



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

O Karaté como atividade multidimensional

Aplicação de um programa em meio escolar

Ivo André Ferreira Monteiro

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em

Ciências do Desporto

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Kelly O'Hara

Co-orientador: Prof. Doutora Adelinda Candeias

Covilhã, Outubro de 2014

Resumo

A prática de atividade física assume um papel fundamental para a qualidade de vida dos indivíduos e conseqüentemente para a sociedade em geral. A educação para um estilo de vida ativo e saudável deve começar desde cedo, tendo a escola tem um papel predominante, uma vez que é o local onde as crianças e jovens passam grande parte do seu tempo e onde se encontram os profissionais indicados realizar uma intervenção com qualidade. Contudo, nem sempre os jovens estão motivados para a prática desportiva.

A introdução dos Desportos de Combate na escola pode ser um meio não só para motivar os jovens para a prática da atividade física mas também desenvolver de modo integrado as capacidades físicas e competências sociais. Assim, o objetivo deste trabalho é avaliar se o karaté, permite melhorar as capacidades físicas, sociais e emocionais dos jovens.

Para concretizar o objetivo foram selecionados, aleatoriamente, 88 alunos do ensino básico (M=13 anos), de duas escolas do concelho da Covilhã. A amostra foi dividida em dois grupos, um grupo de teste, onde ocorreu a intervenção e um grupo de controlo. Para comparar os efeitos de uma intervenção, de 4 semanas, cada grupo realizou antes e após a intervenção a bateria de testes físicos e o questionário SAQp. Para avaliar as competências sociais e emocionais, utilizou-se os questionários PACS e Bar-On.

Os resultados revelam que existiram diferenças significativas para as capacidades flexibilidade (de 0,42cm para 1,81cm) e força explosiva dos membros superiores (2,6 metros para 3,5 metros). Para as competências sociais verificou-se uma diminuição dos índices de batota desportiva (de 1,7 para 1). Os questionários SAQp, PACS e Bar-On, revelaram que o grupo de controlo apresenta melhor índice de competências sociais e emocionais.

Com base no estudo é possível concluir que a introdução dos desportos de combate na escola permite melhorar algumas capacidades físicas assim como as competências desportivas nomeadamente a batota. Por sua vez, ao nível das competências sociais e emocionais não foi possível verificar se existiu melhorias uma vez que o teste apenas foi aplicado no fim da intervenção.

Palavras-chave

Karaté, Atividade Física, Desportos de Combate, Competências Sociais, Escola.

Abstract

The physical activity plays a key role to improve life quality. Education for an active lifestyle and healthy life should start early. School- based intervention can be a way to promote these behaviour since children and youth spend much of their time at school, they have access to professionals in other to ensure intervention with quality.

Combat Sports in school can be seen a mean to motivate young people to physical activity practice and to develop in an integrative way physical capabilities with social skills. Therefore, the present work aims to evaluate if specific karate, improves the physical, social and emotional skills in young people.

To achieve the goal, 88 elementary school students (M= 13 years) were randomly selected from two schools of Covilhã. Students were divided in two groups, a test group, where the intervention was conducted and control group. To compare the effect of 4 weeks intervention, each group performed before and after intervention the physical tests and SAQp questionnaire. To assess social and emotional competencies, PACS and Bar-On questionnaires were used.

The results show significant differences for flexibility (from 0,42cm to 1,81cm) and arms strength (2,6 to 3,5 meters) capacities. For social skills, there was a decrease in sports cheating values (from 1,7 to 1). The SAQp, PACS and Bar-On, questionnaires revealed that the control group has a better percentage of social and emotional skills.

Based on the results, we can concluded that the introduction of karate in school improves physical abilities as well as social skills including cheating. However, for social and emotional skills no conclusion can be made.

Keywords

Karaté, Physical Activity, Combat Sports, Social Skills, School based intervention.

Índice

Capítulo I	1
Introdução.....	1
Capítulo II	3
2. Revisão Literária.....	3
2.1. Atividade Física e os seus benefícios	3
2.2. O contexto escolar na promoção de atividade física	7
2.4. Desportos de Combate	10
2.5. Competências sociais desenvolvidas com os Desportos de Combate	12
Capítulo III	15
3. Definição do Problema	15
4. Metodologia.....	16
4.1. Caracterização da Amostra.....	16
4.2. Procedimento Experimental	16
4.2.1 Avaliação Condição Física.....	16
4.2.2 Avaliação das Competências Sociais	18
4.2.3 Avaliação da Inteligência Emocional	19
4.2.3 Aplicação Experimental	19
4.2.4 Análise Estatística	21
Capítulo V	23
5. Apresentação dos Resultados.....	23
5.1. Testes Físicos	23
5.1.1 Diferenças entre géneros	24
5.2 Análise das Competências Sociais.....	25
5.2.1 SAQp	25
5.2.2 PACS	29
5.3 Avaliação da Inteligência Emocional	31
Capítulo VI	33
6. Discussão de Resultados	33

6.1 Competências Sociais	34
Capítulo VII.....	37
7. Conclusão	37
Capítulo VIII.....	39
8. Bibliografia	39

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Pontuação média de respostas, GT inicial, GT final e Grupo de controlo.....	26
Gráfico 2 - Pontuação média de respostas. Grupo de Teste Feminino, Inicial e Final.....	28
Gráfico 3 - Pontuação média de respostas. Grupo de Teste Feminino, Inicial e Final.....	29
Gráfico 4 - Índice de Competência Social - Pacs.....	30

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Valores inerentes á prática de atividade física (adaptado de Vasconcelos-Raposo (2012)).....	5
Tabela 2 - Descrição das capacidades a avaliar, respetivos testes de avaliação e protocolo de aplicação.....	17
Tabela 3 - Estatística descritiva e t-test dos testes de avaliação das capacidades físicas.....	23
Tabela 4 - Média e t-test dos testes físicos por Género.....	25
Tabela 5 - Pontuação média por categoria.....	27
Tabela 6 - Pontuação média Questionário Bar-On, por grupo e género.....	31

Capítulo I

Introdução

Praticar desporto está a tornar-se um tema cada vez mais hodierno, uma vez que a prática regular de atividade física apresenta inúmeros benefícios tanto a nível físico como psicológico (Bouchard & Rankinen, 2001).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2012), em 2010 cerca de 40 milhões de crianças, abaixo dos 5 anos de idade sofriam de obesidade ou excesso de peso, tornando o tópico da promoção da prática da atividade física em crianças e jovens um assunto de saúde pública (Strong et al., 2005). Stodden et al. (2008) defende que existe uma dinâmica recíproca entre a obesidade, a atividade física, a aptidão física, a capacidade motora (habilidade motora/coordenação motora) e a competência motora percebida.

A prática de atividade física apresenta igualmente benefícios a nível psicológico. Strong et al. (2005) destaca os seus efeitos positivos na diminuição dos níveis de ansiedade e depressão, melhoria dos níveis de autoconceito global, físico e desempenho escolar (concentração, memória e comportamento na sala de aula).

Uma grande parte dos jovens encontra nas aulas de Educação Física o local privilegiado para a prática desportiva, por ser uma fonte de experiência organizada e regular (A. Rocha & Pereira, 2006).

Os Desportos de Combate são considerados como uma importante ferramenta de desenvolvimento das crianças e jovens em fase escolar (Balseira & Abreu, 2010). Os seus benefícios são de âmbito físico, social e psicológico. Do foro fisiológico, Violan, Small, Zetariuk e Micheli (1997), destacam que o karaté desenvolve capacidades básicas como a flexibilidade, equilíbrio e força, componentes que são benéficas na prevenção de lesões ao longo dos anos.

No foro social e psicológico, segundo Kasum, Straso e Stoskovic (2011), estas modalidades potenciam o autocontrolo, alívio do stresse, concentração, respeito, compreensão de si mesmo e pelos outros e autoconfiança, podendo prevenir a violência escolar.

Assim, Silva (2008) afirma que o Karaté é benéfico para todas as idades e a sua filosofia enquadra-se nos valores propostos pelo sistema educativo. O estudo conduzido por Lakes e Hoyt (2004), revelou que o grupo que praticava uma arte marcial demonstrou melhorias nas áreas

de autorregulação cognitiva e afetiva, no comportamento pró-social, no comportamento na sala de aula e no desempenho de um teste de cálculo mental.

Neste sentido, o objetivo deste trabalho é de avaliar o efeito do Karaté, no desenvolvimento físico e psicossocial das crianças e jovens quando praticado em ambiente escolar, nas aulas de Educação Física.

Para responder ao objetivo do estudo, o trabalho divide-se em sete capítulos. O Capítulo 2, Revisão da Literatura, aborda: a) a atividade física e os seus principais benefícios; b) o contexto escolar na promoção da atividade física; c) os desportos de combate; e d) competências sociais desenvolvidas com os Desportos de Combate. Com base na problemática analisada, o Capítulo 3 apresenta a definição do problema de estudo.

