



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Liliana Calado Castela

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

AGRADECIMENTOS

À minha família pelo apoio dado, em todos os momentos, ao longo de todo o percurso académico e pessoal.

Ao grupo de estagiários, Nuno Cunha e Liliana Conceição, que me acompanharam ao longo, não só do estágio pedagógico, mas em todo o percurso académico, pela amizade, companheirismo, paciência e todas as experiências partilhadas.

À minha Orientadora de estágio, a Prof. Dina Rodrigues, pelas experiências proporcionadas, compreensão e cooperação ao longo do estágio.

Resumo - Capítulo 1

Objectivos: Expor de forma sucinta as actividades desenvolvidas ao longo do estágio pedagógico, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras no ano lectivo 2010/2011.

A amostra foi constituída por alunos de três turmas, sendo duas delas de 8º ano do 3º ciclo e uma de 12º ano de ensino secundário. As turmas de 8º ano eram constituídas por 28 alunos cada uma e a turma de 12º ano possuía 24 alunos. Ao longo do ano lectivo, trabalhamos com as três turmas especificamente e também com toda a comunidade escolar.

Conclusões: O estágio pedagógico vai ser sempre uma referência a considerar ao longo da minha vida profissional, pois foi uma experiencia muito positiva e motivadora, pelo facto de me ter permitido experimentar um leque variado de actividades e com elas associados novos conhecimentos e competências, que me permitiram evoluir como pessoa e como professora.

Abstract - Chapter 1

To explain briefly the activities undertaken during the teaching practice in secondary school Quinta das Palmeiras in the academic year 2010/2011.

The sample consisted of students from three classes, two of them of 8th grade of the 3rd cycle and one of the 12th year of secondary education. The 8th grade classes consisted of 28 students each and one of the 12th grade class had 24 students. Throughout the school year, we worked specifically with the three classes and also with all school community.

The teaching practice will always be a reference to have in consideration along my professional life, since it was a very positive and motivating experience, because it allowed me to experience a wide range of activities and associated with them new knowledge and skills that allowed me to develop as a person and as a teacher.

Resumo - 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 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 Geral

Capítulo 1 - estágio pedagógico	9
Introdução.....	9
Objectivos do estagiário	10
Objectivos do grupo de educação física	11
Caracterização geral da escola.....	12
Descrição e análise das actividades desenvolvidas	13
Caracterização da amostra.....	13
Planeamento anual das aulas	15
Planeamento das unidades didácticas	16
Planos de aula	16
Actividades do grupo de educação física	18
Actividades do grupo de estágio	20
Recursos materiais no âmbito das actividades	21
Reflexão sobre o contributo do estágio	22
Considerações finais.....	23
Capitulo 2	24
Prevalência da hipertensão em jovens dos 13 aos 20 anos de idade	24
Introdução.....	24
Metodologia.....	26
Caracterização amostra	26
Procedimentos	26
Tratamento estatístico dos dados	28
Resultados.....	28
Discussão	32
Conclusões	33
Bibliografia.....	34

Índice de Figuras

Fig. 1 - Gráfico de significância estatística Rapazes	29
Fig. 2 - Gráfico de significância estatística Raparigas	29
Fig. 3 - Percentagem de indivíduos que ingere fast-food	31
Fig. 4 - Percentagem de indivíduos que ingere comida com sal	31

Índice de quadros

Tabela 1 - Caracterização da amostra: valores médios (X) e desvio padrão (dp) da idade, estatura, nível de actividade física, pressão arterial sistólica e diastólica	28
Tabela 2 - Número de indivíduos para os diferentes graus de hipertensão.....	29

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

Introdução

O presente relatório surge no seguimento do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Como objectivo, pretende expor de forma sucinta todo o decorrer do estágio pedagógico realizado ao longo deste ano lectivo.

O estágio começou no dia 1 de Setembro de 2010 e terminou no dia 22 de Junho de 2011 na Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Covilhã. Foi formado por um grupo de três professores estagiários, Liliana Castela, Liliana Conceição e Nuno Cunha. Ao longo desta etapa tivemos como orientadora a Professora Dina Rodrigues, que esteve sempre disponível e incansável, na colaboração e apoio ao nosso grupo.

