



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Nuno Filipe Pires de Paula e Cunha

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, Junho de 2011



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Nuno Filipe Pires de Paula e Cunha

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 Marins

AGRADECIMENTOS

- À minha família que esteve sempre a meu lado pelo apoio e incentivo em todo o meu percurso académico;
- Ao grupo de estagiários de educação física pela amizade, apoio, companheirismo e ótimas experiências que partilhámos;
- À minha orientadora de estágio Prof. Dina Rodrigues, pela ajuda, paciência, sugestões e diversão que engrandeceram o meu trabalho e estágio;
- Aos Professores do Departamento de Educação Física pelos bons momentos de aprendizagem, discussão e diversão.

RESUMO

Capítulo 1.

Com a realização do Estágio Pedagógico, foi-me possível integrar a Escola Secundária Quinta das Palmeiras, como Professor Estagiário. Durante o estágio e com a orientação da Professora Dina Rodrigues, foi possível compreender quais os objectivos que o Estagiário deve ter, bem como perceber quais são os objectivos da Escola e do Grupo de Educação Física.

Ao longo deste documento foi elaborada a caracterização da organização da escola. É realizada uma descrição das turmas que leccionem ao longo do ano, bem como uma descrição de todas as actividades realizadas na escola, tanto a nível do Planeamento das Actividades Desenvolvidas, do Planeamento Anual de Aulas, do Planeamento das Unidades Didácticas, dos Planos de Aula, com no auxílio na realização das Actividades do Grupo de Educação Física e das Actividades do Grupo de Estágio.

Capítulo 2.

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.

With the realization of the Pedagogical Traineeship, I was able to incorporate the School Quinta das Palmeiras, as Intern Teacher. During the traineeship and with the guidance of the teacher Dina Rodrigues it was possible to understand which objectives the trainee should have and understand which are the objectives of the School and of the Group of Physical Education.

Throughout this document it was developed the characterization of the organization of the school. It is made a description of the classes that teach throughout the year, as well as a description of all activities of the school, both in the planning of developed activities, of the Annual Planning Lecture, of the Didactic Planning Units, of the Lesson Plans, with the help in the carrying out of the activities of the Physical Education Group and the Activities of the Stage Group.

Chapter 2.

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

1. Capítulo 1 (Estágio Pedagógico).....	9
1.1. Introdução	9
1.2. Objectivos	10
1.2.1. Do Estagiário.....	10
1.2.2. Da Escola	11
1.2.3. Grupo de Educação Física	12
1.3. Caracterização Geral da Organização da Escola	14
1.4. Descrição e Análise das Actividades Desenvolvidas.....	17
1.4.1. Caracterização da Amostra.....	17
1.4.2. Planeamento das Actividades Desenvolvidas	19
1.4.3. Planeamento Anual de Aulas	19
1.4.4. Planeamento das Unidades Didácticas.....	20
1.4.5. Planos de Aula.....	21
1.4.6. Actividades do Grupo de Educação Física	22
1.4.7. Actividades do Grupo de Estágio	24
1.5. Recursos Materiais e Estruturais Utilizados	26
1.6. Reflexão Sobre o Contributo do Estágio e Considerações Finais	28
2. Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)	30
2.1. Introdução	30
2.2. Metodologia.....	32
2.2.1. Caracterização amostra.....	32
2.2.2. Procedimentos	32
2.3. Tratamento estatístico dos dados	34
2.3.1. Resultados	34
2.4. Discussão	37
2.5. Conclusões	39
3. Bibliografia	40

INDÍCE DE FIGURAS

Fig.1 - Gráfico de Significância Estatística - Rapazes	35
Fig.2 - Gráfico de Significância Estatística - Raparigas	35
Fig. 3 - Percentagem de indivíduos que ingere fast-food	37
Fig. 4 - Percentagem de indivíduos que ingere comida com sal	37

INDÍCE DE QUADROS

Tabela 1 - Actividades Organizadas pelo Grupo de Educação Física	23
Tabela 2 - Caracterização da amostra: valores médios (\bar{X}) e desvio padrão (dp) da idade, estatura, nível de actividade física, pressão arterial sistólica e diastólica	34
Tabela 3 - Número de indivíduos para os diferentes graus de hipertensão ...	35

1. Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

1.1. Introdução

O Relatório de Estágio é o documento que surge como sendo o “produto final” da disciplina de Estágio Pedagógico, disciplina que está inserida no 2º ano do plano curricular do Mestrado de Ensino de Educação Física Nos Ensinos Básico e Secundário.

Procuro então com este documento realizar um balanço do meu desempenho como professor estagiário, referindo os aspectos positivos e negativos que tiveram influência nas acções e decisões tomadas ao longo do ano lectivo 2010/2011.

O Estágio Pedagógico teve início a 1 de Setembro de 2010 tendo terminado a 17 de Junho de 2011, sendo realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Covilhã. O grupo de estágio onde estava inserido era composto por três professores estagiários, Nuno Cunha, Liliana Castela e Liliana Conceição. Ao longo deste ano lectivo para a realização deste estágio tivemos sempre sobre a supervisão da Professora Dina Rodrigues, nossa orientadora de estágio que nos orientou e ajudou na superação desta etapa.