No capítulo 4 apresentamos a Metodologia, onde caracterizamos a amostra, descrevemos o procedimento experimental e a descrição dos métodos de análise estatística utilizados no tratamento das variáveis. No capítulo 5, a Apresentação dos Resultados, são mostrados os resultados obtidos para as diferentes competências. Posteriormente, no capítulo 6 faremos a discussão dos resultados obtidos e no capítulo 7, expomos as conclusões obtidas assim como as limitações do estudo. No capítulo 8 apresentamos as referências bibliográficas.

Capítulo II

2. Revisão Literária

2.1. Atividade Física e os seus benefícios

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2012), entre 60% a 85% das pessoas no mundo, países desenvolvidos e países em desenvolvimento, fruem estilos de vida sedentários, sendo este um dos mais sérios problemas de saúde pública do nosso tempo.

O American College of Sports Medicine (Thompson, Medicine, Gordon, & Pescatello. 2009) defende a existência de uma relação inversa entre a prática de atividade física e as doenças cardiovasculares, hipertensão, AVC, osteoporose, diabetes tipo 2, obesidade, cancro do colon, ansiedade e depressão. Estes resultados advêm de estudos laboratoriais a larga escala.

No contexto português Costa e Lopes (2008) concluíram que a proporção de indivíduos com baixos níveis de atividade física é elevada na população portuguesa. De acordo com os tipos de atividade, a proporção de mulheres com atividade física de baixa intensidade variou entre os 80,8% da atividade física de lazer e os 95,5% da não participação na prática de exercício físico. Nos homens, o padrão de inatividade é pouco mais favorável, com 68,4% deles apresentarem baixos níveis de intensidade de atividade física de lazer e 90,2% a não realizarem qualquer tipo de exercício físico, sendo no entanto, em percentagem inferior ao descrito em alguns países europeus. Segundo Wang, Pereira e Mota (2006), cerca de 61% dos Portugueses adultos não participam em nenhuma atividade física durante o seu tempo de lazer, o que representa a taxa mais alta da União Europeia.

Os benefícios da atividade física não se restringem apenas a aspetos fisiológicos. Bailey (2006) afirma que os benefícios da prática de atividade física têm igualmente implicações a nível do desenvolvimento psicológico, social e pessoal, pois contribui para uma melhoria da autoconfiança e autoestima; para um aumento da sensação de bem-estar, energia, humor e satisfação sexual; para uma diminuição da ansiedade, depressão, tensão, stresse e mesmo melhoria do funcionamento intelectual.

A UNESCO (2013) destaca o desporto como tendo um extraordinário potencial no favorecimento da inclusão social, considerando inclusão social o processo pelo qual são aplicados esforços para garantir a igualdade de oportunidades. Pretende-se assim que todas as pessoas possam atingir

o pleno potencial na vida, independentemente da sua origem. Este facto advém do desporto ser um instrumento que permite a autodescoberta, o aumento da autoconfiança e da autoestima, como também por ser um meio poderoso de mobilização, ao reunir pessoas de diferentes crenças, culturas e origens étnico racial, proporcionando a aprendizagem de regras mínimas de convivência e respeito ao próximo.

Segundo Vasconcelos-Raposo (2012), o desporto não é apenas uma importante ferramenta para melhorar a aptidão física, é um complemento do processo promotor de hábitos de saúde e de civismo desde que oferecido e monitorizado por profissionais devidamente preparados nesta área de operação. Não se trata de um conceito novo nem desconhecido das pessoas, o de “Corpo são em mente sã”, corpo e mente funcionam em unísono.

Rosa (1995) destaca como motivações para a prática de atividade física o facto de estas contribuírem para novas experiências sociais, uma vez que: a) é uma forma de relacionamento com desconhecidos e possível formação de novas amizades; b) a atividade física é um meio de manter a saúde e melhorar os níveis de habilidade nas diferentes tarefas; c) proporciona novas experiências e sensações; d) ajuda a aliviar a tensão e a libertar emoções reprimidas, e e) contribui para o desejo de busca e realização de metas particulares.

Dishman (1985) citado por Rosa (1995), constata que 1750 médicos prescreviam exercício físico (andar, natação, bicicleta e treino de força) a pacientes com depressão, ansiedade e dependência de certos fármacos, ao invés da tradicional prescrição de fármacos.

Lindwall e Lindgren (2005) concluíram com a sua intervenção psicossocial, que a atividade física contribui para a diminuição da ansiedade social como, por exemplo, a preocupação sobre a aparência corporal e melhora a auto percepção física.

Através da atividade física é possível, ainda, desenvolver valores e atitudes que determinam o comportamento e as decisões no dia-a-dia nas mais diversas situações a que somos sujeitos influenciando o desenvolvimento de qualquer sociedade (Vasconcelos-Raposo, 2012). Lee, Whitehead, Ntoumanis e Hatzigeorgiadis (2008) definem como atitude, a predisposição aprendida para responder de uma forma consistente, favorável ou desfavorável a uma determinada situação. Para os autores, uma das funções das atitudes é a de expressar os princípios mais gerais consagrados em valores, e que diversas atitudes podem surgir de um valor e uma atitude pode ter como base diversos valores.

Vasconcelos-Raposo (2012) indica especificamente uma lista de 14 valores/padrões necessários ao desenvolvimento de uma cidadania participativa numa sociedade em construção (Tabela 1).

Tabela 1 - Valores inerentes à prática de atividade física (adaptado de Vasconcelos-Raposo (2012)).

Valor	Descrição
Entusiasmo	Implica promover, especialmente entre os jovens, a ideia que devem envolver-se nas iniciativas e atividades, nas suas e nas dos outros, apenas quando acreditam que podem ser bem-sucedidos na sua entrega.
Cooperação	Está associado ao entusiasmo e consiste em desenvolver nos cidadãos a capacidade de analisar as "coisas" segundo a perspetiva que os outros defendem, de forma a se encontrarem estratégias de ação que sejam mobilizadoras da maioria dos participantes. Isto implica privilegiar a equipa, sem abdicar dos objetivos pessoais.
Lealdade	Adquire-se através da promoção da consistência entre as ações e o discurso individual (autorrespeito) como valor integrador dos comportamentos e atitudes, onde o elemento valorizado para a integração do indivíduo nas ações de grupo sejam os valores que defende, tendo por base o princípio básico do respeito pelos outros.
Amizade	Resulta da estimulação mútua entre as pessoas que se associam com o propósito de levar a cabo, com sucesso uma tarefa qualquer. São ingredientes deste valor: a) respeito mútuo; b) devoção ao que se assumiu como projeto conjunto; c) dedicação e sinceridade para com as pessoas com quem se participa nas atividades (espírito de equipa) e d) ser-se verdadeiro para com os outros.
Autocontrolo	Com a prática desportiva é possível transmitir aos jovens a norma comportamental de que a nossa liberdade, concomitantemente, acaba onde começa a dos outros, mas também se expande quando os outros livremente aderem às nossas iniciativas.
Alerto	Integrar as atividades com a atitude de dar o seu contributo e concomitantemente aprender algo de novo para poder melhorar as suas capacidades.
Autoiniciativa	Cultivar a capacidade e a habilidade de tomar decisões sozinho, o desejo em assumir riscos para redefinir o limite das suas capacidades. É necessário educar promovendo a motivação intrínseca de modo a que daí advenham as vantagens do auto-ensino-aprendizagem.
Intencionalidade	Implica desenvolver a habilidade de resistir às tentações e manter a direção dos esforços para se atingir os objetivos definidos como critério de sucesso. Na medida em que a intencionalidade comportamental é o âmago do comportamento, os profissionais que intervêm na área da Educação Física, do Exercício e do Desporto necessitam reconhecer a responsabilidade de educar, devendo intervir ativamente no processo da gestão do tempo a que os jovens estão sujeitos diariamente.
Condicionamento	Define o equilíbrio estabelecido entre o exercício físico, o descanso e os hábitos alimentares. Da interação destes resulta uma formação moral, mental e física adequada às exigências do mundo produtivo. Estes princípios deverão ser transmitidos como parte integrante da formação teórico-prática que deverá fazer parte dos conteúdos da unidade curricular de educação física nas escolas.
Habilidade	Refere-se ao desenvolvimento do conhecimento necessário para executar eficiente, com o menor esforço possível e eficazmente, conseguindo os objetivos previamente definidos, as tarefas inerentes às ações em causa. Da prática desportiva deverá aprender-se como com o trabalho disciplinado e devidamente orientado se desenvolve a inteligência, tal como esta pode ser aferida através das capacidades que o indivíduo apresenta em contextos específicos
Espírito de Equipa	Ser-se capaz de negociar os interesses pessoais em função dos do coletivo, é saber como as vitórias do coletivo também são veículo para a promoção pessoal.
Firmeza/ Atitude	Ser firme e ter atitude é ser-se aquilo que se é estando à vontade em qualquer situação. É ser-se possuidor de um conjunto de valores orientadores e aplicáveis às múltiplas atividades em que os indivíduos optam por se envolver.
Autoconfiança	É ter respeito sem se ter medo, ser confiante é saber que nos preparamos o melhor possível para a tarefa com que nos deparamos. É o tipo de experiências que podem ser vividas pelos jovens no contexto da educação física, porque construídas a partir das sensações físicas associadas ao sucesso das realizações motoras e tal como estas se expressam nas emoções típicas de quem tem sucesso.
Nobreza competitiva	É procurar ser-se amanhã melhor do que se é hoje, algo que se faz com base numa motivação intrínseca. O importante é termos a certeza que tudo fizemos para a cada dia que passa podermos ser, enquanto pessoas detentoras de um estatuto social, melhor do que fomos no dia anterior.

