



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Liliana Patrícia Fontinha da Conceição

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Martins

Covilhã, Maio de 2011



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Liliana Patrícia Fontinha da Conceição

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

“No meio de qualquer dificuldade
encontra-se a oportunidade.”
(Albert Einstein)

Agradecimentos

Este ano foi sem dúvida um ano bastante enriquecedor para mim e por isso mesmo gostaria de deixar um agradecimento a todos os que procuraram ajudar-me neste percurso, que me apoiaram nesta iniciativa e nesta concretização.

Agradeço assim, ao meu núcleo familiar mais próximo que sempre me apoiaram e apoiam em todas as iniciativas, contribuindo e colaborando sempre para a minha formação académica e pessoal.

Dirigo também, o meu sincero reconhecimento a Escola Secundária Quinta das Palmeiras que tão bem me recebeu neste percurso e permitiu ter a oportunidade de concretizar mais esta meta.

À professora Dina Rodrigues, orientadora de estágio, que nos proporcionou e orientou sob um vasto leque de conhecimentos e experiências inesplicáveis e motivadoras.

Aos meus colegas de estágio e sobretudo amigos, Liliana Castela e Nuno Cunha pelo trabalho realizado em equipa, pelo apoio nos momentos menos bons e pela alegria com que encaravam estes momentos e os tornavam melhores.

A todos o meu muito obrigado!

RESUMO

Capítulo 1.

Este trabalho surge na finalização do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Tem como objectivo descrever e expor todo um percurso de aprendizagem, enquanto professora estagiária na Escola Secundária Quinta das Palmeiras no ano lectivo 2010/2011.

Neste, desenvolvo todo o desenrolar de um trabalho feito ao longo deste ano, fazendo uma caracterização da escola e das turmas, descrevendo e analisando as actividades desenvolvidas tanto pelo grupo de Educação Física como pelo meu grupo de estágio. Desenvolvo ainda, o contributo do estágio focando pontos positivos e negativos bem como os meus objectivos iniciais.

Considero que, este ano lectivo foi extremamente enriquecedor, pela experiência e pelo considerável aglomerado de conhecimentos que pude adquirir com a ajuda dos mais experientes.

Palavras-chave: Relatório, Estágio Pedagógico, Escola, Educação Física

Capítulo 2.

Resumo

Objectivo: Avaliar a prevalência de hipertensão em jovens com idades compreendidas entre os 13 e os 20 anos de idade e perceber que factores podem ter mais influência na existência da hipertensão arterial.

Metodologia: A amostra foi constituída por 656 indivíduos, sendo 329 do sexo masculino e 327 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 20 anos. Foram realizadas duas medições de tensão arterial (TA) e recolhido o peso e a altura de toda a amostra. As informações, sobre nível de actividade física e hábitos alimentares, foram obtidas através da aplicação de um questionário estruturado. Os dados foram analisados separadamente por sexo. Foram utilizados os programas SPSS (ANOVA e teste Post Hoc) para avaliar o nível de significância e EXCEL.

Resultados: A prevalência de hipertensão no sexo masculino foi de 30,7% e no sexo feminino de 28,4%. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na relação entre os níveis de TA com os níveis de actividade física no sexo feminino, sendo o nível de significância determinado para $p \leq 0,05$. Relativamente aos hábitos alimentares, 67% da amostra ingere comida com sal e a maioria afirma comer uma vez por semana comida tipo fast-food, dos quais 64% raparigas e 67% de rapazes.

Conclusões: Nesta amostra foi possível observar uma prevalência de hipertensão elevada em ambos os sexos (29,5%). Identificou-se uma diferença significativa, no sexo feminino, no que diz respeito ao nível de actividade física e ao grau de tensão arterial.

Palavras-chave: hipertensão, jovens, epidemiologia, actividade física; hábitos alimentares

ABSTRACT

Chapter 1.

This is the final work of the Masters in *Teaching Physical Education in Primary and Secondary Schools*. It aims to describe and expose the learning process as a trainee teacher in Quinta das Palmeiras School during the academic year 2010 / 2011.

In this thesis it is possible to go through school and classes' characterization and a whole year of work, describing and analyzing the activities undertaken by both the Physical Education group and my trainee group. On the other hand, it is also a work on the aims defined at the beginning as well as the positive and negative aspects of the trainee year.

This school year was extremely enriching not only because of the personal experience and knowledge development but also because of the expertise that more experienced teachers shared.

Keywords: report, teaching practice, school, physical education

Chapter 2.

Abstract

Objective: To evaluate the prevalence of hypertension in young people aged between 13 and 20 years of age and understand what factors may have more influence on the existence of hypertension.

Methodology: The sample consisted of 656 individuals, 329 males and 327 females, aged between 13 and 20 years. There were two blood pressure measurements (TA) and collected height and weight of the whole sample. Information on physical activity level and eating habits were obtained via a structured questionnaire. The data were analyzed separately by gender. We used the SPSS (ANOVA and post hoc) to assess the level of significance and EXCEL.

Results: The prevalence of hypertension in males was 30.7% and female 28.4%. There were found differences statistically significant in the relationship between TA levels with levels of physical activity in females, with significance determined at $p \leq 0.05$. For eating habits, 67% of the sample eat food with salt and most states once a week eating fast-food meal, of which 64% girls and 67% of boys.

Conclusions: In this sample we could observe a high prevalence of hypertension in both genders (29.5%). We identified a significant difference in females, with regard to physical activity level and degree of blood pressure.

Keywords: hypertension, young, epidemiology, physical activity, eating habits.

ÍNDICE GERAL

Índice

AGRADECIMENTOS	1
RESUMO.....	2
CAPÍTULO 1 (ESTÁGIO PEDAGÓGICO).....	4
INTRODUÇÃO:	4
OBJECTIVOS DO ESTAGIÁRIO E DO GRUPO EDUCAÇÃO FÍSICA.....	6
CARACTERIZAÇÃO GERAL DA ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS.....	7
METODOLOGIA	9
AMOSTRA.....	11
CARACTERIZAÇÃO DA TURMA: 8ºA.....	11
CARACTERIZAÇÃO DA TURMA 8ºD	12
CARACTERIZAÇÃO DA TURMA 12ºB	13
PLANEAMENTO DAS ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	14
ACTIVIDADES DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	16
OUTRAS ACTIVIDADES	17
ACTIVIDADES DO GRUPO DE ESTÁGIO	18
REFLEXÃO SOBRE O CONTRIBUTO DO ESTÁGIO	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
CAPÍTULO 2.....	21
INTRODUÇÃO.....	23
METODOLOGIA	26
CARACTERIZAÇÃO AMOSTRA.....	26
PROCEDIMENTOS	26
TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS.....	27
RESULTADOS	28
DISCUSSÃO	32
CONCLUSÕES	34
BIBLIOGRAFIA.....	35
CAPÍTULO 1	35
CAPÍTULO 2.....	35

INDÍCE DE FIGURAS

Figura 1- gráfico respectivo às habilitações literárias dos pais da turma 8ºA

Figura 2- gráfico respectivo ao meio de transporte utilizado pelos alunos no trajecto casa-escola e escola-casa da turma 8ºA.

Figura 3- gráfico respectivo às disciplinas preferidas e com mais dificuldades da turma 8ºA

Figura 4- gráfico respectivo às habilitações literárias dos pais da turma 8ºD

Figura 5- gráfico respectivo ao meio de transporte utilizado pelos alunos no trajecto casa-escola da turma 8ºD.

Figura 6- gráfico respectivo às disciplinas preferidas e com mais dificuldades da turma 8ºD

Figura 7- gráfico respectivo às habilitações literárias dos pais da turma 12ºB

Figura 8- gráfico respectivo ao meio de transporte utilizado pelos alunos no trajecto casa-escola e escola-casa da turma 12ºB.

Figura 9- gráfico respectivo às disciplinas preferidas e com mais dificuldades da turma 12ºB

Figura 10- gráfico da relação dos níveis de Actividade Física e Grau de Tensão Arterial rapazes

Figura 11- gráfico da relação dos níveis de Actividade Física e Grau de Tensão Arterial raparigas

Figura 12- gráfico respectivo da percentagem de indivíduos que ingere comida tipo fast-food

Figura 13- gráfico respectivo de percentagem de indivíduos que ingere comida com sal.

INDÍCE DE QUADROS

Quadro 1- número de turmas e alunos que constituem a escola

Quadro 2- caracterização da amostra: valores médios e desvio padrão da idade, estatura, nível de Actividade Física, pressão arterial sistólica e diastólica

Quadro 3- número de indivíduos para os diferentes graus de Tensão Arterial

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

Introdução:

O presente relatório foi elaborado no âmbito da disciplina de Estágio Pedagógico, para a obtenção do grau de mestre na especialidade de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela Universidade da Beira Interior. Foi realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, sobre a orientação da Professora Dina Rodrigues, (orientadora da escola) e pelo Professor Doutor Júlio Martins (orientador da Universidade), no ano lectivo 2010/2011, com início a 1 de Setembro de 2010 e fim a 17 de Junho de 2011.

