, estando dependente de vários fatores.

Por conseguinte, senti a responsabilidade de analisar e estudar o projeto educativo da Escola Secundária de Rocha Peixoto, assim como o regulamento interno que rege a escola na expectativa de observar diversos parâmetros como por exemplo: o material desportivo, as atividades desportivas, etc.

O programa de Educação Física foi analisado por mim em conjunto com os meus colegas pertencentes ao meu núcleo de estágio e com a professora orientadora. Tivemos também tempo para verificar quais as modalidades que serão abordadas no decorrer do ano letivo.

Relativamente à caracterização da turma, foi realizada através de um questionário fornecido pela professora orientadora e entregue na aula de apresentação aos alunos. Através dos referidos questionários consegui obter diversas informações relevantes acerca dos alunos pertencentes à minha turma, o que permitiu e contribuiu para um acrescido conhecimento individual e coletivo da turma.

B) Planeamento

A fase do Planeamento deve considerar o melhor plano de trabalho para a turma, tendo em conta os recursos disponíveis, os conteúdos a abordar, os objetivos a atingir e a forma como será configurada a avaliação. Neste sentido, a ação de planear é imprescindível para um professor de Educação Física, uma vez que permite adaptar o programa às necessidades e ao nível de desenvolvimento dos alunos (competências e capacidades), contribuindo consequentemente para que o processo de ensino

aprendizagem decorra em concordância com os objetivos previamente definidos e ajustado às efetivas necessidades de todos e cada um dos discentes.

Com efeito, o grupo de Educação Física elaborou várias planificações anuais para os diferentes anos de escolaridade, onde estão presentes as unidades didáticas, o seu nível de importância para o período em questão, os objetivos a serem alcançados e as capacidades a serem desenvolvidas pelos discentes.

De acordo com o programa curricular, importa ainda referir que a nível do planeamento este está dividido em: Planificação Anual, Plano de Unidade Didática e Plano de Aula.

No que concerne, ao número de aulas determinado para cada unidade didática, bem como a delimitação do tempo, foram definidas em conjunto numa reunião em que mais uma vez, teve-se em consideração o nível apresentado pelos alunos. Quanto à disposição dos espaços disponíveis para a realização das aulas, a organização das rotações das instalações a ocupar por cada docente e respetiva turma, nem sempre tinha como destino o mesmo local. Com efeito, existia uma tabela de rotação de espaços com o propósito dos docentes poderem-se orientar.

No que diz respeito à sequência da matéria, a mesma foi abordada de acordo com a Grelha de *Vickers*, no sentido dos alunos assimilarem os diversos conteúdos do modo mais progressivo e eficaz possível.

Também, outros documentos que se tiveram em conta, foram os Modelos de Estrutura de Conhecimento das distintas modalidades lecionadas, tendo como objetivo organizar a matéria, de forma à mesma ser transmitida de modo mais produtivo.

Um distinto assunto, que importa salientar prende-se com as condições disponíveis para efetuar o planeamento, mais concretamente a falta de espaços, o material e a dinâmica do grupo de Educação física. Assim, tendo em consideração o que foi referido anteriormente, posso afirmar que de um modo geral não se sucederam grandes obstáculos, pois a escola proporciona um vasto material, existindo sempre a possibilidade de usufruir do mesmo. Em relação aos dias em que a precipitação se fez sentir, houve sempre a oportunidade de ocupar um outro espaço e proceder a aula.

O ato de lecionar, enquanto atividade planeada é um momento de atuação do docente sobre a qual se avalia a capacidade de agir. Assim sendo, considero fulcral a fase de

planeamento, uma vez que tem como grande finalidade diminuir a imprevisibilidade que ocorre durante aula.

Deste modo, para um melhor aproveitamento de cada aula, foram sempre elaborados planos de aula atempadamente, onde permanecia uma vertente dinâmica e ajustável dos mesmos. No entanto, um bom plano de aula não pressupõe um ensino eficaz.

C) Realização

No decorrer do presente ano letivo, elaborarei todos os planos de aula de forma de forma cuidada e exemplar, verifiquei sempre antecipadamente as planificações anuais, em articulação com os níveis em que os alunos foram colocados após as avaliações diagnósticas. Por outro lado, também a realizei, após todas as aulas lecionadas, a minha reflexão crítica acerca do que se sucedeu nas aulas. Estas reflexões revelaram-se fundamentais para a minha evolução enquanto professor de Educação Física, visto que me colocam em confronto com os aspetos positivos e negativos da minha aula. Ponderei sobre todos os aspetos que de alguma forma influem sobre o resultado final da mesma, conseguindo deste modo aprender com os erros e posteriormente criar estratégias para aumentar a qualidade e eficácia das aulas seguintes.

Neste seguimento, foi recorrente a minha preocupação em criar e desenvolver um clima de aula harmonioso e propício à aprendizagem nas aulas de Educação Física. Contudo, optei por estabelecer uma certa distância, sem nunca descorar a vertente da amizade com os alunos de modo a evitar faltas de respeito, bem como a desobediência das regras que foram referidas por mim na aula de apresentação, ou seja, no início do ano letivo. Assim, de modo pedagógico tentei, comunicar e ajustar os comportamentos dos alunos, com o propósito de desenvolver um clima de aula favorável.

No que diz respeito à preparação das minhas aulas, tive sempre em consideração vários parâmetros, como por exemplo: a idade, género, aptidão e apetências, conhecimento cognitivo e motor das modalidades, as capacidades, motivação e fatores sociais; com o intuito de que aula fosse motivante, interessante e de grande empenho motor.

Quando transmiti os exercícios ou algum conteúdo técnico, tive como objetivo ser breve e eficaz, para evitar ao máximo tempos mortos e conseqüentemente a perda de concentração dos alunos. Outro aspeto que também tentei levar a cabo foi o meu

posicionamento espacial, pois há percepção que é essencial uma boa deslocação aquando da realização dos exercícios, uma vez que facilita a transmissão de feedbacks oportunos, com a finalidade dos alunos conseguirem corrigir os seus erros em tempo útil.

Relativamente à forma de organização das modalidades individuais, nomeadamente a ginástica, abordei os diferentes e diversificados conteúdos através de estações ou circuitos, no sentido de permitir que os alunos conseguissem um maior tempo de atividade motora, bem como de modo a facilitar a organização da turma. Em relação à natação, os alunos foram distribuídos pelas pistas, de acordo com o seu nível de capacidade e competência na modalidade em questão. No que concerne à organização das modalidades coletivas (basquetebol, voleibol, andebol e futebol), considerei bastante importante a abordagem com recurso aos exercícios analíticos (embora em situações excecionais), no entanto dei especial relevância à situação de jogo, uma vez que achei fundamental que os alunos aprendessem os conteúdos específicos da modalidade em contexto de jogo ou através de situações jogadas. Para além de entender que o jogo promove a aquisição de regras de socialização fundamentais, bem como desenvolve a competição saudável entre os alunos.

D) Avaliação

A avaliação apresenta um papel de enorme importância no processo de ensino aprendizagem. Com efeito é proveniente da realização da mesma que se consegue verificar qual a evolução dos alunos no decorrer das aulas. Assim, de acordo com a avaliação posso conferir se o que lecionei foi assimilado e compreendido corretamente pelos alunos. Num processo educativo, o professor não deve avaliar somente o produto, mas também todo o processo como controlo da eficácia do ensino. Neste sentido, existem três tipos de avaliação, a avaliação criterial, a avaliação normativa e a avaliação mista, como também existem três momentos de avaliação distintos, a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

A avaliação diagnóstica é realizada sempre no início de qualquer unidade didática. Esta avaliação serve para percebermos qual o nível de capacidade da turma e posteriormente o individual. Após a realização de cada avaliação diagnóstica, realiza-se um relatório sobre essa mesma avaliação. A avaliação formativa, deve acompanhar todo o processo

de ensino e de aprendizagem, identificando as aprendizagens bem sucedidas e as que levantam dificuldades, para que se possam ultrapassar as últimas levando os alunos à proficiência e ao sucesso. Por fim, a Avaliação Sumativa, é a última avaliação de cada unidade didática e apresenta três domínios, o cognitivo, o psicomotor e o afetivo, sendo que cada domínio apresenta uma percentagem, já definida pelo grupo de professores de Educação Física, para a nota final do aluno, ou seja, tem como finalidade apurar o nível atingido pelos alunos, sendo atribuído uma classificação.

Com efeito, para a efetuação da avaliação sumativa, utilizei os instrumentos de avaliação, definidos na reunião de departamento, ou seja, exercícios critérios e situação de jogo reduzido e formal. Neste sentido, no decorrer do processo de avaliação, aspirei verificar se os alunos além de dominarem a prática da modalidade, se desenvolviam e pensavam o jogo do modo mais eficaz e se tinham conhecimentos das regras da modalidade em questão. Desta forma, procurei não avaliar somente, o desempenho dos discentes nas diversas modalidades

É de salientar que no primeiro e segundo período foram realizados os testes de aptidão física denominados de *Fitnessgram*[®], que também foram considerados na proposta final avaliativa dos alunos. No final do terceiro período os alunos realizaram uma prova teórica, para avaliar os conhecimentos adquiridos, visto que a componente de conhecimento também é ponderada na avaliação. Para a realização da prova escrita os alunos tiveram à sua disposição o manual adotado pelo grupo disciplinar que serviu de apoio para a mesma.

Em suma, a avaliação executada pelo professor, é um ato bastante amplo, abrangendo diversas nuances, assim sendo torna-se difícil a sua realização.

IV – Relação com o Meio Escolar

A área da “Relação com a Comunidade Escolar” apresenta como finalidade estabelecer a ponte entre a escola e a comunidade, onde esta está inserida. Assim sendo e em conjunto com os restantes elementos do núcleo de estágio procedi à caracterização do meio envolvente à escola, no sentido de tomar consciência acerca das preferências culturais e desportivas da região, com o intuito de facilmente elaborar atividades que fossem de encontro a essas influências culturais e desportivas, suscitando deste modo o interesse da comunidade e não somente da escola.

Paralelamente ao que foi referido anteriormente, tenho noção que o conhecimento acerca do meio, das características da localidade e de todos os indivíduos com quem me relacionei diariamente, revelaram-se aspetos imprescindíveis para gerar uma harmoniosa relação com a comunidade escolar.

Relativamente à escola, é sem dúvida exemplar, dando especial atenção ao nível regulamentar, onde se mais evidencia. Foi perceptível a cooperação e a presença de profissionais qualificados em prol de um mesmo objetivo, bem como o empenho e o cuidado de todos os auxiliares da ação educativa para garantir o sucesso no funcionamento da escola. Para além do que já referido, posso afirmar que estive inserido numa escola onde palavras como segurança, higiene e organização estiveram sempre presentes. Todos os membros da comunidade contribuem para um bom ambiente, afável sem nunca descorar da aplicação integral, embora com sensibilidade das regras.

Uma vez que o presente ano assume-se como fundamental, participei em todas as atividades que estiverem ao meu alcance, pois o papel do professor não se centra apenas na lecionação das suas aulas, mas também nas atividades que apresentam como objetivo a dinamização de todos os intervenientes no processo educativo, a escola no seu todo e a comunidade.

Seguindo esta linha de pensamento, seguidamente serão descritas as atividades em que estive presente, e que visaram a minha integração no estabelecimento escolar.

Assim, no que concerne às atividades que realizei durante ano letivo, destaco a organização da Festa de Natal, onde apesar do trabalho imenso que teve na sua origem,

foi um dia memorável onde os alunos divertiram-se bastante e fruto da participação dos mesmos, contribuíram para um ótimo convívio. Durante o ano letivo, participei também em duas visitas de estudo, nomeadamente a Guimarães e a Mafra, com o propósito de acompanhar as turmas que se deslocaram a ambas as cidades. Na primeira, para além de ter sido possível conhecer os espaços desportivos da cidade Guimarães também tive o privilégio de assistir ao XIV Congresso Nacional Associação Portuguesa de Gestão de Desporto – “Da Liderança à Inovação, o Papel do Gestor Desportivo. No decorrer do ano também estive presente em duas formações, uma de índole mais prática onde após uma explicação da modalidade de esgrima, existiu a possibilidade de vivenciar a prática da mesma, e a outra tinha como propósito uma ação de formação acerca da dislexia e a sua intervenção pedagógica. Esta última particularmente, revelou-se bastante útil e importante, pois através da mesma foi possível compreender a doença, detetá-la e a forma como se deve intervir nesses casos. Outras atividades onde também contribuí com a minha colaboração foram, o torneio de *Boccia*, onde assumi a função de árbitro, como também tive a oportunidade de jogar; o torneio de futebol de sete, onde mais uma vez arbitrei diversos jogos; e por fim a atividade às crianças da pré-escola, sendo esta uma ótima experiência, pois durante uma manhã tive a possibilidade de interagir com as mesmas através de numa atividade realizada pelo núcleo de estágio. Também fiz parte de um vídeo que tinha como intenção a demonstração dos espaços da escola, bem como a sua divulgação, ou seja o *Lip dub* da Escola Secundária de Rocha Peixoto. Ainda estive presente na “escola da minha vida”, cerimónia de entrega de prémios de todas as escolas do conselho, bem como de atuações e demonstrações das mesmas.

