



Universidade da Beira Interior

Ciências Sociais e Humanas

**Nível de atividade física global dos alunos da
Escola Básica do 2º e 3º ciclos D. Manuel I de
Pernes do concelho de Santarém- um estudo de
caso**

Mestrando: Rui Alexandre Mendes Pereira Nunes

Relatório de estágio para a obtenção de grau de Mestre em
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(2º Ciclo de Estudos)

Orientador: Professor Doutor Aldo Matos da Costa

Covilhã, Outubro de 2012

Relatório de estágio realizado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, sob orientação do Professor Doutor Aldo Matos da Costa

Dedico à memória da minha mãe e ao meu pai,
pelo seu apoio incondicional e por ser o pai
exemplar que é e sempre foi...

Resumo

É hoje em dia consensual que a aquisição e adoção de hábitos de atividade física e desportiva em crianças e jovens traz inúmeros benefícios na saúde de cada um e na sua sociabilização plena, além de propiciar na idade adulta um estilo de vida mais ativo e saudável. Assim, a Educação Física surge como uma área privilegiada de intervenção e de ação na transmissão de comportamentos que incentivem e proliferem a atividade física e desportiva.

O objetivo deste estudo foi caracterizar os diferentes níveis de atividade física global dos alunos da Escola Básica do 2º e 3º ciclos D. Manuel I de Pernes do concelho de Santarém.

A população selecionada para este estudo é composta pelos alunos de ambos os géneros pertencentes à escola referida, sendo a amostra constituída por 200 alunos, distribuídos pelos 2º e 3º ciclos de escolaridade com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos.

A avaliação do nível de atividade física foi realizada através da aplicação do questionário de atividade física, proposto por Telama et al. (1997). Algumas questões do questionário desenvolvido por Cloes et al. (1997) foram igualmente aplicadas, com o intuito de conhecer a natureza da atividade física realizada (distinguindo atividade física orientada de não orientada por um treinador), as modalidades mais praticadas fora do contexto escolar, caracterizando o nível desportivo e o tempo de prática. Também foram colocadas questões de forma a ficarmos a saber qual o meio de transporte mais utilizado pelos alunos na deslocação para a escola e o seu tempo de percurso, e, por último, conhecer os resultados escolares obtidos na última avaliação a Educação Física.

A análise preliminar das informações foi efetuada sob a forma de estatística descritiva (média e desvio padrão). Com vista a analisar as diferenças existentes no índice de atividade física (IAF) entre os alunos relativamente ao género, idade, ano, ciclo de escolaridade e resultados escolares à disciplina de Educação Física, recorreremos ao teste t de student e ao teste one-way ANOVA para variáveis com mais do que duas classes. O grau de associação entre os diferentes IAF, a idade e os resultados escolares foi conhecido pela aplicação do teste paramétrico de Correlação R de Pearson.

Os resultados indicaram que mais de metade da população estudada não realiza nenhuma atividade física de lazer ou participa em competições desportivas, além da realizada nas aulas de Educação Física. Apresentaram um IAF enquadrada entre o “Pouco Ativos” e o “Moderadamente Ativos. Verificámos que os alunos do sexo masculino apresentaram um IAF superior aos do sexo feminino ($p>0.05$) e que foram os alunos de 13 e 14 anos ($p=0.065$) que demonstraram possuir um IAF mais elevado.

O 2º e 3º ciclos apresentaram um IAF muito idêntico ($p>0.05$).

A prática de modalidades desportivas/atividades não orientadas é superior à relativa a desportos de competição. Os alunos que participaram em competições desportivas fazem-no maioritariamente ao nível de um clube e em termos médios há 3.7 anos.

Verificámos a existência de uma correlação positiva e estatisticamente significativa ($p<0.001$) nos valores do IAF, o que nos leva a poder indicar que a um aumento da classificação à disciplina de Educação Física corresponde um aumento significativo dos IAF e vice-versa.

Na globalidade os nossos resultados permitem-nos concluir que os níveis de atividade física dos alunos deste contexto educativo em particular são pouco ativos e com tendência a diminuir ao longo da idade. Com efeito, a elevada incidência de sedentarismo observada na amostra sugere ações intervencionistas que venham incentivar a prática adequada de atividade física e desportiva na população jovem.

Palavras Chave: Nível de atividade física; Educação Física; resultados escolares; idade; modalidades praticadas; nível desportivo;

Abstract

It is now generally agreed that the acquisition and adoption of habits of physical and sport activity brings numerous health benefits for children and youth, also helping in their socialization in full, and providing a more active and healthier lifestyle in adulthood.

Thus, the Physical Education emerges as a prime area for intervention and action in the transmission of behaviors that encourage and proliferate physical activity and sports.

The aim of this study was to characterize the different levels of overall physical activity of students of Primary School 2nd and 3rd cycles D. Manuel I of Pernes, county of Santarém.

The population selected for this study is composed of students of both genders belonging to that school, and the sample consisted of 200 students, distributed by the 2nd and 3rd cycles, aged 10 to 17 years.

The assessment of the level of physical activity was made with the application of physical activity questionnaires proposed by Telama et al. (1997). Some questions of the questionnaire developed by Cloes et al. (1997) were also applied in order to know the nature of the physical activity practised (distinguishing oriented from non-oriented physical activity by a coach), the most practiced activities outside school context, with characterization of the level of sports and practice time. We also added questions to find the most used mean of transport in the way to school, journey time and finally to get to know the results obtained in the last school physical education assessment.

A preliminary analysis of the information was done in the form of descriptive statistics (mean and standard deviation). In order to analyze the differences in the rate of physical activity (IAF) among students in relation to gender, age, year, grade and school results to the discipline of Physical Education, we used Test T of Student and Test one-way ANOVA for variables with more than two classes. The degree of association between different levels of IAF, the age and educational achievement was known by the application of parametric Test R Pearson Correlation.

The results indicated that more than half the population does not perform any physical or leisure activity or participate in sports competitions, besides the participation in physical education classes. They presented a IAF framed between "Little Assets" and "Moderately Active". We found that the male students had a higher IAF when compared to females ($p > 0.05$) and students of 13 and 14 years ($p = 0.065$) showed a higher IAF.

The 2nd and 3rd cycles had a very similar IAF ($p > 0.05$).

The practice of non-oriented sports / activities is superior to the practice of competitive sports. Students who participated in sports competitions do it mostly at a club and in average time for 3.7 years.

We verified the existence of a statistically significant positive and correlation ($p < 0.001$) in IAF values, which leads us to be able to indicate that an increase of grades in Physical Education represents a significant increase in IAF and vice versa.

Overall our results allow us to conclude that the physical activity levels of students in this particular educational context are insufficiently active and likely to decrease over age. Indeed, the high incidence of physical inactivity observed in the sample suggests strong actions that can encourage the proper practice of sport and physical activity in young people.

Keywords: Physical activity, physical education, educational achievement, age, practiced activities; sports level;

Agradecimentos

- Ao meu pai pela sua colaboração, interesse e dedicação com que sempre me acompanhou na realização desta dissertação.
- Ao meu irmão Pedro e cunhada Sónia, pelo convívio, apoio, espírito de colaboração e acompanhamento que sempre me proporcionaram.
- Aos meus sobrinhos Tiago e Beatriz, pelos momentos que não pude e gostava de ter passado com eles.
- À Ana pelo apoio e acompanhamento dado.
- Ao colega Vítor Gomes (“Murgano”) pelo espírito de ajuda, boa disposição e colaboração que sempre tivemos desde o início do curso.
- Ao meu tio João Marreiros pela disponibilidade de sempre em ajudar e pela sua exemplar postura académica.
- A todos os meus restantes familiares pela força e incentivo transmitido, em especial dos meus avós Maria e Manuel.
- Ao meu orientador, Professor Doutor Aldo Costa pela disponibilidade que sempre demonstrou em supervisionar e orientar-me ao longo do trabalho.
- Ao Professor Doutor Mário Santos pela disponibilidade, recetividade e interesse que sempre demonstrou em ajudar-me.
- Aos alunos, professores e direção da Escola Básica do 2º e 3º ciclos D. Manuel I de Pernes, a recetividade e colaboração dada para a realização desta investigação.

Índice

1.Introdução	1
2.Objetivos.....	7
3. Material e Métodos	8
3.1 População alvo e amostra	8
3.2 Avaliação do nível de atividade física	9
3.3 Análise estatística	10
3.3.1 Estatística descritiva	10
3.3.2 Estatística inferencial	10
4. Apresentação dos Resultados	12
4.1 Estatística descritiva das variáveis em estudo	12
4.1.1 Distribuição da amostra por género e por idade	13
4.1.2 Distribuição da amostra por ano e ciclo de escolaridade	13
4.1.3 Distribuição dos resultados escolares à disciplina de Educação Física	13
4.1.4 Caracterização dos IAF da amostra	14
4.1.5 Forma de deslocação para a escola	15
4.1.6 Hábitos de atividade física e desportiva	15
4.1.7 Características da atividade desportiva praticada	15
4.1.7.1 Práticas de desportos de competição	16
4.1.7.2 Prática de modalidades desportivas/atividades não orientadas	16
4.1.7.3 Tempo de prática	17
4.2 Estatística Inferencial	17
4.2.1 Diferenças existentes no índice de atividade física entre os alunos relativamente ao género, idade, ano e ciclo de escolaridade e resultados escolares à disciplina de Educação Física	17
4.2.1.1 Género	17
4.2.1.1 Idade (ano e em classes)	18
4.2.1.2 Ano e ciclo de escolaridade	19
4.2.1.3 Resultados escolares à disciplina de Educação Física	20

4.3.3 Grau de correlação entre os níveis de atividade física, a idade e os resultados escolares à disciplina de Educação Física	20
4.3.3.1 IAF e a idade	20
4.3.3.2 IAF e os resultados escolares à disciplina de Educação Física	21
5. Discussão dos Resultados	22
5.1 Os IAF da amostra e os hábitos da atividade física e desportiva	22
5.2 Análise comparativa dos IAF por género e idade	23
5.3 Análise comparativa dos IAF por ano e ciclo de escolaridade	24
5.4 Forma de deslocação para a escola	25
5.5 A atividade desportiva praticada e a que nível	25
5.6 Prática de desportos de competição	26
5.7 Prática de modalidades desportivas / atividades não orientadas	26
5.8 Tempo de prática	27
5.9 IAF e os resultados escolares à disciplina de Educação Física	27
6. Conclusão	29
7. Bibliografia	30
7.1 Webgrafia	31
8. Anexos	35
8.1 Anexo 1 - Autorização para aplicação do questionário	35
8.2 Anexo 2 - Questionário utilizado no estudo	36

Índice de Tabelas

Tabela 1. Distribuição da amostra relativamente ao ano de escolaridade/ciclo, idade e género	8
Tabela 2. Distribuição da idade por frequência, percentagem, média, desvio padrão dos valores da idade da amostra e a sua respetiva variação.....	12
Tabela 3. Distribuição da idade (classes) por frequência e por percentagem	13
Tabela 4. Distribuição do ano e ciclo de escolaridade por frequência e por percentagem ...	13
Tabela 5. Distribuição do último resultado escolar obtido a Educação Física por frequência e por percentagem	14
Tabela 6. Média e desvio padrão dos IAF da amostra e a sua respetiva variação	14
Tabela 7. Média do tempo de prática (em anos) da totalidade da amostra e por género	17
Tabela 8. Média e desvio padrão dos IAF por género.....	18
Tabela 9. Média e desvio padrão dos IAF por idade	18
Tabela 10. Média e desvio padrão dos IAF por idade em classes.....	19
Tabela 11. Média e desvio padrão dos IAF por ano de escolaridade.....	19
Tabela 12. Média e desvio padrão dos IAF por ciclo de escolaridade	19
Tabela 13. Valores médios e desvio padrão dos IAF por resultado da última avaliação a Educação Física	20
Tabela 14. Valor do coeficiente de correlação de Pearson e o valor da significância entre os IAF e a idade.....	21
Tabela 15. Valor do coeficiente de correlação de Pearson e o valor da significância entre os IAF e os resultados escolares à disciplina de Educação Física	21

Índice de Figuras

Figura 1. Distribuição da amostra por género	12
Figura 2. Ilustração da distribuição de valores do IAF	14
Figura 3. Nível de atividade desportiva praticada	15
Figura 4. Distribuição percentual das modalidades praticadas em desportos de competição	16
Figura 5. Distribuição percentual das modalidades/atividades não orientadas mais praticadas	17

Índice de Quadros

Quadro 1. Distribuição pontual das questões relativas ao IAF	9
--	---

1 - Introdução

A Educação Física caracteriza-se atualmente por fazer parte dos programas educativos de praticamente todos os países do mundo e apresenta-se como uma área fundamental para a educação integral de um indivíduo. Tem tido uma afirmação progressiva ao longo dos tempos, fruto da sua importância pedagógica e da relevante função que desempenha no processo educativo, mas também pelo facto de lhe ser reconhecida um papel significativo em todas as culturas (Bento, 2001).