No decorrer do estágio, tive oportunidade de adquirir competências para leccionar no ensino básico e secundário, através do trabalho realizado directamente com os alunos, da participação em diversas actividades na escola, do relacionamento com outros professores e com pessoal não docente que intervém na Escola. Ao longo de todo o estágio, deparamo-nos com as principais dificuldades dos docentes e tentamos sempre ultrapassá-las com a ajuda da nossa Orientadora.

Seguidamente são apresentadas todas as áreas abordadas, actividades planeadas e desenvolvidas ao longo deste estágio pedagógico.

Objectivos do estagiário

Como objectivo principal deste estágio pedagógico, esteve a conclusão do segundo ciclo de estudos, ou seja, o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. E acima de tudo, completar a minha formação com a intervenção directa no mundo escolar e conseguir evoluir a nível profissional.

Os objectivos como estagiária prenderam-se ainda com a aquisição de um conjunto de competências que me permitissem trabalhar com um tipo de população diferente daquela que estava habituada até agora.

Aprofundar os conhecimentos sobre todo um conjunto de situações específicas da escola e perceber os aspectos que contribuem para o bom funcionamento da escola. Adquirir a capacidade de resolução de problemas ou situações inesperadas durante o normal funcionamento da escola.

Perceber, qual a minha própria capacidade de adaptação a novos contextos, com diferentes objectivos e com diferentes tipos de população associada.

Contribuir para o cumprimento dos objectivos da escola e do grupo de educação física, através da minha colaboração nas actividades desenvolvidas.

Contribuir, acima de tudo, para a aprendizagem dos alunos pelos quais ficamos responsáveis ao longo deste ano lectivo.

Objectivos da escola

Segundo o projecto educativo “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.”

Ainda, de acordo com o que consta no projecto educativo da escola, é possível verificar que a escola apresenta vários objectivos. Estes pressupõem o sucesso dos alunos na escola e na vida, pretende assim, assegurar uma formação global que garanta o desenvolvimento dos interesses, aptidões,

capacidades de raciocínio, memória, espírito crítico, criatividade, sentido moral, sensibilidade estética. Pretende ainda que os alunos consigam uma articulação equilibrada do saber/saber fazer, da teoria à prática e da cultura escolar com a cultura do quotidiano. Esta formação global deve contemplar a promoção da educação artística, a aprendizagem de duas línguas estrangeiras, a aquisição de conhecimentos basilares, a criação de métodos e instrumentos de trabalho pessoal e em grupo, desenvolvimento físico-motor, entre outros.

Para além destes objectivos, como é uma escola com contrato de autonomia, tem de contemplar e fazer cumprir todas as metas a que se propôs, tendo em vista a renovação deste contrato.

Objectivos do grupo de Educação Física

O grupo de educação física planeia as diferentes actividades ao longo do ano considerando alguns objectivos. Entre os quais se encontram a promoção de actividades de formação e orientação desportivas, tendo em vista a aquisição de competências físicas e tácticas, na via de uma evolução desportiva e de formação integral dos jovens. Este grupo disciplinar pretende também incentivar e desenvolver o gosto pelas modalidades desportivas, desenvolver atitudes de auto-confiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância e de responsabilidade. Tem ainda como objectivos desenvolver atitudes de sociabilidade, espírito de equipa, promover o cumprimento de regras e respeito pelos companheiros e adversários em situações de jogo.

Enfim, o grupo tem a preocupação de contribuir para o desenvolvimento integral dos jovens com quem trabalha. Pretende levar o homem a descobrir-se, a desenvolver-se e a ultrapassar-se, sendo estas as palavras de ordem do grupo. É ainda identificado, que se pretende que os alunos sintam necessidade de encontrar soluções e que desejem evoluir. Para isso, este grupo intervém baseando-se na seguinte intervenção: Comunicação, responsabilização/organização, cooperação/interacção, resolução de problemas e aventura.

Caracterização geral da escola

A Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras foi construída no ano de 1987, situa-se na cidade da Covilhã, sendo uma escola modelo no nosso país, dado que apresenta um contrato de autonomia depois de sofrer uma avaliação externa, em que obteve a classificação de muito bom em todos os domínios.

A escola apresenta dois níveis de ensino, sendo estes, o 3º ciclo do ensino básico e o ensino secundário. Funciona com três regimes de aulas, de manhã, à tarde e à noite.