Para além das atividades referidas anteriormente, também importa salientar o seminário organizado e realizado pelo meu núcleo de estágio, que esteve disponível a toda a comunidade escolar da Escola Secundária de Rocha Peixoto. O processo de elaboração do mesmo foi extraordinariamente gratificante, no que concerne ao desenvolvimento pessoal, pois aprendi muito acerca do significado da investigação.

Também, durante o mesmo ano letivo, participei em todos os concelhos de turma, bem como na direção de turma da professora orientadora de estágio sempre que fui solicitado.

Quanto à relação que procurei estabelecer, com os restantes docentes das distintas áreas pedagógicas, devia ter sido mais fomentada, contudo o tempo que estive na sala de

professores foi reduzido, devido ao horário das aulas. No entanto, fui convidado para fazer parte de um grupo de professores, funcionários e antigos alunos da escola, que uma vez por semana, mais concretamente às quartas-feiras se reúne para a prática desportiva, tendo sido esta uma forma de me relacionar com os mesmos. Porém, com o grupo de professores de Educação Física, foi diferente, pois ao início existia uma certa distância proveniente da falta de confiança, mas após um certo período tornou-se muito saudável. Assim tive a oportunidade de partilhar conhecimentos o que contribuiu de modo significativo para evoluir enquanto professor.

No que diz respeito aos meus colegas estagiários, posso realçar como qualidades dos mesmos, a grande disponibilidade para a realização das tarefas que nos foram surgindo ao longo do ano, bem como a grande dedicação na conquista dos objetivos, como também na construção de uma imagem de sucesso referente ao núcleo. Apresentaram-se sempre dispostos a ajudar e partilharam juntamente comigo do espírito de evolução enquanto professores de Educação Física.

Paralelamente ao que referi anteriormente, destaco o apoio e auxílio incondicional da professora orientadora Madalena Lima. Cada dia que passou foi uma aprendizagem constante, sentindo que através da sua presença, bem como proveniente da sua orientação evoluí muito enquanto professor. Estabelecemos desde o início uma relação excecional, tendo vindo a revelar-se como um grande pilar neste ano fundamental.

Relativamente ao Supervisor Francisco Gonçalves, saliento desde logo a sua disponibilidade em ajudar, bem como as suas intervenções e observações exatas, com o propósito de também fazer evoluir-me enquanto docente.

V - Desenvolvimento Profissional

Sendo este ano de estágio a minha primeira experiência de lecionação na escola, no decorrer do mesmo desenvolvi o meu estilo de ensino com a cooperação da minha professora orientadora, do meu supervisor, como também dos meus colegas pertencentes ao meu núcleo de estágio e dos meus alunos fruto do contato que estabeleci com os mesmos.

Durante a vida do docente a sua formação, deverá ser continua, de modo a desenvolver-se profissionalmente. Neste sentido, este fator é visto como essencial, uma vez que através do mesmo, o professor poderá evoluir e aumentar a sua competência e o seu desempenho profissional.

Com efeito, no decorrer do ano letivo, procurei manter um espírito recetivo de conhecimento, com o propósito de munir-me de mais informação acerca da atuação e intervenção pedagógica. Seguindo a mesma linha de pensamento, foram diversas as vezes que refleti e analisei a minha atuação, de modo a extrair ensinamentos e experiências determinantes, que se possam revelar como muito úteis e preciosas para o meu futuro.

Paralelamente ao que já foi referido, a partilha de experiências, bem como o diálogo com outros docentes da mesma área que se foi sucedendo ao longo do ano, foi fundamental para que tivesse tomado consciência de diversas situações e adquirisse uma nova visão sobre as mesmas. A visualização de documentos acerca da natureza profissional e do sistema educativo, também contribuiu para uma melhor perceção. Na ânsia de obter uma maior explicação, sobre o sistema educativo, estive presente, sempre que tive disponibilidade, em reuniões e seminários.

Um outro assunto, também igualmente importante, prende-se com a realização do meu trabalho de investigação, visto que proveniente do mesmo foi possível aumentar o meu conhecimento, mais concretamente relativo às distintas veridades das escolas. Assim, fruto do desenvolvimento do mesmo estudo, surgiram novas engendras que me proporcionaram de modo mais favorável e convincente, inteirar-me da minha vida profissional.

O meu trabalho científico tem como temática “A Influência da Prática do Desporto Escolar no Sucesso Escolar”. Neste contexto, tive como finalidade compreender como a

presença dos alunos no desporto escolar pode influenciar o desempenho académico dos mesmos.

Por outro lado, a elaboração do relatório crítico de final de estágio, que teve como base o projeto individual de trabalho, também contribuiu para o meu desenvolvimento e consequentemente para a minha formação. Neste sentido o mesmo, pode ser visto como uma reflexão sobre a minha intervenção no decorrente ano, patenteando as áreas onde encontro-me mais capacitado, e as que necessito de melhorar, tendo em vista um desempenho mais eficaz.

Para além do que já referi anteriormente, a minha colaboração nas diversas atividades, também contribuíram de forma bastante positiva para o meu desenvolvimento profissional. Deste modo, ressalto a minha participação nos torneios organizados na Escola Secundária de Rocha Peixoto, a atividade para as crianças da pré-escola, as ações de formação que estive presente e o seminário realizado pelo meu núcleo de estágio.

VI - Reflexões Finais

O presente ano letivo, tal como era suposto, revelou ser de muito trabalho e de grande dedicação. Assim, tenho total consciência, que embora as diversas dificuldades pelas quais um docente passa, no que diz respeito à sua colocação, esta foi a área que visionei para o meu futuro profissional.

Neste contexto, após o término desta última etapa da minha formação, tenho como objetivo primordial refletir sobre o meu futuro, uma vez que o ensino encontra-se saturado. Com efeito, será longo o tempo de espera para exercer a minha profissão. Contudo, existem outras áreas dentro do desporto, no qual ambiciono explorar e participar. Caraterizo esta fase como sendo, de novos desafios sobre os quais poderei progredir na minha carreira profissional.

Fazendo uma análise retrospectiva, do meu percurso, relativamente à fase inicial deste ano letivo 2013/2014, concluo que a minha evolução revelou-se bastante satisfatória, aos mais diversos níveis. Todavia, não seria possível este tremendo desenvolvimento se não tivesse o apoio de várias pessoas significativas, nomeadamente a minha orientadora, supervisor, familiares colegas de estágios e amigos. Foram elementos essenciais, pois motivaram-me e apoiaram-me sempre para que conseguisse realizar o trabalho com o máximo de sucesso, ou seja, foram os impulsionadores do meu desenvolvimento profissional.

Ao longo do ano deparei-me com novas experiências, sobre as quais aprendi muito e penso ter retirado muitos ensinamentos, sentindo que evoluí enquanto professor de Educação Física e sobretudo como futuro profissional nesta imensa área. No entanto, considero de extrema importância manter-me sempre atualizado e em constante formação, com vista a corresponder da melhor forma às singularidades do ensino.

Por fim, como reflexão final, o mesmo documento traduz a experiência única de um ano de aprendizagem e muito enriquecedor, no que concerne à minha formação individual.

Relatório Científico

Influência da Prática do Desporto Escolar no Sucesso Escolar

Resumo

Atualmente são evidentes as alterações nos estilos de vida das crianças e jovens, fruto de uma contínua e crescente industrialização. Deste modo, a sedentarização aliada à falta de atividade física é um problema que se encontra presente nos dias de hoje. Por sua vez, a prática de exercício físico e o sucesso escolar são aspetos de extrema importância na vida das crianças e adolescentes. Assim, a importância do exercício físico tem vindo a aumentar, tendo em conta os seus efeitos benéficos, não apenas em termos de saúde mas também a nível do desenvolvimento cognitivo e conseqüentemente melhorias no rendimento académico. Sendo o sucesso escolar uma preocupação dos jovens, o Desporto Escolar surge como um sector-chave, para a formação de hábitos de prática desportiva, ao longo da vida, como um elemento precursor da promoção da saúde e sobretudo como um elemento essencial para a melhoria do rendimento académico dos alunos. Com efeito, o presente estudo, teve como propósito verificar a relação existente entre a prática do Desporto Escolar e o Sucesso Escolar, em jovens do ensino secundário. Neste sentido, realizou-se uma recolha de informação a 6 escolas secundárias pertencentes ao norte litoral, através de um questionário, perfazendo uma amostra de 1204 participantes, 392 do 10º ano, 380 do 11º ano e por fim 432 do 12º ano. Destes alunos, 643 são do sexo feminino e 561 do sexo masculino. Para o tratamento dos dados obtidos, recorreu-se aos métodos quantitativos de observação de dados-questionários, tendo os mesmos sido tratados através *software* IBM® SPSS®. Os resultados comprovaram que os alunos que participam no Desporto Escolar apresentam um maior sucesso académico comparativamente com os alunos que não participam. No que concerne às diferenças entre sexos, foi notória a maior participação dos rapazes no Desporto Escolar. Relativamente às médias de classificações escolares dos alunos de ambos os sexos envolvidos no Desporto Escolar, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Por fim, em relação ao tipo de desporto praticado (individual, coletivo) pelos alunos no âmbito do Desporto Escolar e a média de classificações, os resultados permitem verificar que não existe uma associação entre as duas variáveis referidas anteriormente, visto que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas

Palavras-chave: Atividade Física, Exercício Físico, Sucesso Escolar; Desporto Escolar.

Abstract

Currently, as result of the continuous and increasing industrialization, the changes in children's and adolescent's lifestyles are clear. Thus, sedentarism, combined with the lack of physical activity is a problem that is currently found today. In turn, physical activity and academic success are key aspects in the lives of children and adolescents. Hence the importance of exercise has increased, given its beneficial effects, not only in terms of health but also in cognitive development and consequently in improving academic performance. Being school success a concern for young people, School Sports emerges as a key sector in the formation of exercising habits during life, as a precursor of health promotion and especially as an essential element for improving the academic achievement of students. In this sense, a collection of information was carried out in 6 secondary schools belonging to the north coast, by means of a questionnaire, with a sample of 1204 participants, 392 from 10th grade, 380 from the 11th grade and 432 from the 12th year. Of these students, 643 are female and 561 male. For the treatment of the data obtained, we used the quantitative methods of measuring data-questionnaires, having the same data been treated by the IBM® SPSS® software. The results showed that students who participate in school sports have higher academic achievement in comparison to students who do not participate. In regards to gender differences, the greater participation of boys in school sports was notorious. When it comes to the average of school ratings of students of both sexes involved in school sports, there were no significant statistical differences found. Lastly, in relation to the type of sport practiced (individual, collective) by students within School Sports and the average ratings, results show that there is no association between the two variables mentioned earlier, since no significant statistical difference was found.

Keywords: Physical Activity, Physical Exercise; School Success Activity; School Sports.

Résumé

Actuellement, il y a des changements clairs dans les modes de vie des enfants et des jeunes, fruit d'une industrialisation continue et croissante. De ce fait, le sédentarisme associé au manque d'activité physique est un problème émergeant aujourd'hui. À son tour, l'activité physique et la réussite scolaire sont des aspects très importants dans la vie des enfants et des adolescents. Ainsi, l'importance de l'exercice physique tend à augmenter, compte tenu de ses effets bénéfiques, non seulement en termes de santé, mais aussi au niveau du développement cognitif ce qui, par conséquent, contribue à l'amélioration de la performance scolaire. Étant donné que la réussite scolaire est une préoccupation de la jeunesse, le sport scolaire apparaît comme un secteur clé, soit pour la formation des habitudes de sports, tout au long de la vie, soit comme un précurseur de la promotion de la santé, mais aussi et surtout comme un élément essentiel pour l'amélioration du rendement scolaire des élèves. En effet, la présente étude vise à évaluer la relation entre la pratique du sport scolaire et la réussite scolaire chez les jeunes au niveau de l'enseignement secondaire. En ce sens, a eu lieu un recueil d'information dans 6 établissements d'enseignement secondaire, situés dans le littoral nord, à travers un questionnaire, ayant pour base un échantillon statistique de 1 204 participants, dont 392 élèves de 10^{ème} année (seconde), 380 de 11^{ème} année (première) et 432 de 12^{ème} année (terminale). Parmi ces élèves, 643 sont du sexe féminin et 561 du sexe masculin. Pour le traitement des données obtenues, on a utilisé les méthodes quantitatives de mesure par données-questionnaires, qui ont été traités par le logiciel IBM® SPSS®. Les résultats ont montré que les élèves qui participent à des sports scolaires ont un meilleur rendement scolaire par rapport aux étudiants qui n'y participent pas. En ce qui concerne les différences entre sexes, il est notoire une plus grande participation des garçons au sport scolaire. Quant aux résultats scolaires, notamment aux moyennes des notes obtenues par les élèves qui participent au sport scolaire, aucune différence statistiquement significative n'a été trouvée, compte tenu de la différence de sexe. Finalement, en ce qui concerne le type de sport pratiqué (individuel, collectif) par les étudiants en contexte de sport scolaire, et par rapport aux moyennes de notes, les résultats montrent qu'il n'y a pas de relation entre les deux variables mentionnées ci-dessus, car les différences trouvées sont statistiquement insignifiantes.