Esta escola sempre foi, em termos de preferência, onde queria realizar o meu estágio, isto devido a ter boas referências da mesma, bem como da professora orientadora e da dinâmica de funcionamento. O facto de assegurar uma turma (diferente em cada período lectivo), em todas as vertentes, mesmo que, sobre a responsabilidade da orientadora, foi aliciante na escolha do local onde estagiar. O ganho de autonomia e responsabilidade daria resultado numa experiência inesquecível, traduzida neste ano lectivo.

Considero que, a realização do mestrado em ensino, teria como objectivos, aproveitar ao máximo, todas as experiências possíveis, que me pudessem ajudar a compreender e aprender mais sobre este ramo. Atendendo ao facto, de poder estar mais dentro da situação, tendo em parte, a responsabilidade por um grupo de alunos, permitiu ter aprendizagens muito mais enriquecedoras e estimulantes, possibilitando aprender e evoluir enquanto em vários parâmetros.

A realização deste relatório tem como objectivo, descrever todo o balanço dum ano lectivo, vivido enquanto professora estagiária, bem como relatar todas as experiências aprendidas e tarefas realizadas. Permite ainda realizar uma síntese e introspecção de todo o trabalho efectuado ao longo de um ano lectivo, identificando os aspectos positivos e negativos que permitiram melhorar todo o

meu desempenho e tornar as minhas prestações enquanto professora mais eficientes e eficazes.

Este relatório é o colmar de um ano trabalhoso, mas também muito gratificante e produtivo não só pela experiência obtida mas pela aprendizagem constante e enriquecedora.

Este está subdividido em dois capítulos, o primeiro referente ao relatório de estágio pedagógico e um segundo composto pelo trabalho realizado no âmbito da disciplina de Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II, abordando o tema a prevalência da Hipertensão Arterial nos jovens entre os 13 e 20 anos de idade.

Este estudo apresentou uma amostra de 656 indivíduos, sendo 327 raparigas e 329 rapazes, com o objectivo de perceber qual a prevalência da hipertensão nestas idades e se existisse analisar alguns dos factores que a poderiam influenciar. Foi verificado que existiu uma alguma incidência de casos de hipertensão na nossa amostra, sendo a prática desportiva e os hábitos alimentares os factores analisados.

A leitura deste relatório, não dispensa todo o trabalho inserido no dossier de estágio, trabalho esse que permitiu e contribuiu para fortalecer todas as decisões e estratégias usadas. Lá, estará todo o trabalho de um ano lectivo desde planos de aula a grelhas de avaliação, entre outros. Este foi, sem dúvida, um ano trabalhoso, com momentos bons e menos bons, mas foi também, um ano cheio de novas experiências, oportunidades, aprendizagens e conhecimentos.

Objectivos do Estagiário e do Grupo Educação Física

Considerando o facto, de já trabalhar há três anos como professora de Actividade Física e Desportiva, no 1º ciclo, nas Actividades Extra Curriculares, sempre tive como objectivo ir mais além e procurar sempre novas alternativas de aprendizagem e conhecimento que me permitissem melhorar tanto o meu desempenho como o grau de experiência profissional.

A participação no mestrado, e conseqüentemente a sua finalização através deste Estágio Pedagógico, implicou um diferente, alargado e vasto conjunto de expectativas criadas, não só, tendo em conta o meu trajecto durante este ano lectivo, mas também pela capacidade em adquirir novos conhecimentos. Além disto, o facto de mudar de população alvo e trabalhar com alunos do 3º ciclo e secundário, ter de integrar-me num ambiente um pouco diferente e desconhecido do habitual e abordar conteúdos programáticos diferentes, fizeram parte das minhas preocupações iniciais.

Para além da aquisição de novos conhecimentos e experiências, outro dos meus objectivos, passou por conseguir criar uma boa integração na escola, empatia com a professora orientadora, bons relacionamentos com o pessoal docente e não docente e desenvolver de certa forma, um ambiente positivo a estes níveis desenvolvendo o mesmo, junto dos alunos. Estes, também fizeram parte de alguns dos meus objectivos. Conseguir proporcionar uma aprendizagem correcta dos conteúdos programáticos, transmitindo um clima de aula que permitisse desenvolver, atitudes e valores permitindo a melhoria e evolução destes, em vários e amplos aspectos. Além destes, desenvolver a cooperação, dinâmica e trabalho de grupo, empatia e bom relacionamento com eles e entre eles, motivação para a aula e vontade de participarem e praticarem as actividades propostas, eram metas por mim traçadas.

Foram muitas as experiências que pela positiva, excederam todos os meus objectivos, claro que, ao longo deste ano, as expectativas se foram tornando mais objectivas a cada dia que passava, sendo mesmo algumas concretizadas de forma

já esperada e outras nem tanto. No entanto, tudo isto fez parte da minha aprendizagem e experiência enquanto professora estagiária.

Já em relação aos objectivos definidos pelo Grupo de Educação Física, estes baseam-se na criação da necessidade, por parte dos alunos para encontrarem soluções e procurarem evoluir. Procurou-se basear a intervenção na melhoria das capacidades de comunicação, responsabilidade/organização, cooperação/interação, resolução de problemas e aventura.

Considero também que um dos objectivos deste grupo, incluindo principalmente os da orientadora de estágio, foi integrar-nos (a mim e restantes colegas estagiários) na escola, dar-nos a conhecer a própria entidade - escola e funcionamento criando todo um conjunto de situações que nos permitisse aprender e melhorar o nosso desempenho.

Caracterização geral da Escola Secundária Quinta das Palmeiras

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras foi construída em 1987 e encontra-se situada na rua de Timor, na Covilhã. Abrange alunos do 7º ao 12º ano de escolaridade de várias freguesias da cidade. É uma escola com um contrato de autonomia, que ao longo do tempo tem vindo a apostar nas novas tecnologias, sendo estas aplicadas ao processo ensino/aprendizagem.

Esta, tem como objectivos operacionais tender a taxa de absentismo e o abandono escolar para os 0%.

No 3º ciclo de escolaridade (7º, 8º e 9º anos) pretende diminuir a percentagem de insucesso escolar e aumentar o número de transições de alunos com zero níveis negativos, nas áreas curriculares disciplinares.

Para o Ensino Secundário, a escola manifesta como objectivos reduzir a taxa de insucesso nos cursos científico-humanísticos e atingir uma taxa global de sucesso escolar, para valores iguais ou superiores a 80%.

Apresenta ainda como objectivos no seu Projecto Educativo, promover a escola como um meio cultural e educativo, facilitador do sucesso escolar dos alunos e realização profissional de docentes e não docentes. Valoriza o desenvolvimento da formação integral dos alunos, integridade física, psicológica e moral, respeito, honestidade, liberdade, verdade e auto-estima. Pretende a criação de alunos justos e autónomos, organizados e civicamente responsáveis, promovendo hábitos de vida saudáveis, hábitos de leitura, gosto pela construção autónoma de saberes, construção de práticas profissionais de qualidade, apoiando todas as inovações tecnológicas.

Esta escola, pretende sempre assegurar a formação escolar prevista para os alunos em ambos os ciclos e no secundário, atendendo não só aos interesses e características dos alunos, mas também ao contexto cultural e social onde se inserem.

Tem como oferta educativa no Ensino Secundário, os cursos de ciências e tecnologias, línguas e humanidades, curso profissional de técnico de multimédia e curso de técnico de comunicação- marketing, relações públicas e publicidade.

Apresenta como ofertas de escola no 3º ciclo de escolaridade, a dança, arte e design, artes e ofícios e expressão dramática. Apresenta ainda, cursos de novas oportunidades para a equivalência ao 9ºano- curso de operador de fotografia tipo 3, nível 2 e cursos de educação e formação de adultos destinado a maiores de 18 anos, que possuem o 11º ano de escolaridade e que pretendam realizar o 12ºano.

No presente ano lectivo, a escola apresenta um estado de conservação consideravelmente bom, sendo composta de vários laboratórios (9), bibliotecas (2), salas de - informática, professores, directores de turma, associação de estudantes e pais, de convívio dos alunos, de pessoal não docente, de estudo, entre outras.

Possui ainda pavilhão desportivo/polivalente interior e exterior e balneários.

Apresenta 65 professores do quadro (efectivos), 2 professores destacados no exterior, 17 professores destacados, 14 professores contractados e 9 professores

estagiários. Possui ainda 1 psicólogo, 7 assistentes técnicos e 32 assistentes operacionais.

Em relação aos alunos, esta apresenta 793 alunos divididos em 32 turmas (Quadro 1).

	Ano escolar						Total
	7º	8º	9º	10º	11º	12º	
Total turmas	4	5	5	6	6	5	32
Total alunos	109	123	144	146	136	135	793

(quadro 1 - retirado do site da Escola Secundaria Quinta das Palmeiras)

Apresenta diversos protocolos com diferentes entidades, obtendo e disponibilizando recursos materiais, humanos e financeiros.