A Educação Física é um espaço pedagógico privilegiado nas escolas para um desenvolvimento pleno do aluno, possibilitando aprendizagens cognitivas, psicomotoras e afetivas, (...) “é o espaço escolar onde, através da Motricidade Humana, melhor pode exercitar-se o aluno no exercício da liberdade, da autonomia, do pluralismo, da auto-organização” (Sérgio, 2003, p1).

Dada a especificidade da disciplina e ao contrário do que acontece no ensino geral, é possível que, na Educação Física, os aspetos que diferenciam os alunos dos vários estratos sociais, como as competências linguísticas, modelos de vida e o ambiente cultural e familiar, não exerçam uma influência determinante nos seus processos de pensamento, nem sejam decisivos na construção das suas aprendizagens (Pereira, 2010). Esta peculiaridade salienta a necessidade dos professores da disciplina corresponderem às expectativas dos discentes.

As atitudes dos alunos face à Educação Física são fatores fundamentais no processo ensino/aprendizagem da disciplina. Numa investigação conjunta sobre as atitudes dos jovens de 12 e 15 anos relativamente à Educação Física em cinco países europeus (Alemanha, Bélgica, Finlândia, Grã-Bretanha e Portugal) constatou-se que, no essencial, mais de 70% dos alunos tem uma atitude favorável face à disciplina e que no conjunto das matérias escolares parece estar melhor considerada comparativamente com as outras. De entre os países analisados, os alunos portugueses foram os que mais se destacaram positivamente, pois mais de 90% manifestaram uma atitude mais favorável face à disciplina (Delfosse et al., 1997). Segundo Pereira (2012, p34) “o conhecimento das atitudes dos alunos face à Educação Física pode representar um relevante instrumento na ação educativa do professor”.

Várias investigações (Brophy e Good, 1986; Pérez Echeverria et al., 2006.) inseridas no paradigma processo-produto procuraram saber o que faz um professor eficaz. Este paradigma assenta em duas ideias principais: (i) o comportamento do professor é a causa da aprendizagem dos alunos e (ii) a aprendizagem é o rendimento académico do aluno (Contreras, 1998, 2003). Esses estudos permitiram identificar que o tempo potencial de aprendizagem, o *feedback* pedagógico, um clima positivo na relação pedagógica e uma organização adequada da aula (Siedentop, 1998) são fatores que desempenham um papel determinante na aprendizagem dos alunos. Mas como refere Pérez Gómez (1996), a

aprendizagem não é só o resultado dos componentes e processos da vida da aula que lhe está subjacente, ou seja, a ação do professor não é o único e exclusivo fator que influencia decisivamente a aprendizagem. Atualmente a maior parte das investigações concentram-se no paradigma mediacional centrado no aluno, onde o mesmo é o sujeito ativo na construção do seu processo de aprendizagem. O principal objeto de estudo são os processos implícitos que os alunos utilizam para mediar os estímulos instrutivos e produzir resultados de aprendizagem, nomeadamente a atenção, a motivação, as atitudes e as perceções face à Educação Física e ao comportamento do professor (Pereira, 2012).

Slingerland e Borghouts (2011) evidenciaram que existe uma influência direta entre a necessidade de se efetuarem intervenções de qualidade na Educação Física e o consequente aumento da atividade física em crianças e jovens. Ficou demonstrado que a Educação Física tem claramente o potencial de estimular a atividade física e de promover hábitos e comportamentos de vida saudáveis.

O estímulo à prática regular de atividade física em crianças e jovens deve ser fortemente incentivada, não só pelo facto de beneficiar desde logo os seus estados de saúde e bem-estar, mas também com o objetivo de promover a atividade física na idade adulta. Os benefícios são visíveis na redução do risco de doenças cardiovasculares, de alguns cancros e de diabetes do tipo 2 (Portal da Saúde, 2007). Implica também inúmeras vantagens, não só para cada indivíduo, como também para a sociedade em geral, visto que reduz os custos dos sistemas de saúde, aumenta a produtividade e melhora o ambiente físico e social.

Tal como vem referido no *Plano Nacional de Atividade Física* (p4, 2011), “o sedentarismo aumenta a morbilidade e a mortalidade e reduz a qualidade e o tempo de vida, sendo imprescindível que os Estados-membros da União Europeia desenvolvam planos nacionais de promoção da atividade física de forma a intervir e implementar medidas de fundo que, a médio e longo prazo, combatam de forma eficaz este problema e diminuam a percentagem da população sedentária”. Face a esta realidade, um grupo de peritos de vários países, elaborou Orientações Europeias para a Atividade Física, tendo como principal objetivo “aumentar o conhecimento acerca dos benefícios da atividade física em relação à saúde para ajudar as pessoas a adotarem hábitos de vida saudáveis” (p4, 2011).

Ainda de acordo com o referido Plano, nos últimos dados comparativos, obtidos através de Eurobarómetros, indicam que Portugal aumentou entre 2004 a 2009, o nível de prática de atividade física e desportiva, nomeadamente na população com mais de 15 anos de 34% para 45% (Instituto do Desporto de Portugal, 2011).

Assim, quando o comportamento de exercício se torna uma rotina, a probabilidade do comportamento se manter para o resto da vida aumenta (Maddux e DuCharme, 1997). Embora

ainda não esteja suficientemente sustentada, a relação causa-efeito entre atividade física e saúde, torna-se pertinente considerar, que a atividade física leva à adoção de outros comportamentos de saúde positivos (Mota e Sallis, 2002).

A prática de atividades físicas pode conduzir à sua afirmação individual, favorecendo o desenvolvimento do seu autoconceito (Holland e Andre, 1987), ou seja a percepção que cada indivíduo tem de si próprio.

A atividade física regular tem um impacto benéfico sobre o autoconceito de cada indivíduo, pois além dos benefícios estritamente corporais, a atividade física provoca uma percepção do corpo mais positiva do ponto de vista estético e de saúde (Tamayo, Campos, Matos, Mendes, Santos e Carvalho, 2001).

Apesar da atividade física na infância ser um fator fundamental para uma prática futura nas idades mais avançadas, parece que apenas os adolescentes são uma população-alvo privilegiada para intervenções que valorizem a atividade física nos tempos livres, nos períodos pós-escola e aos fins-de-semana (Mota e Sallis, 2002).

A Educação Física pode então desempenhar um papel fulcral na proliferação de práticas regulares de atividade física e na criação da percepção nos alunos da sua importância para uma vida futura de qualidade.

Segundo Pereira (2012) e baseado também em vários estudos realizados no âmbito das percepções dos alunos sobre as finalidades da Educação Física, demonstram que os mesmos apontam o desenvolvimento da saúde, a melhoria da condição física, a promoção do prazer e da aprendizagem como principais objetivos a atingir. Mas terão estas percepções influência no nível de atividade física global dos alunos dentro e fora do contexto escolar? Que quantidade de alunos não frequenta nenhuma outra actividade que promova o exercício físico e desportivo para além da Educação Física? Terá a Educação Física a mesma importância pedagógica para os dois grupos em questão? Será que, como refere Rousseau “*quanto mais é a actividade física, maior será a aprendizagem*”?

Num artigo científico de Trudeau e Shepherd (2005) foi estudado o contributo da Educação Física na escola para os níveis de atividade física das crianças e jovens. É referido que para a grande maioria das crianças pertencentes a países industrializados, a aula de Educação Física é a única oportunidade para praticar atividade física de intensidade significativa. Face a este potencial, é sugerido a necessidade da Educação Física ter programas curriculares de qualidade e um aumento da carga horária que a escola defina para a disciplina, pois desta forma poderá compensar os comportamentos cada vez mais sedentários das crianças fora do contexto escolar. É destacado que existe uma ligação direta e proporcional entre a

importância que se dá, em termos de carga horária à Educação Física e o consequente nível de atividade física global nos alunos. Mas como sabemos, atualmente na maioria dos países da Europa, existe uma tendência para a redução da carga horária da Educação Física. Ora não estaremos nós claramente a desaproveitar o potencial pleno da disciplina?

Num estudo realizado por Moreno, Ribeiro e Mourão-Carvalho (2010) aplicado em alunos do 2º e 3º ciclo do ensino básico do Concelho de Bragança, estudou-se quais as modalidades desportivas mais praticadas por jovens após o término das suas atividades letivas. Assim, o *futebol*, o *basquetebol* e o *BTT* foram as modalidades com um maior índice de participação, sendo que mais de 95% dos inquiridos praticavam uma modalidade desportiva. Constatou-se que existe uma relação entre a prática de modalidades desportivas e as variáveis género, idade e Índice de Massa Corporal (IMC). Apenas a modalidade desportiva dança é preferida pelas raparigas enquanto modalidades tais como o *futebol*, o *skate*, o *rappel*, a *escalada*, o *atletismo*, o *ténis de mesa* e as *artes marciais* são praticadas em maior número por rapazes. Relativamente à idade, constatou-se que o *basquetebol*, a *patinagem*, o *hóquei* e a *ginástica* são modalidades, normalmente, desenvolvidas pelos mais jovens (10-13 anos). Por fim, verificou-se existir uma relação entre o IMC e as modalidades desportivas, *futebol*, *BTT* e *atletismo*. Concluiu-se, ainda, que os inquiridos com peso normo-ponderal são os que praticam mais estas modalidades.

Nesse estudo é ainda interessante verificar que apenas 5% dos alunos inquiridos não praticam nenhuma modalidade desportiva após o fim das aulas.

Noutro estudo realizado por Matos, Carvalhosa e Diniz (2001) sobre a *Actividade Física e Prática Desportiva nos Jovens Portugueses* que abrangeu 6903 jovens do 6º, 8º e 10º anos de escolaridade de todo o país concluiu que os rapazes mais novos praticam mais frequentemente atividade física que os jovens mais velhos e que em todos os escalões etários os rapazes são mais ativos fisicamente do que as raparigas. Os rapazes praticam também uma modalidade desportiva com mais frequência do que as raparigas. Dos jovens inquiridos é de salientar que 71,9% indicaram que praticavam atividade física para além das horas de atividade física em contexto escolar. As modalidades desportivas mais praticadas pelos jovens estudados foram o *Futebol* (62.8%), o *Basquetebol* (35.7%), a *Ginástica* (34.9%), o *Voleibol* (27.8%) e a *Natação* (22.3%). Quanto às menos praticadas foram o *Judo* (2.3%), o *Golfe* (1.6%), o *Râguebi* (1.6%), a *Vela* (1.4%) e o *Remo* (1.3%). É de realçar ainda que os rapazes preferiram o *Futebol* (58.5%) e as raparigas a *Ginástica* (65,7%).

Vasconcelos e Maia (2001) estudaram os níveis de atividade física em 5949 crianças e adolescentes, entre os 10 e os 19 anos de idade, pertencentes a escolas do 2º e 3º ciclos do ensino básico, da Região Norte do País e da Região Autónoma dos Açores (Ilha Terceira). Concluíram que não existe um declínio dos níveis de atividade física ao longo das idades, nomeadamente entre os 10 e os 17 anos, apenas acontece dos 18 para os 19 anos. Este

declínio é mais acentuado nas raparigas do que nos rapazes. Constatou-se ainda que os rapazes apresentam índices médios de atividade física superiores aos das raparigas em todas as idades, à exceção dos 10 anos de idade.