De acordo com dados fornecidos foi possível apurar que a escola contempla quatro turmas do 7º ano (109 alunos), cinco turmas do 8º ano (123 alunos), cinco turmas de 9ºano (144 alunos), seis turmas de 10º ano (146 alunos), seis turmas de 11º ano (136 alunos), cinco alunos de 12º ano (135 alunos). Assim possui um total de trinta e duas turmas e 793 alunos. Sendo que, destes, cento e oitenta e quatro alunos possuem apoio social escolar, ou seja, 25,35% dos alunos.

Esta escola apresenta as estruturas num bom estado de conservação, as entradas são todas vigiadas, apresenta vedações que funcionam de uma forma eficaz. Possui diversas estruturas disponíveis para a leccionação e apoio: biblioteca, videoteca, exploratório, sala de estudo, laboratório de física, química, biologia, fotografia, vídeo, som/rádio, línguas, matemática e 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.

A escola apresenta como Recursos Humanos:

Pessoal docente: A escola dispõe de 65 professores do quadro de nomeação definitiva, 2 professores destacados no exterior, 17 professores destacados, 14 professores contratados, 9 professores estagiários.

Em relação ao pessoal não docente, a escola apresenta: 1 psicólogo educacional, 7 assistentes técnicos, 32 assistentes operacionais.

A escola, apresenta ainda, uma equipa interdisciplinar de educação para a saúde escolar constituída por 1 coordenador, 1 médico e 4 enfermeiros. E outra equipa para a educação sexual, composta por, 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.

Contempla também duas associações, a associação de estudantes e a associação de pais e encarregados de educação.

Descrição e análise das actividades desenvolvidas

Na primeira abordagem com a escola, a nossa orientadora, informou-nos que lhe tinham sido atribuídas três turmas. Destas, duas turmas eram de 8º ano, 3º ciclo do ensino básico e uma turma de 12º ano do ensino secundário. Após reflexão de todos, ficou decidido que cada um dos estagiários ficaria responsável por uma das turmas. No entanto, como se tratavam de turmas de níveis de ensino diferentes, básico e secundário, em que os métodos e estratégias de ensino-aprendizagem poderão ser diferentes, todos concordamos com uma rotação dos estagiários pelas três turmas. Assim, cada um dos estagiários do nosso grupo, ficou responsável por uma turma diferente em cada um dos três períodos lectivos. Sendo que eu, fiquei com o 8ºD no primeiro período, no segundo tive o 12ºB e no terceiro período voltei ao 3º ciclo do ensino básico com o 8ºA.

Caracterização da Amostra

O conhecimento das características das turmas é de extrema importância, para o planeamento, estratégias e relacionamento a adoptar por parte do professor para com as turmas e os seus alunos. Isto porque, permite ao professor perceber as formas mais adequadas de trabalhar com os alunos e de poder entender algumas atitudes, reacções ou acções dos alunos quer seja

na aula quer seja extra-aula. Por exemplo, a alteração da realidade familiar dos alunos pode ser uma razão para alteração de comportamentos em determinadas fases da sua vida e se o professor tiver conhecimento destes factos, poderá ajudar o aluno a manter os seus objectivos e até dar apoio em situações complicadas do processo de alteração comportamental.

A primeira turma, pela qual fiquei responsável, foi o 8ºD. Assim irei começar por apresentar a caracterização desta. A turma é constituída por vinte e oito alunos, sendo que catorze são do sexo masculino e catorze são do sexo feminino. Destes, dois alunos têm 12 anos, vinte e quatro têm 13 anos, um aluno tem 14 anos e um aluno tem 15 anos de idade. A turma é bastante heterogénia, apresenta alunos extrovertidos e outros mais introvertidos, com maior ou menor facilidade de adaptação a diferentes contextos, com situações familiares diversas, mais ou menos estáveis. Na turma está ainda presente uma aluna com necessidades educativas especiais, no domínio cognitivo. O que não se revelou um problema relevante na nossa disciplina, à excepção da realização do teste escrito, em que a aluna necessitou de um apoio especial durante a realização do mesmo. No entanto, na prática das actividades das aulas a aluna demonstrava bastante esforço e dedicação, conseguindo realizar tudo o que lhe foi proposto, tal como os seus colegas. Nesta turma existem ainda dois alunos com hiperactividade diagnosticada, uma delas, controlada através de medicamentos e outra não.