Ao longo deste ano lectivo tive a possibilidade de estar integrado numa escola com 3º Ciclo do ensino básico e ensino secundário. Assim pude perceber algumas das dificuldades com que o professor de Educação Física se pode deparar durante a organização e realização das aulas, bem como a nível do relacionamento com os alunos. Foi também muito gratificante poder participar nas actividades escolares organizadas pelo Grupo de Educação Física, pela própria escola e a nível do Desporto Escolar. Outro aspecto muito enriquecedor foi o facto de ter sido possível começar a compreender como funciona a orgânica da escola, em relação ao próprio grupo de Educação Física, ao Departamento de Expressões, Concelho Pedagógico e possíveis ligações ao Gabinete do Director da Escola. Este ano foi também muito enriquecedor em relação à possibilidade me poder ter relacionado com a maioria dos professores, pessoal não docente entre outros elementos que estão ligados a esta escola.

A realização deste Estágio Pedagógico teve como objectivo a aquisição de competências a nível da leccionação da disciplina de Educação Física, para poder vir a ter no futuro um melhor desempenho na área em que pretendo trabalhar, o ensino.

De seguida realizarei uma descrição do trabalho realizado ao longo deste ano lectivo, referindo os conteúdos e áreas abordadas durante o estágio pedagógico.

1.2. Objectivos

1.2.1. Do Estagiário

Ao longo deste ano lectivo 2010/2011 em que realizei o Estágio Pedagógico na Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Covilhã, propus-me a atingir vários objectivos, tais como:

- Adquirir e aprofundar conhecimentos científicos de âmbito geral e específico, relacionados com o 3º Ciclo e Secundário, no âmbito da actividade profissional desenvolvida pelo professor de Educação Física do ensino básico e secundário;
- Utilizar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica em prol da comunidade escolar;
- Vivenciar e analisar as diversas situações e contextos com que nos deparamos, de modo a tomar decisões, resolver problemas e avaliar as implicações das decisões integrando conhecimentos, com sentido de responsabilidade ética;
- Desempenhar a papel de docente em todas as suas funções, tais como a nível do planeamento, da intervenção, da avaliação, do contacto com os alunos, com os professores e outros funcionários da escola;
- Participar em todas as actividades propostas e desenvolvidas pelo Grupo de Educação Física e pela própria escola.

1.2.2. Da Escola

O Projecto Educativo 2010 da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, refere que “A escola assume, na sua acção educativa, o paradigma humano. Procura-se com este paradigma promover a escola como o espaço educativo e cultural, facilitador do sucesso escolar dos alunos e da realização profissional de docentes e não docentes.”

Esta escola tem como principais objectivos a promoção do sucesso na escola e conseqüente sucesso na vida. Assim pretende assegurar nos alunos uma formação global e comum que possa garantir o desenvolvimento de:

- Interesses;
- Aptidões;
- Capacidades de Raciocínio;
- Memória;
- Espírito Crítico;
- Criatividade;
- Sentido Moral;
- Sensibilidade Estética.

Os alunos devem conseguir com os conhecimentos adquiridos, realizar uma articulação equilibrada:

- Do Saber/Ao Saber Fazer;
- Da Teoria/À Prática;
- Da Cultura Escolar/À Cultura do Quotidiano.

A escola deve ainda proporcionar aos alunos o desenvolvimento de uma formação global que contemple:

- O Desenvolvimento Físico e Motor;
- A Promoção da Educação Artística;
- A Aprendizagem de 2 Línguas Estrangeiras;
- A Aquisição de Conhecimentos Basilares;
- A Criação de Métodos e Instrumentos de Trabalho Pessoal e em Grupo;

- Desenvolvimento da Consciência Nacional numa Perspectiva Universalista;
- Favorecimento da Maturidade Cívica e Sócio-Afectiva;
- Aquisição de Atitudes Autónomas;
- Desenvolvimento e Pleno Aproveitamento das Capacidades de Alunos com NEE;
- Aquisição do Gosto por uma Constante Actualização dos Conhecimentos.

1.2.3. Grupo de Educação Física

Como objectivo o Grupo de Educação Física, pretende que os alunos tenham necessidade de encontrar soluções e ambicionem sempre evoluir. Assim para que os alunos consigam evoluir nestes dois aspectos os Professores de Educação Física vão basear a sua intervenção em cinco pontos:

- Comunicação;
- Responsabilização/Organização;
- Cooperação/Interacção;
- Resolução de Problemas;
- Aventura.

Para o Grupo de Educação Física, considera-se que é fundamental estabelecer uma relação entre os objectivos e as competências a adquirir. Assim se os alunos conseguirem atingir no 7º ano de escolaridade o nível inicial, no 8º ano de escolaridade o nível elementar e no 9º ano de escolaridade o nível avançado, então eles devem no fim do 3º ciclo ser possuidores de determinadas competências, tais como:

- Saber conhecer e interpretar os variados factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e saber aplicar regras de higiene e segurança;
- Saber identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da aptidão física das

populações e das diversas possibilidades de prática das modalidades da cultura física;

- Deve participar de forma activa em todas as situações, de modo a atingir o êxito pessoal e do grupo em que possa estar inserido:
 - Sabendo relacionar-se com cordialidade e respeito para com os seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário;
 - Sabendo cooperar nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;
 - Deve sempre conseguir apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;
 - Deve ainda saber assumir os compromissos e as responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho as tarefas a que se propõe.