O Agrupamento de Escolas Vale de Este sediado na Escola Básica Integrada de Arnoso Santa Maria no concelho de Vila Nova de Famalicão, distrito de Braga, desenvolveu um projeto designado *Observatório escolar da atividade física e obesidade (2011-2012)* onde procurou aferir os níveis de participação em atividade física extraescolar de crianças e jovens dos 10 aos 15 anos de idade, numa amostra de 271 indivíduos. O estudo concluiu que cerca de 30% dos inquiridos afirmam praticar atividade física extraescolar diariamente e 36,5% nunca pratica qualquer tipo de atividade física. Relativamente aos géneros, são os rapazes 48,4% que praticam mais frequentemente atividade física extraescola enquanto que 49,5% das raparigas afirmam que nunca o fazem. Na participação em atividades de lazer, 36,5% da amostra declara que pratica atividade física de lazer pelo menos uma vez por semana e que 25,1% nunca praticam. Os rapazes registam valores superiores de participação em atividades de lazer relativamente às raparigas e 28,3% das raparigas afirmam que nunca participam em atividades físicas de lazer (cerca de mais 7% do que os rapazes). Verifica-se também que 65% da amostra pratica com regularidade atividade física com uma duração de pelo menos 20 minutos. São os rapazes (44,4%) aqueles que afirmam praticar com mais regularidade atividade física em comparação com as raparigas (40,4%). Cerca de 30% da amostra afirma praticar entre 2 a 3 horas semanais de atividade física e 41,7% afirma praticar entre $\frac{1}{2}$ e uma hora semanais. 38,9% dos rapazes e 20% das raparigas afirmam praticar 2 a 3 horas semanais de atividade física de intensidade moderada a alta. Cerca de 30% da amostra indica ter participado em competições desportivas, $\frac{1}{4}$ dos inquiridos afirmaram ter participado em competições a nível de um clube e 19,2% referiram ter participado em competições desportivas a nível escolar. Os rapazes (44,4%) são os que mais participam em competições desportivas ao nível de um clube enquanto que as raparigas são aquelas que de uma forma mais vincada afirmam que nunca participam em competições desportivas.

O presente estudo exploratório e de cariz essencialmente descritivo irá incidir sobre os alunos da Escola Básica do 2º e 3º ciclos D. Manuel I de Pernes do concelho de Santarém e permitirá caracterizar a atividade física realizada pelos mesmos. Tratando-se de um estudo circunscrito a um contexto educativo particular, onde previsivelmente o grupo de alunos estudado estará seriamente dependente da importância que o estabelecimento de ensino dá e continuará a dar à Educação Física para que tenham atividade física de intensidade significativa, visto ser o único espaço que a proporciona. Será um número expressivo? Neste estudo pretendemos dar resposta a esta problemática, assim como, no grupo de alunos que possui atividade física fora do contexto escolar, identificar também quais são as modalidades e/ou atividades que os alunos mais praticam, a que nível e há quanto tempo.

A Educação Física constitui uma área de intervenção específica, com vastas potencialidades e alcance no meio educativo e social. Estudar e perceber de que forma a Educação Física poderá potenciar essa intervenção, poderá trazer benefícios para os alunos, para a escola e para a sociedade.

2 - Objetivos

Objetivo Principal

- Caracterizar os diferentes níveis de atividade física global dos alunos da Escola Básica do 2º e 3º ciclos D. Manuel I de Pernes do concelho de Santarém.

Objetivos Específicos:

- Identificar o nível de atividade física dos alunos para além da realizada em contexto escolar;
- Analisar as diferenças existentes no nível de atividade física entre os alunos relativamente ao género, idade, ano, ciclo de escolaridade e resultados escolares à disciplina de Educação Física;
- Identificar as modalidades desportivas mais praticadas fora do contexto escolar, a que nível e há quanto tempo;
- Determinar o grau de correlação entre os níveis de atividade física, a idade e os resultados escolares à disciplina de Educação Física;

Visto tratar-se de um estudo essencialmente descritivo, recorrer-se-á a uma análise e caracterização dos dados obtidos, recorrendo a técnicas de estatística descritiva, havendo condições para a utilização de técnicas de estatística inferencial, de maneira a explorar possíveis relações entre os dados obtidos (níveis de atividade física, a idade e os resultados escolares à disciplina de Educação Física) para além do estudo das eventuais diferenças no nível de atividade física relativamente ao género, idade, ano, ciclo de escolaridade e resultados escolares à disciplina de Educação Física.

3 - Material e Métodos

3.1 - População alvo e amostra

A população selecionada para este estudo foi circunscrita aos alunos da Escola Básica do 2º e 3º ciclos de Pernes do concelho de Santarém. Tal como exposto no seu Projeto Educativo (2010-2013), a Escola situa-se a Norte do concelho de Santarém, abrange uma grande área geográfica com características basicamente rurais que nalguns casos se podem designar duplamente rurais, atendendo ao isolamento, dependência económica da agricultura e das atividades do campo, bem como ao modo de vida e expectativas futuras muito ligadas à “terra” e à herança cultural de gerações passadas. A população escolar está inserida em seis freguesias, com especial predominância para a de Pernes. O nível socioeconómico das famílias é de forma predominante médio/baixo. Atualmente, o Agrupamento de Escolas de Pernes é o que apresenta menos população escolar dos seis existentes no Concelho de Santarém. A dispersão geográfica da população escolar é bastante acentuada o que confere ao Agrupamento uma característica peculiar constituindo fator de coesão a localização e a oferta educativa da Escola sede.

A amostra foi igualmente definida por conveniência visto ter sido a Escola onde trabalhámos durante o 1º período do presente ano letivo. A amostra planeada era constituída pela totalidade dos alunos que a compõem, nomeadamente 214 alunos. Após a aplicação do questionário obtivemos 200 questionários válidos (93% da toda a população alvo) mas para um deles só foi possível extrair a informação relativa ao sexo, neste caso feminino. As idades são compreendidas entre os 10 e os 17 anos, 94 pertencentes a 5 turmas do 2º ciclo (47.2%) e 105 relativos a 6 turmas do 3º ciclo (52.8%). No 2º ciclo, 48 eram do sexo feminino (51.1%) e 46 do sexo masculino (48.9%). No 3º ciclo, tivemos 49 do sexo feminino (46.7%) e 56 do sexo masculino (53.3%).

Relativamente aos dois ciclos de escolaridade, 98 são do sexo feminino (49%) e 102 pertenceram ao sexo masculino (51%). Podemos visualizar de forma mais detalhada a caracterização da amostra obtida na seguinte tabela:

Tabela 1. Distribuição da amostra relativamente ao ano de escolaridade/ciclo, idade e género

		N	Média	Desvio padrão	Sexo Feminino	Sexo Masculino
Idade	5.º (3 turmas)	50	10.65	0.848	28	22
	6.º (2 turmas)	44	11.71	0.680	20	24
	2º Ciclo	94	11.18	0.764	48	46
	7.º (2 turmas)	41	13.12	0.896	16	25
	8.º (1 turma)	20	13.80	0.696	12	8
	9.º (3 turmas)	44	15.13	0.867	21	23
	3º Ciclo	105	14.57	0.843	49	56
	Total	199	12.68	1.840	97 (+1)	102

3.2 - Avaliação do nível de atividade física

Recorremos ao Questionário de Atividade Física, proposto por Telama et al. (1997) que permitiu avaliar o nível de atividade física das crianças e jovens, identificando as práticas físicas extraescolares, a sua frequência, intensidade e essência da sua participação.

O questionário foi complementado com algumas questões do Questionário desenvolvido por Cloes et al. (1997), visando definir a natureza da atividade física realizada, distinguindo entre atividade física orientada e não orientada por um treinador. Este instrumento de recolha de dados, reuniu também as informações relativas ao meio de transporte utilizado pelos alunos de deslocação para a escola e o seu tempo de percurso, identificou as modalidades mais praticadas fora do contexto escolar, a que nível e há quanto tempo e permitiu inquirir os resultados escolares obtidos na última avaliação a Educação Física pelos alunos que constituem a amostra.

A aplicação do questionário permitiu interrogar os 200 alunos (num deles só se pôde extrair informação relativa ao sexo) num período de tempo relativamente curto e possibilitou a utilização, preferencialmente, duma investigação quantitativa, articulada e complementada pela investigação qualitativa. O índice de atividade física (IAF) foi obtido através do somatório da pontuação das cinco questões definidas para o efeito, enquadradas numa escala de 1 a 4 e fornecendo desta forma uma avaliação compreendida entre 5 a 20 pontos. O valor obtido permitiu determinar e classificar o nível de atividade física de cada aluno inquirido e constituir quatro grupos de sujeitos: com 5 pontos “inativos”, de 6 a 10 pontos “pouco ativos”, entre 11 e 15 pontos “moderadamente ativos” e 16 a 20 pontos “muito ativos”.

A constituição destes grupos seguiu o procedimento proposto por Ledent et al. (1997) e o índice obtido foi validado por Raitakari et al. (1994). Na prática, o questionário relativo à atividade física teve a seguinte distribuição pontual (quadro1) para o cálculo final do IAF.

Quadro 1. Distribuição pontual das questões relativas ao IAF

Fazes parte de atividades desportivas extra-escola (num clube ou nouro sítio)?

Nunca	< 1 vez / semana	1 vez / semana	Quase todos dias
1	2	3	4

Participas em atividades de lazer (ocupação do tempo livre) sem integrares um clube?

Nunca	< 1 vez / semana	1 vez / semana	Quase todos dias
1	2	3	4

Para além das horas letivas de Educação Física, quantas vezes praticas desportos durante, pelo menos, vinte minutos?

Nunca	1 x mês	1 x mês / 1 x semana	2-3 x / semana	4-6 x / semana	Todos dias
1	1	2	3	3	4

Fora do tempo escolar, quanto tempo por semana dedicas à prática de atividades desportivas, ao ponto de ficares ofegante (respirar depressa e com dificuldade) ou a transpirar?

Nunca	0,5 h - 1 h	2-3 h	4-6 h	7+ h
1	2	3	3	4

Participas em competições desportivas?

Nunca	Já participei	Interescolar	Clube	Nacional/Internacional
1	1	2	3	4

O resultado da última avaliação a Educação Física foi obtido através da inclusão de uma questão ao aluno relativa ao nível de avaliação que alcançou no período imediatamente anterior à aplicação do questionário, no nosso caso o 2º período. O aluno colocou uma cruz nos níveis disponibilizados: 1, 2, 3, 4 ou 5. A avaliação colocada pelo aluno foi confirmada pelo professor da turma.

Os dados foram recolhidos através da aplicação dos questionários, com a colaboração dos professores de Educação Física das turmas, que constituem a amostra. O questionário foi de preenchimento individual, anónimo e voluntário.

3.3 - Análise estatística

3.3.1 - Estatística descritiva

No que diz respeito à estatística descritiva são apresentadas para as variáveis de caracterização, as tabelas de frequências e/ou gráficos ilustrativos das distribuições de valores verificadas e, para as variáveis quantitativas ou escalares, as tabelas de frequências e as estatísticas relevantes, nomeadamente: os valores médios; os valores do desvio padrão que representam a dispersão absoluta; o coeficiente de variação, que ilustra a dispersão relativa (quanto maior, maior é a dispersão de respostas) e os valores mínimos e máximos observados.

3.3.2 - Estatística inferencial

Constitui-se com um dos objetivos deste trabalho analisar as diferenças existentes no índice de atividade física entre os alunos relativamente ao género, idade, ano, ciclo de escolaridade e resultados escolares à disciplina de Educação Física.

Para o efeito recorreremos a testes estatísticos que servem para averiguar se as diferenças observadas na amostra são estatisticamente significantes, ou seja, se as conclusões da amostra se podem inferir para a população. O valor de 5% é um valor de referência utilizado nas Ciências Sociais para testar hipóteses, significa que estabelecemos a inferência com uma probabilidade de erro inferior a 5%.

Para realizar os cruzamentos entre os IAF e o género, IAF e o sexo e IAF e os ciclos de escolaridade, utilizámos o teste paramétrico *t de Student*. Assim, cruzámos as variáveis quantitativas e a variável qualitativa nominal dicotómica, de forma a verificar a significância das diferenças entre os valores médios observadas para ambos os grupos da variável nominal dicotómica.