Quanto à turma do 12ºB, esta é constituída por vinte e quatro alunos, sendo que, dezasseis são do sexo feminino e oito são do sexo masculino. Destes, vinte e dois têm dezassete anos e dois têm dezoito anos de idade.

A turma pela qual fiquei responsável no terceiro período foi o 8ºA, constituída por, vinte e oito alunos, sendo que dezoito pertencem ao sexo feminino e dez pertencem ao sexo masculino. Destes, seis alunos têm doze anos e vinte e dois têm treze anos de idade. Nesta turma também está presente um aluno com necessidades educativas especiais, também com principais dificuldades a nível cognitivo. O aluno, nas aulas de educação física não sentiu muitas dificuldades, à excepção do nível de concentração, por vezes necessários. Por isso conseguiu sempre realizar todas as actividades

propostas, sendo necessário apenas por vezes uma explicação adicional e também o devido apoio no teste de avaliação escrito.

Planeamento das actividades desenvolvidas

Ao longo do estágio foram realizadas diversas actividades com objectivos distintos. Das actividades desenvolvidas, várias foram organizadas pelo grupo de educação física e outras pelo grupo de estágio.

Planeamento Anual das Aulas

Ao longo do ano lectivo foram realizados vários planeamentos das diversas actividades. Assim, o nosso grupo de estágio começou por elaborar a planificação anual das aulas, de acordo com a rotação de espaços definida antecipadamente pela coordenadora e grupo de educação física e tendo também em consideração as diferentes épocas do ano, devido às condições climatéricas associadas a cada uma. O planeamento foi elaborado, visando o programa nacional de educação física referente ao 8º e 12º ano de escolaridade respectivamente para cada turma. Em relação ao 8ºano, as unidades didácticas abordadas estiveram também de acordo com o planeamento do próprio grupo de educação física da escola. Dado que, foi apresentado um planeamento em relação ao número de aulas a leccionar para as diferentes unidades didácticas, assim como, os conteúdos gerais que deveriam ser abordados em cada uma delas. Quanto ao 12ºano, o planeamento foi realizado tendo em conta o referido anteriormente e após conversa com os alunos que poderiam optar por três de seis desportos colectivos, de acordo com as preferências da maioria dos alunos da turma.

Neste planeamento, fiquei responsável por leccionar várias unidades didácticas. No primeiro período, com a turma 8ºD abordei o badminton e o futebol. No segundo período, com a turma 12ºB tive oportunidade de desenvolver o voleibol e o atletismo. E finalmente no terceiro período, com o 8ºA, leccionei o voleibol e a ginástica.

Planeamento das unidades didácticas

Para cada turma, foi elaborado um planeamento de conteúdos programáticos a abordar nas diferentes unidades didácticas. Neste planeamento consta o número de aulas disponíveis para cada unidade didáctica, a sua duração e os conteúdos programáticos a desenvolver em cada uma delas.

Este planeamento foi bastante importante para o bom funcionamento das aulas e para o cumprimento dos objectivos definidos das diferentes unidades didácticas. Isto porque, existiu um fio condutor no planeamento das aulas que permitiu um processo gradual e estruturado de ensino-aprendizagem, de acordo com as exigências das modalidades. No entanto ao longo dos períodos lectivos, estes planeamentos sofreram algumas alterações, devido aos diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos e aulas não leccionadas devido a outras actividades programadas.

Planos de Aula

Relativamente aos planos de aula, estes permitiram a elaboração dos diferentes exercícios de acordo com os objectivos e conteúdos a abordar em cada aula. Foram sempre elaborados, tendo em conta também, a aprendizagem dos alunos e as suas dificuldades, encadeando os exercícios de forma progressiva de nível de dificuldade. Permitindo, assim aos alunos, uma evolução gradual em todas as modalidades abordadas.

Todos os planos de aula eram entregues à orientadora no dia anterior à aula correspondente, para visualização e eventuais sugestões de alterações nos exercícios. Inicialmente, senti algumas dificuldades em elaborar o planeamento das aulas de 45 minutos, isto porque, com o tempo para equipar e para a higiene pessoal dos alunos no final da aula, planeava demasiados exercícios para o tempo efectivo de aula. No entanto, estas dificuldades foram rapidamente suprimidas, através dessa constatação e de feedbacks da minha Orientadora.