Relativamente ao Ensino Secundário, o Grupo de Educação Física pretende dar continuidade ao trabalho já realizado durante o 3º Ciclo e considerando sempre o Programa de Educação Física, assim os alunos podem ter um desenvolvimento continuado e progressivo. Assim para que os alunos que estão inseridos no Ensino Secundário possam continuar a evoluir os Professores de Educação Física vão basear a sua intervenção em quatro princípios que são considerados fundamentais:

- Possibilitar a prática de actividade física de forma motivadora, com a devida qualidade e intensidade, integrando esta prática numa perspectiva de educação para a saúde;
- Promover nos alunos autonomia, através da atribuição de determinadas responsabilidades que já devem ser assumidas por eles, na resolução dos problemas de organização das actividades e de tratamento dos conteúdos;

- Valorizar e promover nos alunos a sua criatividade, inculindo-lhes que assim podem melhorar o seu empenho e desempenho na realização das actividades;
- Inculir a importância que a cooperação tem entre os alunos, factor que lhes vai possibilitar melhorar também o seu empenho e desempenho em todas as actividades realizadas em grupo.

1.3. Caracterização Geral da Organização da Escola

A Escola Secundária das Palmeiras, situada na cidade da Covilhã, foi construída no ano de 1987. Esta é uma escola que se congratula pelo facto de ser portadora de um contrato de autonomia. Na sua estrutura física possui uma vedação eficaz e as suas entradas todas vigiadas o que possibilita aos alunos, professores e restantes funcionários desfrutarem deste espaço educacional. É uma escola com um estado de conservação avaliado em Bom, e possuidora de diversas infra-estruturas de apoio ao ensino e bem-estar de todos os que a frequentam. Para além das suas infra-estruturas, existe nesta escola um enorme grupo de funcionários, composto pelo corpo docente e não docente que potencia todas as condições que a escola disponibiliza em prol do desenvolvimento/formação dos seus alunos.

- Infra-estruturas da Escola Secundária Quinta das Palmeiras:
 - Biblioteca;
 - Videoteca;
 - Exploratório;
 - Sala de Estudo;
 - Laboratórios de:
 - Física;
 - Química;
 - Biologia;
 - Fotografia;
 - Vídeo, Som/rádio;
 - Línguas;
 - Matemática;

- Informática.
- Pavilhão Desportivo/Polivalente;
- Polidesportivo/Polivalente ao Ar Livre;
- Balneários;
- Sanitários com condições;
- Refeitório;
- Buffet/Bar;
- Auditório;
- Sala de Informática;
- Sala de Professores;
- Sala de Directores de Turma;
- Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno;
- Sala de Associação de Estudantes;
- Sala da Associação de Pais;
- Sala de Convívio de Alunos;
- Sala de Pessoal não Docente;
- Recentemente Centro Tecnológico.
- Recursos Humanos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras:
 - Pessoal docente:
 - 65 Professores do Quadro de Nomeação Definitiva;
 - 2 Professores Destacados no Exterior;
 - 17 Professores Destacados;
 - 14 Professores Contratados;
 - 9 Professores Estagiários.
 - Pessoal não docente:
 - 1 Psicólogo Educacional;
 - 7 Assistentes Técnicos;
 - 32 Assistentes Operacionais.
- Equipa Interdisciplinar de Educação para a Saúde e Educação Sexual:
 - Saúde Escolar:
 - 1 Coordenador;
 - 1 Médico;
 - 4 Enfermeiros;

- Educação sexual:
 - 1 Coordenador da Saúde Escolar;
 - 1 Representante da Área de Ciências;
 - 1 Coordenador do 3º Ciclo;
 - 1 Coordenador do Ensino Secundário;
 - 1 Coordenador de Actividade Física;
 - Serviço de Psicologia e Orientação;
 - 1 Professora Bibliotecária;
 - 1 Presidente da Associação de PAPEE.
- Associações:
 - Associação de Estudantes;
 - Associação de Pais e Encarregados de Educação.
- Alunos e turmas
 - Níveis de ensino:
 - 3º Ciclo;
 - Secundário.
 - Regime:
 - Manhã;
 - Tarde;
 - Noite.
 - Total de Turmas e Alunos:
 - 4 Turmas do 7º ano com 109 alunos;
 - 5 Turmas do 8º ano com 123 alunos;
 - 5 Turmas do 9º ano com 144 alunos;
 - 6 Turmas de 10º ano com 146 alunos;
 - 6 Turmas de 11º ano com 136 alunos;
 - 5 Turmas de 12º ano com 135 alunos;
 - Total de 32 turmas com 793 alunos;
 - 184 (25,35%) Alunos possuem apoio social escolar.

1.4. Descrição e Análise das Actividades Desenvolvidas

No início do ano lectivo, aquando da primeira reunião realizada com a nossa orientadora de estágio, eu e as minhas colegas do grupo de estágio fomos informados que a seu cargo tinha três turmas, duas de 8º ano (3º Ciclo do Ensino Básico) e uma de 12º ano (Ensino Secundário). Ficou então definido logo desde o início que cada estagiário ficaria encarregue de uma turma, sendo que na transição de cada período lectivo teríamos de mudar de turma. Assim no 1º Período estive a meu cargo a turma do 12º B, no 2º Período a turma do 8º A e no 3º Período a turma do 8º D.