Estas são competências que podem ser desenvolvidas com o auxílio da prática de atividade física e desporto. Segundo o autor, os valores apresentados devem orientar os profissionais na área da Educação Física e do Desporto.

Existem alguns programas destinados para as crianças e jovens em idade escolar cujo objetivo propõe o desporto como meio facilitador para desenvolver competências psicológicas e sociais através das experiências proporcionadas.

Segundo Wright, Li, Ding e Pickering (2010), o uso de programas desportivos na juventude que promovam o desenvolvimento psicossocial, são aqueles que usam o desporto como um veículo para proporcionar experiências que promovam a autodescoberta e desenvolvem nos participantes habilidades para a vida de uma forma intencional e sistemática. Além disso, estes programas têm objetivos claramente definidos e estratégias para melhorar a generalização e a transferência de competências para a vida.

Jacobs, Knoppers e Webb (2013) apresentam algumas definições de desenvolvimento moral como, aprender as normas da sociedade e aprender a jogar de uma forma justa, tratando-se da capacidade de tomar decisões e fazer julgamentos.

Wright e Burton (2008) citam um modelo testado por Hellison, “*teaching personal and social responsibility (TPSR)*” que consiste na promoção de comportamentos responsáveis e ensino de competências para a vida através da atividade física. As convicções acerca deste programa incluem: ensino de habilidades para a vida e valores como parte integrante da atividade física; ambientes de ensino da atividade física que pode ser transferido para outros aspetos da vida dos participantes; uso de estratégias institucionais que gradualmente aumentam a responsabilidade desde do líder do programa até aos participantes; e respeito pela individualidade.

Segundo Wright et al. (2010), neste modelo os alunos são incentivados a assumir a responsabilidade de respeitar os direitos e sentimentos dos outros, participar e esforçarem-se, dirigir o seu próprio progresso e cuidar dos outros. Os alunos têm a oportunidade de praticar essas responsabilidades no cenário da atividade física, com o objetivo final de transferirem estas responsabilidades ou habilidades para a vida.

2.2. O contexto escolar na promoção de atividade física

A inatividade física na infância parece ser um problema crescente, motivado por mudanças em diversos setores da sociedade, nomeadamente no seio da instituição escolar e no aumento da tecnologia. Atualmente as crianças passam mais tempo na escola e esta realidade, provoca a diminuição do tempo disponível para a realização de atividades físicas naturais à sua condição de crianças. Programas curriculares mais extensos aliados a maiores exigências académicas, levam, em muitos casos, à desvalorização da disciplina de Educação Física (EF), apesar de ser conhecida a sua associação com uma melhor performance académica dos alunos (Brettschneider & Naul, 2004).

Este tem sido um tema de discussão nas políticas sociais e educativas de todo o Mundo. Segundo a Declaração de Berlim, emitida após a V Conferência Internacional de Ministros e Altos Funcionários Responsáveis pela Educação Física e o Desporto (2013), a educação física é um ponto de partida fundamental para as crianças aprenderem habilidades para a vida, desenvolverem padrões de participação em atividades físicas ao longo da vida e comportamentos de um estilo de vida saudável, acrescenta ainda, que a educação física na escola e em todas as demais instituições de ensino, é o meio mais eficaz para proporcionar às crianças e aos jovens habilidades, capacidades, atitudes, valores, conhecimentos e compreensão para sua participação na sociedade ao longo da vida (UNESCO, 2013).

Para Cabrera (2006), a escola tem a obrigação de adaptar o contexto escolar aos objetivos educacionais. O enfoque educativo do desporto deve, atender às necessidades sociais e oferecer recursos de lazer positivo que introduzam novas atividades, valores e normas, na procura de melhorar realidade vital do educando. O mesmo autor acrescenta, que o desporto converte-se num vínculo de união e num instrumento pedagógico ao serviço da educação em valores.

Com o objetivo de mostrar a relação entre o nível de escolaridade e a prática de atividade física, Camões e Lopes (2008), concluíram que os homens mais escolarizados (≥ 12 anos de escolaridade) eram os que estavam envolvidos em atividades de lazer de maior intensidade e na prática de exercício físico, em comparação com os que possuíam menos escolaridade (≤ 4 anos de escolaridade). O papel das escolas como preparadoras do futuro, para além de educar os alunos para o mundo do trabalho, tem de os educar para o mundo do lazer (Pires, 2002).

Mota (2002) menciona que a falta de oportunidades de exercício físico na escola, associada à impossibilidade ou falha dos pais em colmatar essa lacuna, poderá implicar o desenvolvimento de padrões sedentários de atividade física, cuja tendência é de permanecer ao longo da vida.

Demetriou e Höner (2012) mostraram, através da realização de uma meta-análise, os benefícios da atividade física regular para a saúde em crianças em idade escolar, adolescentes, adultos e idosos. Os autores concluíram que a prática de atividade física contribui para a melhoria da saúde cardiovascular, prevenção de doenças crônicas, melhoria da aptidão, na prevenção da obesidade e melhoria da composição corporal e ainda ajuda no aumento da densidade dos ossos e minerais ósseos.

A educação física está presente desde cedo nos conteúdos do currículo escolar, desde o ensino básico ao ensino secundário. De acordo com o Anexo I, do Decreto-Lei n.º 139/2012 publicado em Diário da República a 5 de julho de 2012, esta componente aparece como área físico-motora, sendo de frequência obrigatória tal como as disciplinas de Português, Matemática, Estudo do Meio e expressões artísticas. No 2º ciclo (5º e 6º Ano) e 3º ciclo (7º, 8º e 9º Ano), a carga horária semanal mínima deve ser de 135 horas, dividida por três períodos de 45 minutos, no que respeita ao ensino secundário a carga horária semanal mínima é de 150 horas, divididas por 4 períodos de 45 minutos; ficando a cargo da escola a divisão e organização dos tempos.

Os objetivos propostos pelo Ministério da Educação para a área da Educação física passam por:

- a) melhorar a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar;
- b) favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, como ética e o espírito desportivo, responsabilidade pessoal e coletiva, cooperação, solidariedade e consciência cívica;
- c) fortalecer o gosto pela prática regular das atividades físicas, bem como aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social. Como podemos constatar, a Educação física não se deve restringir somente ao campo fisiológico, mas deve ser dada importância ao âmbito social.

Jacobs et al. (2013) concluem que todas as disciplinas, incluindo a Educação Física, são obrigadas a contribuir para o desenvolvimento social e moral das crianças. A Educação Física toma um papel crucial para o desenvolvimento destes fatores, uma vez que o contexto exige um grande relacionamento social não só entre os alunos mas também entre os alunos e o professor.

Rocha (2009) suporta que a escola é formalizada com regras nas quais os professores representam a autoridade e os valores do conhecimento. A escola reforça os valores da sociedade, o respeito pela ordem estabelecida, o aprendizado de cada um por si, da competição e do individualismo, são valores impostos por certas práticas pedagógicas com o objetivo de fomentar a participação, a aprendizagem e a autoconfiança dos mesmos, para tal deve ser incluída uma grande variedade de atividades motivantes para os adolescentes.

Os países Anglófonos utilizam o termo “educação física” para se referir à área do currículo escolar cuja preocupação assenta no desenvolvimento da competência física dos alunos e da confiança, e a sua capacidade de usá-los para atuar em uma diversa variedade de atividades (Bailey, 2006).

O professor de Educação Física assume um papel preponderante pois é um meio de motivação para a prática de atividade física. Este aspeto é da maior relevância uma vez que muitas crianças não têm outra oportunidade senão as aulas de Educação Física para a prática de atividade física regular e organizada.

Assim, no que diz respeito ao papel da escola é necessário que se verifique a influência dos professores de Educação Física. Estes, ser apontados como motivo para os jovens praticarem atividades físicas de lazer através da sua função de motivação (Mota & Sallis, 2002).

Vários autores mostram a influência que alguns mecanismos fisiológicos, como o aumento do fluxo sanguíneo, a alteração de neurotransmissores cerebrais e alterações do sistema nervoso central, quando estimulados pela atividade física proporcionam experiências que apoiam o desenvolvimento cognitivo de aprendizagem (Michaelson, Ronnenberg, Walsh e Linden (2000), Brettschneider e Naul (2004)).

Brettschneider e Naul (2004) concluíram que existe uma relação positiva entre a atividade física e o funcionamento cognitivo das crianças e adolescentes, podendo influenciar de forma positiva o desenvolvimento em outras áreas escolares.

São vários os desportos apresentados no plano curricular da EF com benefícios comprovados tanto a nível fisiológico como social. Uma das modalidades presentes no currículo, são os desportos de combate ou Lutas, que apesar de existir uma variedade de estudos que relatam o impacto positivo da sua prática para a saúde psicológica, desenvolvimento pessoal, capacidade aeróbica, equilíbrio, força, percentagem de gordura corporal e flexibilidade (Terry, 2006), continuam a ter um realce menor que os restantes desportos propostos.