Estes planeamentos foram elaborados, de modo a ter uma linha orientadora para a aula, no entanto, por vezes, foi necessária a realização de alguns ajustes, por exemplo, de acordo com as respostas dos alunos ao solicitado nos exercícios e à possível alteração do espaço disponível devido a condições climatéricas. Isto porque, a rotação das instalações era feita todas as semanas e quando não era permitido estar no exterior, o pavilhão seria dividido para duas turmas. Assim, estes planos de aula nunca foram um meio rígido de prosseguir as aulas, mas sim mais um elemento que promovesse o alcance dos objectivos, por parte dos alunos.

De referir que, foi ainda feito um acompanhamento com os directores de cada turma que nos foi atribuída, tendo trabalhado com um em cada período lectivo. Neste acompanhamento, foi possível averiguar e colaborar em todo o processo de trabalho que os directores de turma têm de realizar, como por exemplo a justificação de faltas dos alunos, comunicações aos encarregados de educação, reuniões com encarregados de educação, preparação e reuniões de turma de final de período e intercalares, entre outros aspectos importantes. Este acompanhamento foi também ele indispensável para que me apercebesse do trabalho a ser realizado pelo director de turma, deste modo, se algum dia me for atribuída uma direcção de turma saberei como proceder. Neste acompanhamento aos directores de turma participamos em algumas reuniões de avaliação e intercalares, esta realizaram-se nos dias: 1º período - 20, 21 e 22 de Dezembro, para as turmas 12ºB, 8ºA e 8ºD respectivamente. As reuniões intercalares realizaram-se nos dias 22 de Fevereiro e 3 de Março para o 8ºD e 8ºA respectivamente. Para além destas iremos ainda participar nas reuniões de 3º período que se realizam nos dias 14 de Junho para o 12ºB e no dia 28 de Junho para os 8ºanos.

O nosso grupo de estágio esteve também inserido no desporto escolar, concretamente nas actividades gímnicas, com a nossa Orientadora a Prof. Dina Rodrigues. Nesta área tivemos a possibilidade de participar no planeamento, orientação dos treinos e acompanhamento dos alunos na competição regional desta modalidade. Esta foi uma experiência bastante

enriquecedora, dado que apenas tinha tido contacto com a ginástica, em algumas das minhas aulas de educação física. Esta vivência ao longo do ano lectivo, forneceu-me algumas ferramentas para a aplicação na leccionação desta actividade, que anteriormente não possuía. A ginástica é uma modalidade muito específica, que necessita de um vasto conhecimento por parte dos professores que a orientam, uma vez que, em termos de segurança é necessário ter bastantes cuidados e posturas que provavelmente noutras modalidades não se verificam. No inicio senti algumas dificuldades, visto não ter muita experiencia nas ajudas e por isso mesmo, por vezes não me senti completamente à vontade, principalmente em elementos gímnicos mais elaborados. No entanto, com o acompanhar dos treinos, fui ganhando mais confiança e estando mais à vontade nesta actividade, tentado superar as minhas limitações em cada treino que participava. Esta experiência permitiu-me encarar, a unidade didáctica de ginástica que leccionei, com mais tranquilidade, confiança e cuidados do que inicialmente pensei.

Ainda nesta actividade, foram organizados o workshop Gímnicas/APPACDM e o workshop Gímnicas/Judo nos dias 25 de Março e 13 de Maio respectivamente, em que foram permitidas algumas trocas de experiencias por parte dos participantes e em que todos aprenderam a estar em diferentes situações.

Actividades do grupo de educação física

As actividades foram planeadas pelo grupo de educação física, tendo o nosso grupo de estágio colaborado na organização das mesmas.

O grupo de educação física da escola planeou para este ano lectivo, diversas actividades. Todas elas foram programadas, de modo a “evidenciar a importância das actividades extracurriculares como meios de potencializar e complementar as actividades lectivas, numa procura de desenvolver o gosto pela prática da actividade física.” Destas actividades fizeram parte, o clube de desporto escolar, em que ao longo de todo o ano lectivo, foram desenvolvidas as modalidades: futsal feminino e masculino, andebol masculino, basquetebol feminino e masculino, esqui, natação, badminton,

ténis e actividades gímnicas. Estas tiveram, como população alvo, todos os alunos de 3º ciclo e secundário, interessados. Também, para todo o ano lectivo, foi planeado a aplicação dos testes de fitnessgram aos alunos referidos anteriormente.