Considero que o facto de poder vivenciar diferentes experiências no âmbito da leccionação, foi bastante benéfico termos leccionado as três turmas, pelo facto de uma ser do 12º ano e as outras duas do 8º ano, turmas em que os alunos têm idades distintas e na qual pressupõem níveis de exigência muito distintos, o que leva a que os métodos de ensino/aprendizagem também tenham de ser diferentes.

1.4.1. Caracterização da Amostra

Em relação à turma do 12º B que orientei ao longo do 1º Período Lectivo, é constituída por 24 alunos, em que 16 alunos são do sexo feminino e 8 alunos são do sexo masculino. Relativamente à faixa etária, 22 alunos têm 17 anos de idade e 2 alunos têm 18 anos de idade.

Esta foi uma turma muito organizada, e considero que foi muito bom ter começado o 1º Período Lectivo com ela, pois com a ansiedade que sentia no início, que podia ser um factor bloqueador, foi desaparecendo, pelo facto de a turma ter estado muito receptiva à minha presença. Assim com o passar das aulas foi possível criar uma relação com os alunos muito saudável, que permitia ter um excelente ambiente na aula. Com o bom ambiente e receptividade existente, foi possível de um modo progressivo evoluir nos exercícios propostos de aula para aula, tendo a maioria dos alunos ter dado sempre uma boa resposta.

A turma do 8º A esteve sob a minha responsabilidade ao longo do 2º Período Lectivo. Esta turma é constituída por 28 alunos, em que 18 são do sexo feminino e 10 são do sexo masculino. Relativamente à faixa etária, 6 alunos têm 12 anos de idade e 22 alunos têm 13 anos de idade. Nesta turma está identificado 1 aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE), sendo referido em Concelho Pedagógico que este aluno tem apenas limitações a nível cognitivo.

Durante o tempo em que estive com esta turma, posso referir que tentei sempre estabelecer com os alunos uma relação bastante positiva, tentando manter sempre um equilíbrio entre o distanciamento e a proximidade para com os alunos. Assim foi possível manter ao longo do período lectivo um bom ambiente na sala de aula, o que possibilitou aos alunos desfrutar e assimilar a nível cognitivo e motor os conteúdos abordados. Relativamente ao facto de nesta turma estar um aluno com NEE, posso referir que a nível motor o aluno desempenhou com satisfação as actividades propostas, no entanto no aspecto cognitivo as limitações eram evidentes, pois em muitas situações durante a explicação dos exercícios o aluno sentia algumas dificuldades na compreensão, onde também se notou a sua limitação cognitiva foi na realização do teste escrito. O facto de o aluno ter as dificuldades referidas, obrigou-me em muitas situações a realizar uma explicação mais cuidada e simples. No entanto foi enriquecedor, sentir as diferenças entre os alunos ditos normais e os alunos com NEE. Nesta turma é ainda de referir a grande disponibilidade motora que a maioria das alunas apresentava, possibilitando manter a par dos alunos do sexo masculino o nível de exigência dos exercícios um pouco mais elevado.

A turma do 8º D esteve sob a minha responsabilidade durante o 3º Período Lectivo. Esta turma é constituída também por 28 alunos, dos quais 14 alunos são do sexo feminino e 14 são do sexo masculino. Em relação à faixa etária somente 2 alunos têm 12 anos de idade, 24 alunos têm 13 anos de idade, 1 aluno tem 14 anos de idade e 1 aluno tem 15 anos de idade.

Esta turma é uma turma muito heterogenia, em que os alunos apresentaram facilidade a nível da adaptação a diferentes situações e

ambientes. Foi uma turma que possibilitou realizar aulas bastante dinâmicas, pelo facto de a maioria dos alunos apresentarem um bom potencial para a prática da actividade física, outro aspecto que também ajudou foi o facto de a maioria do alunos ser extrovertidos mas com a noção dos seus limites numa sala de aula.

1.4.2. Planeamento das Actividades Desenvolvidas

Durante todo o ano lectivo de 2010/2011, foram realizadas várias actividades com diferentes objectivos. As diferentes actividades desenvolvidas foram organizadas pelo Grupo de Educação Física e pelo Grupo de Estágio de Educação Física. Estas actividades foram realizadas no âmbito do Desporto Escolar, na leccionação de aulas, na abertura da escola à comunidade, entre outras.

1.4.3. Planeamento Anual de Aulas

Tal com tinha ficado definido desde o inicio do estágio a ordem das turmas por período lectivo em que ia dar aulas, tive também a possibilidade de organizar o meu Plano Anual de Aulas para as 3 turmas. Segundo a informação fornecida pela nossa orientadora de estágio, este planeamento tinha de ter em consideração alguns aspectos como a rotação de espaços (Ginásio, Pavilhão, Exterior) que estava pré-definida, os conteúdos a abordar, e o clima inerente às diferentes estações do ano.

Relativamente à escolha das unidades didácticas para as diferentes turmas tive também em conta as que já estavam definidas pelo Grupo de Educação Física, bem como o Programa Nacional de Educação Física (Reajustamento) de 2001.