Segundo Gomes e Avelar-Rosa (2012), a formação dos professores não fornece as ferramentas necessárias para que sejam capazes de ensinar eficientemente modalidades de combate. A inclusão de Desportos de Combate como o Karaté nas aulas de Educação Física pode ser uma estratégia motivadora para os alunos aumentarem a prática de atividade física extraescolar. Devido ao seu desenvolvimento histórico, as artes marciais estão diretamente ligadas com as competências psicossociais, uma vez que o desenvolvimento de uma dada de técnica deve igualmente ser uma forma de aperfeiçoar o caráter e a atitude perante a vida (Rosa, 2006).

2.4. Desportos de Combate

As artes marciais são formas de autodefesa com origem no Extremo Oriente. Os praticantes acreditam na utilidade das artes marciais no aumento do bem-estar psicológico do indivíduo (Daniels & Thornton, 1992). As artes marciais são antigas formas de combate, modificadas para o desporto moderno e exercício, originando os desportos de combate. A prática das artes marciais tem vindo a aumentar, particularmente nos jovens. Existem vários tipos de Artes Marciais, originárias de diferentes países, como, Japão, China, Coreia. Embora contenham semelhanças, enfatizam diferentes sistemas de ação. O treino das artes marciais promove a saúde e exercício para milhões de praticantes. Os benefícios desta prática incluem uma melhor saúde geral e equilíbrio, bem como uma melhor sensação de bem-estar psicológico (Woodward, 2009).

O conceito de artes marciais tem evoluído ao longo dos anos, atualmente estas têm um significado cultural, educativo e formativo e não uma forma de lesionar ou matar um adversário, contudo antigamente as artes marciais eram uma peça fundamental na educação de milhões de crianças (Rosa, 2006).

Rosa (2006) distingue alguns dos elementos singulares associados à prática de artes marciais como, por exemplo, a sensação ao realizar as técnicas, enquanto os principiantes se limitam a imitar o mestre, os mais avançados sentem a técnica; em todos os grupos existe um código ético mais ou menos rígido; a existência de uma hierarquia forte com o mestre como responsável pelo grupo e pela transmissão de conhecimento, que permite manter a fidelidade da relação discípulo-mestre; são compostos por uma hierarquia vertical, controlada pelos mestres e organizando-se por graduações.

É importante fazer referência ao karaté, uma vez que fora da Escola é cada vez mais usual a sua prática, principalmente em escalões etários cada vez mais baixos (Figueiredo, 2000).

De acordo com esta perspetiva, Michaelson et al. (2000) afirmam ainda que, uma unidade básica de autodefesa pode facilitar substancialmente o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo dos alunos, oferecendo ao mesmo tempo, uma alternativa divertida e desafiadora para unidades regulares de educação física. Deste modo, é fundamental que os alunos possam participar e vivenciar este tipo de atividade.

Douris (2004) caracteriza o Judo pelas suas técnicas de agarrar e projeções, o Kung Fu emprega movimentos lentos e circulares, o que caracteriza esta arte marcial como uma modalidade suave. Por sua vez, o Karaté e o Taekwondo integram técnicas fortes de bloqueio, pontapés e

socos como a sua componente forte. O sistema de ação que as caracteriza, é o uso característico das mãos e pés como armas impressionantes.

Rosa (2006) define o karaté como o meio através do qual os praticantes encontram um espaço de desenvolvimento individual e coletivo, desenvolve a resistência, força, velocidade e flexibilidade, mas não se limita à corporeidade do ser apenas no contexto biológico.

Os desportos de combate como o karaté, taekwondo e boxe são muitas vezes alvo de discussão por parte da sociedade geral, referindo-se à relação problemática que existe entre a especificidade das suas regras, ações, normas e valores na sociedade em geral. Tomando a discussão moral sobre a sua aceitabilidade social em consideração e, ao mesmo tempo, o facto de as artes marciais estarem entre os desportos extracurriculares mais populares praticados por jovens em muitos países europeus (Theeboom, De Knop & Vertonghen, 2009), esta análise é importante para obter uma ideia mais clara do valor das artes marciais entre os jovens.

Segundo o Pordata, Base de Dados de Portugal Contemporâneo, estatísticas realizadas no ano 2002 revelam que existem cerca de 12 mil praticantes desportivos federados em Karaté e outros tantos em Judo, um valor muito aproximado dos praticantes federados em natação (12500), por sua vez o futebol ocupa o lugar cimeiro com aproximadamente 120 mil praticantes federados. Comparando estas estatísticas com as mesmas realizadas no ano 2011, as últimas publicadas, podemos observar um aumento do número de praticantes federados em todas as modalidades descritas. O futebol foi a modalidade que mais praticantes obteve, cerca 150 mil, o atletismo alcançou cerca de 14500 praticantes. Por sua vez no que diz respeito as modalidade de combate, o karaté alcançou aproximadamente os 15500 praticantes, mais 3500 do que no ano 2002, o judo obteve uma subida menos acentuada atingindo os 12500 praticantes.

Um estudo realizado entre os países membros da European Physical Education Association (EUPEA) indica que na maioria dos países, as artes marciais são introduzidas durante as aulas de Educação Física no ensino secundário das escolas, pois acredita-se que o envolvimento das artes marciais pode fornecer oportunidades educacionais positivas aos alunos (Theeboom & Knop, 1998).

Neste sentido, apesar dos Desportos de Combate pertencerem ao Programa de Educação Física tanto no 2º como no 3º ciclo (Ministério da Educação, 2001) e de se enquadrarem com os objetivos gerais apresentados no mesmo como, respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversários, como afirma Figueiredo (1997), são uma modalidade pouco explorada por parte dos professores.

Segundo Theeboom et al. (2009), a maioria das crianças indicaram que ser capazes de se defender contra outros, é uma importante razão para a prática de artes marciais. O mesmo

estudo afirma que muitas vezes são os pais que incentivam a aprendizagem de desportos de combate de modo a que as crianças sejam capazes de se defender da violência de rua.

Segundo Avelar-Rosa e Figueiredo (2009), a inclusão dos Desportos Combate no meio escolar não se trata de abordar uma modalidade específica, mas sim de uma fusão dos principais elementos que as caracterizam (projeções, socos e pontapés). Citando Castarlenas e Molina (2002), os autores apresentam um conjunto de princípios que devem ser seguidos na introdução dos Desportos de Combate: 1) a interação em grupo a interação em pares; 2) do contato em cooperação ao contato em oposição; 3) das habilidades gerais das lutas as habilidades específicas de cada modalidade; 4) da luta por espaços e objetos á luta pelo controlo do corpo; 5) da interação em grandes espaços a espaços reduzidos.

Existem vários estudos acerca dos benefícios físicos do Karaté a longo e a curto prazo (Douris (2004); Woodward (2009); Theeboom et al. (2009); Violan et al. (1997)). Segundo Fritzsche e Raschka (2007), o karaté pode ainda influenciar na modificação do estilo de vida de jovens obesos ou com obesidade mórbida.

Douris (2004) declara que a prática de artes marciais melhora capacidades como a força, capacidade anaeróbia, equilíbrio e flexibilidade, bem como conduz a uma melhoria global na aptidão cardiorrespiratória.

Um estudo realizado por Violan et al. (1997) com rapazes dos 8 aos 13 anos de idade, mostram que a prática do karaté apresenta efeitos significativos a nível da flexibilidade dos quadríceps, do equilíbrio de olhos fechados e, de menor escala na força.

Sekulic, Krstulovic, Katic e Ostojic (2006) compararam três tipos de intervenções com crianças. Um grupo realizou diferentes jogos desportivos de lazer, um segundo realizou jogos coletivos e um terceiro grupo que participava em aulas de judo. Os autores concluíram que a prática de judo melhorou relativamente aos outros dois grupos nas capacidades como a resistência muscular, flexibilidade e endurance. Contudo, não se verificaram grandes alterações em capacidades como a coordenação, a velocidade e a agilidade.

2.5. Competências sociais desenvolvidas com os Desportos de Combate

O efeito das artes marciais em aspetos sociais e psicológicos não se trata de um tema novo. Segundo Vertonghen e Theeboom (2010) este é um tema que começou a surgir no final dos anos

60, início dos anos 70 em que os investigadores procuravam apenas a influência das artes marciais em praticantes regulares. Só em meados dos anos 90 os investigadores começaram a procurar resultados da prática de artes marciais entre crianças e adolescentes.

Segundo Theeboom et al. (2009), são vários os autores citados (Baron, 1993; Cummings, 1988; Lamarre & Nosanchuk, 1999; Seitz et al., 1990; Skelton et al., 1991; Weiser et al., 1995) que descrevem o impacto positivo por partes das artes marciais tradicionais na saúde psicológica e no desenvolvimento pessoal. Em estudos realizados em jovens, os autores mostram um impacto positivo em vários domínios, tais como: autocontrolo, redução de stresse, prevenção de violência escolar, delinquência juvenil e ainda no desenvolvimento familiar e gestão de conflitos.