O teste t é antecedido por um teste de hipóteses à igualdade das variâncias em cada um dos grupos, que é o teste de Levene.

Para realizar os cruzamentos entre os IAF e a idade, IAF e o ano de escolaridade e IAF e os resultados escolares à disciplina de Educação Física utilizámos a ANOVA. Este teste não é mais do que uma extensão do teste t de Student, para variáveis com mais do que duas classes, quando se cumpre o pressuposto da normalidade ou para amostras de grande dimensão. A questão central reside em saber se a população tem, ou não, médias iguais, ou seja, se a variável quantitativa apresenta os mesmos valores médios para as várias categorias da

variável qualitativa. Dado existirem idades com um número reduzido de elementos, é necessário verificar o pressuposto da normalidade das distribuições das variáveis, com o teste K-S (Kolmogorov-Smirnov com a correção de Lilliefors), que colocam a hipótese nula da variável seguir uma distribuição normal.

Para estudar o grau de associação entre os diferentes índices de atividade física, idade e resultados escolares obtidos à disciplina de Educação Física utilizámos o teste paramétrico Coeficiente de Correlação R de Pearson. O coeficiente de correlação é adimensional e situa-se no intervalo $-1 \leq r \leq 1$.

4 - Apresentação dos Resultados

4.1 - Estatística descritiva das variáveis em estudo

4.1.1 - Distribuição da amostra por género e por idade

A amostra foi constituída por 200 alunos, sendo que num elemento só foi possível extrair a informação relativa ao sexo, neste caso feminino.

Na figura seguinte apresentamos a distribuição da amostra por género.

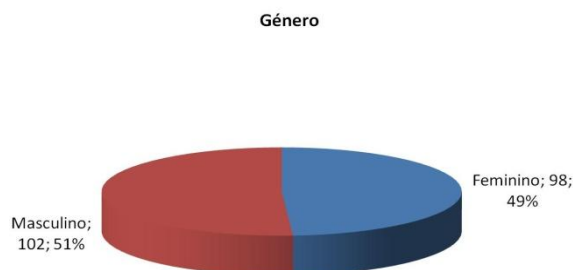


Figura 1. Distribuição da amostra por género

Podemos verificar que na amostra, 51% são do sexo masculino e 49% do sexo feminino.

Na tabela seguinte observamos a distribuição da amostra por idade.

Tabela 2. Distribuição da idade por frequência, percentagem, média, desvio padrão dos valores da idade da amostra e a sua respetiva variação

Idade	Frequência	Percentagem	Média	Desvio Padrão	Coef. Variação	Mínimo	Máximo
10	26	13.1	12.7	1.84	15%	10	17
11	36	18.1					
12	36	18.1					
13	32	16.1					
14	34	17.1					
15	20	10.1					
16	11	5.5					
17	4	2					
Total	199	100					

Na amostra, as idades distribuem-se de forma algo uniforme entre os 11 e os 14 anos, com valores entre os 16% e os 18%, sendo as restantes idades menos frequentes.

A idade apresenta um valor médio de 12,7 anos, com uma dispersão de valores de 15%. Os valores mínimo e máximo são, respetivamente, 10 e 17 anos.

Na tabela seguinte podemos observar a distribuição da idade (classes) por frequência e por percentagem.

Tabela 3. Distribuição da idade (classes) por frequência e por percentagem

	Frequência	Percentagem
10-11 anos	62	31.2
12-13 anos	68	34.2
14-15 anos	54	27.1
16-17 anos	15	7.5
Total	199	100.0

Na amostra, a classe etária mais representada é 12-13 anos com 34%, seguida de 10-11 anos com 31%, e de 14-15 anos com 27%, tendo a classe de 16-17 anos 8%.

4.1.2 - Distribuição da amostra por ano e ciclo de escolaridade

Na tabela seguinte podemos verificar a distribuição da amostra relativamente ao ano e ciclo de escolaridade, por frequência e percentagem.

Tabela 4. Distribuição do ano e ciclo de escolaridade por frequência e por percentagem

	Frequência	Percentagem
5.º ano	50	25.1
6.º ano	44	22.1
7.º ano	41	20.6
8.º ano	20	10.1
9.º ano	44	22.1
Total	199	100
2.º ciclo	94	47.2
3.º ciclo	105	52.8
Total	199	100

Na amostra, 25% dos alunos são do 5.º ano, 22% do 6.º ano, 21% do 7.º ano, 10% do 8.º ano e 22% do 9.º ano.

No que diz respeito ao ciclo de escolaridade, 47% são alunos do 2.º ciclo e 53% do 3.º ciclo.

4.1.3 - Distribuição dos resultados escolares à disciplina de Educação Física

Na tabela seguinte podemos observar a distribuição dos resultados escolares obtidos na última avaliação à disciplina de Educação Física.

Tabela 5. Distribuição do último resultado escolar obtido a Educação Física por frequência e por percentagem

	Frequência	Percentagem
2 valores	9	4.5
3 valores	88	44.2
4 valores	72	36.2
5 valores	30	15.1
Total	199	100.0

Na amostra, 5% dos alunos obtiveram nível 2 na última avaliação a Educação Física, 44% obtiveram nível 3, 36% obtiveram nível 4 e 15% foram classificados com nível 5.

4.1.4 - Caracterização dos IAF da amostra

A tabela 6 apresenta os resultados médios dos IAF e a sua variação.

Tabela 6. Média e desvio padrão dos IAF da amostra e a sua respetiva variação

	N	Média	Desvio Padrão	Coef. Variação	Mínimo	Máximo
IAF - Índice de Atividade Física	199	10.6	3.22	30%	5	18

De acordo com a tabela anterior, verificamos que o IAF apresenta um valor médio de 10.6, com uma dispersão de valores de 30%. Os valores mínimo e máximo são, respetivamente, 5 e 18. Tendo em conta a média, podemos enquadrar o IAF total da amostra entre o grupo “Pouco Ativos” e o “Moderadamente Ativos” (grupos propostos por *Ledent et al., 1997*). Mas, observando a distribuição de valores do IAF na amostra (histograma da figura seguinte) podemos considerar que a maioria da amostra estudada encontra-se, entre a pontuação 7 e 12, ou seja maioritariamente pertencente ao grupo “Pouco Ativos”.

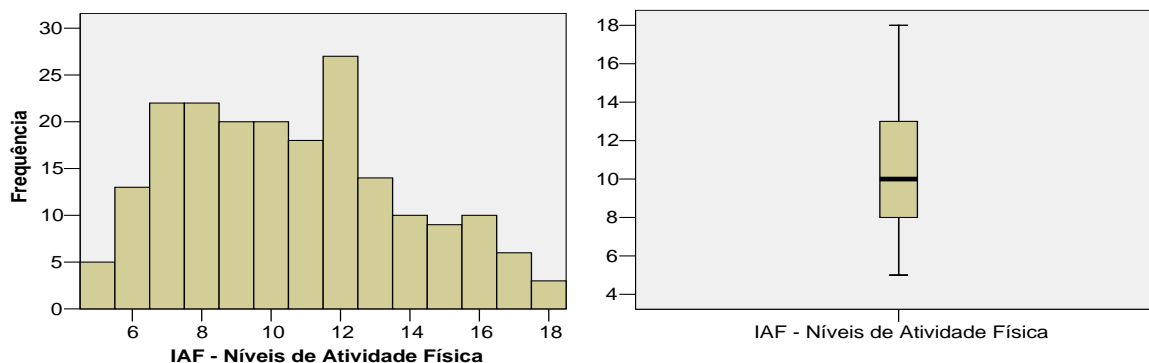


Figura 2. Ilustração da distribuição de valores do IAF

4.1.5 - Forma de deslocação para a escola

Ao observar os resultados do nosso estudo torna-se pertinente realçar que a grande maioria dos alunos desloca-se para a escola num transporte público, visto que 59.3% utiliza o autocarro. O automóvel é o segundo meio de transporte mais usado com 17.6% de utilização. Apenas 20.6% dos alunos se deslocam a pé e 1.5% de bicicleta. É visível que apenas um quinto dos alunos realiza alguma atividade física na forma como se desloca para a escola, apesar de 60.8% demorar menos de 15 minutos no seu percurso e 24.6% demorar entre 15 a 30 minutos.

4.1.6 - Hábitos de atividade física e desportiva

Para além da Educação Física, 7% dos alunos afirma não praticar nenhum desporto durante pelo menos 20 minutos e fora do tempo escolar, 9.1% afirma não dedicar nenhum tempo à prática de atividades desportivas, ao ponto de ficarem ofegantes ou a transpirar. Verificámos também que 29.7% dos alunos nunca participou em competições desportivas e 27.6% não participa, mas já participou. Conjuntamente, 57.3% dos alunos não participam atualmente em nenhuma competição desportiva.

Relativamente a atividades de lazer e/ou ocupação dos tempos livres, 45.7% dos alunos declara que nunca participou neste tipo de atividades.

Em termos percentuais é de destacar que 51.5% dos alunos que compõem a amostra não realiza nenhuma atividade física de lazer ou participa em competições desportivas.

Torna-se claro e evidente que os alunos possuem poucos hábitos de atividade física regular e que, conseqüentemente existe um número bastante alargado de alunos onde apenas a disciplina de Educação Física contribui para que os seus níveis de atividade física sejam estimulados e desenvolvidos.

4.1.7 - Caracterização da atividade desportiva praticada

Entre os alunos que indicaram participar em competições desportivas (42.7% da totalidade da amostra), 60% praticam atividade desportiva integrada num clube, 35.3% ao nível interescolar e 4.7% ao nível nacional/internacional, como se pode observar na figura 3.

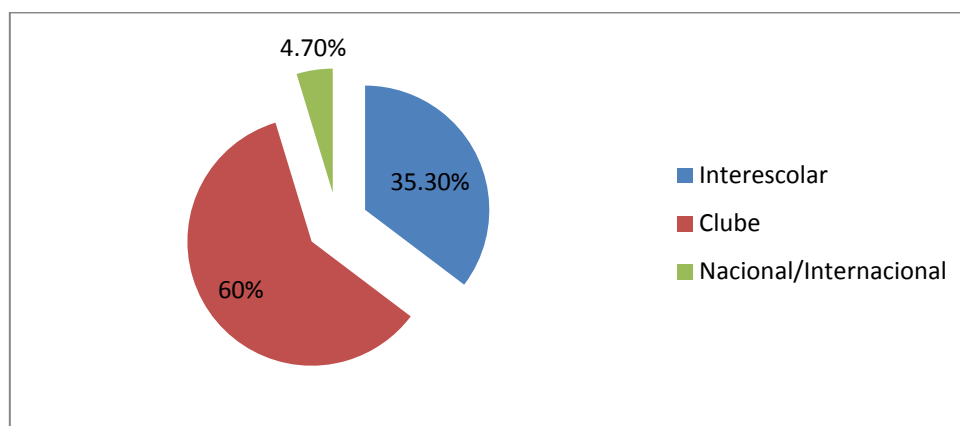


Figura 3. Nível de atividade desportiva praticada

4.1.7.1 - Prática de desportos de competição

As modalidades mais praticadas em desportos de competição são o “Futebol” e o “Basquetebol”, com 41.2% e 21.1%, respetivamente. Estas duas modalidades têm uma predominância de prática muito maior do que qualquer uma das outras, como se pode observar pela figura 4.