É importante referir que ao longo do ano lectivo, foi possível fazer o acompanhamento dos directores de turma correspondentes à turma que estava a leccionar. Com este acompanhamento foi possível perceber quais as funções que o director de turma desempenha.

Foi ainda possível participar em diversas reuniões escolares, como as reuniões de avaliação do 1º Período, 2º Período e 3º Período, nas intercalares de Concelho de Turma, de Grupo e de Departamento. Tendo sido as reuniões de avaliação do 1º Período, no dia 20 de Dezembro de 2010 às 16h30min para o 12º B, no dia 21 de Dezembro de 2010 para o 8º A e no dia 22 de Dezembro de 2010 para o 8º D; as reuniões de avaliação do 2º Período, no dia 11 de Abril de 2011 para o 12º B, no dia 12 de Abril de 2011 para o 8º A e no dia 11 de Abril de 2011 para o 8º D; as reuniões de avaliação do 3º Período iram ser realizadas, no dia 14 de Junho de 2011 para o 12º B, no dia 28 de Junho de 2011 para o 8º A e no dia 28 de Junho de 2011 para o 8º D. Em relação às reuniões intercalares de conselho de turma realizaram-se no dia 22 de Fevereiro de 2011 para o 8º D e no dia 3 de Março de 2011 para o 8º A.

1.4.4. Planeamento das Unidades Didácticas

Depois de ter sido elaborado o Planeamento Anual de Aulas, a nossa orientadora de estágio informou-nos que teríamos de elaborar um documento com os conteúdos programáticos relativos às unidades didácticas escolhidas.

Para a realização deste planeamento e como surgiu no seguimento do anterior, tive na mesma que considerar alguns aspectos tais como o espaço em que ia ser leccionada a aula, a duração da aula, o ano lectivo a leccionar e o número total de aulas a leccionar por período lectivo. Assim foi possível organizar um cronograma com as unidades didácticas escolhidas e quais os conteúdos que iriam ser abordados tendo em consideração o grau de dificuldade estabelecido pelo Programa Nacional de Educação Física, para cada ano lectivo.

Este cronograma elaborado com o Planeamento das Unidades Didácticas serviu-me com um instrumento fundamental de orientação ao longo do ano lectivo, permitindo-me cumprir com os objectivos inicialmente propostos.

É importante referir que este planeamento não é estático, pois pode surgir uma situação de alteração forçada do espaço da aula devido ao clima, bem como surgirem actividades não previstas pelo Grupo de Educação Física,

como por exemplo torneios organizados pela Associação de Estudantes. Tais alterações levam a ajustes pontuais que são realizados ao longo do ano lectivo.

1.4.5. Planos de Aula

Com o início das aulas propriamente ditas, tivemos sob a orientação da nossa orientadora de estágio de realizar planos de aula para todas as aulas leccionadas ao longo de todo o ano lectivo. Todos os planos de aula elaborados eram entregues à nossa orientadora a fim de poderem ser analisados, para aferir se os exercícios seriam os mais adequados e se seria necessário proceder a alterações.

O Plano de Aula é um documento orientador da aula, que tem informação útil para a realização da mesma. Assim o Plano de Aula elaborado continha a seguinte informação:

- O Período Lectivo;
- O Nome do Professor;
- A Data da Aula;
- A Hora da Aula;
- A Duração da Aula;
- A Turma;
- O Espaço Utilizado;
- O N° de Aluno;
- O N° de Aula;
- A Unidade Didáctica;
- Os Objectivos da Aula;
- O Material Necessário;
- A Fase da Aula;
- O Tempo Total/Tempo de Tarefa;
- O Esquema;
- A Descrição do Exercício;
- Objectivos Específicos.

A sua elaboração teve sempre em consideração o espaço onde ia decorrer a aula, o número de alunos, a unidade didáctica e os seus conteúdos associados, o tempo de aula e o nível de empenho/desempenho dos alunos.

É importante referir que os Planos de Aula não podem ser considerados estáticos, pois podem ocorrer imprevistos no momento da aula, como a alteração forçada do espaço de aula, o facto de um exercício necessitar de mais tempo para que os alunos possam assimilar melhor os conteúdos, ou até o facto de os alunos necessitarem que sejam introduzidas novas condicionantes que tornem o exercício mais/menos complexo.

No início do 1º Período Lectivo senti como principal dificuldade o facto de não conseguir perceber se o nível de exigência dos exercícios estavam bem adaptados à turma, bem como se os exercícios propostos estavam adequados aos objectivos da própria aula. Outra dificuldade sentida na fase inicial foi em relação ao tempo definido para a realização do exercício bem como o número de exercícios a realizar por aula. Com o passar das aulas estas dificuldades foram sendo superadas.

No 2º Período Lectivo, voltei a sentir dificuldades que já pensava estarem ultrapassadas. A principal dificuldade sentida foi na elaboração do plano de aula para as aulas de 45 minutos, pois como mais á frente verifiquei o tempo útil de aula é muito reduzido.

Refiro ainda que participei no planeamento e orientação dos treinos grupo equipa de gímnicas, com o qual participamos na prova distrital de Castelo Branco.

1.4.6. Actividades do Grupo de Educação Física

Com o intuito de “evidenciar a importância das actividades extracurriculares como meio de potencializar e complementar as actividades lectivas, numa procura de desenvolver o gosto pela prática da actividade física”, o Grupo de Educação Física organizou variadas actividades ao longo do presente ano lectivo.