Com isto, apercebemo-nos que esta Escola possui um vasto número de recursos humanos e materiais e tal como eu esperava, oferece todos os meios disponíveis para uma boa aprendizagem, ligada às inovações e tecnologias, aberta sempre a novos projectos, pelo que admirei todo este ano lectivo passado nesta organização.

Metodologia

Conhecer os alunos que compõem as turmas que vamos leccionar, institui uma das causas imprescindíveis para a escolha de estratégias de intervenção adequadas, para o cumprimento dos objectivos. É importante ter uma visão mais aprofundada sobre os alunos, numa perspectiva económica, psicológica e social, de forma a alcançar, as metas estabelecidas.

Assim, conhecer os alunos no contexto escolar e compreender os seus contextos familiares ajuda-nos a realizar, uma caracterização da turma, seleccionando as estratégias pedagógicas adequadas à mesma, permitindo com isto

melhorar não só a nossa actuação e intervenção mas também o nosso relacionamento com os alunos.

Nesta escola, este trabalho é feito junto dos Directores de Turma com a coadjuvação (dando alguma informação pertinente) de outros professores. Durante o ano lectivo, passei por três turmas, uma em cada período lectivo, acompanhando sempre que possível e necessário, o trabalho realizado pelos respectivos Directores de Turma (eu e os meus colegas estagiários).

O Director de Turma, correspondente de cada turma que nos competia, facultou-nos a caracterização das turmas, durante cada período lectivo, o que me permitiu conhecer melhor todos os alunos que teria pela frente. Considero que, este acompanhamento foi muito gratificante, pois possibilitou conhecer o trabalho, funções e responsabilidades do Director de Turma bem como todos os documentos que elabora e todo o trabalho que realiza com e pela turma.

No primeiro período lectivo, pude assistir e de certa forma colaborar na elaboração da caracterização turma 8^ºA.

A rotação pelas turmas foi determinada pela orientadora de estágio e pelo facto de abrangermos dois oitavos anos e um décimo segundo ano. Com isto, foi-nos proporcionado uma maior experiência pelo facto de nos depararmos com anos lectivos, alunos e conteúdos a abordar completamente diferentes, entre os anos escolares.

Considero que, deverá existir a preocupação enquanto professora de conhecer os alunos de forma a melhor intervir junto deles, sendo o mais eficaz possível.

As turmas que durante o ano lectivo tive o privilégio de trabalhar, permitindo que eu aprendesse e evoluísse enquanto professora foram o 8^ºA (1^º período), 8^ºD (2^º período) e 12^º B (3^º período).

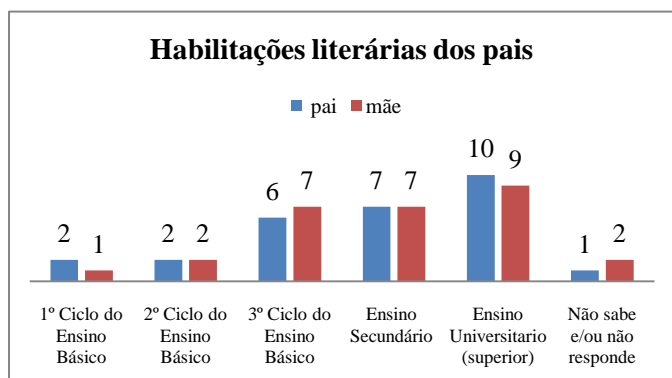
Amostra

Caracterização da Turma: 8ºA

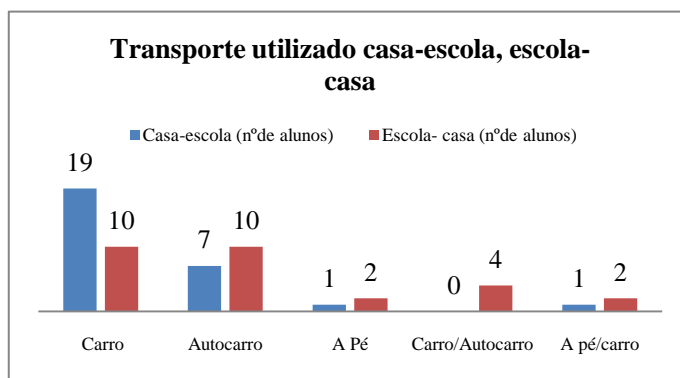
Esta era constituída por 28 alunos, sendo 18 raparigas e 10 rapazes com uma média de idade no início do ano lectivo, de 13 anos. Esta turma, apresenta um nível sócio-económico médio, existindo apenas 9 casos excepcionais: 4 casos com escalão A e 5 casos com escalão B.

A maioria dos alunos considera ter meios e recursos favoráveis de estudo. O aproveitamento global da turma, no ano lectivo passado, foi muito bom existindo apenas 2 alunos com nível inferior a três nas disciplinas: matemática e geografia. Não existem alunos repetentes e a maioria estuda todos os dias. Os problemas encontrados nesta turma surgem ao nível das atitudes e valores, existindo alguns alunos com falta de atenção/concentração e ao nível da pesquisa e tratamento da informação. Existe ainda, um aluno com necessidades educativas especiais (NEE).

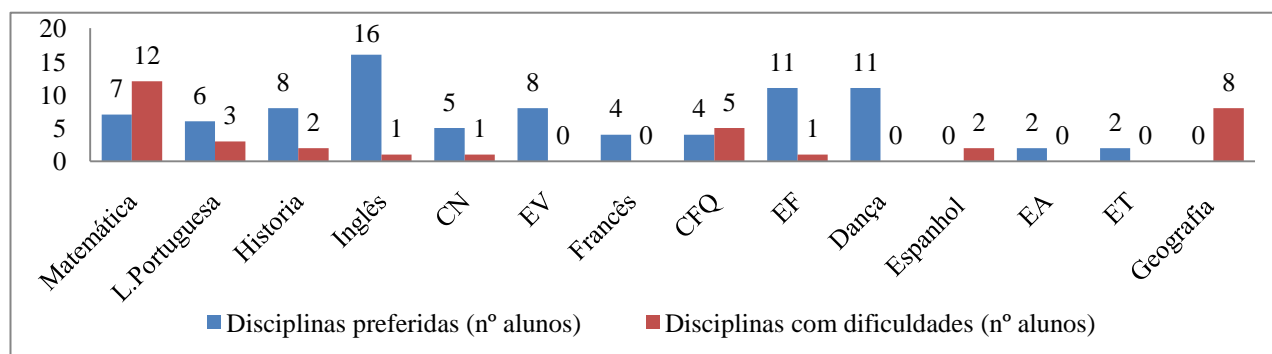
As prioridades curriculares são promover as capacidades, desenvolver atitudes e reforçar pontos fortes. As figuras abaixo representam ainda aspectos que caracterizam a turma. (figura 1, 2 e 3)



(figura 1)



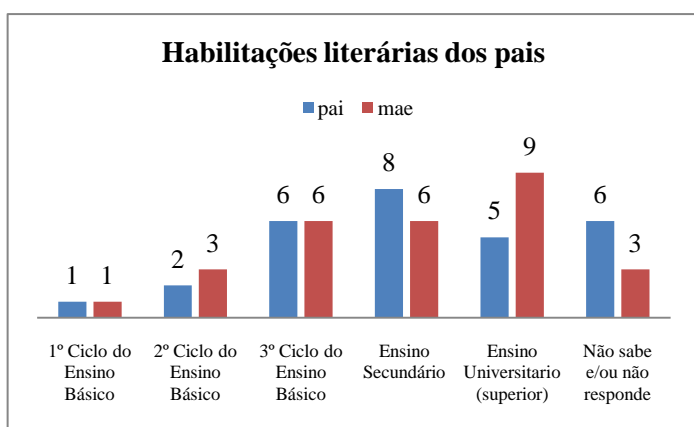
(figura 2)



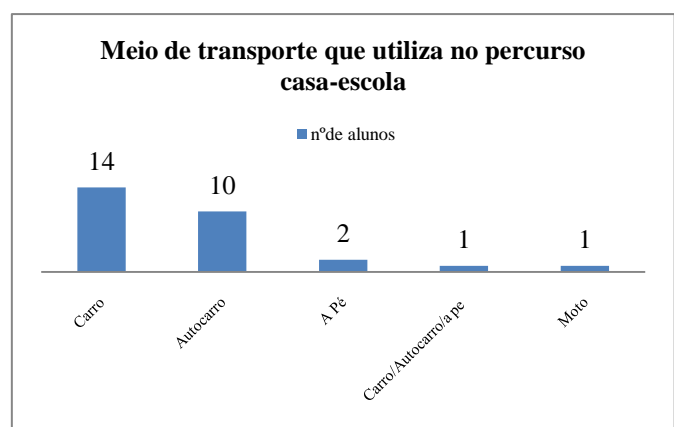
(figura 3)