Daniels e Thornton (1992) concluem, no que respeita, aos níveis de hostilidade verbal e agressividade em praticantes de Karaté e Ju-jitsu, que o aumento da formação em artes marciais esta associada a baixos níveis de hostilidade verbal e agressividade, segundo a escala do Inventário de Hostilidade Buss-Durkee. Segundo Bjorkqvist e Varhama (2001), os estudantes do sexo masculino que praticam karaté têm tendência a adotar uma atitude negativa perante conflitos violentos, ao contrário de wrestlers e boxistas.

Endresen e Olweus (2005) concluíram que a participação em “Power Sports”, tais como levantamento de peso, wrestling e artes marciais orientais (karaté, judo, taekwondo) conduz a um aumento no comportamento antissocial dos jovens.

No trabalho realizado por Kasum et al. (2011) em crianças com deficiência que praticaram artes marciais, os autores concluíram que os benefícios da prática de desportos de combate são abundantes, realçando: a promoção da aptidão física, uma maior gama de movimentos, maior força mental e autocontrolo, processos de pensamento mais rápidos, alívio do stresse, concentração, respeito, compreensão de si mesmo e pelos outros, autoconfiança e socialização. Assim estamos perante um método prático de autodefesa e em simultâneo, um momento agradável de diversão.

Woodward (2009) defende que as artes marciais podem ser utilizadas como complemento no tratamento de crianças com défice de atenção e hiperatividade e com antecedentes de comportamento violento. Isto porque, as artes marciais promovem a concentração e reduzem a impulsividade, já que os praticantes devem focar a sua atenção na atividade, seguindo ordens verbais e visuais e a prática é controlada por um ambiente de disciplina. Existem mesmo hospitais onde as artes marciais fazem parte do tratamento de pessoas com doenças crônicas e com deficiência com o objetivo de reduzir a desatenção, a impulsividade, a hiperatividade e a agressividade (Kasum et al., 2011).

Angleman, Shinzato, Van Hasselt e Russo (2009) expõem que o primeiro objetivo do karaté é ensinar aos participantes como se defenderem. Os autores defendem o conceito “um ataque, uma morte”, querendo com isto dizer, que o objetivo do karaté é atacar uma vez o adversário incapacitando-o de voltar a atacar, de modo a por fim a luta. Embora os mesmos autores defendam que as características mais marcantes dos verdadeiros praticantes de karaté são a disciplina, o respeito e auto controlo no uso das suas habilidades.

Bu et al. (2010) acrescenta que as artes marciais enfatizam o fortalecimento de valores como: responsabilidade e disciplina, respeito por um parceiro de treino, respeito pelo treinador ou instrutor, gestão de agressividade e diminuição da sensação de stresse, aumento da tolerância, prevenção de conflitos e diminuição da sensibilidade a provocações e cooperação.

Outra característica importante das artes marciais é a disciplina a que obriga os seus praticantes, refletindo-se positivamente nos aspetos da vida quotidiana, como a regularidade nos estudos, no trabalho, na sociedade, e empenho com que passam a encarar as suas obrigações (Rosa, 2006).

Através da aplicação de inquéritos a praticantes de varias artes marciais em Portugal, Rosa (2007), concluiu que os motivos mais comuns para sua prática estão relacionados com o bem-estar físico e/ou psicológico, o autocontrolo, o prazer eliciado pela prática e a disciplina/concentração, são ainda considerados menos importantes a competição, a afiliação e a defesa pessoal.

Capítulo III

3. Definição do Problema

A inclusão da atividade física no estilo de vida das crianças e jovens é um ponto fundamental para o desenvolvimento saudável, uma vez que apresenta inúmeros benefícios para a saúde, bem-estar e qualidade de vida. Paralelamente à família, a escola apresenta na vida do adolescente com grande significado, sendo um local onde as interações coletivas acontecem (Rocha, 2009).

Além disso, a escola é o local onde as crianças passam grande parte do seu tempo durante esta fase da vida, é onde se encontram os profissionais qualificados para o ensino e transmissão de conhecimentos e é onde se encontram as estruturas físicas para a prática.

Para Rocha (2009) o professor deve ter consciência do papel fundamental na vida emocional do aluno, a principal missão da escola deve concentrar-se não só na transmissão de conhecimentos aos alunos, mas também na sua educação.

Taylor e Ntoumanis (2007) afirmam que um meio de promover estilos de vida fisicamente ativos em crianças e adolescentes são as aulas de educação física e que um dos fatores de maior impacto sobre a autodeterminação dos alunos nas aulas de educação física é o professor e o seu estilo de ensino. Como tal, a abordagem a contextos de ensino e modalidades diferentes, como os desportos de combate poderá funcionar como uma estratégia de motivação extra para os alunos, nunca desprezando o desenvolvimento de competências físicas, sociais e cognitivas.

Modalidades de combate como o karaté, podem ter um papel fundamental para a prática eclética, não só por ser uma novidade para alguns alunos, mas também por ser uma importante ferramenta de desenvolvimento das capacidades físicas como flexibilidade, força e equilíbrio, o que é de vital importância para crianças em fase escolar (Balsera & Abreu, 2010).

Contudo como constatado por Figueiredo (2000), os desportos de combate, apesar de constarem no programa curricular, não são usualmente utilizados pelos professores de educação física.

Assim, o objetivo do trabalho consiste em avaliar se o uso do karaté nas aulas de educação física potencia o desenvolvimento de valores e atitudes essenciais para a vivência em sociedade, bem como melhorar as capacidades físicas básicas dos alunos.

Capítulo IV

4. Metodologia

4.1. Caracterização da Amostra

Para a concretização do objetivo, foram selecionados 88 alunos do ensino básico. A amostra foi dividida aleatoriamente em dois grupos, um grupo de teste (GT) e um grupo de controlo (GC). O grupo de teste foi constituído por 43 alunos do 8º ano de escolaridade, da Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos de Teixoso e o grupo de controlo foi composto por 45 alunos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, ambas as escolas situadas no concelho da Covilhã. O GT foi constituído por 24 alunos do sexo feminino e 20 do sexo masculino, por sua vez o GC foi constituído por 22 alunos do sexo feminino e 23 do sexo masculino, ambos os grupos com uma média de 13 anos de idade.

A intervenção teve a duração de 4 semanas, decorrendo no período das aulas de Educação Física, com a duração de 90 minutos por semana.

4.2. Procedimento Experimental

Ambos os grupos foram submetidos a testes físicos e ao preenchimento do questionário SAQ antes e depois da intervenção. Os questionários Bar-on e PACS apenas foram realizados no final da experiência.

4.2.1 Avaliação Condição Física

A Tabela 2 apresenta as capacidades a avaliar, os respetivos testes e a descrição do protocolo de aplicação. O conjunto de variáveis em estudo inclui peso (P, medido em 1 kg), altura (A, medido em 1cm).

Tabela 2 - Descrição das capacidades a avaliar, respetivos testes de avaliação e protocolo de aplicação.

Capacidade		Teste	Descrição
Flexibilidade	Tronco	Sit-and-Reach	O teste foi realizado com as pernas estendidas e unidas, os alunos colocam as mãos uma sobre a outra tentando alcançar o ponto mais distante da régua. Medido em 0.1 cm.
Resistência muscular	Membros superiores	Hanging	Avaliar o tempo máximo que o praticante se consegue aguentar pendurado numa barra elevada com os braços fletidos e o queixo acima da barra (mãos á largura dos ombros, em pronação, medido em 1s).
	Abdominal	Sit-up	Consiste em fazer o maior número de repetições num minuto (em decúbito dorsal com as pernas a 90°, elevar os ombros do solo).
Força explosiva	Membros Inferiores	Salto em comprimento	Distância máxima alcançada com salto em comprimento, partindo de uma posição vertical e pés juntos (medido em cm).
	Membros Superiores	Lançamento Bola (LB)	Consistiu na avaliação da distância máxima alcançada com o lançamento de uma bola medicinal de 3 kg (Bola acima da cabeça, sentados e pernas esticadas paralelamente, medido em m).
Coordenação		Coordenação	O objetivo do teste é percorrer a distância de 10 metros rastejando em decúbito ventral para trás no menor tempo possível. O percurso contem aos 3 e 6 metros dois obstáculos com 35 cm de altura.
Agilidade		Vai - vem	O objetivo era tocar 2 vezes em 2 linhas no menor tempo possível. As linhas estavam separadas 2 metros (medido em 0.1s).
Velocidade		Sprint	Medida pelo menor tempo realizado a percorrer 20 metros em sprint (máxima velocidade, medido em 0.01s).
Capacidade cardiorrespiratória		Corrida 3min	Testada pela distância que o participante consegue correr num tempo máximo de 3 minutos (medido em metros).
<p>NOTA: Os testes Sit-and-reach, salto em comprimento e 20 m sprint foram realizados 3 vezes, contabilizando a média entre os três resultados. Foi dado um intervalo de descanso de 60 segundos, a fim de aferir resultados mais fiáveis.</p>			

A escolha destas capacidades e testes teve por base o trabalho realizado por Sekulic et al. (2006), em que comparou os efeitos da prática do judo em crianças com 7 anos de idade, com a prática dos tradicionais jogos recreativos (basquetebol, futebol e andebol) durante 9 meses.