Das muitas actividades programadas e realizadas, direccionadas à população alvo do 3º Ciclo e do Ensino Secundário, temos de contemplar o trabalho desenvolvido a nível dos vários grupos equipa de Desporto Escolar, bem como outras actividades extracurriculares que foram realizadas na escola.

Assim através do Desporto escolar foi possível proporcionar aos alunos da escola a prática das seguintes actividades:

- Futsal Feminino/Masculino;
- Andebol Masculino;
- Basquetebol Feminino/Masculino;
- Actividades Gímnicas;
- Esqui;
- Natação;
- Badminton;
- Ténis.

Relativamente às outras actividades organizadas na escola são de referir:

Actividade a Desenvolver	Publico Alvo	Período Lectivo	Data	Fase do Dia
Exibição de Jogos Tradicionais	Comunidade Escolar	1º	11/10/2010	Manhã
Corta-Mato Escolar	3º Ciclo e Ensino Secundário	1º	27/10/2010	Manhã
Torneio de Badminton	Alunos do 7º ano e 8º ano	1º	27/10/2010	Tarde
Torneio de Andebol	3º Ciclo e Ensino Secundário	1º	17/12/2010	Todo o Dia
Compal Air Solidário	3º Ciclo e Ensino Secundário	2º	24/02/2011	Manhã
Workshop de Gimnicas / APPACDM	Grupo de Gimnicas	2º	25/03/2011	Tarde
Mega Sprinter / Mega Salto / Mega Km	3º Ciclo e Ensino Secundário	2º	29/03/2011	Manhã
Encontro de Gimnicas - Acrobática	Grupo de Gimnicas	2º	06/04/2011	Manhã
Encontro de Gimnicas - Mini Trampolim	Grupo de Gimnicas	2º	08/04/2011	Manhã
Concurso Dança com Livros	Grupo de Gimnicas	2º	15/04/2011	-
Encontro Regional	3º Ciclo e Ensino	2º	04/05/2011	Tarde

de Gira-Volei	Secundário			
Workshop de Gimnias / Judo	Grupo de Gimnias	3º	13/05/2011	Tarde
Torneio de Voleibol	3º Ciclo e Ensino Secundário	3º	18/05/2011	Tarde
Torneio de Voleibol	3º Ciclo e Ensino Secundário	3º	25/05/2011	Tarde
Aplicação do Programa Fitnessgram	3º Ciclo e Ensino Secundário	TODO O ANO		

Tabela 1 - Actividades Organizadas pelo Grupo de Educação Física

Em relação ao Desporto Escolar os alunos tiveram ainda a possibilidade de participar nos diversos torneios, tanto a nível regional como nacional.

Alguns alunos da escola, principalmente os que pertencem ao grupo de ginástica e os alunos que frequentam a disciplina de Dança, tiveram no dia 29 de Abril de 2011, a possibilidade de participar no Dia Internacional da Dança. Realizando no Serra Shopping da Covilhã, várias actuações de ginástica e de dança, ao longo do dia.

Participamos ainda na actividade “Sarau Camuniano” organizada pela escola a 21 de Março de 2011, actividade aberta à comunidade escolar e estava inserida na semana da Leitura.

1.4.7. Actividades do Grupo de Estágio

O Grupo de Estágio, composto por mim, pela Liliana Castela e Liliana Conceição, teve a possibilidade de também ao longo do ano lectivo organizar algumas actividades. As actividades organizadas tinham diferentes objectivos, bem como um publico alvo completamente diferente.

A primeira actividade desenvolvida foi direccionada às 2 turmas de 8º ano, pela qual estivemos responsáveis. Assim, foi organizada no dia 11 de Janeiro de 2011 uma visita de estudo à Academia do Sporting e ao Pavilhão do Conhecimento, onde os alunos tiveram a possibilidade de visitar a exposição “Sexo e Então...”. Esta actividade teve dois objectivos muito específicos e distintos:

- Na Academia do Sporting, foi permitir aos alunos destas turmas, que ao longo do 1º Período Lectivo abordaram a Unidade Didáctica de Futebol, ter um melhor conhecimento sobre esta modalidade desportiva. Tiveram ainda a possibilidade de conhecer uma academia certificada pela FIFA, bem como ter conhecimento sobre o seu funcionamento a nível da formação de do futebol profissional;
- No Pavilhão do Conhecimento, onde se visitou a exposição “Sexo e Então...”, o objectivo foi proporcionar aos alunos a aquisição de um melhor conhecimento sobre o seu corpo e sobre a sua sexualidade. Assim foi também possível enquadrar esta visita no âmbito do “Projecto de Educação Sexual”.

A segunda actividade por nós organizada foi uma Conferência com o tema, “Desporto escolar - Uma Escola de Formação”. Esta actividade realizou-se no dia 31 de Maio de 2011 e tinha como destinatários Professores de Educação Física, Estudantes da Área de Desporto e Educação Física, Treinadores e todos os interessados. O objectivo desta conferência foi promover um espaço de debate e interacção com profissionais da área do desporto e do ensino na abordagem do tema do Desporto Escolar.