Mots-clés: Activité physique, Exercice Physique, Succès scolaire; Sport Scolaire.

I – Introdução

De acordo com o *American College of Sports Medicine* (2006), a Atividade Física é considerada como qualquer tipo de movimento corporal produzido através dos músculos esqueléticos, traduzindo-se em gastos de energia. Segundo o Department of Health and Human Services (2000), relativamente a crianças e jovens, a Atividade Física promove um crescimento saudável, aumenta os níveis de desempenho escolar, enriquece o repositório psicomotor e ajuda na prevenção e controlo de comportamentos de risco, como a dependência de substâncias ilícitas e a adesão de dietas pouco saudáveis. As atividades físicas e o desporto são normalmente promovidas pelos seus efeitos positivos na saúde física. A participação regular em atividades físicas está associada à diminuição de riscos cardiovasculares nos jovens e na adolescência, assim como efeitos benéficos na saúde mental, incluindo a qualidade de vida e melhores estados de humor. Existem evidências que a prática regular de atividades físicas produz aumentos positivos na função cerebral e cognição, influenciando a performance académica (Singh, Uijdewilligen, Twisk, Mechelen, & Chinapaw, 2012).

Atualmente, as atividades extracurriculares continuam a ser alvo de estudo por parte de alguns investigadores (Barber, Eccles, Stone & Hunt, 2003), relativamente às suas consequências no rendimento académico, devido ao importante papel que estas atividades têm na promoção do desempenho académico, como também na prevenção de desistências escolares. Relativamente ao programa do Desporto Escolar (2009-2013), o Desporto Escolar apresenta como missão, contribuir para o combate ao insucesso e abandono escolar e promover a inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudável e a formação integral dos jovens em idade escolar, através da prática de atividades físicas e desportivas. Este proporciona o acesso à prática de atividade física e desportiva a todos os alunos, contribuindo para a formação integral dos jovens e para o desenvolvimento desportivo nacional.

Considerando todos os benefícios provenientes da prática da Atividade Física, e sendo o Sucesso Escolar uma preocupação dos jovens adolescentes, o Desporto Escolar apresenta um papel de enorme relevância, pois além de estar inserido nas escolas, os efeitos da participação no mesmo podem ser essenciais no rendimento escolar dos alunos. Com efeito, torna-se pertinente estudar a sua influência nos alunos do Ensino Secundário e verificar deste modo, a sua contribuição.

II - Revisão de Literatura

2.1- Atividade Física

Segundo a World Health Organization - WHO (2002), a Atividade Física pode ser definida como "todos os movimentos na vida quotidiana, incluindo o trabalho, recreação, exercícios e atividades desportivas". A mesma organização refere que este é um termo amplo, abrangendo diversas atividades que variam em termos de intensidade, acrescentando ainda, num âmbito mais técnico que, a atividade física é "qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos com dispêndio de energia" (World Health Organization, 2010b).

A Atividade Física pode ser definida como um conjunto diversificado de atividades apresentando distintas formas de execução, através da estrutura motora, sob um prisma perceptivo e cinético, originando um gasto adicional energético. Para além disso, a Atividade Física tem o almejo de benfeitorizar a condição física, fomentando a saúde física e o bem-estar psíquico, através da alternância de movimentos corporais. Por outro lado, a Atividade Física poderá estar voltada para a simples ocupação dos tempos livres, tendo sempre em conta os requisitos previamente referidos (Cid, Silva & Alves, 2007).

De acordo com o *American College of Sports Medicine* (2006), a Atividade Física é considerada como qualquer tipo de movimento corporal produzido através dos músculos esqueléticos, traduzindo-se em gastos de energia.

De acordo com *Physical Activity Guidelines for Americans* (2008), as crianças e adolescentes devem fazer 60 minutos (1 hora), ou mais de atividade física diária. Este período atividade física diária, deve ser moderada ou vigorosa de intensidade aeróbica. As diretrizes indicam que as crianças e adolescentes devem incluir intensidade vigorosa, músculo-fortalecimento e atividades de fortalecimento de ossos de pelo menos 3 dias da semana. Salienta ainda a importância de incentivar os jovens a participar em atividades físicas que sejam apropriadas para a sua idade, que sejam agradáveis, e que ofereça variedade.

A Atividade Física é um conceito multi-dimensional, englobando todas as atividades realizadas pelas pessoas no seu dia-a-dia, tais como a atividade lúdica, atividade de lazer, atividades desportivas mais ou menos organizadas, entre outras, e que sofre e

exerce influência sobre inúmeros fatores, tais como a aptidão física, a saúde e, conseqüentemente, o bem-estar, mobilidade e mortalidade (Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton & Mcpherson, 1990).

A atividade Física é definida por Caspersen, Powell e Christenson (1985) como um qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos e que resulta num aumento do dispêndio de energia. Esta pode ser categorizada em diversas atividades, nomeadamente atividades de lazer, desporto, tarefas domésticas, entre outras.

O exercício físico, é uma das categorias da atividade física que se caracteriza por ser planeada e repetitiva e que tem como objetivo final ou imediato melhorar ou manter a condição física (Caspersen *et al.*, 1985).

Por outro lado, de acordo com os autores Biddle, Sallis, e Cavill (1998) o Exercício Físico é considerado como uma subcategoria da atividade física, sendo habitualmente entendida como um movimento corporal, estruturado e repetitivo cujo propósito é induzir alterações positivas na aptidão física.

Ambos os conceitos, atividade física e exercício físico, são caracterizados por alguns atributos comuns, designadamente o movimento corporal através dos músculos esqueléticos que origina um acréscimo do dispêndio energético. A variação deste dispêndio conforme o nível mais ou menos elevado de atividade/exercício e a relação positiva com a aptidão física. Contudo, cada um deles é caracterizado por elementos que os distinguem, nomeadamente o facto de o exercício físico ser um movimento corporal planeado, estruturado e repetitivo, que tem como principal objetivo melhorar ou manter a aptidão física enquanto a atividade física pretende alcançar a aptidão física (Caspersen *et al.*, 1985).

No que diz respeito à Aptidão Física, esta pode ser definida como um conjunto multifacetado de atributos que os indivíduos apresentam e que se relacionam com a capacidade de realizar trabalho mecânico de modo suficiente (Biddle *et al.*, 1998).

O desporto, por sua vez, é uma atividade que nos seus pressupostos deve contemplar a promoção dos valores humanos, os princípios de solidariedade e a cooperação social e cultural entre os seus intervenientes (Neto, 1994).

O desporto abrange o esforço constante do homem em alargar as fronteiras das suas forças, das suas capacidades e das suas habilidades; abrange o mundo das emoções que são inerentes às situações de risco, de experimentação, de prova, de desafio do que é superior, e ainda, do equilíbrio físico e psicológico. Constituindo assim um factor essencial da educação corporal, de preparação do homem para a vida (Homem, 1998).

Atividade Física, pode ser considerada como toda a atividade constituída por um sistema de ações motoras, que visam não apenas o dispêndio energético e a necessidade de movimento, mas também a satisfação das necessidades de bem-estar mental e de pertença a um grupo, com vista ao aperfeiçoamento humano (Romão & Pais, 2004).

Segundo, Seabra, Mendonça, Thomis, Anjos & Maia (2008) a inatividade física e o sedentarismo são um dos principais problemas de saúde pública das sociedades modernas. Acrescenta também que facto de ser cada vez maior o número de adolescentes afetados por este comportamento de risco.

2.2.1 - Benefícios da Atividade Física

A World Health Organization (2010a) defende a Atividade Física como motivo fundamental para o alcance de inúmeros resultados em saúde, nomeadamente na prevenção de doenças cardiovasculares, doenças metabólicas, nomeadamente a diabetes e doenças músculo-esquelética. Desempenha também um papel relevante na prevenção da osteoporose, da obesidade, bem como alguns tipos de cancro ou depressão.

Para além dos ganhos na saúde e bem-estar corporal, os indivíduos que praticam Atividade Física, beneficiam em vários outros domínios, nomeadamente afetivo, social e cognitivo (Bailey, 2006), notando-se um aumento significativo na qualidade de vida, independentemente do sexo, idade ou profissão (Silva, Silva, Silva, Souza & Tomasi, 2010).

De acordo com EUFIC (2007), os benefícios da Atividade Física podem se fazer sentir em três vertentes: fisiológica; psicológica e social. Ao nível dos benefícios fisiológicos, de uma forma sucinta desenvolve a melhoria da circulação sanguínea, das funções cardíacas e pulmonares, com o aumento da resistência, da tonificação muscular da melhoria da mobilidade articular e da estimulação do metabolismo; em relação aos benefícios psicológicos estes estão relacionados com a promoção da autoestima, da

autoconfiança, da melhoria dos estados de humor e conseqüentemente reduz os níveis de ansiedade e depressão; por fim, relativamente aos benefícios sociais, ocorre a promoção de um incremento no relacionamento interpessoal.

Tubino (1992), afirma que a Atividade Física terá de estar obrigatoriamente vinculada a áreas de atuação pedagógica como a de integração social e a de desenvolvimento psicomotor. Deverá, neste sentido, na integração social, ser assegurada à criança a oportunidade de participação autêntica nas decisões que envolvem a organização das atividades desportivas na própria comunidade escolar e em ambientes extraescolares. Na área do desenvolvimento psicomotor, deverão ser exercidas na criança, participações que atendam sobretudo, às necessidades de movimento, assim como situações que desenvolvam o juízo crítico e a auto avaliação.

Segundo o Department of Health and Human Services (2000), relativamente a crianças e jovens, a Atividade Física promove um crescimento saudável, aumenta os níveis de desempenho escolar, enriquece o repositório psicomotor e ajuda na prevenção e controlo de comportamentos de risco, como a dependência de substâncias ilícitas e a adesão de dietas pouco saudáveis.

Segundo *Centers for Disease Control and Prevention* (2011), a atividade física juntamente com a alimentação saudável, têm sido associadas com o aumento da esperança de vida, o aumento da qualidade de vida, e redução do risco de muitas doenças crônicas.

Atualmente, a atividade física é vista com enorme relevância na prevenção de doenças, na estética, no desenvolvimento interpessoal, em suma, no bem-estar do ser humano. Devido às alterações nos hábitos das populações, os jovens parecem desistir da prática desportiva o que denota uma tendência para a inatividade física (Byrd, 2007).

Considera-se que a prática de Atividade Física nos adolescentes tem de ser largamente encorajada tendo em conta os seus efeitos benéficos, não só em termos de saúde, mas também no seu rendimento escolar (Taras, 2005).

Existem evidências que sugerem que a Atividade Física tem benefícios cognitivos a curto prazo, contribuindo para um maior rendimento escolar (Taras, 2005).

O autor Byrd (2007), realizou um estudo em que se apurou que estudantes com um elevado nível de atividade física obtinham melhores resultados escolares em termos gerais do que os alunos com uma baixa prática de Atividade Física.

De acordo com Rogers, Meyer e Mortel (1990), a participação em programas de Atividade Física, em que neste caso se pode incluir o Desporto Escolar, provoca efeitos positivos sobre o desenvolvimento da função cognitiva.

No entanto, diversos estudos mostram que o sexo masculino está mais envolvido na prática de Atividade Física que o sexo feminino (Fernandes & Pereira, 2006; Matos, Carvalhosa & Diniz 2002; Seabra *et al.*, 2008), especialmente as de âmbito desportivo e de intensidade vigorosa, estando as meninas mais associadas a atividades de intensidade mais baixa e lazer (Seabra *et al.*, 2008).

Um outro estudo realizado por Sallis (1993), determinou que tanto a idade como o sexo estão ligados à prática da Atividade Física, concluindo que os rapazes de faixa etária mais nova praticam mais do que as raparigas.