Caracterização da Turma 8ºD

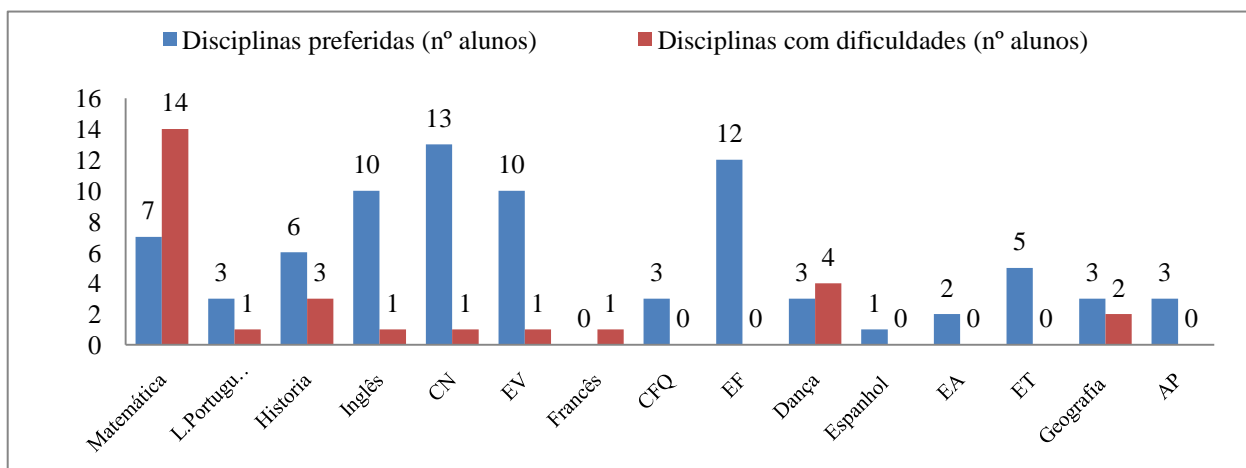
Esta era constituída por 28 alunos, sendo 14 raparigas e 14 rapazes com uma média de idade no início do ano lectivo, de 13 anos. Esta turma apresenta um nível sócio-económico médio, existindo alguns casos excepcionais. O aproveitamento global da turma no ano lectivo anterior foi bom. Apresenta dois alunos com repetências um deles com necessidades educativas especiais (NEE). As figuras abaixo representam ainda aspectos que caracterizam a turma. (figura 4, 5 e 6)



(figura 4)



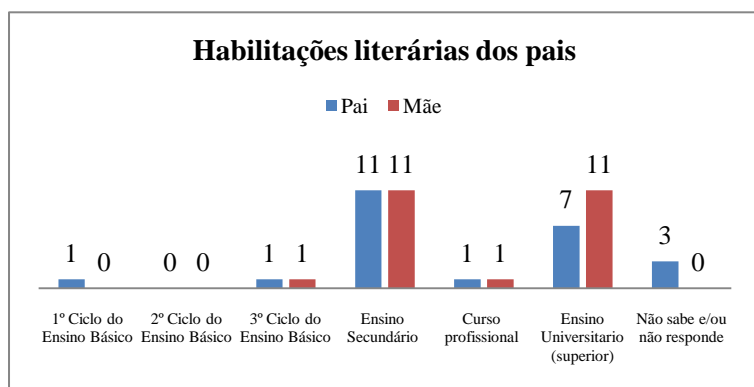
(figura 5)



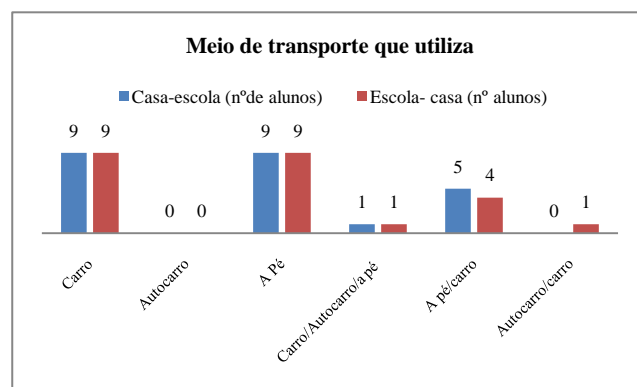
(figura 6)

Caracterização da Turma 12ºB

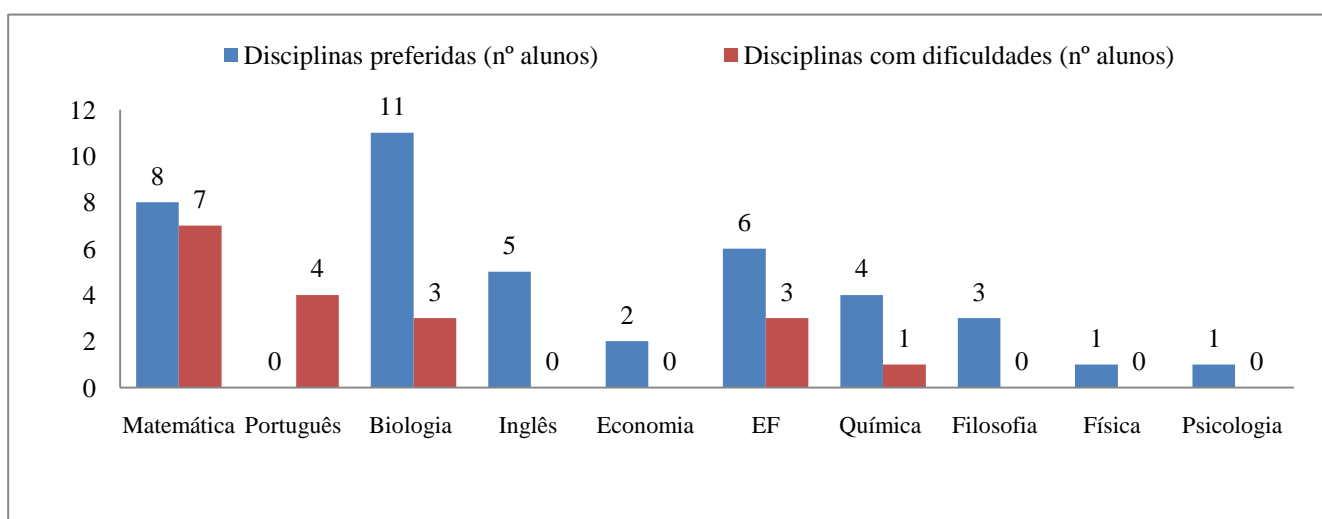
Esta era constituída por 24 alunos, sendo 16 raparigas e 8 rapazes com uma média de idades no início do ano lectivo, de 17 anos. De uma forma geral, o nível sócio-económico é heterogénio e a situação profissional dos pais estável, existindo apenas uma aluna com escalão B. Os alunos revelam ter condições de estudo existindo apenas 2 alunos com 1 retenção (11º ano e 9º ano). Esta turma apresenta dificuldades ao nível da expressão escrita, problemas ao nível de atitudes e valores, pontualidade (geral) e assiduidade (alguns alunos). As figuras abaixo representam ainda aspectos que caracterizam a turma. (figura 7, 8 e 9)



(figura 7)



(figura 8)



(figura 9)

Planeamento das actividades desenvolvidas

No planeamento de todas as actividades desenvolvidas, existiu sempre a preocupação em definir e cumprir os objectivos propostos da melhor forma possível. Atendendo às unidades didácticas a leccionar, eu e os meus dois colegas estagiários realizámos o planeamento anual para cada turma, em função da rotação dos espaços (pavilhão, ginásio e exterior) e da unidade didáctica a leccionar.

Esta rotação foi previamente definida pelo Grupo de Educação Física, devido a funcionarem, na maioria das vezes, 3 turmas ao mesmo tempo a leccionar.

O planeamento anual da turma servia como um documento essencial, para organizar as diferentes modalidades e conteúdos. No entanto, deve ser considerado como um processo contínuo e sujeito a alterações, acompanhando os diversos factores como por exemplo os objectivos e metas traçadas, o espaço disponível, o material a usar e capacidades dos alunos na modalidade.

Após elaborado o planeamento das unidades didácticas por período lectivo, era necessário distribuir o número de aulas existentes pelas modalidades a leccionar e os conteúdos a abordar em cada aula.

Atendendo à caracterização das diferentes turmas, ao material e espaço definido, à unidade didáctica a abordar e às capacidades demonstradas pelos alunos eram organizados os planos de aula e enviados antecipadamente à professora orientadora.

As modalidades que orientei ao longo do ano lectivo, foram definidas, no início do mesmo, em conjunto com os meus colegas estagiários (planeamento) tendo ficado com as unidades didácticas: Futebol e Badmington (8ºA, 1º período), Basquetebol e Ginástica (8ºD, 2º período), Andebol e Dança (12ºB, 3º período).