Relativamente à primeira actividade, o balanço realizado foi muito positivo, visto que os objectivos da visita de estudo foram cumpridos e a satisfação de quem nela participou (52 alunos de um total de 56 possíveis), foi muito grande. Outro aspecto que evidencia o sucesso da actividade foi o facto de todos os timings previstos, como a saída da escola, chegada à Academia, chegada ao Parque das Nações para o almoço, entrada no Pavilhão do Conhecimento e chegada à Covilhã foram todos cumpridos. Tendo ainda o Grupo de Estágio conjuntamente com a Orientadora de Estágio Professora Dina Rodrigues, no final ter assegurado que todos os alunos participantes seriam encaminhados para os seus Encarregados de Educação.

Relativamente à segunda actividade, o balanço realizado também foi muito positivo, visto que a adesão à Conferência foi muito boa, tendo participado nela, Professores de Educação Física, Alunos da Licenciatura de Desporto e Alunos do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e

Secundário. Considerando os feedbacks fornecidos pelos participantes, a conferência esteve muito bem organizada. Segundo os participantes, os Prelectores também tiveram um desempenho muito bom, a nível das suas apresentações e da sua forma de comunicar, que consideraram ser bastante cativante.

O Grupo de Estágio realizou ao longo do 1º Período no âmbito da disciplina de Seminário I do Mestrado no Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, um trabalho com o objectivo de implementar um Circuito de Manutenção na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. A implementação do Circuito de Manutenção surgiu de uma necessidade da escola, sendo um projecto que há muito tinha sido pensado. O Circuito de Manutenção tem como principais objectivos:

- Intervenção primária na prevenção de doenças;
- Complemento das aulas de educação física;
- Criação de alternativas para a prática de exercício;
- Promoção de hábitos de vida saudável;
- Promoção do gosto pela pratica desportiva;
- Promover qualidade de vida e motivação á comunidade escolar;
- Permitir à escola concorrer ao programa CUIDA-TE.

1.5. Recursos Materiais e Estruturais Utilizados

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras tem à disposição dos professores e alunos para a realização das aulas de Educação Física, para o Desporto Escolar e para a realização de Actividades do Grupo de Educação Física as diversas infra-estruturas, bem como bastante material desportivo.

Como infra-estruturas a escola apresenta:

- 1 Ginásio;
- 1 Pavilhão;
- 2 Campos Exteriores;
- 1 Arrecadação;

- 2 Balneários;
- 1 Gabinete para os Professores de Educação Física.

No Ginásio temos à disposição para as aulas de Educação Física, para o Desporto Escolar e para as restantes actividades:

- Espaldares;
- Colchões variados;
- Trampolins;
- Bock com arçãos;
- Plinto de espuma;
- 1 Campo de Badminton.

No Pavilhão temos à disposição:

- 2 Tabelas de Basquetebol;
- 2 Balizas de Futsal / Andebol;
- 1 Campo de Futsal;
- 1 Campo de Andebol;
- 1 Campo de Voleibol;
- 1 Campo de Basquetebol;
- 4 Campos de Badminton.

Nos 2 Campos Exteriores temos à disposição:

- 8 Tabelas de Basquetebol;
- 4 Balizas de Futsal / Andebol;
- 2 Campos de Futsal;
- 2 Campos de Andebol;
- 4 Campos de Basquetebol;
- 2 Caixas de Areia.

Em relação ao material desportivo que pode ser então utilizado nas aulas de Educação Física, no Desporto Escolar e nas restantes actividades, a escola dispõe de bastantes bolas para a prática das modalidades de Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol, Rugby e Corfebol, tem bastantes

sinalizadores, coletes, diversos equipamentos de jogo, material de atletismo variado, variado material de Ginástica e para a prática de Jogos tradicionais.

1.6. Reflexão Sobre o Contributo do Estágio e Considerações Finais

O Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Quinta da Palmeiras - Covilhã que agora terminou, foi a nível académico a experiência mais enriquecedora pela qual podia ter passado, quer em termos profissionais com pessoas. Foi devesas uma experiência que ultrapassou as minhas expectativas, pois permitiu-me valorizar como pessoa e com futuro Professor.

Ao longo do estágio foi muito bom ter a oportunidade de conhecer e poder trabalhar os excelentes profissionais e pessoas que compõem esta escola, pessoas estas que conseguem conjugar o trabalho com a boa disposição.

Foi muito importante sentir que pude melhorar os meus conhecimentos na área do ensino, tendo através das dificuldades sentidas, melhorado no aspecto da prática pedagógica. Outro sentimento que me deixou com uma enorme satisfação ao longo do estágio foi o facto sentir que com o passar das aulas, os alunos continuavam com o gosto de participar nas aulas de Educação Física.

Como ponto positivo evidencio o facto de poder ter sido parte integrante da escola. Tendo a oportunidade de poder ajudar na organização das Actividades do Grupo de Educação Física, bem como na organização do meu próprio ano lectivo, que com a orientação da Professora Dina Rodrigues consegui compreender de melhor modo a lógica e a utilidade do Planeamento Anual de Aulas, do Planeamento das Unidades Didácticas e dos Planos de Aula.

Outro ponto positivo e muito importante na minha aprendizagem, foi ao facto de poder ter leccionado todas as aulas ao longo de um ano lectivo.