As atividades físicas e o desporto são normalmente promovidas pelos seus efeitos positivos na saúde física. A participação regular em atividades físicas está associada à diminuição de riscos cardiovasculares nos jovens e na adolescência, assim como efeitos benéficos na saúde mental, incluindo a qualidade de vida e melhores estados de humor. Existem evidências que a prática regular de atividades físicas produz aumentos positivos na função cerebral e cognição, influenciando a performance académica (Singh *et al.*, 2012).

Um estudo efetuado por Moriana e os seus colaboradores, com o intuito de verificar a relação entre o envolvimento em atividades extracurriculares e a performance escolar, em alunos do ensino secundário, verificou-se que os alunos envolvidos em atividades extracurriculares obtêm melhores resultados escolares, relativamente à média das notas. Estes autores concluíram que os alunos envolvidos têm melhor rendimento escolar, sobretudo se houver um equilíbrio entre a participação em atividades desportivas e atividades académicas (Moriana, Alós, Alcalá, Pino, Herruzo, & Ruiz, 2006).

Por outro lado, um estudo desenvolvido pelos autores Shulruf, Turmen e Tolley (2008), com o propósito de verificar se a participação em atividades extracurriculares, desenvolvia efeitos positivos nos resultados dos alunos e melhorava as suas atitudes

para com a literacia, apurou que a participação em desportos de equipa está significativa e positivamente ligada à melhoria dos níveis de literacia.

Um outro estudo desenvolvido, documentou que a participação em desportos coletivos prevê um maior envolvimento em comportamentos de risco. Tanto os indivíduos do sexo masculino como feminino bebem e embebedam-se mais frequentemente do que os não atletas. No entanto, a participação em desportos coletivos é um fator que promove os resultados académicos, os participantes no desporto gostam mais da escola do que os não participantes e têm uma média mais alta do que o esperado (Eccles *et al.*, 2003).

Fox, Barr-Anderson, Neumark-Sztainer e Wall (2010) verificaram que para os rapazes e raparigas, do ensino secundário, a participação em desportos coletivos está associada a uma melhor média em relação aqueles que não participam.

Também, Slutzky e Simpkins (2009) concluíram, no seu estudo, que mais tempo despendido em desportos de equipa melhora os resultados escolares, assim como as habilidades desportivas dos seus participantes.

Marques (2002), refere que a participação em atividades de complemento curricular está associada a uma perceção positiva de si próprio e do meio escolar, ao elevado nível de motivação, ao baixo nível de absentismo, bem como a resultados académicos prósperos.

Um outro estudo desenvolvido por Shulruf *et al.* (2008), demonstra a existência de relação entre a participação em atividades extracurriculares, mais concretamente ao nível dos desportos em equipa, e a melhoria do nível de aprendizagem.

Mahoney (2000) afirma que a participação em atividades organizadas após o período escolar traz consequências positivas em atividades escolares, educacionais, sociais, cívicas e no desenvolvimento físico dos participantes.

Também Marsh (1992), acrescenta que as atividades extracurriculares, levam a um aumento do interesse do aluno face à escola e aos valores da escola, o que conduz indiretamente a um melhor rendimento académico. Este afirmou paralelamente que as atividades promovidas pela escola podem contribuir para um maior envolvimento nesta, desenvolvendo atitudes mais favoráveis em relação às aprendizagens escolares.

Alguns autores da atualidade referem que os estudos e a prática desportiva se complementam e potenciam mutuamente na formação dos indivíduos (Zenha, Resende,

& Gomes, 2009), sublinhando que, particularmente nas crianças a prática de atividade física e o rendimento escolar são fatores determinantes para a saúde (Trudeau & Shephard, 2008).

Os autores Field, Diego, e Sanders (2001) realizaram um estudo, com uma amostra de 89 estudantes de um colégio, que tinha como propósito avaliar a relação do exercício físico dos adolescentes com a sua relação com os pais e o grupo de pares, as tendências depressivas, o envolvimento no desporto e o desempenho académico. As conclusões do referente estudo demonstram que o exercício físico exerce um efeito positivo nos adolescentes em muitos aspetos uma vez que, além de proporcionar uma melhor relação com os seus pais e estar associado a níveis mais baixos de uso de drogas, como foi referido anteriormente, este está também relacionado com um melhor desempenho académico. Os autores do estudo salientam ainda que a presença de uma média de notas superior nos alunos que praticam mais exercício físico poderá estar relacionada com o aumento de neurotransmissores, como a serotonina, associado ao aumento de exercício.

Um estudo desenvolvido por Rees e Sabiab (2010) que tinha como propósito verificar o efeito da participação em desportos no rendimento académico, concluiu que a participação desportiva está positivamente relacionada com o desempenho académico. Também se concluiu que o envolvimento desportivo dos alunos do sexo masculino, afeta de modo ténue mas negativo as notas. No entanto, nos alunos do sexo feminino o efeito é ocasionalmente positivo e estatisticamente significativo.

Os resultados do estudo indicam que a prática desportiva leva à obtenção de notas mais elevadas (Rees & Sabiab, 2010).

2.3 - Desporto Escolar

Segundo a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º5/2007 de 16 de Janeiro), Capítulo IV, Secção 1, art. 28º, a Educação Física e o Desporto Escolar devem ser promovidos no âmbito curricular e de complemento curricular, em todos os níveis e graus de educação e ensino, como componentes essenciais da formação integral dos alunos, visando especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura.

De acordo, com o Art. 5.º “Definição”, Secção II – “Desporto Escolar”, do Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de Fevereiro, entende-se por Desporto Escolar, o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. O Desporto Escolar desenvolve as suas atividades nas escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário.

Conforme, a Lei de Bases do Sistema Educativo (art.51º) – Ocupação dos tempos livres e desporto escolar – as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devem ser complementadas por ações orientadas para a formação integral e a realização pessoal dos educandos no sentido da utilização criativa e formativa dos seus tempos livres. Estas atividades de complemento curricular visam, nomeadamente, o enriquecimento cultural e cívico, a educação física e desportiva, a educação artística e a inserção dos educandos na comunidade. As atividades de complemento curricular podem ter âmbito nacional, regional ou local e, nos dois últimos casos, ser da iniciativa de cada escola ou grupo de escolas. As atividades de ocupação dos tempos livres devem valorizar a participação e o envolvimento das crianças e dos jovens na sua organização, desenvolvimento e avaliação. O Desporto Escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados.

Com base na Direção Geral da Inovação e do Desenvolvimento Curricular, que elaborou o Programa do Desporto Escolar, a prática desportiva nas escolas, para além de um dever decorrente do quadro normativo vigente no sistema de ensino, constitui um instrumento de grande relevo e utilidade no combate ao insucesso escolar e para a melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem. O Projeto de Desporto Escolar deve integrar-se, de forma articulada e continuada, no conjunto dos objetivos gerais e específicos do Plano de Atividade das Escolas.

Segundo o programa do Desporto Escolar (2009-2013), o Desporto Escolar apresenta como missão, contribuir para o combate ao insucesso e abandono escolar e promover a inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudável e a formação integral dos jovens em

idade escolar, através da prática de atividades físicas e desportivas. Este proporciona o acesso à prática de atividade física e desportiva a todos os alunos, contribuindo para a formação integral dos jovens e para o desenvolvimento desportivo nacional.

Segundo Sousa (2006), é necessário fazer com que o Desporto Escolar se assuma como um sector-chave, estratégico, para a formação de hábitos de prática desportiva, ao longo da vida. Como promotor de valores fundamentais para a formação do carácter dos jovens portugueses. Como elemento precursor da promoção da saúde dos cidadãos. Como elemento de desenvolvimento da sua cidadania. Como instrumento estratégico para o desenvolvimento de Portugal.

Garcia (2005), refere que os valores do Desporto Escolar devem ir de encontro à criatividade, irreverência e poder de iniciativa das crianças, indo sempre ao encontro dos objetivos do Desporto Escolar. Defendendo ainda que, o “desporto escolar deverá ser uma prática essencialmente competitiva, possibilitando a todos os jovens a vivência de uma prática cultural que repousa numa sólida ética, buscando a transcendência humana por meio de práticas físicas”. Em relação aos valores do desporto escolar, refere que muitas vezes é confundido com as atitudes, regras ou *fair-play*, na medida em que a importância que o mesmo tem no contexto educativo, é a possibilidade de através do jogo poderem ser transmitidas mais-valias, atitudes e valores, que perdurem pela vida fora uma vez que aumenta a sua responsabilidade, diminui a violência, acaba por aumentar o *fair-play* (saber ganhar e saber perder), aumenta o espírito de grupo; cooperação, disciplina e respeito, proporciona uma maior responsabilidade social e ainda aumenta a autonomia.

A prática desportiva dos jovens em idade escolar, quando regida por valores educativos e sociais, pode ajudar à responsabilização dos deveres escolares e à melhoria do sucesso escolar. As investigações que relacionam o desporto com o aproveitamento escolar e o desenvolvimento de competências sociais, parecem sugerir que a prática desportiva devidamente organizada constitui um meio de sociabilização e uma atividade que ajuda os alunos a acreditarem em si próprios, a desenvolverem o carácter e a serem mais disciplinados. Estudos realizados comprovam o efeito positivo da prática desportiva no sucesso escolar, destacando o contributo deste para a diminuição de comportamentos desviantes e para a aquisição de valores socialmente aceites (Barber *et al.*, 2001; Crosnoe, 2001; Guest & Schneider, 2003).

Atualmente, as atividades extracurriculares continuam a ser alvo de estudo por parte de alguns investigadores, relativamente às suas consequências no rendimento académico, devido ao importante papel que estas atividades têm na promoção do desempenho académico, como também na prevenção de desistências escolares (Barber *et al.*, 2003).

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 transmissora 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).

A escola pode, deste modo, desempenhar um papel relevante na consciencialização dos seus alunos para os benefícios decorrentes da prática desportiva, implementando programas desportivos extracurriculares que despertem o interesse por essas práticas e afastem os jovens de determinados perigos da sociedade. Por sua vez, a prática de exercício físico na escola, nomeadamente no que diz respeito a 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).

A Educação Física e o desporto escolar enquanto parte integrante e estruturante do projeto educativo da escola podem ser portadores de uma mensagem inovadora e transformadora, visando a aquisição e o desenvolvimento de comportamentos desde a autonomia e sentido de responsabilidade até ao prazer, emoção, risco, competição, superação e afirmação da personalidade no direito à diferença (Pina, 2002).

De acordo com Formiga (2004), o rendimento escolar é considerado como uma das grandes preocupações, não só no âmbito educacional, como também no social e, ainda, no individual. Mas este problema insere-se num amplo contexto, devendo-se considerar todas as possíveis variáveis implicadas neste processo, sobretudo quando se objetiva elaborar programas preventivos, visando evitar o fracasso escolar.

O Desporto Escolar, sendo uma atividade de carácter facultativo constitui uma boa aposta no sentido de conferir alguma credibilidade e valor às atividades físicas, pelo carácter de complementaridade ou de reforço das atividades curriculares (Mota, 1997).

A função da escola e do desporto escolar, segundo Carvalho (1987), é a de garantir o acesso ao conhecimento da cultura física e contribuir para a formação total da personalidade do aluno. O Desporto Escolar deve ser entendido como um autêntico serviço público, assegurado pelo estado, apresentando como missão o desenvolvimento da cultura e da educação. Trata-se, portanto, que os alunos e os encarregados de educação devam, ao longo do seu processo de formação, conhecer as implicações e benefícios de uma participação regular nas atividades físicas e desportivas escolares, valorizá-las do ponto de vista cultural, e compreender a sua contribuição para um estilo de vida ativa e saudável, bem como para a melhoria do desempenho escolar e para a aprendizagem em geral.

O autor Gonçalves (2002) é da opinião que o Desporto Escolar deverá perseguir os seguintes objetivos: proporcionar a todos, um conjunto de atividades desportivas de carácter recreativo ou competitivo; aquisição de atitudes de integração e de convivialidade, de responsabilidade de pertença e de partilha, da noção de direitos e deveres, ou seja o desenvolvimento precoce da cidadania; aquisição dos valores e princípios do Espírito Desportivo e da Tolerância, do respeito pelas diferenças, de aceitação do outro, nas práticas desportivas e na vida em sociedade; e contribuir para um estilo de vida ativo e saudável.

Pires (2005), refere que o Desporto deve ser encarado como instrumento de desenvolvimento humano.

2.4 - Sucesso Escolar

Perrenoud (2003) refere que o sucesso escolar está associado ao desempenho dos alunos, obtendo êxito os que satisfazem as normas académicas de excelência e prosseguem nos estudos; e ao êxito das escolas que é conhecido através das listas de classificação das escolas onde é possível verificar quais os estabelecimentos que têm maior sucesso.