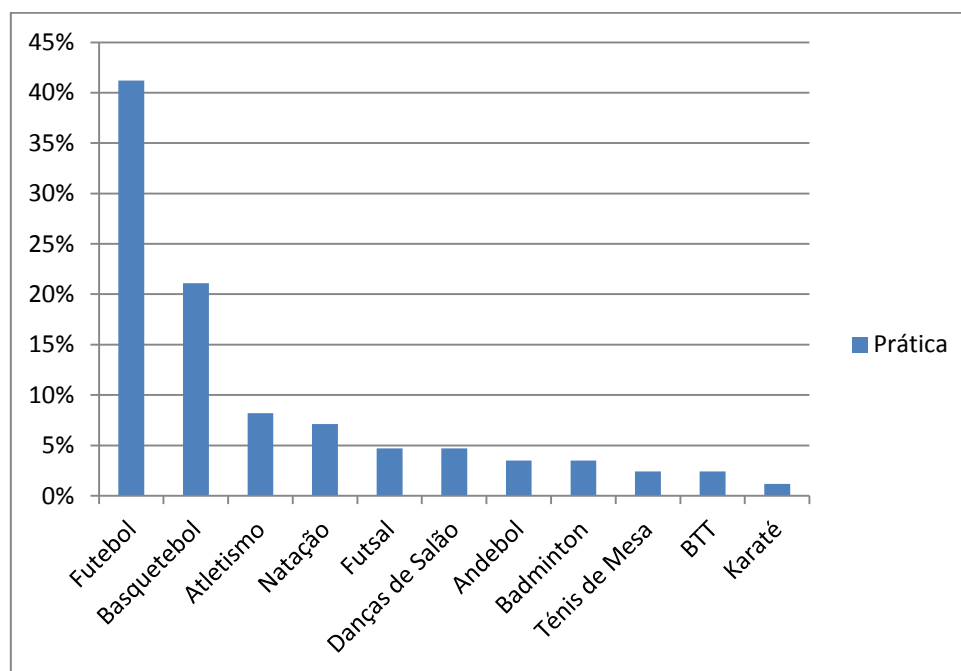


Figura 4. Distribuição percentual das modalidades praticadas em desportos de competição

4.1.7.2 - Prática de modalidades desportivas/atividades não orientadas

Os alunos (54.3%) que indicaram participar em atividades de lazer (ocupação do tempo livre) sem integrar um clube é de salientar que, em comparação com as modalidades desportivas praticadas, o universo de modalidades/atividades é significativamente maior, como se pode constatar na figura 5. Ainda assim, também se destacam duas atividades em relação às restantes, neste caso relacionadas claramente com a bicicleta, respetivamente “Andar de bicicleta” (38.8%) e o “BTT” (15.3%).

É observável ainda que existe uma tendência clara para a prática de modalidades/atividades de cariz individual.

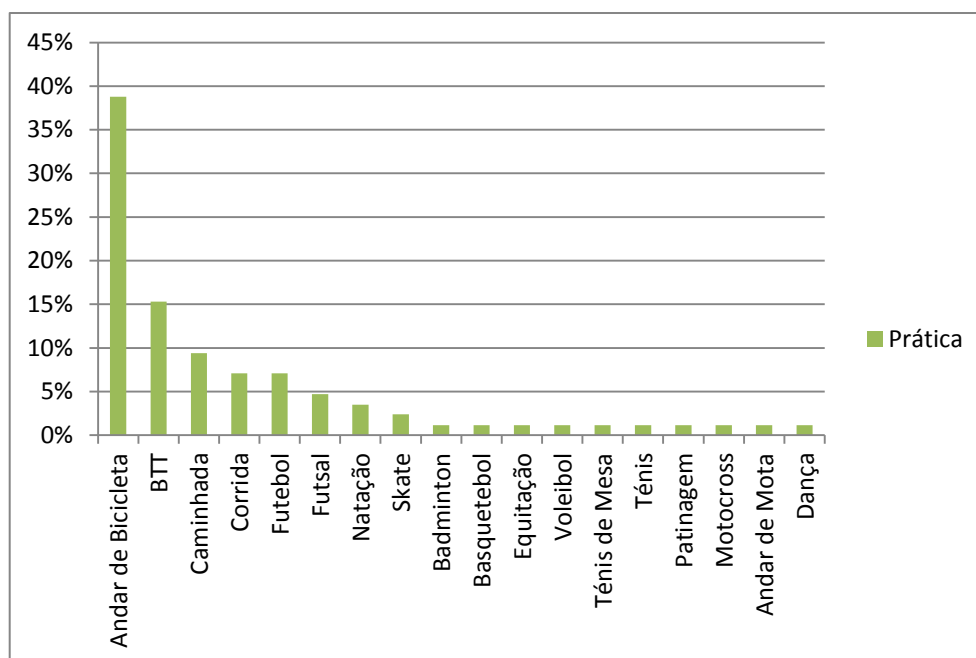


Figura 5. Distribuição percentual das modalidades/atividades não orientadas mais praticadas

4.1.7.3 - Tempo de Prática

Dos 104 alunos (80% da amostra fisicamente ativa) que responderam de forma válida relativamente ao tempo de prática, em termos médios, os alunos exercem uma atividade física formal ou informal há 3.7 anos. São os alunos do sexo masculino que o fazem há mais tempo em comparação com os do sexo feminino, como se pode visualizar na tabela 7.

Tabela 7. Média do tempo de prática (em anos) da totalidade da amostra e por género

Alunos	Média de Tempo de Prática	Desvio Padrão
Total	3.7	2.3
Sexo Feminino	3.5	2.5
Sexo Masculino	3.8	2.1

4.2 - Estatística Inferencial

4.2.1 - Diferenças existentes no índice de atividade física entre os alunos relativamente ao género, idade, ano e ciclo de escolaridade

4.2.1.1 - Género

Na tabela 8, podemos observar também os níveis médios de atividade física por género e ilustram-se as diferenças, significativas, através dos seus valores médios.

Tabela 8. Média e desvio padrão dos IAF por género

		N	Média	Desvio padrão	Teste t	p
IAF - Índice de Atividade Física	Feminino	97	9.90	3.040	-3.035	** 0.003
	Masculino	102	11.25	3.260		

** diferença significativa para $p < 0.01$

O valor médio dos IAF é superior para o sexo masculino, sendo as diferenças observadas estatisticamente significativas ($t_{197}=-3.035$, $p=0.003$).

Assim pode-se sugerir que os valores do IAF do sexo masculino são estatisticamente superiores quando consideramos a amostra não segmentada por idades.

4.2.1.2 - Idade (ano e em classes)

Na tabela 9, ilustram-se os valores médios dos IAF por idade.

Tabela 9. Média e desvio padrão dos IAF por idade

	Idade	N	Média	Desvio padrão	F (ANOVA)	p
IAF - Índice de Atividade Física	10	26	10.88	3.374	1.942	0.065
	11	36	10.28	3.001		
	12	36	10.44	3.533		
	13	32	11.63	3.108		
	14	34	11.35	2.984		
	15	20	9.50	3.236		
	16	11	8.82	2.483		
	17	4	8.50	2.887		

Na amostra, o valor médio dos IAF é superior para as idades 13 e 14 anos, seguido dos 10 anos, depois dos 11 e 12 anos e inferior para os 15, 16 e 17 anos, no entanto, as diferenças observadas não são estatisticamente significativas ($F_{7,191}=1.942$, $p=0.065$) entre as idades.

A idade também pode ser estudada em classes sendo uma variável qualitativa ordinal, tal como apresentamos na tabela seguinte.

Na amostra, o valor médio dos IAF é superior para a classe de idades 12-13 anos, seguido dos 14-15 anos e 10-11 anos e inferior para os 16-17 anos, no entanto, as diferenças observadas

não são estatisticamente significativas ($F_{5,195}=2.081$, $p=0.104$), ou seja os valores do IAF não apresentam diferenças significativas em função da idade em classes.

Tabela 10. Média e desvio padrão dos IAF por idade em classes

	Idade	N	Média	Desvio padrão	F (ANOVA)	P
IAF - Índice de Atividade Física	10-11 anos	62	10.53	3.150	2.081	.104
	12-13 anos	68	11.00	3.368		
	14-15 anos	54	10.67	3.180		
	16-17 anos	15	8.73	2.492		

4.2.1.3 - Ano e ciclo de escolaridade

Na tabela seguinte, ilustram-se os valores médios dos IAF por ano de escolaridade.

Tabela 11. Média e desvio padrão dos IAF por ano de escolaridade

		N	Média	Desvio padrão	F (ANOVA)	P
IAF - Índice de Atividade Física	5.º ano	50	10.76	3.223	1.784	0.134
	6.º ano	44	10.16	3.341		
	7.º ano	41	11.27	3.139		
	8.º ano	20	11.50	3.171		
	9.º ano	44	9.80	3.070		

Podemos observar na amostra que, o valor médio dos IAF é superior para o 8.º ano, seguido do 7.º ano e do 5.º ano, depois do 5.º ano, sendo inferior para o 9.º ano. No entanto, as diferenças observadas não são estatisticamente significativas ($F_{4,194}=1.784$, $p=0.134$).

A escolaridade também pode ser estudada em classes, relativas ao ciclo de escolaridade - variável qualitativa dicotómica. Na tabela seguinte podemos observar os valores médios do IAF por ciclo de escolaridade.

Tabela 12. Média e desvio padrão dos IAF por ciclo de escolaridade

		N	Média	Desvio padrão	Teste t	P
IAF - Índice de Atividade Física	2.º ciclo	94	10.48	3.275	-0.473	0.637
	3.º ciclo	105	10.70	3.181		

Na amostra, o valor médio dos IAF é ligeiramente superior para o 3.º ciclo, não sendo as diferenças observadas estatisticamente significativas ($t_{197}=-0.473$, $p=0.637$). Assim sendo os valores do IAF não apresentam diferenças significativas em função do ciclo de escolaridade.

4.2.2 Resultados escolares à disciplina de Educação Física

Na tabela seguinte, ilustram-se os valores médios dos IAF por resultado da última avaliação a Educação Física.

Tabela 13. Valores médios e desvio padrão dos IAF por resultado da última avaliação a Educação Física

	Avaliação EF	N	Média	Desvio padrão	F (ANOVA)	P
IAF - Índice de Atividade Física	2 valores	9	9.22	1.856	10.295	** 0.000
	3 valores	88	9.77	3.121		
	4 valores	72	10.68	3.085		
	5 valores	30	13.20	2.759		

** diferença significativa para $p < 0.01$

A valor médio dos IAF é superior para os alunos que obtiveram nível 5, seguidos dos que obtiveram nível 4, depois dos que obtiveram nível 3, sendo inferior para os que obtiveram nível 2, sendo as diferenças observadas estatisticamente significativas ($F_{3,195}=10.295$, $p<0.001$). De acordo com o teste post-hoc de Tukey, verifica-se que as diferenças são estatisticamente significativas entre os alunos que obtiveram nível 5 e os que obtiveram nível 2 ($p=0.004$), entre os que obtiveram nível 3 ($p<0.001$) e os que obtiveram nível 4 ($p=0.001$), mas não entre os alunos que obtiveram níveis 2, 3 ou 4.

4.2.3 Grau de correlação entre os níveis de atividade física, a idade e os resultados escolares à disciplina de Educação Física

4.2.3.1 IAF e a idade

Como as variáveis cuja relação se pretende estudar são variáveis quantitativas, a relação entre elas pode ser analisadas utilizando o coeficiente de correlação de Pearson R.

Como já foi referido anteriormente, a amostra é de grande dimensão, pelo que não é necessário verificar a normalidade das distribuições das variáveis.

Na tabela seguinte apresenta-se o valor do coeficiente de correlação de Pearson e o valor da significância ou valor de prova do teste.

Tabela 14. Valor do coeficiente de correlação de Pearson e o valor da significância entre os IAF e a idade

		Idade
IAF - Índice de Atividade Física	Coef. Correlação	-.089
	Valor de prova	.210
	N	199

Não se verifica uma relação estatisticamente significativa entre os IAF e a Idade ($r=-0.089$, $p=0.210$), o que significa que não existe uma relação entre o fator idade e os diferentes IAF.

4.2.3.2 IAF e os resultados escolares à disciplina de Educação Física

Na tabela seguinte apresenta-se o valor do coeficiente de correlação de Pearson e o valor da significância ou valor de prova do teste.

Tabela 15. Valor do coeficiente de correlação de Pearson e o valor da significância entre os IAF e os resultados escolares à disciplina de Educação Física

		Última avaliação a Educação Física
IAF - Índice de Atividade Física	Coef. Correlação	.346 (**)
	Valor de prova	0.000
	N	199

** Correlação forte, para um nível de significância de 0.01

Verifica-se uma relação estatisticamente significativa entre os IAF e a última avaliação a Educação Física ($r=0.346$, $p<0.001$); sendo a relação positiva, significa que a um aumento da classificação da avaliação a Educação Física corresponde um aumento significativo dos IAF.