Como realizei o planeamento das aulas previstas e conteúdos a leccionar, foi mais fácil ter uma linha orientadora para a abordagem das modalidades possibilitando aos alunos, evoluir nas mesmas. No entanto, também encontrei algumas dificuldades principalmente na escolha de exercícios que resolvessem e trabalhassem os objectivos previstos e no tempo para a execução de cada

exercício. Outra preocupação foi conseguir potenciar o tempo útil para a prática e aprendizagem.

Claro que a Professora orientadora nos ajudou nesta parte e consoante passou o ano lectivo, penso que fui melhorando e considero que melhorei nesse aspecto.

Além de todos os aspectos mencionados, tinha também como preocupação que os exercícios propostos permitissem avaliar os alunos na modalidade, vendo a sua evolução e dificuldades e atendendo a isso criar exercícios em planos de aula futuros que trabalhassem as dificuldades e procurassem melhorar as capacidades.

Para além disto, frequentamos e acompanhamos junto da Professora Orientadora ao longo de todo o ano o Desporto Escolar na modalidade de ginástica. Para mim isto foi uma mais-valia, quer em termos profissionais quer em termos pessoais.

Em termos pessoais pelo facto de orientar, na qual também me insiro, um grupo de ginástica acrobática desde os 14 anos, e ter prespectivado para o estágio a vontade de estar no desporto escolar principalmente na ginástica. Foi o concretizar de uma expectactiva criada.

Em termos profissionais a mais-valia foi em termos da melhoria enquanto professora na aquisição de conhecimentos e posturas que este desporto gímnico exige. Não é de todo fácil, principalmente em termos de segurança abordar a ginástica, muito mais para mim enquanto professora estagiária, ainda com muito pouca experiência. Isto porque, tornam-se completamente diferentes as responsabilidades e prestações enquanto ginasta e enquanto orientadora.

O facto de estar, no desporto escolar promoveu uma série de factores que condicionaram não só a minha prestação em termos de aula na abordagem ginástica, como me permitiu também a aquisição de uma vasta sucessão de conhecimentos atendendo a segurança, pegadas, entre outros. Permitiu-me ainda conhecer o desporto escolar numa outra perspectiva, agora enquanto professora, percebendo todo o trabalho de bastidores na preparação, funcionamento e finalidade, tanto nos treinos como nas competições.

Considero assim, que a possibilidade de ter frequentado o desporto escolar permitiu assim, uma melhoria das minhas capacidades em vários aspectos, possibilitando ser e aprender, mais e melhor.

Ao longo do ano, outras actividades foram desenvolvidas pelo grupo de Educação Física e pelo nosso grupo de estágio, em que menciono de seguida todas as actividades realizadas, que tivemos o privilégio de participar junto do grupo de Educação Física da escola.

Actividades do grupo de Educação Física

Ao longo do ano lectivo muitas foram as actividades realizadas pelo grupo de Educação Física junto dos alunos na qual tivemos a oportunidade de integrar e ajudar na preparação e planeamento das mesmas. As actividades propostas pelo grupo, foram pensadas de forma a evidenciar a importância das actividades extracurriculares como meios de potenciar e complementar as actividades curriculares lectivas, numa perspectiva de desenvolver junto dos alunos o gosto pela prática de Actividade Física.

As actividades que foram realizadas durante todo o ano lectivo, foram o desporto escolar e aplicação dos testes do Fitnessgram, além destas, participá-mos ainda nas seguintes:

No 1º período:

No dia 27 de Outubro de 2010, no período da manhã, realizou-se na escola, o corta-mato escolar, abrangendo alunos do 3º ciclo e secundário. Nesse mesmo dia, no período da tarde, realizou-se o torneio de Badmington dirigido a alunos do 3º ciclo.

Dia 17 de Dezembro de 2010, realizou-se o torneio de Andebol, na escola dirigido ao 3º ciclo e secundário.

No 2º período:

Dia 9 de Fevereiro de 2011, realizou-se os campeonatos do Mega, fase escola, no complexo desportivo da Covilhã, dirigido ao 3º ciclo e secundário.

No dia 11 de Fevereiro de 2011, realizou-se o corta mato distrital.

No dia 24 de Fevereiro de 2011, realizou-se o torneio do Compal Air Solidário, basquetebol 3x3, abrangendo alunos do 3º ciclo e secundário.

No dia 1 de Março de 2011, realizou-se no complexo desportivo da Covilhã, os campeonatos Mega distrital.

Dia 25 de Março de 2011, Workshop gímnicas/APPACDM.

Nos dias 6 de Abril de 2011, realizou-se o encontro regional de gímnicas em Castelo Branco (ginástica acrobática).

Nos dias 8 de Abril de 2011, realizou-se o encontro regional de gímnicas em Castelo Branco (Mini-trampolim).

A 15 de Abril de 2011, participação no concurso Dança com livros.

Dia 29 de Abril de 2011, comemoração no Serra Shopping da Covilhã, do dia mundial da dança.

Encontro regional de gira volei no fundão a 4 de Maio de 2011.

No dia 13 de Maio de 2011, workshop gímnicas/Judo.

Nos dias 18 e 25 de Maio de 2011, realizaram-se os torneios de Voleibol, dirigidos respectivamente ao 3º ciclo (gira volei) e secundário.

Participaremos ainda na abertura da Festa da Primavera a decorrer no dia 9 de Junho de 2011 pelas 21 horas.

Outras actividades

Além destas estivemos presentes em várias reuniões com a orientadora de estágio, com o grupo de Educação Física e departamento, de forma a planear a curto, médio e longo prazo, todo o ano lectivo. Realizá-mos ainda reuniões com o director de turma acompanhando o seu trabalho ao longo do ano.

Assim, estivemos presentes nas reuniões de avaliação do 1º período a 20 de Dezembro de 2010 (12ºB), a 21 de Dezembro de 2010 (8ºA) e a 22 de Dezembro de 2010 (8ºD). Nas de conselho de turma intercalares a 22 de Fevereiro de 2011 (8ºD) e 3 de Março de 2011 (8ºA). Estivemos ainda presentes nas reuniões de avaliação do 2º período a 11 de Abril de 2011 (12ºB e 8ºD) e 12 de abril de 2011 (8ºA). Estaremos ainda presentes, nas reuniões de avaliação de 3º período a realizarem-se nas datas 14 de Junho de 2011 (12ºB) e 28 de Junho de 2011 (8ºA e D).

Além de todas estas actividades, estive-mos ainda presentes no Sarau Camoniano, realizado na escola no dia 21 de Março de 2011.

Estamos ainda a implementar um circuito de manutenção da escola pelo que aguardamos resposta de disponibilidade de material por parte do Serra Shopping para iniciar o projecto.

De seguida apresentamos ainda as actividades dinamizadas por nós, grupo de estágio.

Actividades do grupo de estágio

As actividades pelo grupo de estágio tinham sempre como objectivos proporcionar situações de aprendizagem variada procurando contemplar todos os aspectos necessários para a concretização dos objectivos definidos.

As actividades inicialmente pensadas teriam a possibilidade de abranger as nossas turmas (8ºA e D, 12ºB), e seriam pensadas com um propósito e objectivos delineados para a intervenção.

Realizamos duas actividades, a primeira decorreu no dia 11 de Janeiro de 2011, envolvendo as nossas turmas de 8º ano. Foi a programação de uma visita de estudo à Academia do Sporting Puma em Alcochete e visualização da exposição no Pavilhão do Conhecimento em Lisboa, intitulada “sexo... e então”.

Esta visita teve como objectivos principais (academia) promover um maior conhecimento da modalidade futebol (modalidade abordada no 1º período), dar a conhecer o funcionamento de uma equipa de futebol de nível profissional, desenvolver hábitos de vida activos e saudáveis, gosto pela prática desportiva, mostrar aos alunos uma realidade desportiva de alto rendimento e dar-lhes a conhecer a realidade de uma academia com prestígio a nível nacional e internacional.

Outros objectivos definidos (exposição) foram a promoção do conhecimento do corpo humano e seu funcionamento, numa perspectiva transdisciplinar, consciencializar os alunos para a necessidade de cuidar bem do corpo para o manter saudável, promover atitudes de auto-confiança, autonomia, cooperação,

tolerância e responsabilidade e complementar o projecto curricular de turma no âmbito do “Projecto da Educação Sexual”.

O impacto desta visita de estudo foi bastante positivo em termos de aprendizagem por parte dos alunos como dos professores estagiários.

A segunda actividade realizou-se no dia 31 de Maio de 2011, e destinou-se a uma conferência intitulada “Desporto Escolar- uma Escola de Formação” aberta a todos os interessados, principalmente a alunos e profissionais da área do desporto.

Esta teve como objectivos principais criar um ambiente de debate entre profissionais e estudantes da área do desporto acerca do tema desporto escolar. Conseguimos após divulgação, ter perto de 40 inscritos na conferência a maioria estudantes do curso de ciências do desporto da UBI. No geral, os comentários foram bastante positivos tanto por parte dos prelectores como dos que a esta assistiram.

Reflexão sobre o contributo do estágio

Ao longo deste ano lectivo, muitos foram os contributos do estágio para a minha formação e aquisição de conhecimentos.