Outras actividades extracurriculares foram promovidas pelo grupo, começando por uma exibição de jogos tradicionais no dia 11 de Outubro, direccionada a toda a comunidade escolar, o corta mato escolar desenvolvido no dia 27 de Outubro no período da manhã e neste mesmo dia, durante a tarde, o torneio de badminton, este ultimo direccionado para alunos do 7º e do 8º ano de escolaridade. No dia 17 de Dezembro, realizou-se o torneio de andebol para o 3º ciclo e secundário e o Compal Air solidário no dia 24 de Fevereiro. No complexo desportivo da Covilhã foram realizados o mega sprinter, o mega salto e o megakilometro, no dia 29 de Março. O torneio de voleibol foi promovido para o 3º ciclo e secundário, no período da tarde, dos dias 18 e 25 de Maio respectivamente.

Para além destas actividades, foram realizadas algumas deslocações a torneios regionais e nacionais de algumas modalidades do desporto escolar, como o gira-volei, corta-mato distrital, megas.

O dia Internacional da Dança, 29 de Abril, foi protagonizado através de uma actividade promovida por este grupo. Consistiu num dia repleto de actividades de dança e ginástica, de meia em meia hora, desde as dez horas até às dezoito e trinta, nos corredores do Serra Shopping.

O nosso grupo de estágio, participou ainda no Sarau Camoniano, organizado na escola durante a semana da leitura, no dia 21 de Março, em que todos os participantes (professores e alguns alunos da escola) foram vestidos à época e onde foram recitados alguns poemas e realizadas várias danças, nesta actividade bem o *Bobo da Corte* foi esquecido.

Todas estas actividades foram muito enriquecedoras, dada a possibilidade que nos deram de participar na sua organização e desenvolvimento. Desta forma, ficamos com alguns conhecimentos que nos

serão muito úteis no futuro, para podermos também nós organizar qualquer tipo de actividade numa escola.

Actividades do grupo de estágio

O nosso grupo de estágio, realizou também duas actividades planeadas no inicio do ano lectivo. Estas actividades tiveram objectivos completamente distintos, no entanto, ambas permitiram avaliar a nossa capacidade de organização de diferentes situações e em diferentes contextos.

As actividades promovidas foram, uma visita de estudo à Academia do Sporting e ao Pavilhão do conhecimento e uma conferência intitulada “Desporto Escolar - uma Escola de Formação”.

A visita de estudo, realizou-se no dia onze de Janeiro e teve como população alvo as duas turmas de 8º ano que estavam a nosso cargo, com os objectivos em relação à academia, de permitir aos alunos um maior conhecimento da modalidade - futebol, inculcar o gosto pela prática desportiva, conhecimento de uma academia com prestígio nacional e internacional, assim como o conhecimento de uma realidade desportiva de alto rendimento. Em relação à exposição no pavilhão do conhecimento, esta teve como objectivo o complemento do projecto curricular de turma no âmbito do “Projecto da educação sexual”, promover um melhor conhecimento do corpo humano numa perspectiva transdisciplinar, entre outros.

A Conferência “Desporto escolar - Uma Escola de Formação” realizou-se no dia 31 de Maio e apresentava como destinatários: professores de educação física, estudantes da área de desporto e educação física e treinadores. E teve como objectivo, a criação de um espaço de debate e interacção com profissionais da área do desporto e da área do ensino.

A organização destas duas actividades foi muito gratificante, dado que o nosso grupo de estágio se complementou nas diversas tarefas a realizar, sendo que os objectivos a que nos propusemos foram alcançados, devido a todo um trabalho exaustivo de divulgação/promoção, organização e concretização das actividades inicialmente planeadas. Ambas as actividades

tiveram uma grande adesão e os feedbacks por parte dos participantes e intervenientes foram bastante positivos.

O nosso grupo de estágio organizou ainda a criação de um circuito de manutenção na escola, no âmbito da disciplina de Seminário I, em que se pretende que exista um complemento das aulas de educação física, promoção de hábitos de vida saudável, promoção do gosto pela actividade física e desportiva. Neste momento encontramos-nos a aguardar uma resposta do SerraShopping para a operacionalização deste projecto, uma vez que foi solicitado um patrocínio para o material a utilizar neste espaço e a direcção está a analisar.