5. Discussão dos Resultados

5.1 Os IAF da amostra e os hábitos de atividade física e desportiva

Analisando os resultados do nosso estudo, constata-se que a população estudada apresenta um IAF médio pertencente ao grupo “Moderadamente Ativos” (*Ledent et al, 1997*), ainda que a dispersão de valores (de 30%) mostre que a sua distribuição maioritária está situada entre os índices 7 e 12, ou seja enquadrada no grupo “Pouco Ativos”.

Torna-se assim evidente que os alunos que compõem a amostra têm poucos hábitos regulares de atividade física e desportiva. Mais de metade da população estudada, 51.5% dos alunos, não realiza nenhuma atividade física de lazer ou participa em competições desportivas. A maior parte dos alunos não cumprem com as recomendações de atividade física diária sugeridas pela Organização Mundial da Saúde (2011) para a faixa etária entre os 5 e os 17 anos de pelo menos 60 minutos por dia de atividade física moderada e vigorosa. Este facto, tal como refere Sardinha (2012) implica que estes alunos tenham uma maior probabilidade de serem pré-obesos ou obesos em relação aos ativos e que tendem a possuir uma saúde vascular pior. Estes resultados vão ao encontro aos obtidos por Mota et al. (2011) que indica que 55% de jovens com mais de 15 anos afirmaram que nunca praticaram desporto ou fizeram exercício em Portugal.

A literatura existente parece indicar que existe uma estreita ligação entre os fracos níveis de participação desportiva existentes entre jovens e os seus hábitos futuros de prática desportiva regular ao longo dos seus percursos de vida. Segundo Marivoet (2003, p.60) nos países do Norte da Europa, onde as taxas de participação de prática desportiva são mais elevadas do que no Sul, “os jovens apresentam uma maior generalização de hábitos desportivos, o que sugere uma maior eficácia na transmissão de valores de cultura físico-desportiva por parte das instituições socializadoras nestas sociedades”. Ainda segundo a mesma autora “o decréscimo da participação desportiva ao longo das gerações adultas é menos acentuado nestes países do que nas sociedades do Sul europeu. Estes factos fazem denotar como a prática desportiva se constitui um hábito cultural decorrente dos valores de cultura físico-desportiva predominantes em cada sociedade”.

Assim, é oportuno sublinhar que sendo a população que estudámos já pouco ativa, num intervalo de idades bastante jovem (entre os 10 e os 17 anos) poderá ser expectável, e ao mesmo tempo preocupante, os seus diminutos futuros hábitos desportivos e todas as implicações ao nível de saúde e sociais que advirá desse facto.

A escola e nomeadamente a Educação Física pode e deve ter um papel fulcral na tentativa de contrariar estes comportamentos, pois é visível que um grande número de alunos está dependente da sua ação.

As conclusões do estudo efetuado por Medeiros (2009) indicaram que 54.4% dos alunos têm as aulas de Educação Física como única forma de atividade física organizada.

A Educação Física surge então, particularmente para estes alunos, como praticamente a única fomentadora da prática de atividade física regular, para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Segundo Matos e Graça (1991), “à disciplina de Educação Física é reconhecido um papel privilegiado e insubstituível na promoção e criação de hábitos de vida saudáveis, pela criação dos pressupostos para a aquisição de um estilo de vida ativo, impondo-se esta promoção como meta de qualquer sistema educativo, já que muitas crianças não terão, na sua vida, outra oportunidade de praticar atividade física organizada e regular a não ser as experiências proporcionadas nas aulas de Educação Física” (cit. por Moreira, 2006, p.37).

Como refere Marreiros (2011, p255) é imprescindível para a prática desportiva que se invista na educação e formação dos jovens e seus professores, assim como nos restantes intervenientes da sociedade, “através de boas práticas pedagógicas e de uma modelagem comportamental, de maneira que haja uma adesão e não a desistência ao desporto”.

5.2 Análise comparativa dos IAF por género e idade

Comparando os níveis médios de atividade física por género evidencia-se que o sexo masculino possui valores de IAF superiores em relação ao sexo feminino. Essas diferenças foram observadas desde logo no enquadramento que cada género teve nos grupos de IAF definidos. O sexo feminino foi considerado “Pouco Ativo” e o sexo masculino como “Moderadamente Ativo”.

As diferenças entre géneros dos seus valores médios de IAF são estatisticamente significativas.

Estes resultados vão de encontro às conclusões da grande maioria dos autores de outros estudos sobre esta temática. Podemos referir-nos concretamente ao estudo realizado por Vasconcelos e Maia (2001), onde se concluiu que os rapazes apresentam valores médios de atividade física superiores aos das raparigas em praticamente todas as idades ou pelo efetuado por Costa (2007) onde também são os rapazes a apresentarem uma participação desportiva superior à das raparigas. Também Seabra (2007) concluiu parecer ser evidente que o sexo masculino tem maior participação em atividades físicas e práticas desportivas.

Tal como refere Malina (1996) “a menor adesão à prática desportiva pelas raparigas pode ser consequência de uma conceção inferior do corpo, das capacidades para as atividades desportivas e de uma atitude também inferior face às atividades físicas” (cit. por Vasconcelos, 2001, p.92).

No mesmo sentido aponta o estudo realizado por Batista (1995) que associa claramente a imagem corporal e o seu consequente índice de atividade física. Verificou-se que a perceção da imagem corporal de cada um, tem uma ação sobre os índices de atividade física, ou seja, os sujeitos mais satisfeitos com a sua imagem são os mais ativos.

Parece ser um facto consensual entre a sociedade portuguesa que as raparigas têm atualmente uma menor participação desportiva. Assim, e de forma a reduzir esse desfazamento, foi criado um projeto com financiamento comunitário no âmbito da Promoção da Igualdade de Oportunidades entre Homens e Mulheres intitulado *Despertar para a*

Igualdade - Mais desporto na Escola (2006), onde se concebeu um manual que pretende “contribuir para a diminuição do abandono desportivo precoce das raparigas, sensibilizar professoras e professores para as questões da igualdade de oportunidades na participação desportiva e divulgar e disseminar boas práticas (práticas não sexistas) de dinamização e animação desportiva em meio escolar”.

Analisando detalhadamente os IAF entre as idades do intervalo da amostra que se situa entre os 10 e os 17 anos, torna-se então visível que os alunos com as idades intermédias de 13 e 14 anos são os que apresentam o valor médio de atividade física mais elevado. Em sentido contrário, os alunos mais velhos são os que apresentam IAF menores, nomeadamente os que têm 15, 16 e 17 anos. Constata-se então, que existe uma diminuição dos IAF à medida que o aluno vai ficando mais velho, apesar das diferenças não serem estatisticamente significativas. No mesmo sentido apontam as conclusões de Guedes et al. (2001) que refere que os níveis de prática de atividade física habitual tenderam a reduzir-se com a idade, sobretudo entre as raparigas, de Araújo et al. (2005) em que indica haver uma tendência clara para a diminuição de comportamentos de atividade física com a idade e de Seabra (2007, p.35) que refere que “os níveis de atividade física e desportivas tendem a diminuir em ambos os sexos com o avanço da idade parecendo ser a adolescência o “período crítico” onde essa diminuição se torna mais acentuada”.

Segundo Mota et al. (2011) “considerando os resultados dos Eurobarómetros (2002, 2004 e 2010) e do NHANES (2003-2004), poder-se-á afirmar que a avaliação subjectiva (por questionário) e a objectiva (por acelerometria) sugere que os homens são mais activos que as mulheres e a actividade física diminui com a idade”.

O nosso estudo está em conformidade com os dados obtidos pelo Observatório Nacional da Actividade Física e Desporto (2011) onde se verificou que são os jovens sensivelmente entre os 10 e os 13 anos que apresentam os valores mais elevados de atividade física suficientemente ativa enquanto que os jovens entre os 16 e os 17 anos são aqueles que apresentam os valores mais reduzidos.

Apesar desta discrepância, verificámos no nosso estudo que não existe uma relação entre o fator idade e os diferentes IAF ($r=-0.089$, $p=0.210$), ou seja a idade não influencia os IAF praticados.

5.3 Análise comparativa dos IAF por ano e ciclo de escolaridade

Os IAF por ano de escolaridade refletem muito da análise efetuada anteriormente pelas idades. São os anos escolares intermédios da amostra estudada, respetivamente o 8º e 7º anos que apresentam níveis de IAF mais elevados, com o 5º ano na posição seguinte, ainda que enquadrados no grupo “Moderadamente Ativos”. Pelo contrário o 9º ano de escolaridade é aquele que apresenta os IAF inferiores.

Num estudo realizado numa área geográfica próxima à efetuada por nós, mais concretamente por Gonçalves (2011) à população jovem do concelho de Torres Novas, também se constatou que a participação desportiva é superior e mais regular nos jovens do sexo masculino e em

anos de escolaridade mais baixos, mais concretamente no 5º e 7º anos. Verificou-se ainda, e em consonância com os nossos resultados, que o índice de participação desportiva dos jovens decresce com o aumento do ano de escolaridade dos jovens assim como com o aumento da idade.

Apesar das diferenças de IAF verificadas entre os anos de escolaridade as mesmas não são estatisticamente significativas.

Olhando para os valores médios dos IAF entre ciclos de escolaridade, podemos constatar que são muito similares, sendo que o 3º ciclo apresenta um valor ligeiramente superior ao 2º ciclo. Tanto num ciclo como noutro, têm um valor médio de IAF que os enquadra (por arredondamento) no grupo dos “Moderadamente ativos”. Ainda assim essas diferenças também não são significativas em função do ciclo de escolaridade e contrariam a perspectiva de Marivoet (1998) que os hábitos desportivos acompanham o nível de escolaridade, ou seja, quanto mais elevada for a escolaridade maior são os níveis de participação registados.

5.4 Forma de deslocação para a escola

A maioria dos alunos desloca-se num meio de transporte para a escola, recorrendo principalmente ao autocarro ou de forma menos frequente o automóvel, apesar do reduzido tempo que demoram durante o trajeto. Este facto pode ser explicado devido à acentuada dispersão geográfica da população escolar, o que segundo o projeto educativo da escola (2010-2013, p. 8) “confere ao Agrupamento uma característica peculiar constituindo fator de coesão”. Somente um em cada cinco alunos se desloca a pé e muito poucos de bicicleta. Este facto leva-nos a poder indicar que existe uma contribuição diminuta, na forma como os alunos se deslocam para a escola, no aumento dos IAF na população estudada.

5.5 A atividade desportiva praticada e a que nível

Da população estudada somente 43% indicou participar em competições desportivas. Este valor fica abaixo da participação desportiva do estudo de Gonçalves (2011), já referido anteriormente, aos jovens “vizinhos” do concelho de Torres Novas, num intervalo de idade mais próxima ao nosso, entre os 15 e os 19 anos, demonstrou uma participação superior à registada por nós, 51%.

As razões podem-se dever ao facto da amostra estudada estar situada numa área rural, com pouca oferta desportiva e adequada à população em causa, tanto ao nível estrutural como em termos de diversidade. Segundo Constantino (cit. por Pedras, 2005, p. 17) “o desenvolvimento do desporto sob o ponto de vista humanista, deve passar menos pela análise do quadro competitivo e mais pelas relações que o cidadão comum estabelece com o desporto, nomeadamente os seus hábitos, as suas condições de frequência, o regime de regularidade e os indicadores de saúde e bem-estar”.

A maior parte que indicou participar em competições desportivas fá-lo ao nível de um clube (60%), em número significativo são também os que fazem de forma interescolar (35%) e são poucos os que praticam ao nível nacional/internacional (5%).

É notório que a competição desportiva está tendencialmente dependente do desporto federado. Mas seria importante criar uma articulação mais próxima entre o desporto federado e o desporto escolar de forma a potenciar os recursos humanos e estruturais. Para tal, seria necessário haver uma política desportiva nacional, integradora e facilitadora da interação entre os dois tipos de desportos. Como refere Chumbinho, no seu contributo através da Federação Portuguesa de Orientação no Congresso do Desporto de 12 de Dezembro de 2005 a 18 de Fevereiro de 2006, “só uma visão estratégica correta e articulada, por parte de diversas entidades referidas, do jovem como indivíduo multicontextualizado (aluno/munícipe/atleta), a exigir por esta via a partilha de responsabilidades no seu processo de desenvolvimento desportivo” permitirá uma verdadeira coordenação e uniformização de trabalho de ambos os desportos.