Como aspectos positivos referencio o facto de ter a oportunidade de realizar o estágio pedagógico numa escola que era a minha escolha principal, bem como o facto de poder ter trabalhado com 2 colegas e grandes amigos (Liliana e Nuno), o que facilitou em muito todo o processo de adaptação.

Outro aspecto a referir, foi a integração na própria escola, dado a empatia com o grupo de Educação Física e com outros docentes da escola. As instalações, o material e as próprias turmas com quem tive de trabalhar, foram também excelentes e diversificadas.

A relação e aprendizagem junto dos Directores de Turma, foi também um ponto positivo de referenciar, pois estes receberam-nos prontos a tirar todas as dúvidas e apoiar ao longo do ano lectivo.

Imprescindível na nossa aprendizagem, foi a orientadora de estágio mostrando-se sempre disponível e pronta a ajudar em tudo o que fosse necessário, sempre com simpatia.

O facto de trabalhar, permitiu ter como o aspecto negativo, isto é menos favorável, foi o facto ter de abdicar no início do ano lectivo de algumas horas de aulas remuneradas para ter disponibilidade completa para o estágio. Este facto permitiu ainda que o tempo livre para preparação de aulas fosse reduzido, mas com esforço tudo se resolveu.

Considerações finais

Finalmente termino este relatório de estágio pedagógico onde relatei a maioria das experiências por mim vividas, ao longo deste ano lectivo. Claro que, tantas foram as experiências que se torna difícil expor todas, neste trabalho. No entanto, é com alguma alegria e de certa forma com alguma saudade que escrevo estes últimos parágrafos de relato de um ano magnífico e enriquecedor por todas as expectativas, experiências e conhecimentos adquiridos, bem como por um concretizar de objectivos propostos.

Considero que ao longo de todo este ano, aprendi mais do que propriamente ensinei, e seria bom poder passar novamente por esta experiência, agora não como estagiária. Mesmo sabendo que encontraria novas dificuldades seria um bom desafio. No entanto, sinto que todas as aprendizagens adquiridas ao longo deste estágio pedagógico me ajudaram e vão ajudar, em práticas docentes futuras.

Esta fase que agora termina terá sempre uma referência para a minha carreira pessoal e profissional, embora tenha sido um ano bastante cansativo, foi também um ano muito positivo, gratificante e inestimável, dado o contacto com o ambiente escolar. Isto, pelo facto, de me ter permitido a aquisição de novos conhecimentos, novas experiências e concretizações.

Capítulo 2

(Seminário de investigação em ciências do desporto)

Prevalência da hipertensão em jovens dos 13 aos 20 anos de idade
Prevalence of hypertension in young people aged between 13 and 20 years of age

Liliana Castela, Liliana Conceição, Nuno Cunha

Universidade da Beira Interior

Introdução

A hipertensão arterial é definida pela persistência dos níveis de pressão arterial acima dos valores ditos normais, isto é, valores de tensão arterial sistólica iguais ou superiores a 140 mmHg (milímetros de mercúrio) e/ou valores de tensão arterial diastólica superiores a 90 mmHg, sendo considerados valores normais os situados abaixo de 120/80 mmHg (OMS, 2003). Segundo a American Heart Association, a Tensão Arterial divide-se em várias categorias: Normal, Pré-hipertensão e Hipertensão de grau 1 e grau 2. Em crianças e jovens, segundo a Direcção Geral de Saúde (DGS, 2005), os valores retirados devem ser interpretados segundo tabelas de percentis, baseadas no sexo, idade e estatura. Ainda segundo a DGS (2005), prevê-se que o início da medição da tensão arterial (TA) comece a partir dos 4 anos de idade.

Estima-se que existam em Portugal cerca de 2 milhões de hipertensos, sendo que, apenas metade apresentam conhecimento da doença e são muito poucos os que a mantêm controlada (ministério da saúde - portal da saúde). Hoje em dia, sabe-se que um estilo de vida saudável, pode prevenir o aparecimento desta doença e a sua detecção precoce pode reduzir o risco de doença cardiovascular. Torna-se assim importante, que desde muito cedo se consiga intervir junto da população mais jovem, com o intuito de conseguir prevenir um possível surgimento de complicações relativas à hipertensão na vida adulta. Segundo o Portal de Saúde, não existem causas directas conhecidas para o aparecimento da hipertensão, no entanto são conhecidos diversos factores que contribuem para o aumento da probabilidade de desenvolver esta doença.

Como factores que contribuem para o aparecimento da hipertensão arterial em jovens destacam-se a obesidade, o sedentarismo, a história familiar e o elevado consumo de sal. A hipertensão arterial é um dos principais factores de risco de doença cardiovascular, sendo esta, segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2002) uma das principais causas de morte nos países industrializados estando fortemente associada aos acidentes vasculares cerebrais (AVC). Ainda segundo a Sociedade Portuguesa de Cardiologia, estes são ainda considerados uma das principais causas de morte em Portugal e deriva de vários factores de risco como hipertensão arterial, sedentarismo, obesidade, erros alimentares, principalmente o elevado consumo de sal, diabetes, consumo de álcool, excesso de colesterol, stress e algumas doenças cardíacas. Atendendo a todos estes factores torna-se importante intervir cada vez mais cedo, junto das populações mais jovens, para precaver e evitar possíveis complicações na vida adulta focando a nossa intervenção nos factores de risco que contribuem para o aparecimento desta doença, principalmente no controlo da tensão arterial desde cedo.

Com os hábitos de vida presentes nos adolescentes e jovens de hoje em dia, com a falta de actividade física e de uma alimentação saudável, cada vez mais cedo nos deparamos com casos de adolescentes e jovens já hipertensos e outros já com elevados níveis de pressão arterial (Instituto Ricardo Jorge). Segundo Ramos e Barros (2005) os jovens que desde muito cedo, apresentam níveis elevados de pressão arterial têm uma maior probabilidade de apresentar hipertensão arterial na fase adulta, dado que, a tensão arterial na infância esta directamente relacionado com os valores de TA em idade adulta.

Para além dos factores atrás referidos outros estudos referem também a relação existente entre o nível de índice de massa corporal (IMC) e o grau de tensão arterial. Segundo Helena Andrade, et al (2010), foi observado um aumento proporcional entre o valor de pressão arterial e o (IMC). Esta autora, refere ainda um estudo realizado em Itália que mostrou que, crianças obesas têm maior probabilidade de apresentar valores de TA elevados em relação a crianças não obesas, sendo o IMC um valor significativo que poderá prever a existência de hipertensão.

São conhecidos os efeitos benéficos da actividade física no controlo e prevenção da tensão arterial, dado que promovem uma série de adaptações fisiológicas, o que poderá levar a uma diminuição dos factores de risco, como por exemplo o IMC.

Em relação à alimentação, os jovens consomem muito sal devido às comidas industrializadas. Segundo o estudo de Cutler e Roccella (2006), a estratégia primária no controlo dos valores de pressão arterial passariam pela redução no consumo de sal desde crianças. Mencionam que é importante reduzir o consumo de sódio não só na comida, mas também na ingestão de snacks e fast-food.

O presente estudo teve como objectivo avaliar a prevalência da hipertensão em jovens de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 13 e os 20 anos de idade, percebendo alguns dos factores que podem ter mais influência na existência da hipertensão arterial.

Metodologia

Caracterização amostra

A amostra utilizada neste estudo, foi constituída por 656 indivíduos, sendo 329 rapazes e 327 raparigas com idades compreendidas entre os 13 e os 20 anos, que se encontravam matriculados no ano lectivo 2010/2011.

Procedimentos

A recolha dos dados relativos à tensão arterial (TA), peso e altura, foi realizada ao longo de uma semana do mês de Abril de 2011, durante a manhã. Em toda a recolha de valores existiu a constante preocupação para que os indivíduos tivessem um tempo de descanso de forma a minimizar a alteração dos valores retirados. Isto para que não fossem colocados em causa os valores obtidos na medição. A American Heart Association recomenda, que até 30 minutos antes da medição da TA, não haja realização de actividade física.

Na recolha dos valores da tensão arterial recorreremos à utilização de quatro esfigmomanómetros digitais, todos da mesma marca, OMRON-M6 (hem-7001-e), testados e calibrados previamente. Foram retirados dois valores de TA, tendo sido escolhido para o estudo o valor mais baixo de TA Sistólica e respectivo valor da TA Diastólica. Antes de ser iniciada a medição da TA foi realizada uma pequena abordagem em relação ao estudo explicando os objectivos gerais deste. Assim, a amostra teve em repouso 5 minutos antes de realizar a medição. Entre a realização da primeira e segunda medição os indivíduos ficaram sentados em repouso cerca de 10 minutos. As medições foram realizadas nas seguintes condições: com os indivíduos sentados numa cadeira, com pés e costas devidamente apoiados, sem cruzar as pernas e com o braço esquerdo apoiado numa mesa, sensivelmente à altura do coração. A

braçadeira usada foi adaptada à maioria da amostra. Relativamente ao peso recorremos a uma balança digital TANITA BC-545. Em relação à medição da altura o procedimento passou por colocar a amostra encostada à parede, com os pés bem apoiados no solo (sem calçado) e com a cabeça direita, sendo utilizada uma fita métrica convencional.