Recursos materiais no âmbito das actividades desenvolvidas

No âmbito das actividades desenvolvidas os recursos materiais, estiveram todos ao nosso dispor, tanto na leccionação das aulas como nas actividades propostas e realizadas pelo nosso grupo de estágio.

Para utilização no decorrer das aulas, a escola dispõe de material diverso em bom estado, como por exemplo para as modalidades de voleibol, basquetebol, râguebi, futebol, ténis, corfebol, atletismo, andebol, ginástica, badminton e jogos tradicionais. O planeamento das nossas aulas teve sempre em consideração o material disponível na escola. Em relação a espaços disponíveis para as aulas, a escola dispõem de um pavilhão, um ginásio e campos polidesportivos no exterior. Isto permitiu-nos uma vasta variedade de exercícios nas nossas aulas para os diferentes objectivos propostos para cada uma delas.

Para a organização da conferência, a escola disponibilizou-nos ainda o auditório no novo Centro - Tecnológico, que nos possibilitou uma melhor e mais funcional organização, uma vez que tínhamos todo o material necessário por perto e em óptimo estado.

Reflexão sobre o contributo do estágio

Como aspectos positivos, considero que ao longo do estágio pedagógico foi possível adquirir bastantes conhecimentos e competências para leccionar no 3º ciclo do ensino básico e no secundário. Um dos principais aspectos que contribuíram para isso, foi o facto de todos os elementos do grupo de estágio leccionarem durante todo o ano lectivo, ficando responsável por todas as situações da sua turma. Na minha opinião, algumas situações só nos surgiram devido ao facto de estar a leccionar a tempo inteiro e não apenas em parte das aulas.

Outro aspecto positivo de realçar foi o facto de termos trocado de turmas ao longo do ano, isto porque, caso contrário, cada um de nós só iria retirar ilações de apenas um nível de ensino, ou secundário ou 3º ciclo e assim todos sentimos que existem muitas diferenças entre estes dois níveis de ensino.

Foram, também bastante importantes, as actividades relacionadas com a direcção de turma, com o desporto escolar e ainda todas as actividades de organização de actividades com os alunos e de organização de acções de formação.

Um dos aspectos positivos de realçar, é também a relação criada com os restantes professores de educação física, que se mostraram sempre disponíveis em colaborar com os estagiários, dando também sugestões e opiniões sobre o nosso trabalho, isto foi muito gratificante dado que podemos conviver com pessoas experientes na área e habituados ao funcionamento da escola.

Para o trabalho desenvolvido foi imprescindível o apoio, compreensão e amizade dentro do nosso grupo de estágio. Sem esta empatia criada o estágio pedagógico não teria sido tão produtivo e satisfatório para todos. Tudo isto foi possível, porque estava presente não só um grupo de trabalho, mas também um grupo de amigos de algum tempo.

Como aspectos negativos tenho apenas que ressaltar que se torna bastante complicada a realização do estágio, pela razão de não ser

remunerado e inclusivamente ser necessário abdicar de algumas horas de trabalho para poder estar a 100% nesta etapa da nossa formação.

Considerações finais

Considero que a conclusão deste estágio pedagógico foi o concretizar de um dos meus principais objectivos em termos de formação. Em que me foi permitido aprender e compreender várias situações do funcionamento da escola e também do trabalho como professora.

Este estágio excedeu todas as expectativas criadas, dado o ambiente conseguido com os meus colegas estagiários, com a orientadora, com outros professores e com pessoal não docente que permitiram que todo o trabalho desenvolvido fosse bastante produtivo e gratificante.

Considero que o estágio realizado nesta escola foi uma mais-valia, dadas as condições de infra-estruturas de apoio que nos foi possível usufruir ao longo das actividades desenvolvidas, assim como, todo o esforço que a comunidade escolar fez em termos de integração dos seus estagiários.

O estágio pedagógico vai ser sempre uma referência a considerar ao longo da minha carreira profissional, pois foi uma experiência muito positiva e motivadora, pelo facto de me ter permitido experimentar um leque variado de actividades e com elas associados novos conhecimentos e competências, que me permitiram evoluir como pessoa e como professora.

Capítulo 2

Prevalência da hipertensão em jovens dos 13 aos 20 anos de idade

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

Tabela 1 - 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 2 - 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.