Considero que foi muito positivo o grupo de estágio em que estava inserido, pois em conjunto com eles tornou-se mais fácil a superação desta etapa.

Como ponto negativo considero que a transição de uma fase excessivamente teórica para a realização do estágio é muito “brusca”, pois numa fase inicial do estágio a desorientação é considerável. Assim considero que este deva ser revisto, de modo a que a transição para o estágio seja algo progressivo.

Outro ponto negativo que posso referir é o facto de não ter tido a oportunidade de ter o contacto com os pais, tendo sido um aspecto importante que não pude experienciar.

Como recomendações refiro a própria Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Esta é uma escola com as condições ideais para se poder desenvolver um trabalho no âmbito do ensino, pois tem profissionais de excelência, docentes e não docentes, bem como infra-estruturas com bastante qualidade.

2. 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**

2.1. 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.

2.2. Metodologia

2.2.1. 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.

2.2.2. 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 recorreremos 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).

2.3. 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.

2.3.1. 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

Tabela 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%)

Tabela 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.

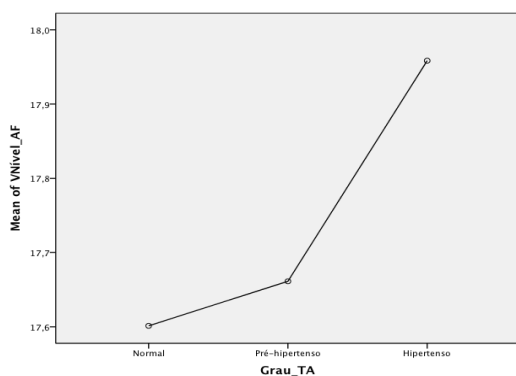


Fig. 1 - Rapazes

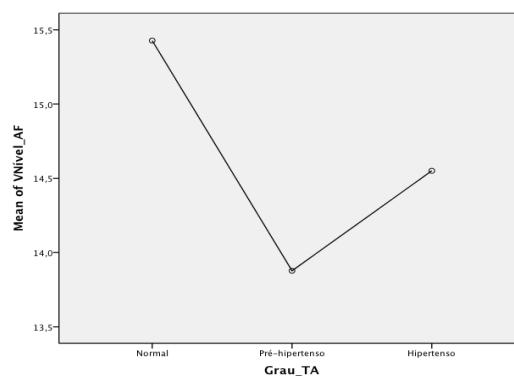


Fig. 2 - Raparigas

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)

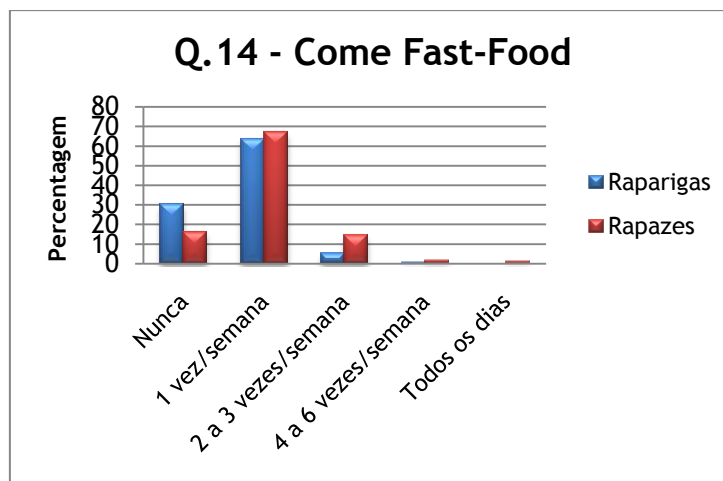


Fig. 3 - Percentagem de indivíduos que ingere fast-food.

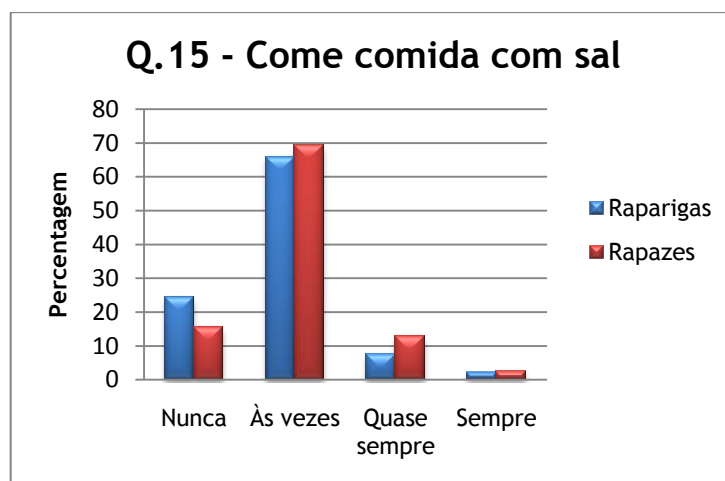


Fig. 4 - Percentagem de indivíduos que ingere comida com sal.

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.

2.4. 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.

2.5. 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.

3. Bibliografia

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.

M. Costa, A. Costa, Educação Física 7º/8º/9º Terceiro Ciclo do Ensino Básico, 2006, Areal Editores

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.

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

Portal da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Acedido em 28/05/2011 e disponível em www.quintadaspalmeiras.pt/

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)