Posteriormente, a organização e interpretação dos dados recolhidos para os indivíduos com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos foi realizada segundo as tabelas adaptadas de The Fourth Report on the diagnosis, evaluation, and treatment of high blood pressure in children and adolescents, Pediatrics (2004) Vol 114, 555-576. Foram ainda usadas tabelas de percentis de estatura da Direcção Geral de Saúde (2005). Em relação aos indivíduos que tinham mais de 18 anos, os dados foram interpretados segundo os valores de referência da OMS e Direcção Geral de Saúde.

Foi ainda aplicado um questionário junto da amostra com o objectivo de obtermos informações sobre os hábitos de actividade física e os hábitos alimentares. As questões para avaliar o nível da actividade física foram retiradas do questionário Telama, et al. A este questionário foram adicionadas seis questões relativas aos hábitos alimentares e uma que permitiu verificar o consumo de sal da amostra. Ainda foi adicionada uma questão para averiguar a existência de casos de hipertensão na família (pai e mãe).

Tratamento estatístico dos dados

Os dados foram analisados através do Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 19 formac, com um nível de significância pré-determinado em $p \leq 0.05$.

Para a análise descritiva dos dados foram utilizados os seguintes parâmetros média, desvio-padrão e mediana. A análise de variância (One-Way Anova) foi usada para testar as diferenças existentes entre os diferentes graus de hipertensão (normal, pré-hipertensão e hipertensão) e o nível de actividade física. As diferenças entre grupos foram localizadas através do teste de comparações múltiplas Post-Hoc Tukey.

Resultados

As características da amostra com as respectivas médias e desvio padrão encontram-se representadas na tabela 1.

	Média	Desvio padrão
Idade	15,7	1,7
Altura	1,63	0,06
Tensão arterial sistólica	122,8	13,2
Tensão arterial diastólica	71,6	9,6
Nível de actividade física rapazes:		
Normais	17,6	4,5
Pré-hipertensos	17,7	3,8
Hipertensos	17,9	4,1
Nível de actividade física raparigas:		
Normais	15,5	3,8
Pré-hipertensos	13,8	3,6
Hipertensos	14,6	3,8

Quadro 2 - caracterização da amostra: valores médios (X) e desvio padrão (dp) da idade, estatura, nível de actividade física, pressão arterial sistólica e diastólica.

Na amostra total (n=656), verificou-se que 338 indivíduos (51,5%) apresentam valores de tensão arterial considerada normal, 124 indivíduos (18,9%) apresentam valores considerados de pré-hipertensão e 194 indivíduos (29,5%) apresentam prevalência de hipertensão arterial.

Desta, 327 são indivíduos do sexo feminino das quais, 175 (53,5%) apresentam valores considerados normais, 59 (18%) apresentam valores de pré-hipertensão e 93 (28,4%) valores considerados de hipertensão. Relativamente aos indivíduos do sexo masculino (329), 163 (49,5%) revelaram valores normais de TA, 65 (19,8%) valores de pré-hipertensão e 101 (30,7%) valores de hipertensão (Tabela 2).

	TA normal	PHTA	HTA
Rapazes	163 (49,5%)	65 (19,8%)	101 (30,7%)
Raparigas	175 (53,5%)	59 (18%)	93 (28,4%)
Total da amostra	338 (51,5%)	124 (18,9%)	194 (29,5%)

Quadro 3 - Número de indivíduos para os diferentes graus de hipertensão.

Podemos assim observar, que a prevalência de hipertensão no sexo masculino é superior em relação ao sexo feminino (30,7% vs 28,4%), o mesmo se verifica em relação à pré-hipertensão (19,7% vs 18%) sendo, no entanto, a diferença existente entre valores um pouco inferior.

Nos gráficos abaixo (fig. 1 e 2) verifica-se as diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de Actividade física (AF) e os diferentes graus de hipertensão, permanecendo esta diferença mais significativa entre os graus de TA normal e pré-hipertensão no sexo feminino.

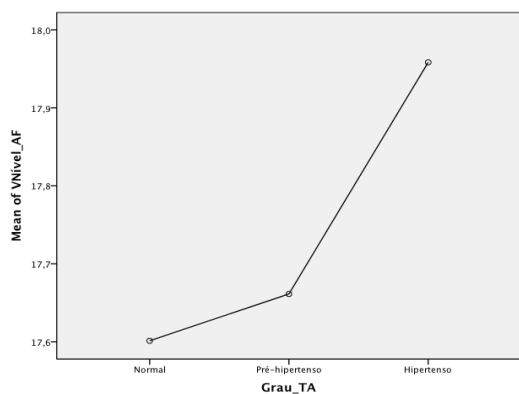


Fig. 10 - Rapazes

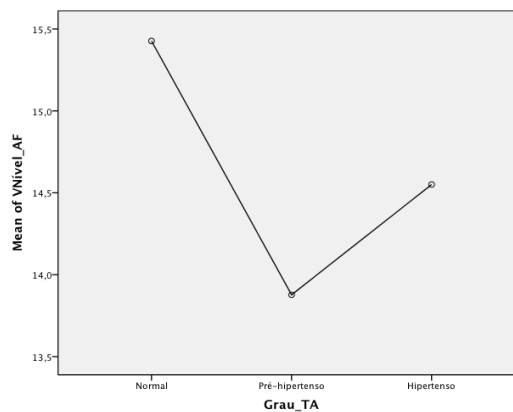


Fig.11 - Raparigas

Dos 656 indivíduos pertencentes à amostra, 23 (3,5%) não responderam ao questionário aplicado. Em relação aos dados obtidos observou-se que a maioria dos inquiridos desloca-se para a escola de automóvel demorando nesse percurso até quinze minutos, dos quais 380 (60%) e 489 (77,5%), respectivamente. Dos dados observados, salientamos ainda que 50% dos indivíduos do sexo feminino e 31% indivíduos do sexo masculino revelam, dedicar fora do tempo escolar, entre meia hora a uma hora por semana à prática de actividades desportivas. No entanto, 32% dos inquiridos masculinos revelam dedicar à mesma prática, entre duas a três horas por semana verificando-se a mesma, em apenas 22% dos inquiridos do sexo feminino. Relativamente à participação em competições desportivas a maioria da amostra (49% raparigas e 43% rapazes) afirma que já participou, embora actualmente não participe. Verificou-se ainda que 30% dos rapazes participam nestas competições a nível de um clube verificando-se o mesmo em apenas 7,9% das raparigas. Ainda relativamente a esta questão 31% das raparigas afirmam nunca terem participado em competições desportivas, enquanto que, apenas 11% dos rapazes afirmam o mesmo. Com isto podemos verificar que os rapazes pertencentes à amostra revelam ter níveis de actividade física superiores às raparigas.

Através da análise da significância em relação ao grau de tensão arterial e ao nível de actividade física da amostra, foi possível verificar que nos rapazes não existem diferenças significativas de nível de actividade física nos indivíduos com níveis de tensão arterial normal, pré-hipertensão e hipertensão. No entanto, no sexo feminino o mesmo não se verificou, existindo uma diferença significativa ($p=0,018$). Após a realização do teste Post Hoc verificou-se que nas raparigas com TA normal o nível de AF foi significativamente superior às raparigas pré-hipertensas ($p=0,022$).

Relativamente às questões direccionadas para os hábitos alimentares, realça-se que a maioria da amostra (78%) revela tomar sempre o pequeno-almoço e realizar entre quatro a cinco refeições por dia (69%). Estes revelam ainda incluir, entre uma a três porções de fruta e legumes por dia (78,5% e 75% respectivamente). Na amostra, a maioria afirma comer uma vez por semana comida tipo fast-food (Fig. 3), dos quais 64% raparigas e 67% de rapazes. Verifica-se ainda que 15% dos rapazes ingere este tipo de comida, duas a três vezes por semana, apresentando esta resposta apenas 5,4% das raparigas. Do total dos inquiridos 67,5% afirma que às vezes come comida muito condimentada (com sal).(Fig.4)

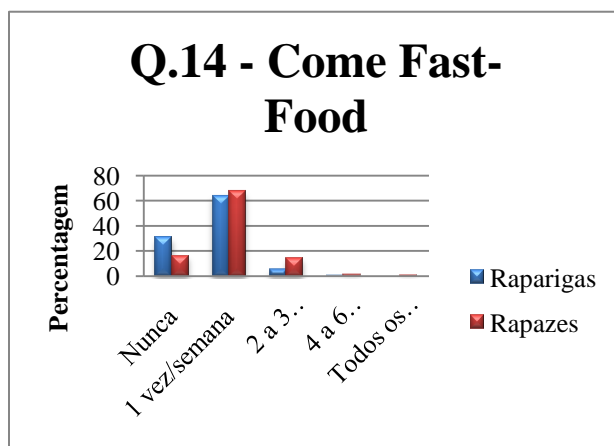


Fig. 12 - Percentagem de indivíduos que ingere fast-food.