O (in) sucesso escolar pode ser denominado com recurso a diversos termos, nomeadamente problema ou fenómeno, reprovações, atrasos, abandonos, desperdícios, desadaptação, desinteresse, desmotivação, alienação e fracasso, êxito, sucesso, aproveitamento, rendimento e comportamento escolar (Benavente 1990).

Mendonça (2009) afirma que com a implementação da escolaridade obrigatória a definição de (in) sucesso escolar emerge associada à organização das escolas em currículos estruturados, sendo necessário delinear os objetivos e metas de aprendizagem com o intuito de alcançar a escolaridade obrigatória. De acordo com esta autora o sucesso escolar pode medir se através de exames, número de retenções, abandono escolar, assiduidade, entre outros indicadores, no entanto, refere também que as normas diferem de país para país. Enquanto em alguns países nórdicos o insucesso escolar é visto apenas como a desigualdade entre as reais capacidades do aluno e o benefício que este retira do ensino, juntamente com o abandono escolar, na Europa, o sucesso ou insucesso escolar estão associados ao abandono escolar, ao número de retenções, à dificuldade ou incapacidade de atingir os objetivos propostos pela escola, entre outros.

Segundo Mendonça (2009), o insucesso escolar deve-se às limitações dos alunos, quer ao seu nível cognitivo ou quer à sua vontade em aprenderem e se inserirem no meio escolar.

Atualmente, sabe-se que o sucesso ou insucesso escolares não têm uma relação direta e exclusiva com as classificações (Saavedra, 2001), contudo é através delas que é feita a análise do sucesso/insucesso escolares em grande parte dos países da Europa (Eurydice, 1994). Com efeito, é com base nas classificações que uns alunos continuam no sistema de ensino enquanto outros são afastados (Saavedra, 2001).

Existem diversos fatores, circunstâncias e variáveis que afetam o sucesso e o insucesso escolar, nomeadamente os fatores sociais ou externos (Formosinho, 1987; Marchesi & Gil, 2004); os fatores de contexto escolar (Roazzi & Almeida, 1988) e ainda os fatores pessoais dos alunos (Almeida, Gomes, Ribeiro, Dantas, Sampaio, Alves, Rocha., Paulo, Pereira, Nogueira, Gomes, Marques, Sá, & Santos 2005).

Os fatores externos vão desde o próprio processo de socialização do aluno no seio da família, assim como a linguagem adotada pelos cuidadores, o apoio prestado pelos mesmos (ou a falta dele), os bens materiais a que tem acesso (ou a falta deles), os hábitos, as atitudes quanto à escola, os projetos de vida (se existirem) e as interações culturais a que a criança se submete nas relações com amigos, com conhecidos e até mesmo a própria zona onde reside, influenciam o desenvolvimento cognitivo das crianças e adolescentes (Formosinho, 1987; Marchesi & Gil, 2004).

Relativamente aos fatores do contexto escolar pode-se salientar que a dinâmica escolar e as políticas educativas, designadamente a organização do currículo, os métodos de avaliação, a existência de espaços escolares com qualidade, o próprio corpo docente, no que concerne à sua formação e solidez e, não menos importante a dimensão das turmas, são alguns dos aspetos que interferem com o rendimento escolar dos alunos (Roazzi & Almeida, 1988).

No que concerne aos fatores pessoais, Almeida *et al.* (2005) referem que a motivação, as competências, a própria postura dos alunos face à escola e à aprendizagem vão interferir com o desempenho escolar. Almeida, Miranda & Guisande (2008), consideram também que o esforço é determinante para o sucesso ou insucesso escolar. Ressaltam que esta característica reflete a intensidade e energia que o aluno dispõe para conduzir determinada tarefa.

Quanto aos fatores sociais, são inúmeros os estudos a respeito. Determinados estudos apontam para a diferença de resultados escolares no que concerne às diferentes classes sociais, sugerindo que as classes mais desfavorecidas quanto ao nível socioeconómico apresentam maior fracasso escolar (Gomes, 1987). Também, Roazzi e Almeida (1988), salientam que para além do insucesso estar ligado à origem social dos alunos, este poderá acentuar estas diferenças pelas implicações que a escolaridade tem na construção das suas vidas, uma vez que o insucesso na escola está diretamente relacionado com o fracasso social

Tendo em conta a visão dos alunos em relação ao seu sucesso ou insucesso escolar, Ferreira, Assmar, Omar, Delgado, González, Silva, Souza, e Cisne (2002) afirmam que estes referem com maior frequência o esforço e por vezes a capacidade como causas explicativas do bom desempenho.

Bastos, Fernandes & Passos (2009), entre os fatores pessoais dos alunos, atribuem alguma ênfase ao género, sendo demonstrado no seu estudo que os rapazes falham mais na escola do que as raparigas, embora a diferença entre géneros seja relativamente pequena.

III – Método

3.1 - Caracterização dos Participantes

O presente estudo é constituído por 1204 participantes, sendo estes alunos do Ensino Secundário, de 6 escolas pertencentes ao Norte Litoral, nomeadamente 2 do concelho da Póvoa de Varzim, 2 de Matosinhos, 1 de Viana do Castelo e por fim 1 de Esposende. A faixa etária dos alunos estende-se dos 14 aos 22 anos.

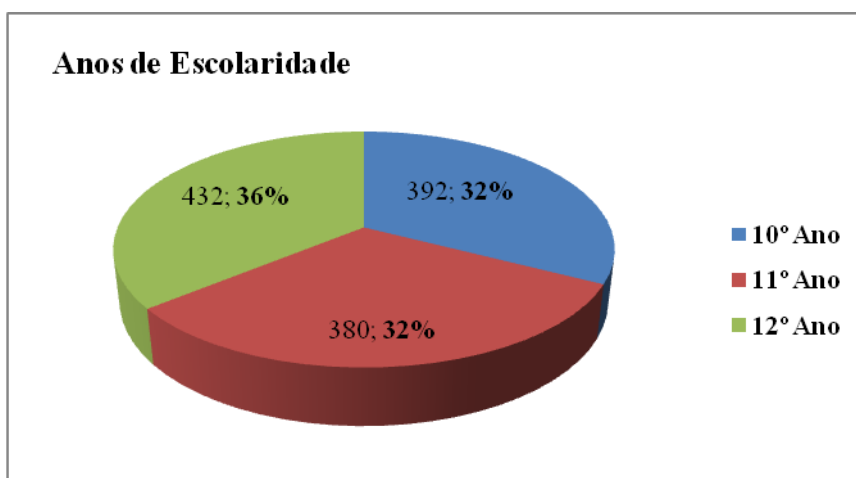


Gráfico 1: Anos de escolaridade dos participantes.

Como se pode verificar através da análise do gráfico 1 acima apresentado, da totalidade dos inquiridos, 392 encontram-se no 10º ano de escolaridade (32%), 380 estão no 11º ano, contabilizando 32% da amostra, e por fim, 432 alunos frequentam o último ano do Ensino Secundário, 12º ano (36%).

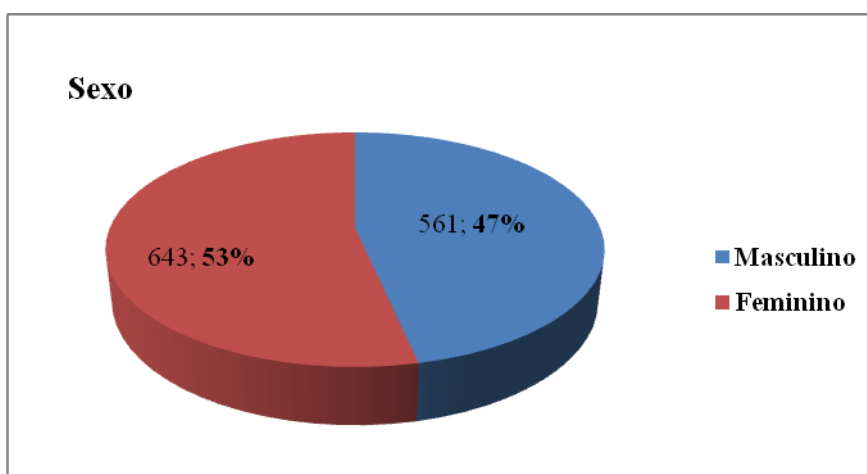


Gráfico 2: Sexo dos Participantes.

Da análise do gráfico 2, acima representado, salienta-se ainda um maior número de inquiridos do sexo feminino (643), num total de 53%, para 47% de indivíduos do sexo masculino (561), como se pode visualizar no gráfico em baixo representado (gráfico3).

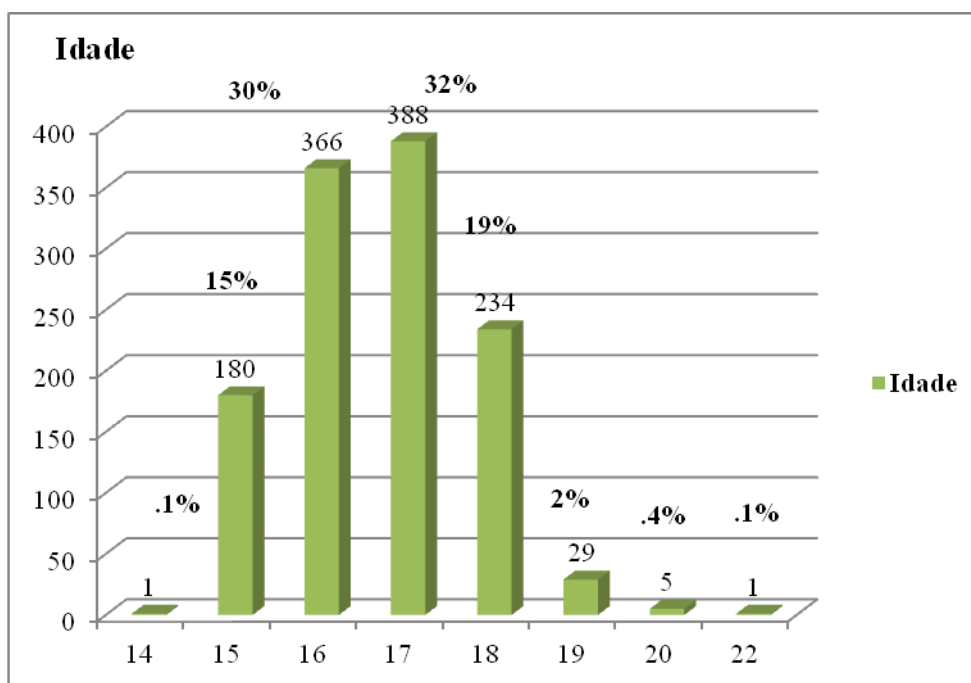


Gráfico 3: Idade dos Participantes.

No que concerne ao gráfico 3, pode-se verificar que as idades encontram-se entre os 14 e os 22 anos. Com efeito, apenas 1 aluno tem 14 anos (0.1%), 180 alunos têm 15 anos (15%), 366 alunos 16 anos (30%), 388 alunos 17 anos (32%), 234 alunos 18 anos (19%), 29 alunos 19 anos (2%), 5 alunos 20 anos (0.4%) e por fim, 1 aluno com 22 anos (0.1%).

3.2 - Instrumento Utilizado

Para a elaboração do referente estudo efetuou-se uma revisão de literatura, com o propósito de compreender o estado atual do conhecimento e sustentar os resultados obtidos. Com efeito, de acordo com as variáveis em estudo optou-se por utilizar o questionário como instrumento. As questões existentes no questionário foram realizadas, tendo em conta o estudo “Influência da prática de Desporto Escolar no Sucesso Escolar”.

Assim, para o desenvolvimento do referente estudo, utilizou-se a observação indireta, deste modo o investigador vai ao encontro do sujeito, com o objetivo de recolher a informação pretendida, através de um conjunto de questões impressas num documento, denominado de questionário.

Por conseguinte, o referido documento é construído por uma primeira parte, composta por oito questões que visam a identificação do aluno. Seguindo-se uma segunda parte, também organizada com oito questões, no entanto têm como propósito a caracterização da prática desportiva do aluno. Por fim, a terceira parte, almeja identificar através de duas questões, o desempenho escolar do aluno.

Optou-se pelas questões fechadas, no que diz respeito à índole das questões que foram utilizadas no questionário.

A média utilizada para o desenvolvimento do estudo, diz respeito ao 2º período uma vez que já contempla o 1º período, devido ao caráter contínuo de avaliação, como também, tendo em conta o tempo que requer a entrega e recolha dos instrumentos, optou-se pela distribuição dos mesmos às escolas selecionadas no início do 3º período.

3.3 - Procedimentos

Posteriormente, a uma ampla pesquisa em várias bibliotecas e bases de dados, foi efetuada uma fundamental revisão literária, onde objetivou-se compreender a relação existente entre o Prática do Desporto Escolar e o Sucesso Escolar.