4.2.2 Avaliação das Competências Sociais

As competências sociais foram avaliadas através de três questionários, sendo eles: *Sports Attitudes Questionnaire* (SAQ), traduzido e validado para português; *Prova de Avaliação de Competência Social* (PACS) e Bar-On. Seguidamente vão ser descritos mais detalhadamente.

4.2.2.1 SAQp

Uma das ferramentas de avaliação das competências sociais e atitudes no desporto foi o questionário, *Sports Attitudes Questionnaire* (SAQ), traduzido e validado em português por C. E. Gonçalves, Silva, Chatzisarantis, Lee e Cruz (2006). O questionário é composto por 23 itens de resposta múltipla e utiliza uma escala de Likert de 5 pontos, em que: 1 - Não concordo totalmente com a afirmação, 2 - Não concordo com a afirmação, mas não totalmente, 3 - não concordo nem discordo com a afirmação, 4 - concordo com a afirmação, mas não totalmente, 5 - concordo totalmente com a afirmação.

O questionário compreende quatro categorias, sendo duas consideradas socialmente positivas, Empenhamento (itens 1, 6, 11, 15, 16 e 21) e Convenção (itens 4, 8, 12, 17 e 22) e duas socialmente negativas, Batota (itens 3, 5, 9, 13, 16 e 19) e Anti desportivismo (itens 2, 7, 10, 14, 18, 20 e 23) (C. E. Gonçalves et al., 2006).

4.2.2.2 PACS

Com o intuito de avaliar competências sociais globais utilizou-se a *Prova de Avaliação de Competência Social* (PACS) desenvolvida por Candeias (2008), que consiste na autoavaliação de competência social das crianças (dos 11 aos 18 anos de idade) ao lidarem com situações interpessoais. Para este fim foi aplicado um instrumento composto por seis situações sociais hipotéticas que requerem uma grande variedade de skills comportamentais, emocionais e cognitivas. Para cada situação foram recolhidos os auto registos de competência (de muito pobre -1, a muito bom -5) e de facilidade (de muito difícil -1, a muito fácil -5).

Este questionário avalia a competência social em situações interpessoais com pares e adultos significativos, em situações formais, íntimas e informais, e pode ser aplicado em contextos de avaliação e diagnóstico psicológico (Candeias, 2008).

4.2.3 Avaliação da Inteligência Emocional

Este questionário foi desenhado por Bar-On (1997), com o objetivo de estudar as componentes que definem a Inteligência Emocional, bem como o método de avaliação das mesmas. Estas componentes dividem-se em 5 fatores principais que se dividem em 15 subcomponentes.

A componente Intrapessoal divide-se em: Autoconhecimento, Assertividade, Auto consideração, Auto- atualização e Independência. O fator Interpessoal engloba: Empatia, Responsabilidade Social e Relação Interpessoal; a terceira componente, Gestão de Stresse, abrange: Tolerância ao stresse e Controlo da impulsividade; a componente da Adaptabilidade diz respeito a: Resolução de problemas, Validação de emoções e à Flexibilidade (capacidade de ajustar emoções); por último o Estado de humor geral engloba, a Alegria e o Otimismo (Candeias & Pires, 2014).

O questionário contém uma escala conhecida como Impressão Positiva (IP), que foi desenhada com o intuito de detetar os alunos que queriam dar uma impressão positiva exagerada de si mesmos. Além disso, pontuações muito elevadas nesta escala podem indicar autodeceção ou falta de autoconsciência mais do que impressão positiva.

Após a aplicação os dados são colocados na folha de correção, o que nos dá uma informação rápida do perfil individual emocional do aluno (Candeias & Pires, 2014). O resultado das 5 componentes traduz-se no Quociente de Inteligência Emocional, que é calculado através da soma dos resultados das subescalas Inter e Intrapessoal, Gestão de Stresse, e Adaptabilidade e multiplica-se esse resultado por 5.

A análise destes dados consistiu no cálculo e posterior análise das médias dos resultados obtidos nas componentes, Interpessoal, Intrapessoal, Gestão de stresse, Adaptabilidade e Quociente de Inteligência Emocional em ambos os grupos, grupo de controlo e pelo grupo de teste.

4.2.3 Aplicação Experimental

As sessões foram divididas em 3 partes fundamentais, iniciando-se com o aquecimento (7 a 10 minutos), parte principal (20 a 30 minutos) e retorno à calma (5 minutos).

O aquecimento, como parte introdutória da aula, tem como objetivo preparar os alunos para o resto da aula, ativando o sistema muscular e cardiorrespiratório, incluindo exercícios de mobilização articular (tornozelos, anca, ombros, cotovelos e pulsos) e exercícios de ativação geral do organismo (corrida com variação dos deslocamentos, saltos, movimentos de coordenação de braços e pernas), exercícios de flexibilidade passiva e ativa (Sekulic et al., 2006).

Como modo de transição entre o aquecimento e a parte fundamental foram privilegiados exercícios em modo de jogo, que refletem as características técnicas e de coordenação exigidas para os objetivos da aula. Segundo Silva (2000) estes jogos devem ser divertidos e estimulantes, elevando os níveis de motivação, e funcionam como exercícios preparadores das estruturas mais implicadas no treino. Além disso estes jogos desenvolvem capacidades como a coordenação, o equilíbrio, a destreza e a velocidade de reação, fundamentais no Karaté. Para cumprir com estes objetivos, foram propostos os seguintes jogos:

- Jogo Dual - Jogo que consistia em puxar ou empurrar um companheiro para fora do espaço previamente definido, limitando a posição, limitando a zona de toque e a forma de toque (usando as mãos, de costas, etc.). O vencedor era quem concluísse o objetivo mais vezes.
- Jogo dos toques - Em pares ou grupos maiores, os praticantes tinham de tocar os tornozelos, joelhos, bacia, ombros ou cabeça do companheiro. Ganhava quem conseguisse obter o maior número de toque predefinidos pelo treinador.
- Jogo do lenço “preso”- Em pares frente a frente, um dos elementos tem um lenço preso na cintura ou no tornozelo e procura, durante um tempo determinado, evitar que o outro o retire.
- Jogo do desequilíbrio - dois a dois com as mãos nos ombros e apoiados num joelho no solo. Ambos têm como objetivo desequilibrar o companheiro, derrubando-o.

No que respeita à parte fundamental, o treino focou as duas vertentes do treino tradicional de karaté, o treino da técnica e o combate. O treino da técnica consistiu na transmissão aos alunos das técnicas base da modalidade (deslocamentos, ataques e defesas), treino que era posteriormente aplicado em forma de combate a pares. O combate serve não só para os alunos compreenderem a aplicação prática das técnicas, mas também como motivação através do caráter competitivo dos combates.

Os combates têm a particularidade de não poderem “bater” no corpo do adversário mas sim tocar no companheiro (Figueiredo, 2000), proporcionando um maior controlo motor da técnica.

O combate torna-se numa socialização entre os intervenientes ajudando no autocontrolo das situações de agressão de uma forma lúdica e introdução do conteúdo ético como o respeito pelo “outro” e a promoção de valores sociais (Figueiredo, 2000). No início e no final da aula, bem como no início e no final dos combates era sempre realizada a saudação ao adversário e ao treinador como sinal de respeito (Figueiredo, 2000), e só depois se inicia a aula ou o exercício proposto.

No final da sessão, o retorno á calma, foram aplicados exercícios de intensidade baixa como alongamentos dos grupos musculares mais solicitados no treino e exercícios de respiração lenta. Segundo Dias (2005) na parte final o treinador deve provocar a recuperação de forma ativa através de exercícios de intensidade reduzida, ou passiva através do relaxamento, fazendo um balanço da parte principal, ajudando a recordar o que aí foi treinado e fazer um convite para a próxima sessão de treino, dizendo quais os conteúdos a treinar na próxima sessão.

As competências sociais foram trabalhadas ao longo do treino através da manipulação das regras estabelecidas em cada exercício. As estratégias mais utilizadas, além da saudação foram a dinâmica de grupo e a cooperação na realização dos exercícios, através do qual os alunos teriam de estabelecer um plano para realizarem os exercícios ou apenas com a participação de todos o exercício era completado.

4.2.4 Análise Estatística

Numa primeira fase, os dados foram analisados recorrendo á estatística descritiva, i.e., média e desvio padrão.

Para as capacidades físicas, foi igualmente utilizado o teste t de Student para amostras emparelhadas, uma vez que se tratam de duas amostras dependentes (inicial x final), com o objetivo de comparar os resultados dos testes realizados no início da experiência e no final da experiência.

Para o questionário SAQp, foram calculadas as médias de cada grupo relativamente as quatro categorias acima descritas. A estatística inferencial foi também realizada, de forma a obter os níveis de significância, e foi usada a técnica ANOVA de análise multivariada de variância.