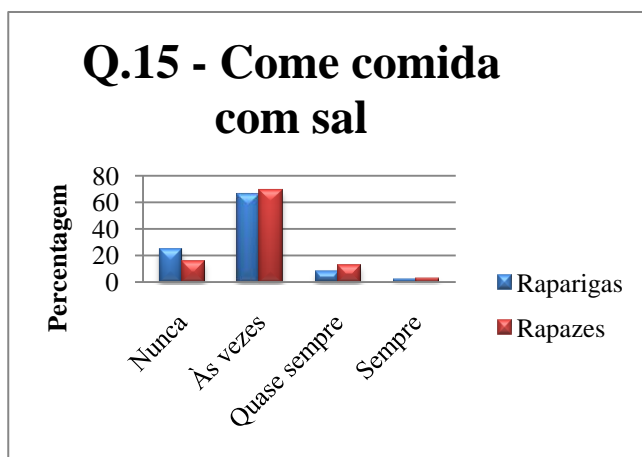


Fig. 13 - percentagem de indivíduos que ingere comida com sal.

Não se verificaram diferenças na alimentação, em ambos os sexos, nos indivíduos com diferentes níveis de tensão arterial (normal, pré-hipertenso e hipertenso). Uma vez que a mediana das respostas obtidas em cada uma das questões foi idêntica.

Atendendo à existência de casos de hipertensão na família (pai ou mãe), 627 indivíduos responderam a esta questão. Destes, 78% das raparigas e 80% dos rapazes responderam não, 22% e 20% respectivamente, responderam sim.

Discussão

Os resultados do presente estudo demonstram que existe uma elevada prevalência de hipertensão na amostra, isto porque esta prevalência nos jovens normalmente encontra-se entre 1% e 11% quando comparada aos adultos que é de 10% a 30% segundo Rosa e Ribeiro (1999). No entanto começam a surgir estudos que indicam um aumento na prevalência de hipertensão, em jovens e adultos. Segundo Mário Macedo (2005) num estudo em adultos indica uma prevalência mínima 26,2% no sexo masculino e 12,4% no sexo feminino. Este revela ainda a prevalência da hipertensão no total da amostra de 43,7%. Também num estudo realizado por Ramos e Barros (2005) a

prevalência de hipertensão em adolescentes foi de 22% o que já se considera elevado. Assim denota-se que cada vez mais existem adolescentes e jovens hipertensos ou com tendência para a hipertensão em idades cada vez mais jovens.

Foi também analisado que esta prevalência é superior no sexo masculino comparativamente ao sexo feminino. Segundo um estudo de Macedo (2005) o sexo masculino apresentou uma prevalência superior em relação ao sexo feminino (26,2% e 12,4% respectivamente). Num estudo de Neves et al (2007), realizado com crianças dos 3 aos 18 anos, foram classificados como hipertensos 42,2% das crianças. Estes autores mencionam que o grande número de crianças hipertensas se atribuiu à ansiedade gerada frente à visita odontológica. A ansiedade pode também ter influenciado os presentes resultados dado que, os avaliados, não conheciam os elementos que procederam à medição.

Após a análise estatística, surgiu uma diferença estatisticamente significativa relativamente ao sexo feminino, entre o nível de actividade física e o grau de TA normal e de Pré-hipertensão. Esta diferença não foi verificada no sexo masculino.

Quanto aos dados do questionário sobre hábitos alimentares, não foi visível uma variação das respostas obtidas de acordo com os diferentes graus de TA da amostra. No entanto vários estudos indicam que a ingestão de sal e o consumo de comidas industrializadas levam a um aumento da pressão arterial. A amostra em estudo, na sua generalidade, revela ingerir bastante comida com sal e do tipo fast-food, o que pode estar na origem desta prevalência.

Consideramos que este estudo apresenta algumas limitações pelo facto da amostra ser composta por alguns indivíduos entre os 18 e 20 anos de idade. Dado que, os hábitos de vida desta faixa etária apresenta mais factores de risco (ex: consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo) para o aparecimento desta doença. O facto de termos realizado duas medições e contabilizado apenas uma para o estudo faz com que exista uma maior prevalência. Segundo Andrade et al (2010), o número de medições recomendadas deveriam ser no mínimo três.

Conclusões

Após a realização do estudo, verificou-se uma elevada prevalência de hipertensão arterial nos jovens em análise. Podemos verificar principalmente que no género masculino a actividade física não se revelou um factor determinante, no entanto é um dos principais factores que contribui a prevenção e controlo de hipertensão. Estes apresentam um maior nível de actividade física, mesmo assim, apresentam maior prevalência de hipertensão podendo este dever-se a aspectos fisiológicos. Em relação às raparigas, o nível de AF revelou-se um factor significativo. Os hábitos alimentares, mesmo sendo extremamente importantes, principalmente o consumo de sal e comida industrializada, não revelaram diferenças entre os graus de TA. Em relação a este aspecto o sexo masculino consome mais este tipo de comida do que o sexo feminino.

Bibliografia

Capítulo 1

Batista P., Rêgo L., Azevedo A., (2010), Movimento Um Estilo de Vida- Ensino Secundário 10º/11º/12º Anos, 2ª Edição, Edições ASA

Costa, Anibal; Costa, Manuela, (2006); Educação Física 7/8/9-terceiro ciclo do ensino básico, 1ªedição, Areal Editores, Porto

Costa, Anibal; Costa, Manuela, (2009); Educação Física 7/8/9- terceiro ciclo do ensino básico, livro de regras, 1ªedição, Areal Editores, Porto

Costa, Anibal; Costa, Manuela (2006); Educação Física 7/8/9- terceiro ciclo do ensino básico, caderno do aluno, 1ª edição, Areal Editores, Porto

Jacinto, João; Carvalho, Lídia; Comédias, João; Mira, Jorge (2001); Programa de Educação Física 10/11/12 anos, cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos, Departamento do Ensino Secundário, Ministério da Educação

Jacinto, João; Carvalho, Lídia; Comédias, João; Mira, Jorge (2001); Programa de Educação Física (reajustado), Ensino Básico, 3º ciclo, Ministério da Educação

Projecto educativo da escola acedido em 10 de Maio de 2011 em: www.quintadaspalmeiras.pt

Projecto curricular de escola acedido em 10 de Maio de 2011 em: www.quintadaspalmeiras.pt

Regulamento interno da escola acedido em 20 de Setembro de 2010 em: www.quintadaspalmeiras.pt

Capítulo 2

Andrade, Helena; António N.; Rodrigues, Dina; Marinho Da Silva A.; Pêgo, M.; Providência L. - Hipertensão arterial sistémica em idade pediátrica, Rev Port Cardiol 2010; 29 (03): 413-432

Conceição, Tatiana, Gomes, Fábio; Tauil, Pedro; Rosa, Tânia; (Janeiro 2006). Valores de Pressão Arterial e suas Associações com Factores de Risco Cardiovasculares em Servidores da Universidade de Brasília, Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília - Brasília, Volume 86, Nº 1.

Macedo, Mário (2005); Hipertensão - Estudo da prevalência, tratamento e controlo da hipertensão em Portugal; 19º boletim eurotrials, saúde em mapas e números.

Neves, Cristiana; Couto, Geraldo; Botelho, Kátia, Vasconcelos, Márcia; Soares, Renata; Cavalcanti, Jouse; Silva, Maria; (abr/jun 2007). Avaliação da pressão arterial de crianças e adolescentes atendidos em Clínica Odontopediátrica e Odontologia. Clín.-Científ., Recife, 6 (2): 163-167.

Ramos E., Barros H. (2005) - Prevalência de Hipertensão Arterial em Adolescentes de 13 Anos da Cidade do Porto. Rev Port Cardiol 2005;24 (9) :1075-1087

Rosa & Ribeiro, (1999), Joint Nacional Committee on detection, evaluation and treatment of high blood pressure

Salgado, Cláudia; Carvalhaes João Hipertensão arterial na infância Jornal de Pediatria - Vol.79, Supl.1, 2003

Direcção geral de saúde (2004), circular normativa - diagnóstico tratamento e controlo da hipertensão arterial.

Direcção geral de saúde (2006), circular normativa- actualização das curvas de crescimento.

Direcção geral de saúde (2005), orientações técnicas saúde infantil e juvenil, 2º edição.

Pressure in Children and Adolescents The Fourth Report on the Diagnosis, Evaluation, and Treatment of High Blood Pediatrics 2004;114;555-576

Hipertensão arterial - Diagnóstico e Classificação III- Congresso brasileiro de hipertensão arterial.

Instituto nacional de estatística Portugal (2002). As causas de morte em Portugal.

Instituto nacional de estatística (2010), Anuário Estatístico de Portugal 2008.

Instituto Ricardo Jorge (2010)

American Heart Association (2011)