Neste sentido, para a consecução do instrumento (questionário) a aplicar à população alvo ambicionada, teve-se como base a pesquisa e visualização de instrumentos idênticos já utilizados em outros estudos, dentro da mesma temática. Com efeito, após a finalização da realização do instrumento, solicitou-se a autorização às escolas pretendidas, com o intuito de seguidamente aplicar o mesmo.

Após a permissão da entrega dos questionários, procedeu-se à aplicação dos mesmos a um grupo piloto, com o objetivo de se verificar se deveria efetuar ou não algum tipo de alteração no mesmo. Assim sendo, concluída esta fase, entregou-se os mesmos ao meu público-alvo, de forma aleatória, mais concretamente a turmas dos 10º, 11º e 12º ano das seis escolas selecionadas.

Os questionários aplicados aos discentes, foram preenchidos no pavilhão, bem como nas salas de aulas, onde as turmas se encontravam. O processo de transmissão da informação, relativo ao modo de preenchimento dos mesmos, foi efetuado turma a turma, explanando-se de forma clara e objetiva, com recurso a um discurso adequado à faixa etária em causa.

3.3.1 - Procedimentos Estatísticos

Os dados alcançados foram tratados através do *software* IBM® SPSS® (*Statistical Package for Social Sciences*), versão 20.00, tendo sido criada conseqüentemente uma base de dados com oito variáveis distintas. Os dados foram analisados com recurso à análise estatística descritiva, sendo posteriormente apresentados em gráficos, sob a forma de frequências relativas, frequências absolutas e médias.

Utilizou-se o *Teste-T*, de modo a comparar dois grupos independentes, mais concretamente a média do 2º período e os alunos que praticam ou não praticam Desporto Escolar. Através do mesmo teste, procedeu-se à análise da média do 2º período dos alunos juntamente com a tipologia da modalidade (individual ou coletiva) que os alunos praticam no Desporto Escolar. Com recurso do mesmo teste determinou-se também se a influência da prática do Desporto Escolar no sucesso escolar é superior nos alunos do sexo feminino. Por último, proveniente da aplicação do *Crosstabs*, e posterior análise do qui-quadrado, determinou-se a diferença entre sexos que praticam Desporto Escolar.

No que concerne ao nível de significância o mesmo foi estabelecido em 0.05.

IV - Objetivos do Estudo

4.1 - Objetivo Geral:

- Verificar se existe alguma relação entre a prática do Desporto Escolar e o sucesso escolar.

4.2 - Hipóteses:

De acordo com a problemática e o objetivo do presente estudo, apresentam-se, de imediato, as hipóteses a averiguar.

- H1: Os alunos que praticam Desporto Escolar apresentam uma média de classificações mais elevada do que os alunos que não praticam.
- H2: Existem diferenças significativas entre o número de alunos do sexo masculino que praticam Desporto Escolar e o número de alunos do sexo feminino.
- H3: Os alunos que praticam desportos coletivos no Desporto Escolar apresentam melhores resultados académicos.
- H4: A influência da prática do Desporto Escolar no sucesso escolar é superior nos alunos do sexo feminino.

V – Apresentação e Discussão dos Resultados

Este capítulo destina-se à apresentação e discussão dos resultados obtidos na investigação. Com efeito, para cada hipótese definida e analisada, realiza-se, de acordo com a revisão bibliográfica, a interpretação crítica dos resultados obtidos.

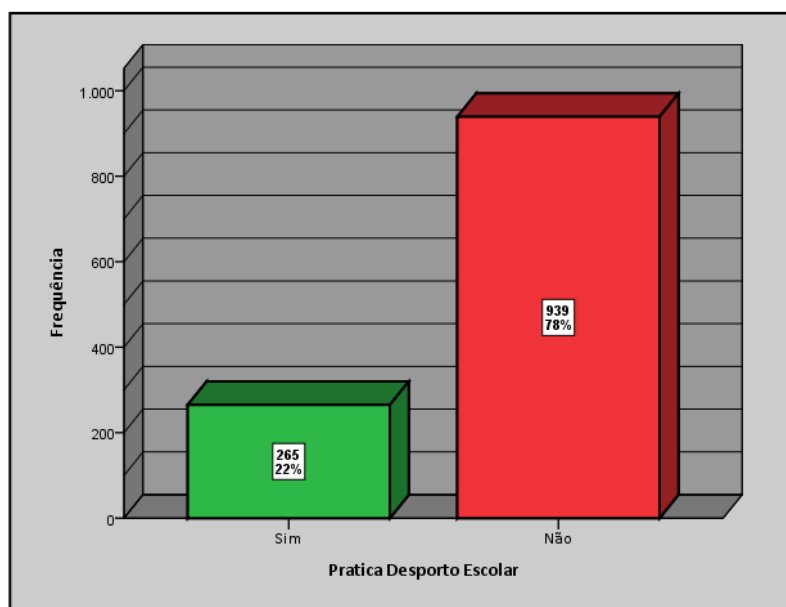


Gráfico 4: Frequência de Alunos que Praticam Desporto Escolar.

No que concerne à questão que tinha como propósito apurar o número de alunos que praticam Desporto Escolar e o número de alunos que não praticam, verificou-se, posteriormente à análise dos dados presentes no gráfico 4, que 265 alunos (22%) praticam Desporto Escolar e que 939 alunos (78%) não praticam.

Assim, e de acordo com o mesmo gráfico depreende-se que existe uma diferença expressiva entre a percentagem de alunos que praticam Desporto Escolar (22%), dos que não praticam (78%), sendo que a percentagem dos alunos que não praticam apresenta-se como superior, sendo mesmo mais de o dobro. Por conseguinte, os resultados obtidos encontram-se em sintonia com o que o autor Seabra *et al.* (2008) defende, referindo este, ser cada vez maior o número de adolescentes afetados pelo sedentarismo e inatividade física. No entanto, resultados distintos foram apresentados no estudo Costa, Fernandes, & Maia (2009), em que no Litoral Norte a percentagem de alunos que praticavam desporto era superior aos que não praticavam, bem como Fernandes & Pereira (2006), com resultados idênticos.

As conclusões retiradas, deste primeiro dado, prende-se com a necessidade de existir uma maior oferta nas escolas em termos de modalidades desportivas, de modo a satisfazer os interesses dos alunos, bem como uma divulgação mais pormenorizada dos efeitos benéficos que podem advir através da prática do Desporto Escolar. A ausência de competição a nível das escolas foi outro motivo pelo qual os discentes, não demonstrem interesse na participação do Desporto Escolar, pois o facto de apenas haver treinos e não colmatar os mesmos com um jogo competitivo com outros alunos de outras escolas não suscita interesse.

Considera-se que a prática de atividade física nos adolescentes tem de ser largamente encorajada tendo em conta os seus efeitos benéficos, não só em termos de saúde, mas também no seu rendimento escolar (Taras, 2005).

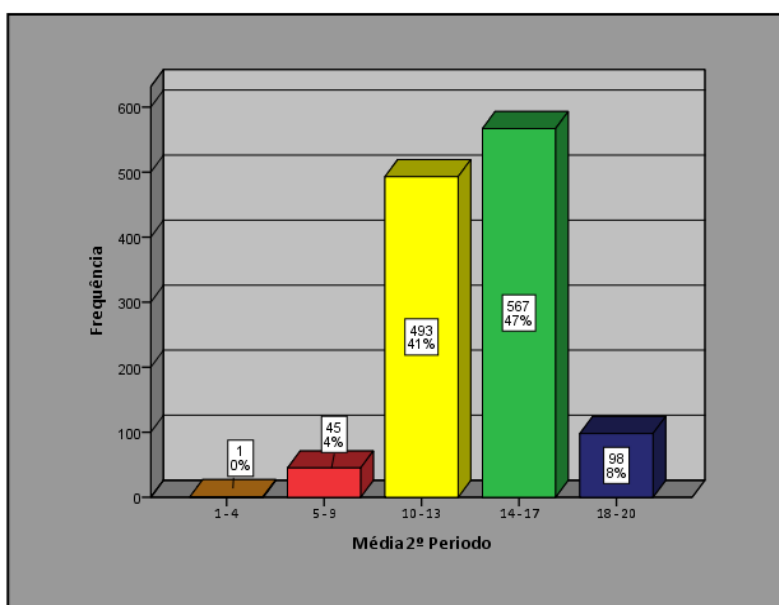


Gráfico 5: Médias das Notas do 2º Período.

Relativamente à questão que visa determinar a média de classificações obtidas pelos alunos no final do 2º período, compreende-se após a interpretação do gráfico 5 acima representado, que os alunos apresentam uma média de classificações situada entre 5 patamares de avaliação distintos, muito mau (1-4), mau (5-9), suficiente (10-13), bom (14-17), muito bom (18-20). Neste sentido, através da leitura do referente gráfico, verifica-se que a maior parte dos discentes encontram-se no patamar bom, ou seja 567 (47%), apresentam uma média de classificações compreendida entre os 14 e os 17 valores. Seguidamente, também com uma percentagem relevante surgem 493 alunos (41%), com uma média de classificações situada no nível suficiente, mais

concretamente, entre os 10 e os 13 valores. No patamar de excelência, ou seja, com uma média compreendida entre os 18 e os 20 valores, 98 alunos (8%) apresentam a mesma. No que diz respeito, aos outros dois patamares negativos, 45 alunos (4%) assumem uma média compreendida entre os 5 e os 9 valores, enquanto que 1 aluno (0.1%) encontra-se no nível muito mal, ou seja, evidencia uma média de classificações entre o 1 e os 4 valores.

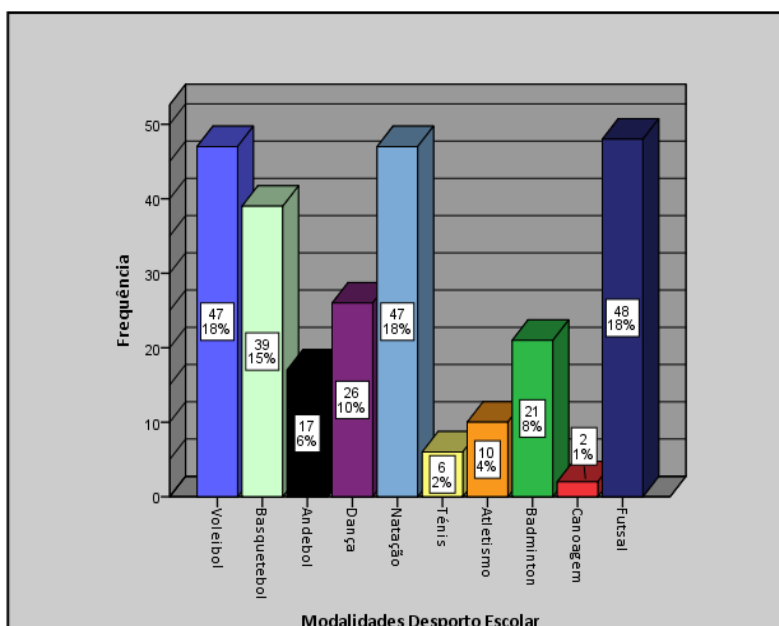


Gráfico 6: Modalidades do Desporto Escolar Praticadas pelos Alunos.

Após a visualização e análise do gráfico 6, apura-se que os 265 discentes que praticam Desporto Escolar, encontram-se distribuídos por distintas modalidades proporcionadas pelas escolas. Com efeito, de todas as modalidades, as 3 modalidades onde se observa uma maior adesão são, o futsal com 48 alunos (18%), a natação com 47 alunos (18%) e o voleibol também com igual representatividade e expressão percentual (18%), ou seja 47 alunos. Surge de seguida, o basquetebol com 39 alunos (15%), a dança com 26 alunos (10%), o badminton com 21 alunos (8%) e o andebol com 17 alunos (6%). Por fim, conta-se que as 3 modalidades onde se regista uma menor adesão são o atletismo com 10 alunos (4%), o ténis com 6 alunos (2%) e imediatamente após a canoagem com 2 alunos (1%).

Quadro 1: Influência da Prática do Desporto Escolar na Média Escolar.

	Pratica Desporto Escolar	N	Média	Dp.	<i>p.</i>
Média 2º Período	Sim	265	3.86	.649	.000*
	Não	939	3.52	.690	

Nível de Significância $p < 0.05$

No sentido de determinar a primeira hipótese definida para o estudo, e como já foi referido anteriormente, utilizou-se o *Teste-T*, de modo a comparar dois grupos independentes. Assim testaram-se as variáveis “Média do 2º Período” e “ Pratica Desporto Escolar”.