No que toca ao questionário PACS, compoinha uma escala que variava dos 0 aos 100 valores, sendo que valores entre 30 e 40 são considerados como competências sociais baixas ou muito baixas (abaixo de 30) e que acima de 60 considerem que têm altas competências sociais e acima de 70 muito altas competências sociais, valores compreendidos entre 40 e 60 são considerados valores médios.

O questionário de Inteligência Emocional, segue a mesma linha de interpretação que o PACS, uma vez que a avaliação se realiza através de uma escala de 0 a 100 valores, com média de 50. Para a interpretação de dados considera-se que indivíduos com pontuações entre 40 e 60 como tendo uma percepção de competência emocional média, os indivíduos que se situam abaixo de 40 valores como tendo uma percepção emocional baixa e, valores entre 60 e 70 tem uma percepção de competência mais positiva

Para tratar os dados recorreu-se ao ao Microsoft Exel e posteriormente ao programa SPSS, versão 20.

Capítulo V

5. Apresentação dos Resultados

5.1. Testes Físicos

A Tabela 3 apresenta os resultados (média, desvio padrão, teste t de student) dos testes físicos, comparando o teste inicial com o final (após a intervenção).

Tabela 3 - Estatística descritiva e t-test dos testes de avaliação das capacidades físicas.

Teste	Inicial		Final		Sig. (t-Test Student)
	Média	Desv-Padrão	Média	Desv-Padrão	
Peso	50,4	11,75	50,1	10,87	0,731
Sit-and-Reach	0,42	7,07	1,81	6,75	0,000
Hanging	22,91	22,61	25,49	20,14	0,196
Sit-up	43,44	12,87	43,51	17,16	0,975
Salto em comprimento	150,4	31,1	150,6	27,3	0,916
Lançamento Bola (LB)	2,58	0,47	3,54	1	0,000
Coordordenação	13,68	3,45	14,14	3,4	0,252
Vai - vem	13,67	1,79	13,95	0,46	0,320
Sprint	4,33	0,33	4,41	0,41	0,042
Corrida 3min	577,5	124,52	587,7	109,38	0,619

Considerando o *t-test Student* ($p < 0.05$), verifica-se (Tabela 3) que existem diferenças significativas para os testes de flexibilidade do tronco (Sit-and-Reach), de força explosiva MS (Lançamento Bola Medicinal) e de velocidade (Sprint).

Observa-se uma melhoria na média dos valores para o teste da flexibilidade de 0,42cm para 1,81cm, o teste do força explosiva MS de 2,6 metros para 3,5 metros, e para o teste da velocidade, que apesar do significado estatístico ($p < 0.05$) não se verificou alteração dos valores, a média manteve-se (13 segundos).

Embora sem significado estatístico, verificou-se uma melhoria nas médias para os testes de resistência muscular dos MS (Hanging de 22s para 25s) e na resistência cardiovascular, onde se verificou uma alteração de 577m iniciais para 587m percorridos.

No que respeita as restantes variáveis avaliadas, não se verificou alteração do peso ($M=50$ kg), da força explosiva dos MI ($M= 150$ cm), da agilidade ($M=13s$), e da resistência muscular abdominal ($M=43$).

No teste de coordenação existiu um ligeiro aumento do tempo da realização do percurso, com uma média de 13.5 segundos iniciais contra 14.1 segundos no final. Contudo podemos afirmar que apesar de não existir melhoria na média os participantes melhoraram a utilização da cadeia cinética na avaliação final.

5.1.1 Diferenças entre géneros

No que respeita às diferenças entre géneros, como podemos constar através da Tabela 5, o sexo feminino apresenta significado estatístico ($p < 0,05$) nos testes de flexibilidade, resistência muscular dos MS, força explosiva dos MS e na velocidade, sendo que apresenta melhoria nestes resultados, com exceção do teste da velocidade que não apresentou melhoria. No que respeita ao sexo masculino, apenas se obteve melhorias com significado estatístico ($p < 0,05$) nos testes de flexibilidade e força explosiva dos MS.

Tabela 4 - Média e t-test dos testes físicos por Género.

Teste	Feminino			Masculino		
	Inicial Média	Final Média	Sig. T-test	Inicial Média	Final Média	Sig. T-test
Sit-and-Reach	3,39	4,91	0,00	-2,68	-1,37	0,03
Hanging	15,74	19,74	0,03	31,47	32,11	0,80
Sit-up	42,00	43,22	0,49	45,11	44,58	0,78
Salto em comprimento	131,17	136,17	0,08	172,32	167,37	0,11
Lançamento Bola (LB)	2,29	3,47	0,00	2,91	3,59	0,00
Coordenação	15,21	15,70	0,46	12,02	12,27	0,31
Vai - vem	14,17	14,19	0,94	13,08	13,67	0,29
Sprint	4,42	4,51	0,01	4,23	4,31	0,36
Corrida 3min	530,30	543,65	0,54	620,79	638,89	0,86

Com base nos valores obtidos (Tabela 4), o sexo feminino apresenta uma melhoria no que respeita aos testes de força explosiva dos MI, força de resistência abdominal e na capacidade cardiovascular, contudo não apresentaram significado estatístico. Sendo importante realçar que os indivíduos do sexo feminino obtiveram melhorias no que respeita aos testes de força (resistência muscular dos MS, força explosiva dos MS e força explosiva dos MI) e na capacidade cardiovascular.

Os alunos do sexo masculino obtiveram melhorias nos testes de flexibilidade, força explosiva dos MS e capacidade cardiorrespiratória. Os restantes testes, como é possível constatar na Tabela 4, mantiveram os valores finais muito próximos dos iniciais, apenas se verificou um decréscimo mais acentuado no teste de força explosiva dos MI.

5.2 Análise das Competências Sociais

5.2.1 SAQp

Dos 23 itens que compõem este questionário existem 10 (1, 4, 6, 8, 11, 12, 15, 17, 21, 22) que são “socialmente desejáveis” (Empenhamento e Convenção), esperando-se uma pontuação entre 4 a 5 valores.

Para as competências “socialmente indesejáveis” (Batota e Anti desportivismo) espera-se que para os 13 itens (2, 3, 5, 7, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 23), os valores estejam entre 1 a 2.

No Gráfico 1 observa-se a variação da média entre os dois grupos para cada item.

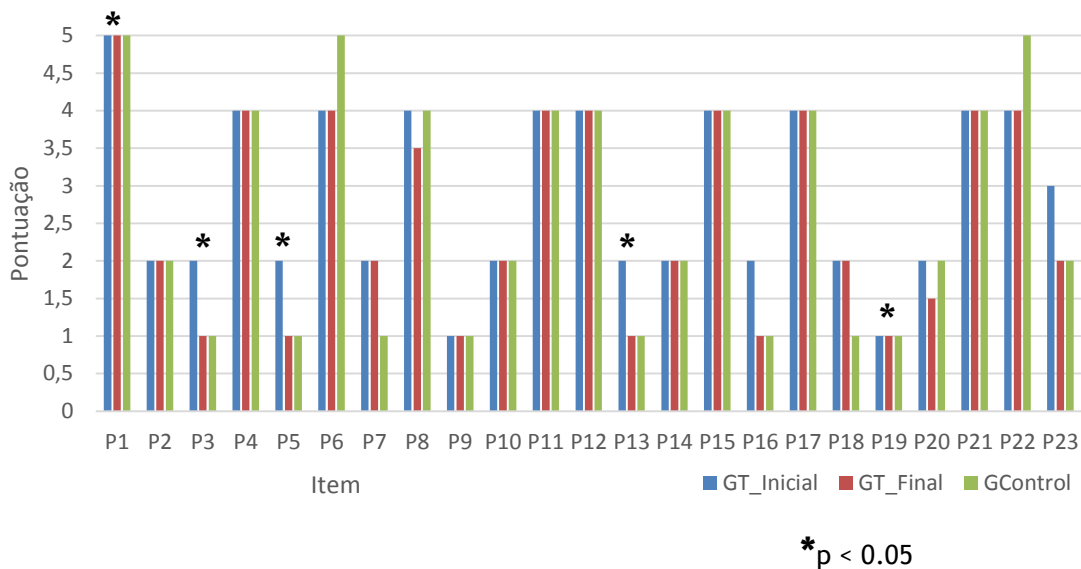


Gráfico 1 - Pontuação média de respostas, GT inicial, GT final e Grupo de controlo.

Para as competências “socialmente desejadas”, no que respeita aos itens relativos ao **Empenhamento** (item 1, 6, 11, 15, 21), conclui-se que este se manteve igual no início e no final da intervenção no grupo de teste com uma pontuação de 4 valores e que, apenas o valor do item 6 “Dou sempre o meu melhor” é superior no caso do grupo de controlo.

No que respeita à categoria de **Convenção** (item 4, 8, 12, 17, 22), não se verificou significado estatístico em nenhum dos itens. Contudo observa-se que os valores entre grupos não apresentam diferenças consideráveis. Apenas no item 22 “Depois de ganhar, cumprimento os meus adversários.”, verifica-se que o grupo de controlo apresenta melhor pontuação que o grupo de teste. No item 8 “Cumprimento o treinador adversário”, existiu um decréscimo mínimo na pontuação do grupo de teste quando comparamos os valores médios iniciais com os finais.