5.6 Prática de desportos de competição

As modalidades mais praticadas em desportos de competição no nosso estudo são claramente o “Futebol” e o “Basquetebol”. Resultados semelhantes foram obtidos por Guedes (2002), Melo (2004), Costa et al. (2009) e Moreno et al. (2010). Em todos estes estudos, efetuados a populações diversificadas do ponto vista geográfico e etário, referem também o “Futebol” como a modalidade vincadamente mais praticada.

O Futebol é claramente nos dias de hoje a modalidade mais popular e conseqüentemente mais praticada na sociedade portuguesa, tal como refere Coelho (2002, p. 22-23) “não existem na sociedade portuguesa muitas actividades e campos sociais que ocupem lugar tão central nos media, nas sociabilidades, nos gostos dominantes, como o futebol (...). O jogo de futebol praticado em todo o planeta pode ser uma constante, mas os estilos de ver e jogar futebol variam, bem como o seu significado, conforme os contextos sociais. Por isso se afirma que o futebol é um fenómeno social ao mesmo tempo universal e particular, global e local. Daí resulta também muita beleza e fascínio deste desporto”.

No que diz respeito à percentagem de prática das restantes modalidades existe uma grande disparidade em relação às já referidas anteriormente, visto que todas elas têm uma percentagem de prática inferiores a 9%.

5.7 Prática de modalidades desportivas/atividades não orientadas

A prática de modalidades desportivas/atividades não orientadas (54%) é superior em 11% à relativa a desportos de competição. Em sentido contrário foram os resultados obtidos no estudo de Santos (2011) às práticas desportivas no concelho da Marinha Grande, onde na faixa etária dos 15 aos 19 anos se concluiu que a percentagem de prática do desporto de competição (45%) era superior ao de lazer (30%) em 15%.

O leque de modalidades/atividades escolhidas é também mais vasto. Destacam-se “Andar de bicicleta” e o “BTT” como as atividades físicas e desportivas mais praticadas.

O mesmo resultado apontou o estudo realizado por Santos et al. (2005, p. 192) ao concluir que “entre as actividades não organizadas “andar de bicicleta” é a mais escolhida por rapazes e raparigas ao longo de todo o ano”.

É visível também que existe uma tendência para modalidades/atividades de cariz individual em detrimento das coletivas.

5.8 Tempo de Prática

Tendo como referência a média de idades da nossa amostra (12.7 anos) podemos afirmar que é por volta dos 9 anos de idade que a maioria dos alunos estudados inicia a prática de uma atividade física formal ou informal, visto que em termos médios o fazem há cerca de 3.7 anos. Os alunos do sexo masculino fazem-no há um espaço de tempo um pouco maior que os do sexo feminino. Segundo Gonçalves (2011) a prática desportiva no meio rural inicia-se mais cedo, apresentando índices superiores de participação desportiva e de abrangência.

Como refere o Portal da Criança (2008) está comprovado que o exercício nas crianças e jovens promove a coordenação motora e o desenvolvimento intelectual, não apenas através de um desporto, mas também através de brincadeiras e jogos. E acrescenta (2008, p1) “a criança quando joga com os colegas, aprende regras e transfere-as para o convívio social. Elas aprendem a respeitar os outros. Além disso, é importante receber os estímulos que as atividades físicas produzem no corpo e na mente, porque motivam a autoestima e o poder de realização”.

Tendo em conta a literatura sobre esta matéria, existem atividades físicas e desportivas mais indicadas para os dois períodos distintos na infância: até aos 4 anos (primeira infância) o ideal será praticar atividades de cariz mais individual, como a natação, judo ou ballet; dos 4 aos 10 (segunda infância) atividades de carácter mais recreativo como os desportos de equipa (futebol, basquetebol, voleibol, ...). Dado que o desenvolvimento é sequencial e cumulativo, as experiências motoras vividas pela criança, incrementam o seu repertório motor. A privação de estímulos e atividades apropriadas poderá ter repercussões na aprendizagem, no desenvolvimento biológico, na saúde e no seu bem-estar, podendo inclusive ter implicações na vida adulta (Piffero, 2007).

5.9 IAF e os resultados escolares à disciplina de Educação Física

Ao observar os resultados obtidos à disciplina de Educação Física pelos alunos que compõem a amostra podemos visualizar que 80% das notas alcançadas estão concentradas no 3 (44%) e no 4 (36%). O insucesso à disciplina é reduzido e os excelentes resultados assinaláveis. Esta caracterização é muito parecida com o panorama escolar na grande maioria das escolas. Segundo Pereira (2012) as causas para os bons e maus resultados em Educação Física, na perspetiva dos melhores e menos dotados alunos têm origens comuns, ficam-se a dever essencialmente: ao esforço e empenho nas aulas, às capacidades para a prática desportiva e à motivação e interesse evidenciado.

Comparando os resultados globais do nosso estudo, constatamos que os IAF da amostra e os resultados escolares alcançados a Educação Física, são díspares, visto que os IAF são considerados “Moderadamente Ativos”/”Pouco Ativos” e as notas obtidas à disciplina bastante boas. Constatámos que o valor médio dos IAF é superior para os que alcançaram melhores resultados à disciplina e inferior para os que tiveram piores, sendo as diferenças observadas estatisticamente significativas.

Assim, podemos verificar que os valores do IAF apresentam correlação positiva estatisticamente significativa ($r=0.346$, $p<0.001$) em função do nível da última avaliação a Educação Física, sendo ainda significativamente superiores para os alunos que obtiveram nível 5 na última avaliação quando comparados com todos os restantes alunos (que tiveram nível 2, 3 ou 4). Este facto também leva-nos a poder indicar que quanto maior for o IAF, maior aptidão possui o aluno para obter melhores resultados escolares à disciplina de Educação Física, pois a um aumento da classificação à disciplina corresponde um aumento significativo dos IAF.

A grande maioria das investigações estão de acordo com os resultados do nosso estudo (Oliveira, 2009; Salgado, 2009), relacionando positivamente os elevados IAF aos bons resultados académicos, não só à disciplina de Educação Física como também aos resultados académicos de uma forma geral. Assim, Oliveira (2009, p.32) conclui que “existem evidências de que a actividade física pode melhorar o desenvolvimento cognitivo e o rendimento académico”. Também Salgado (2009) conclui que a um maior dispêndio de tempo de atividade física moderada, vigorosa e muito vigorosa diária está associado a um melhor rendimento escolar. Mais recentemente uma investigação inserida no Programa PESSOA (2007-2021), junto de três mil alunos realizada ao longo de cinco anos por uma equipa de investigadores da Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade Técnica de Lisboa (FMH/UTL) concluiu que os alunos que fazem exercício físico têm melhores resultados escolares.

6. Conclusão

Pretendeu-se com este estudo caracterizar os diferentes níveis de atividade física global dos alunos da Escola Básica do 2º e 3º ciclos D. Manuel I de Pernes do concelho de Santarém.

Constatou-se que a população estudada apresentou um IAF “Moderadamente ativo” ainda que a distribuição maioritária dos índices a enquadre no grupo “Pouco Ativos”. Foi visível que os alunos que compõem a amostra têm poucos hábitos regulares de atividade física e desportiva, pois mais de metade não realiza nenhuma atividade física de lazer ou participa em competições desportivas. A maioria dos alunos desloca-se num meio de transporte para a escola e somente um em cada cinco alunos se desloca a pé, sendo muito poucos os que o fazem de bicicleta.

Ficou evidenciado que a Educação Física tem um papel fulcral no estímulo dos IAF dos alunos que compõem a amostra visto ser para a grande maioria deles, a única fomentadora da prática de atividade física regular.

O sexo masculino possui valores de IAF superiores em relação ao sexo feminino, sendo as diferenças entre géneros dos seus valores médios de IAF estatisticamente significativas.

Os alunos com as idades de 13 e 14 anos da faixa etária estudada (10-17 anos) foram os que apresentaram o valor médio de atividade física mais elevado e foi visível que existe uma diminuição dos índices de atividade física à medida que o aluno vai ficando mais velho, apesar das diferenças não terem sido estatisticamente significativas ($p > 0.05$). Não existe também qualquer relação significativa entre o fator idade e os diferentes IAF, sugerindo que a idade não influencia os IAF praticados.

Foram os anos de escolaridade intermédios (8º e 7º anos) que apresentaram níveis de IAF mais elevados, apesar das diferenças de IAF verificadas entre os vários anos de escolaridade não serem estatisticamente significativas. O 3º ciclo apresentou um valor médio de IAF ligeiramente superior ao 2º ciclo, mas essas diferenças também não foram significativas.

Um número restrito de alunos participa em competições desportivas, mas fazem-no principalmente ao nível de um clube ou ao nível interescolar (de forma menos expressiva).

As modalidades mais praticadas em desportos de competição são claramente o “Futebol” e o “Basquetebol”. A prática de modalidades desportivas/atividades não orientadas é superior à relativa a desportos de competição e destacam-se o “Andar de bicicleta” e o “BTT” como as atividades físicas e desportivas mais praticadas neste âmbito.

Em média os alunos praticam uma atividade física e desportiva há 3.7 anos, o que indica que iniciam a sua prática por volta dos 9 anos, sendo que os alunos do sexo masculino fazem-no há um maior tempo que os do sexo feminino.

Constatámos diferenças estatisticamente significativas no valor médio dos IAF, sendo superior para os que alcançaram melhores resultados à disciplina e inferior para os que tiveram piores. Verificámos ainda que os valores do IAF apresentaram correlação positiva e estatisticamente significativa, o que nos leva a sugerir que quanto maior for o IAF, maior propensão possui o aluno para obter melhores resultados escolares à disciplina de Educação Física.

7. Bibliografia

- ✓ Araújo D.; Calmeiro L.; Palmeira A.; (2005). *Intenções para a prática de actividades físicas. Universidad Murcia, Cuadernos de Psicología del Deporte, 2005. Vol. 5, núms. 1 y 2.*
- ✓ Bento, J. (2007). *Da conjuntura corporal e do ambiente obesogénico, relaxado e indolente.* Revista Portuguesa de Ciências do Desporto - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto - Volume 7 - Nº 1 - Janeiro - Abril 2007, p. 3-5.
- ✓ Bento, J. (1991). *Novas motivações, modelos e concepções para a prática desportiva.* O desporto do século XXI: os novos desafios. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.
- ✓ Boscolo, R.; Sacco, I.; Antunes, H.; Mello, M.; Tufik, S.; (2007). *Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares.* Revista Portuguesa de Ciências do Desporto - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto - Volume 7 - Nº 1 - Janeiro - Abril 2007, p. 18-25.
- ✓ Cruz, I.; Gomes, P. coord. (2006). *DESPERTAR PARA A IGUALDADE: Mais Desporto na Escola*, APMD, Porto.
- ✓ Ledent, M., Cloes, M., Telama, R., et al. (1997). *Participation des Jeunes Européens aux Activités Physiques et Sportives*, nº159/160. Automne Hiver, 97.
- ✓ Marreiros, J. (2011). *Aspectos Motivacionales y Conceptuales para la Práctica Deportiva y Razones para el abandono en una Institución de Enseñanza Superior en Portugal.* Tesis Doctoral com la Mención de “Doctor Europeu” apresentada ao Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal da Universidad de Extremadura, España.
- ✓ Marivoet S. (1998). *Aspectos Sociológicos do Desporto.* Livros Horizonte, Lisboa.
- ✓ Marivoet S. (2003). *Assimetrias na participação desportiva: os casos de Portugal e Espanha no contexto europeu*, Porto Alegre, v. 9, n. 2, p. 53-70, maio/agosto de 2003.
- ✓ Matos, Z. & Graça, A. (1991). *Criação de Hábitos de Atividade Física Regular: Um Objectivo Central da Educação Física.* In: Bento, J. & Marques, A. (Eds.), Actas das Jornadas Científicas Desporto Saúde Bem-Estar, p. 311-317, Porto. F.C.D.E.F.-U.P.
- ✓ Pereira, P. (2012). *Processos Psico-pedagógicos da Aprendizagem (Na Educação Física).* Loures: Lusociência.
- ✓ Projeto Educativo do Agrupamento (2010-2013). *Por uma Educação com qualidade.* Agrupamento de Escolas de Pernes, Setembro 2010, p. 6-12.
- ✓ Telama R., Yang X, Laakso L et al. (1997). *Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood.* Am J Prev Med 13 (4), 317-23.