Como se pode constatar, no quadro 1 acima apresentado, os alunos que praticam Desporto Escolar apresentam uma média de valores (3.86) mais elevada em relação aos alunos que não praticam (3.52). Deste modo, a diferença das médias entre os dois grupos é significativa, demonstrando que os alunos que praticam Desporto Escolar manifestam um melhor desempenho académico do que os alunos que não frequentam.

Assim, a primeira hipótese foi comprovada, pois ($p < 0.05$), existindo desta forma diferenças estatisticamente significativas, aceitando a hipótese de que “Os alunos que praticam Desporto Escolar apresentam uma média de classificações mais elevada do que os alunos que não praticam”.

De acordo com o que era expetável, os resultados corroboram com a revisão bibliográfica efetuada, onde diversos autores afirmam que a prática desportiva tem um contributo relevante para o sucesso escolar (Barber *et al.*, 2001; Byrd, 2007; Crosnoe, 2001; Guest & Schneider, 2003; Moriana *et al.*, 2006; Singh, *et al.*, 2012).

Tal como demonstrado num estudo levado a cabo pelo autor Byrd (2007), os estudantes com um elevado nível de atividade física obtinham melhores resultados escolares em termos gerais do que os alunos com uma baixa prática de atividade física. Um outro estudo conduzido por Moriana e os seus colaboradores, com o intuito de verificar a relação entre o envolvimento em atividades extracurriculares e a performance escolar, em alunos do ensino secundário, apurou que os alunos envolvidos em atividades extracurriculares obtêm melhores resultados escolares, relativamente à média das notas.

Os mesmos autores concluíram que, os alunos envolvidos têm melhor rendimento escolar, sobretudo se houver um equilíbrio entre a participação em atividades desportivas e atividades acadêmicas (Moriani *et al.*, 2006).

Atualmente, as atividades extracurriculares continuam a ser alvo de estudo por parte de alguns investigadores (Barber *et al.*, 2003), relativamente às suas consequências no rendimento académico, devido ao importante papel que estas atividades têm na promoção do desempenho académico, como também na prevenção de desistências escolares.

As atividades físicas e o desporto são, por norma, promovidos pelos seus efeitos positivos na saúde física. A participação regular em atividades físicas está associada à diminuição de riscos cardiovasculares nos jovens e na adolescência, assim como efeitos benéficos na saúde mental, incluindo a qualidade de vida e melhores estados de humor. Existem evidências que a prática regular de atividades físicas produz aumentos positivos na função cerebral e cognição, influenciando a performance académica (Singh *et al.*, 2012).

Quadro 2: Relação entre o Sexo e a Prática Desporto Escolar.

		Prática Desporto Escolar		Total	<i>p.</i>
		Sim	Não		
Sexo	Masculino	140	421	561	.022*
	Feminino	125	518	643	
Total		265	939	1204	

Nível de Significância $p < 0.05$

Relativamente à segunda hipótese do estudo, com o propósito de aceitar ou rejeitar a mesma, recorreu-se à *Crosstabs*, mais concretamente a uma tabela de referência cruzada, onde as variáveis utilizadas foram o “Sexo” e a “Prática do Desporto Escolar”. Seguidamente verificou-se o valor de *p*, através do teste do qui-quadrado.

De acordo com o quadro 2, acima exposto, posteriormente à análise do mesmo, apura-se que o número de alunos que praticam Desporto Escolar (265) é muito inferior ao número de alunos que não participam (939). No entanto, no que concerne aos alunos que

praticam, são mais os rapazes (140) que participam em relação às raparigas (125). Do mesmo quadro, pode-se ainda visualizar que, no que toca ao grupo de alunos que não praticam, são mais as raparigas (518) que não o fazem, comparando com os rapazes (421), realçando a ideia de que os alunos do sexo masculino estão mais envolvidos na prática do Desporto Escolar comparativamente com os alunos do sexo feminino.

Por conseguinte, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, uma vez que ($p < 0.05$), comprovando-se deste modo a segunda hipótese formulada, “Existem diferenças significativas entre o número de alunos do sexo masculino que praticam Desporto Escolar e o número de alunos do sexo feminino”.

Com efeito, os resultados determinados coadunam-se com vários estudos realizados, que indicam que, o sexo masculino está mais envolvido na prática de atividade física do que o sexo feminino (Fernandes & Pereira, 2006; Matos *et al.*, 2002; Seabra *et al.*, 2008), especialmente nas atividades de âmbito desportivo e de intensidade vigorosa, estando as meninas mais associadas a atividades de intensidade mais baixa e de lazer (Seabra *et al.*, 2008). Concomitantemente, um outro estudo realizado por Sallis (1993), determinou que, tanto a idade como o sexo estão ligados à prática da atividade física, concluindo de igual forma, que os rapazes de faixa etária mais nova praticam mais do que as raparigas.

Quadro 3: Relação entre o Tipo de Modalidade e Média Escolar.

	Tipo Desporto Escolar	N	Média	Desvio Padrão	<i>p.</i>
Média 2º Período	Individual	86	3.83	.689	.117
	Coletivo	177	3.89	.629	

Nível de Significância $p < 0.05$

Para a terceira hipótese, que tem como intuito averiguar a relação existente entre o tipo de modalidade (individual e coletiva) e a média escolar, utilizou-se novamente o *Teste-T*, com o objetivo de comparar dois grupos independentes. As variáveis utilizadas foram, “Tipo Desporto Escolar” e a “Média do 2º Período”.

Após a leitura e interpretação do quadro 3, acima patenteado, verifica-se que o número de alunos que praticam desportos coletivos no Desporto Escolar (177) é superior ao número de alunos que praticam desportos individuais no Desporto Escolar (86). Quanto

às médias apresentadas pelos dois grupos, visualiza-se que existe uma diferença mínima entre os mesmos, tendo os alunos que praticam desportos coletivos manifestado uma média (3.89) ligeiramente superior à dos alunos que participam em desportos individuais no Desporto Escolar (3.83).

Neste sentido, apesar da ténue diferença entre os distintos grupos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em relação à média escolar do 2º período, uma vez que ($p > 0.05$), refutando-se a terceira hipótese delineada para o referente estudo, “Os alunos que praticam desportos coletivos no Desporto Escolar apresentam melhores resultados académicos”.

Neste contexto, os resultados obtidos não estão em concordância com vários estudos, que determinaram que os alunos que praticavam desportos coletivos apresentam um maior Sucesso Escolar em comparação com os alunos que praticavam desportos individuais (Eccles, *et al.*, 2003; Shulruf, *et al.*, 2008; Slutsky & Slimpkins, 2009; Fox, *et al.*, 2010), tal como se poderá evidenciar posteriormente.

Na eminência da mesma hipótese, e apesar de esta não se ter comprovado, o que seria esperado era que os alunos que participam em desportos coletivos apresentassem um maior sucesso académico, indo de encontro, assim, com diversos estudos desenvolvidos sobre a mesma temática. A título exemplificativo, Eccles, *et al.*, (2010), documentou que a participação em desportos coletivos prevê um maior envolvimento em comportamentos de risco. Tanto os indivíduos do sexo masculino como feminino que praticam desportos coletivos bebem e embebedam-se mais frequentemente do que os não atletas. No entanto, a participação em desportos coletivos é um fator que promove os resultados académicos, os participantes no desporto gostam mais da escola do que os não participantes e têm uma média mais alta do que o esperado (Eccles, *et al.*, 2010). Seguindo esta linha de raciocínio, um outro estudo desenvolvido por Shulruf *et al.* (2008), demonstra a existência de relação entre a participação em atividades extracurriculares, mais concretamente ao nível dos desportos em equipa, e a melhoria do nível de aprendizagem. O mesmo estudo tinha como propósito verificar se a participação em atividades extracurriculares desenvolvia efeitos positivos nos resultados dos alunos e melhorava as suas atitudes para com a literacia, obtendo a conclusão de que a participação em desportos de equipa está significativamente e positivamente ligada à melhoria dos níveis de literacia. Também, Slutzky & Simpkins (2009)

concluíram, no seu estudo, que mais tempo despendido em desportos de equipa melhora os resultados escolares, assim como as habilidades desportivas dos seus participantes. Fox *et al.*, (2010) verificaram que para os rapazes e raparigas, do ensino secundário, a participação em desportos coletivos está associada a uma melhor média em relação aqueles que não participam.

Findando, e paralelamente ao evidenciado nos estudos supra referidos, são evidentes os efeitos positivos provenientes da prática dos desportos coletivos, pois, para além da maior manifestação de interesse no contexto escolar demonstrado pelos alunos praticantes de desportos coletivos, é igualmente notório um maior rendimento escolar evidenciado pelos mesmos.

Quadro 4: Influência da Prática do Desporto Escolar no Sucesso Escolar - Diferenças entre Sexos.

Pratica Desporto Escolar		Sexo	N	Média	Desvio Padrão	<i>p.</i>
Sim	Média 2º	Masculino	140	3.81	.630	.721
	Período	Feminino	125	3.92	.667	
Não	Média 2º	Masculino	421	3.47	.722	.035*
	Período	Feminino	518	3.56	.661	

Nível de Significância $p < 0.05$

No que concerne à quarta hipótese do estudo, que apresentava como finalidade averiguar se a influência da prática do Desporto Escolar no sucesso escolar é superior nos alunos do sexo feminino, para a obtenção dos referentes resultados recorreu-se novamente ao *Teste-T* de amostras independentes. Assim, as duas variáveis utilizadas foram a “Média do 2º Período” e o “Sexo”.

Posteriormente à visualização e análise do quadro 4, pode-se apurar que 140 alunos do sexo masculino praticam Desporto Escolar e 421 alunos também do sexo masculino não praticam Desporto Escolar. Relativamente, aos alunos do sexo feminino, 125 praticam Desporto Escolar e 518 não praticam. No que respeita à média escolar do 2º período, em relação aos alunos que estão inseridos no Desporto Escolar, os alunos do sexo masculino apresentam uma média de classificações de 3.81 enquanto que os alunos do sexo feminino evidenciam uma média de classificações de 3.92. Quanto aos alunos que não participam no Desporto Escolar, os alunos do sexo masculino exibem uma média de

classificações de 3.47 enquanto os alunos do sexo feminino revelam uma média de classificações de 3.56. Em ambos os grupos (alunos que praticam Desporto Escolar e os que não praticam) a diferença entre a média de classificações é pouco relevante. Mais concretamente, e no que se refere à quarta e última hipótese do estudo, apesar da ligeira diferença, onde as raparigas que praticam Desporto Escolar manifestam uma média de classificações superior, não se registaram diferenças estatisticamente significativas.

Deste modo, não se tendo encontrado diferenças estatisticamente significativas em relação à média escolar do 2º período e o sexo dos alunos, uma vez que ($p > 0.05$), não se comprova a quarta hipótese do estudo “A influência da prática do Desporto Escolar no sucesso escolar é superior nos alunos do sexo feminino”.

Assim os resultados obtidos não se encontram em sintonia com a revisão bibliográfica realizada, que indica que a prática desportiva apresenta um efeito significativo em alunos do sexo feminino quando comparado com os alunos do sexo masculino (Rees & Sabiab, 2010). Os autores referem ainda que, o envolvimento desportivo dos alunos do sexo masculino, afeta de modo ténue mas negativo as notas. No entanto, nos alunos do sexo feminino o efeito é ocasionalmente positivo e estatisticamente significativo.

Contudo, no que toca aos grupos (masculino e feminino) que não praticam Desporto Escolar, relativamente à média dos mesmos, registou-se em relação aos rapazes uma média de classificações de 3.47 valores, e às raparigas 3.56. Comparando os dois grupos que participam e não participam no Desporto Escolar, é evidente a superior média dos alunos que estão inseridos no Desporto Escolar. Os mesmos resultados consubstanciam-se, novamente com os resultados do estudo dos autores Rees e Sabiab (2010), revelando que a participação desportiva está positivamente relacionada com o desempenho académico, sendo que deste modo a prática desportiva leva à obtenção de notas mais elevadas.

VI – Conclusão

Os indivíduos que praticam exercício físico, para além dos ganhos na saúde e bem-estar corporal, beneficiam em vários outros domínios, nomeadamente afetivo, social e cognitivo notando-se um aumento significativo na qualidade de vida, independentemente do sexo, idade ou profissão. Deste modo, revela-se de enorme importância os adolescentes praticarem atividade física, tendo em conta os seus efeitos benéficos, não só em termos de saúde, mas também no seu rendimento escolar.

Com efeito, o referente estudo dispôs-se a verificar a relação existente entre a prática do Desporto Escolar e o Sucesso Escolar, bem como apurar as diferenças entre os participantes e os não participantes, sexo e o tipo de desporto praticado (individual ou coletivo).