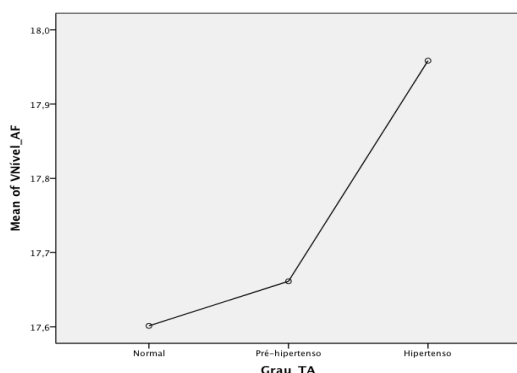


Fig. 1 - Rapazes

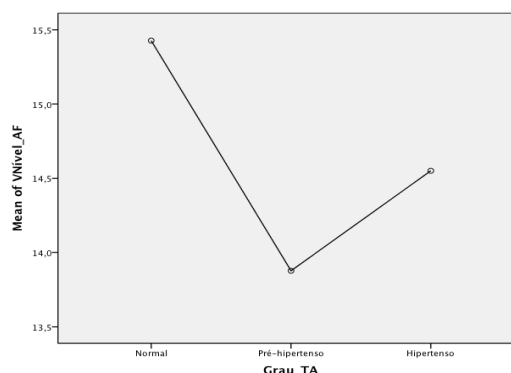


Fig. 2 - Raparigas

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)

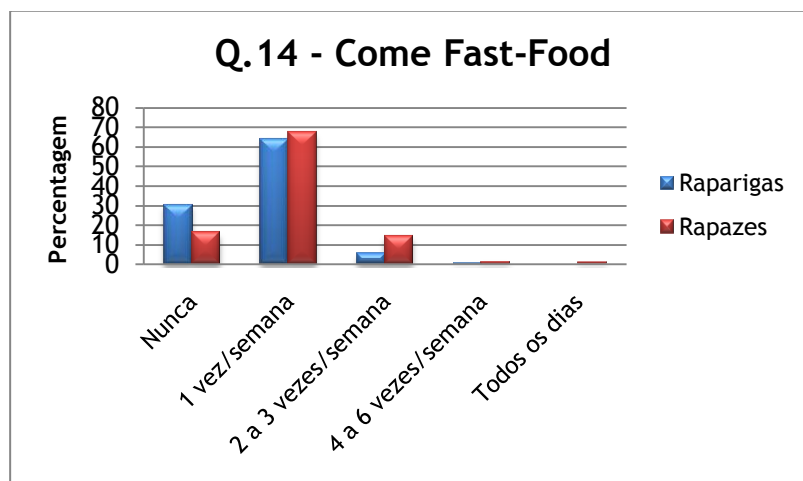


Fig. 3 - Percentagem de indivíduos que ingere fast-food.

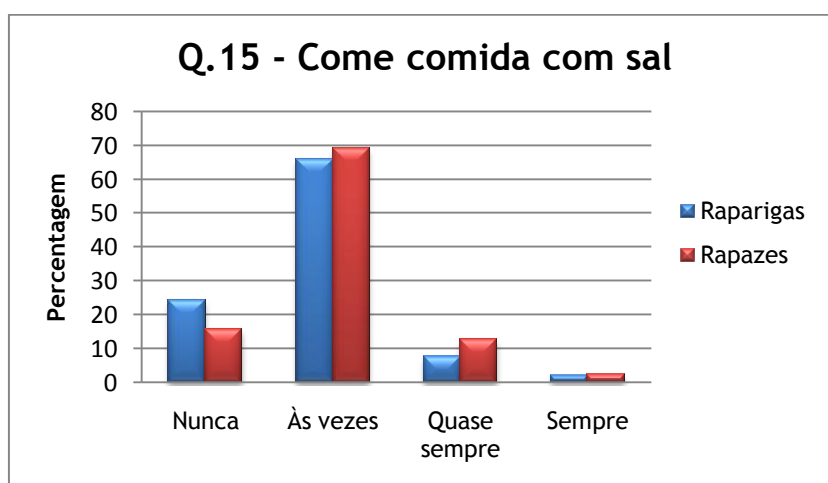


Fig. 4 - Percentagem de indivíduos que ingere comida com sal.

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.

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

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)