- ✓ Telama, R.; Yang, X. (2000). *Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol.32, n°.9, pág. 1617-1622.
- ✓ Vasconcelos M. (2001). *Níveis de Actividade Física e Prática Desportiva de Crianças e Jovens dos dois Sexos dos 10 aos 19 anos de idade*. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Outubro de 2001.

7.1 Webgrafia

- ✓ Batista P. (1995). *Satisfação com a imagem corporal e autoestima: estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de actividade física*, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, disponível em <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/52671>
- ✓ Bento, J. (2003). *O exercício da liberdade nas aulas de Educação Física*. A Página da Educação, N.º 122 Ano 12, Abril 2003, disponível em <http://www.apagina.pt/?aba=7&cat=122&doc=9362&mid=2>
- ✓ Coelho J. (2002). *Futebol: Desporto e Emoção*. Associação Portuguesa de Sociologia, Edição on-line da Revista Con(m)textos de Sociologia, N.º 3/2004, Noites de Sociologia, disponível em http://www.aps.pt/cms/docs_prv/docs/DPR4628f7ea382e8_1.pdf#page=22
- ✓ Costa, V.; Serôdio-Fernandes A.; Maia, M. (2009). *Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal*, Rev. Port. Cien. Desp. v.9 n.2, Porto nov. 2009, disponível em http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S1645-05232009000200006&script=sci_arttext
- ✓ Chumbinho R. *Desporto Escolar e Desporto Federado - Dois “Desportos” no mesmo contexto ou dois contextos para o mesmo Desporto?* Página visitada em 17 de Setembro de 2012 disponível em http://www.congressododesporto.gov.pt/ficheiros%5CContributo_FPO_Desporto%20Escolar%20e%20Federado.pdf
- ✓ Fairclough, S.; Stratton, G. (2005). *Physical education's contribution to young people's physical activity levels*. *Health Education Research*. Volume 20 no.1, Oxford University Press, disponível em <http://her.oxfordjournals.org/content/20/1/14.short>.
- ✓ Gonçalves J. (2011). *Hábitos desportivos dos jovens - Estudo da população jovem do concelho de Torres Novas*, Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, disponível em https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/17571/1/Tese_JG.pdf
- ✓ Guedes, D., Guedes, J., Barbosa, D., Oliveira, J. (2001). *Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes*, Universidade Estadual de Londrina, Nov/Dez 2001, disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n6/v7n6a02.pdf>

- ✓ Instituto do Desporto de Portugal (2011). *Plano Nacional de Atividade Física*. Edição Instituto do Desporto de Portugal - 2011, disponível em <http://observatorio.idesporto.pt/Multimedia/Livros/pnaf/BrochuraPNAF.pdf>
- ✓ Marques, M.; Krug, M. (2008). *Educação física escolar: expectativas, importância e objetivos*. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - Nº 122 - Julho de 2008, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd122/educacao-fisica-escolar-expectativas-importancia-e-objetivos.htm>.
- ✓ Matos, M., Carvalhosa, S., & Diniz, J. (2001). *Actividade física e prática desportiva nos jovens portugueses*. 4, 1. FMH /PEPT /GPT, disponível em, <http://www.fmh.utl.pt/aventurasocial/pdf/ActFisica.pdf>
- ✓ Medeiros, L. (2009). *Associação do envolvimento físico com níveis de obesidade, aptidão física, actividades sedentárias e participação desportiva: um estudo em alunos dos 2º e 3º Ciclos, e Ensino Secundário de um concelho rural da RAM*, Universidade da Madeira, disponível em <http://digituma.uma.pt/handle/10400.13/81>
- ✓ Milbradt, S.; Alves, R.; Paranke, G.; Lemos, L.; Teixeira, C.; Mota, C. (2009). *Influência da atividade física e sua relação com o sedentarismo em crianças e adolescentes em idade escolar*. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 132 - Maio de 2009, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd132/atividade-fisica-e-sua-relacao-com-o-sedentarismo.htm>.
- ✓ Ministério da Saúde. (2007). *Benefícios da Actividade Física*. Enciclopédia da Saúde, disponível em <http://www.min-saude.pt/porta1/conteudos/enciclopedia+da+saude/atividade+fisica/beneficios+atividade.htm>.
- ✓ Moreira, S. (2006) *As actividades lúdico-desportivas nas práticas de lazer em crianças do 1º ciclo*, Universidade do Minho, disponível em http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/6962?mode=full&submit_simple=Mostrar+registo+em+formato+completo
- ✓ Moreno, M.; Ribeiro, M.; Mourão-Carvalho, L. (2010). *A prática de modalidades desportivas por jovens adolescentes*. UTAD, p. 545-556, disponível em <http://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/2554>
- ✓ Mota, J. (2001). *Actividade Física e Lazer - contextos actuais e ideias futuras*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, disponível em http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.1/15.pdf.
- ✓ Mota, M.; Santos R.; Vale S.; Baptista F.; Silva A.; Santos D.; Ferreira J.; Raimundo A.; Moreira H. (2011). *Livro Verde da Actividade Física*. Observatório Nacional da Actividade Física e Desporto, Edição Instituto do Desporto de Portugal - 2011, disponível em http://observatorio.idesporto.pt/Multimedia/Livros/Actividade/LVerdeActividadeFisica_GERAL.pdf

- ✓ Oliveira H. (2009). *Relação entre a Actividade Física e o Rendimento Académico*, Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, disponível em <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/22026>
- ✓ Organização Mundial da Saúde (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health, 5-17 years old*, disponível em <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>
- ✓ Pedras, L. (2005). *A oferta desportiva face às disposições da procura: o caso do Estádio Universitário de Coimbra*, Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, disponível em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/16206>
- ✓ Piffero, C. (2007). *Habilidades motoras fundamentais e especializadas, aplicação de habilidades no jogo e percepção de competência de crianças em situação de risco: a influência de um programa de iniciação ao tênis*, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, disponível em <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/11197/000608763.pdf?sequence=1>
- ✓ Portal da Criança (2008). *A importância do exercício físico na infância*, Centro Clínico e Educacional da Boavista, disponível em <http://www.portaldacrianca.com.pt/artigosa.php?id=58>
- ✓ Salgado M. (2009). *Relação entre a Actividade Física e o Rendimento Escolar em Crianças e Adolescentes*, Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, disponível em <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/19076>
- ✓ Santos, C. (2011) *Estilos de Vida Desportivos - Estudo de caso no Concelho da Marinha Grande*, Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, disponível em https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/19997/1/Tese_Carla%20Paulo.pdf
- ✓ Santos, M.; Gomes H.; Ribeiro J.; Mota J. (2005). *Variação sazonal na actividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portugueses*. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, disponível em http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S1645-05232005000200008&script=sci_pdf
- ✓ Sardinha L. Diretor Científico (2007-2012) *Programa PESSOA*, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa (FMH-UTL), Laboratório de Exercício e Saúde, disponível em <http://programapessoa.dgidec.min-edu.pt/PPPProgramalivre.htm>
- ✓ Seabra, A. (2007). *Níveis de actividade física e prática desportiva. Um estudo epidemiológico em crianças, jovens e famílias nucleares*. Universidade do Porto, Porto, disponível em <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14269/2/4882.pdf>

- ✓ Slingerland, M.; Borghouts, L. (2011). *Direct and indirect influence of physical education-based interventions on physical activity: a review*. J Phys Act Health. No. 8(6). p. 866-78, disponível em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21832303>.
- ✓ Tamayo, A.; Campos, A.; Matos, D.; Mendes, G.; Santos, J.; Carvalho, N. (2001). *A influência da atividade física regular sobre o autoconceito*. Estudos de Psicologia, Universidade de Brasília, disponível em <http://www.scielo.br/pdf/%0D/epsic/v6n2/7270.pdf>.
- ✓ Trudeau, F.; Shephard, R. (2005). *Contribution of School Programmes to Physical Activities Levels and Attitudes in Children and Adults*. SportsMed 35. Adis Data Information BV, disponível em <http://masvida.com/new/UploadFiles/AFESCUELA.pdf>.
- ✓ Vasconcelos, M.; Maia, J. (2001). *Atividade física de crianças e jovens - haverá um declínio?* Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2001, vol. 1, nº 3 [44-52], disponível em http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.3/07.pdf
- ✓ Veloso, S. (2005). *Determinantes da actividade física dos adolescentes : estudo de uma população escolar do concelho de Oeiras*. BUM - Dissertações de Mestrado, disponível em <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/4800/8/Cap%202%20Determinantes%20da%20Actividade%20F%C3%ADsica.pdf>.

Anexo 1. Autorização para a aplicação do questionário

Autorização para a aplicação do questionário em meio escolar, pela Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar

Exmo(a)s. Sr(a)s.

O pedido de autorização do inquérito n.º 0282200002, com a designação *A Educação Física e os diferentes níveis de atividade física global dos alunos*, registado em 25-03-2012, foi aprovado.

Avaliação do inquérito:

Exmo(a) Senhor(a) Dr(a). Rui Alexandre Mendes Pereira Nunes

Venho por este meio informar que o pedido de realização de questionário em meio escolar é autorizado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos de qualidade técnica e metodológica para tal devendo, no entanto, ter em atenção as observações aduzidas.

Com os melhores cumprimentos

Isabel Oliveira

Diretora de Serviços

DGE

Observações:

- a) Deverá ser obtida a autorização dos encarregados de educação dos alunos a inquirir com menos de 18 anos. As autorizações assinadas pelos EE devem ficar em poder da Escola à qual pertencem os alunos.

Pode consultar na Internet toda a informação referente a este pedido no endereço <http://mime.gepe.min-edu.pt>. Para tal terá de se autenticar fornecendo os dados de acesso da entidade.

Anexo 2. Questionário de Atividade Física

Sexo: F M Idade: _____ anos Ano: _____ Turma: _____

Data: ___/___/_____

O presente questionário pretende identificar os teus hábitos de atividade física, mas não te preocupes porque não existem respostas certas ou erradas. Procura unicamente ser sincero nas tuas respostas e agradeço, desde já, a tua colaboração.

QUESTÃO 1: Qual o meio de transporte que utilizas para ir para a escola?

a) Automóvel b) Autocarro c) A pé d) Bicicleta e) Mota f) Outro

1.2: Quanto tempo demoras no percurso?

a) Até 15m. b) 15-30m. c) 30-60m. d) Mais de 60 min.

QUESTÃO 2: Fazes parte de atividades desportivas extra-escola (num clube ou noutro sítio)?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

Nunca Menos de uma Uma vez Quase todos
vez por semana por semana os dias

QUESTÃO 3: Participas em atividades de lazer (ocupação do tempo livre) sem integrares um clube?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

Nunca Menos de uma Uma vez Quase todos
vez por semana por semana os dias

QUESTÃO 4: Para além das horas letivas de Educação Física, quantas vezes praticas desportos durante, pelo menos, vinte minutos?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

Nunca Pelo menos 1 Entre 1 vez Entre 2 a 3
vez por mês por mês e 1 vez por semana vezes por
semana

Entre 4 Todos os dias
a 6
vezes
por
semana

QUESTÃO 5: Fora do tempo escolar, quanto tempo por semana dedicas à prática de atividades desportivas, ao ponto de ficares ofegante (respirar depressa e com dificuldade) ou a transpirar? Faz uma cruz no quadrado correspondente

Nunca Entre meia-hora e uma hora Entre duas e três horas Entre quatro a seis horas

Sete ou mais horas

QUESTÃO 6: Participas em competições desportivas?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

Nunca participei Não participo, mas já participei Sim, a nível interescolar Sim, ao nível de um clube

Sim, a nível nacional e/ou internacional

6.1: Se respondeste “Sim”, refere qual é o desporto: _____

6.2: Se praticas um desporto não orientado por um treinador, indica qual: _____

6.3: Há quanto tempo o(s) praticas? _____

QUESTÃO 7: Indica a última avaliação que obtiveste na Educação Física?

Faz uma cruz no quadrado correspondente

1 2 3 4 5