Está comprovada a existência de inúmeros fatores positivos que podem surgir da prática da atividade física extracurricular, englobando no seu leque o Desporto Escolar. Os efeitos podem fazer-se sentir a nível físico, social e igualmente importante a nível cognitivo. Sendo, atualmente, uma grande preocupação o sucesso escolar, mais concretamente a obtenção de uma média escolar que seja favorável aos jovens adolescentes prosseguirem os seus estudos na área à qual se identificam e manifestam um maior interesse, torna-se de extrema importância a participação dos mesmos em programas de atividade física, que neste caso concreto pode-se incluir o Desporto Escolar, de modo a desenvolver a função cerebral cognitiva e conseqüentemente obter melhorias académicas. Mais uma vez, destaca-se a escola como sendo um agente primordial no desenvolvimento do aluno e na resolução desta importante questão que preocupa os discentes no seu dia-a-dia.

A concretização do presente estudo permitiu concluir que existe uma relação significativa entre a prática do Desporto Escolar e o sucesso escolar, uma vez que se verificou que os alunos que estão inseridos no Desporto Escolar apresentam um maior rendimento académico que os alunos que não estão inseridos, realçando novamente a importância da existência de programas de atividade física que facilitem o desenvolvimento físico e psicológico dos jovens adolescentes.

Por outro lado, a percentagem de alunos que o fazem é particularmente reduzida em relação aos alunos que participam, sendo fundamental divulgar os efeitos benéficos que

acarreta a prática do Desporto Escolar, bem como é essencial que as escolas promovam uma grande oferta de modalidades desportivas no sentido de satisfazer os interesses dos alunos e assim envolver o máximo de alunos.

Em relação às diferenças entre sexos, foi notória a maior participação dos rapazes no Desporto Escolar. Relativamente às médias de classificações escolares dos alunos de ambos os sexos envolvidos no Desporto Escolar, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, apesar de existir uma reduzida diferença a favor das raparigas.

Por fim, em relação ao tipo de desporto praticado (individual, coletivo) pelos alunos no âmbito do Desporto Escolar e a média de classificações, os resultados permitem verificar que não existe uma associação entre as duas variáveis referidas anteriormente, visto que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, apesar de vários estudos concluírem que os alunos que praticam desportos coletivos apresentam um maior sucesso académico.

Em termos de indicações para o futuro, apresentam-se como sugestões a realização de mais estudos, com amostras representativas maiores e de carácter longitudinal, cujos resultados sirvam de suporte para a obtenção de respostas mais fidedignas perante esta problemática, para que seja possível, deste modo, uma melhor e mais aproximada representação da população de alunos do ensino secundário. Paralelamente ao que foi já referido a validação do questionário também poderá ser um aspeto importante.

VII – Referências

- Almeida, L., Gomes, C., Ribeiro, I., Dantas, J., Sampaio, M., Alves, M., Rocha, A., Paulo, E., Pereira, T., Nogueira, E., Gomes, F., Marques, L., Sá, C., & Santos, F. (2005). Sucesso e insucesso no ensino básico: relevância de variáveis sociofamiliares e escolares em alunos do 5º ano. *In Atas do VIII Congresso Galaico Português de Psicopedagogia* (pp. 3629-3642). Braga: Universidade do Minho.
- Almeida, L. S., Miranda, L. & Guisande, M. A. (2008). Atribuições causais para o sucesso e fracasso escolares. *Estudos de Psicologia*, 25(2), 169-176.
- American College of Sports Medicine. (2006). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. *Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins*, 7.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), october.
- Barber, B., Eccles, J., & Stone, M. (2001). Whatever happened to the jock, the brain, and the princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *Journal of Adolescent Research*, 16(5), 429-455. doi:10.1177/0743558401165002
- Barber, B., Eccles, J., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59, 865-889.
- Bastos, A., Fernandes, G., & Passos, J. (2009). Analysis of school based on Portuguese micro data, *Applied Economics Letters*, 16(16), 1639-1643.
- Benavente, A. (1990). Insucesso escolar no contexto Português: abordagens, concepções e políticas. *Análise Social*, XXV(108-109), 715-733.
- Biddle, S., Sallis, J., & Cavill, N. (1998). Police framework for young people and health-enhancing physical activity – evidence and implications. London: Health education authority.
- Bouchard, C., Shephard, R., Stephens, T., Sutton, J., & Mcpherson, D. (1990). The consensus statement. Exercise, Fitness and Health. A Consensus of Current Knowledge: Champaign, IL, Human Kinetics, 3-9.

- Byrd, J. (2007). *The Impact of Physical Activity and Obesity on Academic Achievement Among Elementary Students. The Connexions Project*. Consult. 13 Janeiro 2014, disponível em <http://cnx.org/content/m14420/latest/>
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100(2), march-april.
- Carvalho, A. (1987). Desporto Escolar - Inovação Pedagógica e Nova Escola. Coleção Desporto e Tempos Livres, Caminho, 33-195.
- Cid, L., Silva, C., & Alves, J. (2007). Actividade física e bem-estar psicológico: Perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior. *Motricidade*, 3, 47-55.
- Costa, V., Fernandes, A., & Maia, M. (2009). Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(2), 46-55, novembro.
- Crosnoe, R. (2001). The social world of male and female athletes in high school. *Sociological Studies of Children and Youth*, 8, 89-110. doi:10.1016/S1537-4661(01)80006-4
- Decreto de lei nº. 95/91 de 26 de Fevereiro – Regulamento da Educação Física e Desporto.
- Departement of Health and Human Services (2000). *Healthy People 2010: Understanding and improving health*. Washington DC.
- Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular/Ministério da Educação. (Junho de 2009). Programa do Desporto Escolar para 2009-2013. Lisboa.
- Direção Geral da Saúde (2009). *Benefícios da atividade física. Portal da saúde*.
- Eccles, J., Barber, B., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of Social Issues*, 59(2), 865-889.

- Eurydice (1994). Measures to combat school failure: A Challenge for the construction of Europe. Bruxelas: Comissão Europeia. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), 351-S358.
- Fernandes, S., & Pereira, B. (2006). A prática desportiva dos jovens e a sal importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis. In *Educação Física, Saúde e lazer. A infância e estilos de vida saudáveis*, Lisboa, LIDEL Edições técnicas, Lda., 39-48.
- Ferreira, M., Assmar, E., Omar, A., Delgado, H., González, A., Silva, J., Souza, M., & Cisne, M. (2002). Atribuições de casualidade ao sucesso e fracasso escolar: Um estudo Transcultural Brasil-Argentina-México. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(3), 515-527.
- Field, T., Diego, M., & Sanders, C. (2001). Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *Adolescence*, 36(141).
- Formiga, N. (2004). O tipo de orientação cultural e sua influência sobre indicadores de rendimento escolar. *Psicologia: Teoria e Prática*, 6(1), 13-29.
- Formosinho, J. (1987). A Influência dos Fatores Sociais. In *O Insucesso Escolar em Questão. Área de Análise Social e Organizacional da Educação* pp. 23-27. Braga: Universidade do Minho.
- Fox, C., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., & Wall, M. (2010). Physical Activity and Sports Team Participation: Associations With Academic Outcomes in Middle School and High School Students. *Journal of School Health*, 80, 31-37.
- Gabinete Coordenador do Desporto Escolar - GCDE (2011). Programa orientador do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e secundário – Secretaria Regional de Educação e Cultura.
- Garcia, R. (2005). Políticas educativas e sociais no desporto. *Congresso do desporto – Um compromisso nacional*. Porto.
- Gomes, C. (1987). A interação seletiva na escola de massas. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 3, 35-49.

- Gonçalves, C. (2002). Dossier Desporto Escolar: Parte I; Revista Horizonte, *XVII*(102), 1-3.
- Guest, A., & Schneider, B. (2003). Adolescents' extracurricular participation in context: The mediating effects of schools, communities, and identity. *Sociology of Education*, *76*(2), 89-109.
- Homem, F. (1998). O Regresso do Corpo no Desenvolvimento das Práticas Desportivo-Corporais. *Horizonte*, *XIV*(81): 3-7, Janeiro-Fevereiro.
- Lei nº 5/2007 de 16 de Janeiro de 2007. Lei de Bases da Actividade Física e Desporto, DR 1ª série – nº 11.
- Lei nº 49/2005 de 30 de Agosto de 2005. Lei de Bases do Sistema Educativo, Artigo 51.
- Mahoney, J. (2000). School extracurricular activity participation as a moderator in the development of antisocial patterns. *Child Development*, *71*(2), 502-516. Doi: 10.1111/1467-8624.00160.
- Marchesi, A., & Gill, C. (2004). *Fracasso escolar: uma perspectiva multicultural*. Porto Alegre: Artmed.
- Marques (2002). *A escola e a prática desportiva dos estudantes*: <http://www.motricidade.com/contributos/escolaeotempolivres.htm>
- Marsh, H. (1992). Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? *Journal of Educational Psychology*, *84*, 553-562.
- Matos, M., Carvalhosa, S., & Diniz, J. (2002). Factores associados à prática da actividade física nos adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, *XX*(1), 57-66.
- Mendonça, A. (2009). *O Insucesso Escolar: Políticas Educativas e Práticas Sociais. Um estudo de caso sobre o Arquipélago da Madeira*. Portugal: Edições Pedagogo.
- Moriana, J., Alós, F., Alcalá, R., Pino, M., Herruzo, J., & Ruiz, R. (2006). Extra-Curricular activities and academic performance in secondary students. *Electronic Journal in Educational Psychology*, *4*(1), 35-62.

- Mota, J. (1997). *A actividade física no lazer: Reflexões sobre a sua prática*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mota, J. (1997). A educação física e o desporto escolar. *Horizonte*, 13(76), 1-12.
- Mota, J. (2001). A escola, a promoção da saúde e a condição física. Que relações. *Revista Horizonte*, 12(98), 33-36.
- Neto, C. (1994). Desporto Infantil: A Criança e a Actividade Desportiva. *Horizonte*, X(60): 203-206.
- Perrenoud, P. (2003). Sucesso na escola: só o currículo, nada mais que o currículo! *Cadernos de Pesquisa*, 119, 9-27.
- Pina, M. (2002). Desporto Escolar – estado actual e prospectiva. *Revista Horizonte*. XVII(101), 25-35, Janeiro-Fevereiro.
- Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. (2.^a ed.): Edição APOGESD. Porto.
- Rees, D., & Sabiab, J. (2010). Sports participation and academic performance: evidence from the national longitudinal study of adolescent health. *Economics of Education Review*, 29, pp.751–759.
- Roazzi, A. & Almeida, L. (1988). Insucesso escolar: insucesso do aluno ou insucesso do sistema escolar? *Revista Portuguesa de Educação*, 1(2), 53-60.
- Rogers, R., Meyer, J., & Mortel, K. (1990). After reaching retirement age physical activity sustains cerebral perfusion and cognition. *Journal of American Geriatrology Soc*, 38, 123-128.
- Romão, P., & Pais, S. (2004). *Organização e Desenvolvimento Desportivo*. Porto: Porto Editora.
- Saavedra, L. (2001). Sucesso/Insucesso Escolar. A Importância do nível socio Economico e do género. *Psicologia*, 15(1), 67-92.
- Sallis, J. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33, 216-223.

- Seabra, A., Mendonça, D., Thomis, M., Anjos, L., & Maia, J. (2008). Determinantes biológicos e sócio culturais associados à prática de actividade física de adolescentes. *Caderno. Saúde pública*, Rio de Janeiro, 24(4) pp.721-776, abril.
- Shulruf, B., Tumen, S. & Tolley, H. (2008). Extracurricular activities in school, do they matter? *Children and Youth Services Review*, 30, 418-426.
- Silva, R., Silva, I., Silva, R., Souza, L., & Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(1), pp. 115-120.
- Singh, A., Uijedwilligen, L., Twisk, L., Mechelen, W., & Chinapaw, M. (2012). Physical Activity and Performance at School. A Systematic Review of the literature Including a Methodological Quality Assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55.
- Slutzky, C., & Simpkins, S. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 381-389.
- Sobral, F. (1996). Consequências psicológicas do desporto escolar: uma óptica exterior à Psicologia. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (117-127). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Sousa, J. (2006). Desporto Escolar: Um Instrumento Estratégico para o Desenvolvimento de Portugal.
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal Search Health*, 75(6), 214-218.
- Trudeau, F., & Shephard, R. (2008). Physical education, school physical, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(10).
- Tubino, M. (1992). Dimensões sociais do esporte. São Paulo: Autores Associados.
- U.S. Department of Health and Human Services (2008). Physical Activity Guidelines for American. *Washington DC: HEALTHIER US. GOV*

U.S. Department of Health and Human Services (2011). School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *Centers for Disease Control and Prevention*

World Health Organization (2002). *World Health Day 2002*.

World Health Organization (2010a). *Global recommendations on physical activity for health*. Génova.

World Health Organization (2010b). *Physical Activity*.

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

Anexos