Tabela 5 - Pontuação média por categoria.

	GT_inicial	GT_Final	GC
<i>AntiDesportivismo</i>	2,1	1,9	1,7
<i>Batota</i>	1,7	1	1
<i>Empenhamento</i>	4,2	4,2	4,4
<i>Convenção</i>	4	3,9	4,2

Na competência “socialmente indesejáveis”, na categoria **Batota** (item 3, 5 9, 13, 16 e 19), o item 3 “Era capaz de fazer batota se isso me ajudasse a ganhar”, item 5 “Se os outros fazem batota, penso que também o posso fazer”, item 13 “Por vezes é preciso fazer batota” e o item 19 “Por vezes é preciso fazer batota”, apresentam diferenças significativas, respetivamente (item 3 = $p < 0.05$, item 5 = $p < 0.05$, item 13 = $p < 0.05$, item 19 = $p < 0.05$), verifica-se no grupo de teste uma melhoria.

Os itens 9 “Faço batota se ninguém der por isso” e 16 “Não há problema em fazer batota se ninguém notar”, mantiveram o mesmo valor no início e no final da intervenção, sendo igual ao valor obtido pelo grupo de controlo.

Nos restantes 7 itens (2, 7, 10, 14, 18, 20 e 23), que correspondem ao **Anti desportivismo**, o grupo de controlo apresenta melhores resultados relativamente ao grupo de teste nos itens 7 “Como não é contra as regras pressionar psicologicamente os adversários, posso fazê-lo” e 18 “Se não quiser que alguém jogue bem, tento perturba-lo um pouco”, contudo nos itens 2, 10, 14 os resultados de ambos os grupos são iguais. Quanto ao grupo de teste, após a intervenção, observa-se uma melhoria na média nos itens 20 “É uma boa ideia irritar os meus adversários” (de 2 para 1.5) e 23 “Tento que os árbitros decidam a meu favor, mesmo que não seja verdade”(de 3 para 2), como é possível constatar através do Gráfico 1.

Assim, podemos observar (Tabela 5) que o GC apresenta melhores resultados no que toca aos 4 fatores quando comparado com o GT em qualquer uma das fases. Quanto ao GT podemos observar que existiu um decréscimo, como era pretendido, nas características **Batota** e **Anti desportivismo**, onde a média desceu de 1,7 para 1 e 2,1 para 1,9, respetivamente. Os itens relativos á característica batota foram os que maior decréscimo apresentaram e com maior número de itens com significado estatístico, onde 4 dos 6 itens aprestaram $p\text{-value} < 0.05$.

Como já foi referido anteriormente, é importante realizar a análise dos dados separando os géneros. Os Gráficos 2 e 3 dizem respeito aos dados do sexo Feminino e Masculino recolhidos no início e no final da intervenção, respetivamente.

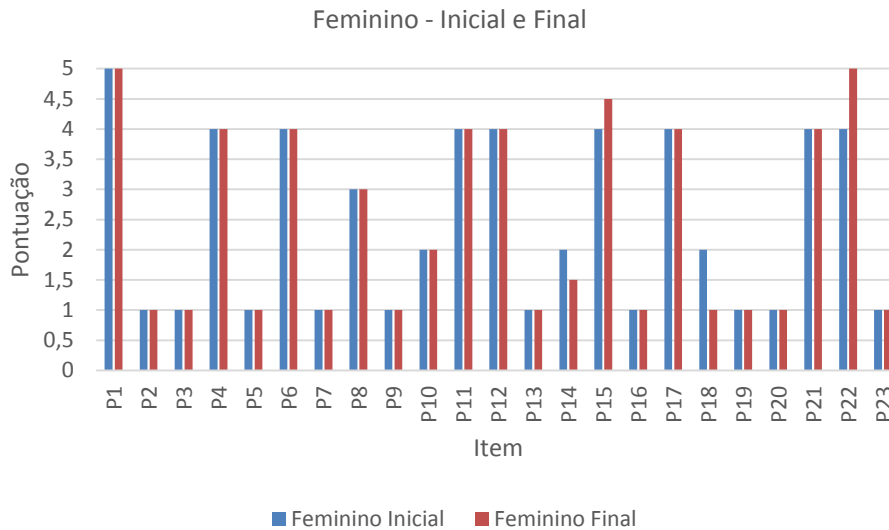


Gráfico 2 - Pontuação média de respostas. Grupo de Teste Feminino, Inicial e Final.

Através dos Gráfico 2, é possível constatar que existem poucas diferenças entre os resultados obtidos no primeiro momento de avaliação e no último. Apenas os itens 15, 18 e 22 apresentam diferenças e ambos os itens em questão melhoraram na avaliação final. O item 18 pertence ao grupo de itens socialmente indesejáveis, nomeadamente ao anti desportivismo, e os itens 15 e 22 pertence ao grupo de itens socialmente desejáveis (Empenhamento e Convenção respetivamente). Podemos portanto afirmar que a intervenção teve um efeito positivo sobre os indivíduos do sexo feminino, embora esse tenha sido reduzido.

Após a análise estatística, onde foram comparados os valores iniciais com os valores finais, verificou-se que todos os itens apresentam significado estatístico ($p < 0,05$), à exceção do item 22 (“Depois de ganhar, cumprimento os meus adversários.”).

No que respeita aos indivíduos do sexo masculino, os resultados obtidos são algo diferentes aos do sexo oposto. No Gráfico 3 observam-se as diferenças, de salientar a categoria Batota (Item 3, 5, 9, 13, 16 e 19), existindo um decréscimo da pontuação média em todos os itens desta categoria.

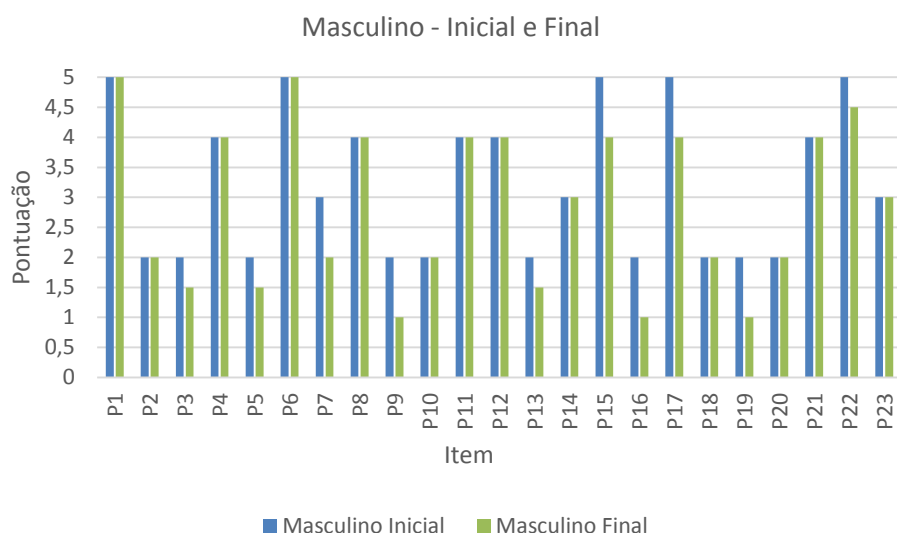


Gráfico 3 - Pontuação média de respostas. Grupo de Teste Feminino, Inicial e Final.

Verificou-se, embora com menor relevância, alterações significativas ($p < 0,05$) nos itens de Anti desportivismo (Item 7), Convenção (Item 17) e Empenhamento (Item 15).

Assim dos 23 itens avaliados apenas 6, não apresentam significado estatístico, sendo eles itens 3 e 19, referentes à categoria Batota, itens 10 e 20 pertencentes à categoria anti desportivismo e por fim referentes à Convenção, os itens 12 e 22.

5.2.2 PACS

O Índice de Competência Social Geral conseguido através da Prova de Avaliação de Competências Sociais, gera um índice que reflete a nota total nessa subescala ou dimensão através de Notas T (escala de 0 a 100, com média em 50 e desvio-padrão em 10 pontos), o que significa que os valores abaixo de 40 estão abaixo da média e acima de 60 estão acima da média, podendo esperar-se que em geral os jovens com notas de 40 ou menos considerem que têm competências sociais baixas (entre 30 e 40 pontos) ou muito baixas (abaixo de 30) e que acima de 60 considerem que têm altas competências sociais e acima de 70 muito altas competências sociais.

Uma vez que no grupo de teste a média é 50 ($SD = \pm 10$), por sua vez a média do grupo de controlo situa-se nos 53 valores ($SD = \pm 13$), estes dados apontam para que o grupo de controlo apresente melhores competências sociais.

No grupo de teste encontramos 4 alunos abaixo da média (40 valores) sendo que 3 são do sexo feminino e 1 masculino; 33 encontram-se nos valores médios (40 a 60) e 6 alunos acima da média. Avaliando o grupo por géneros separadamente podemos observar que não existem diferenças significativas, uma vez que 15 alunos do sexo masculino e 18 do sexo feminino encontram-se no intervalo de 40 a 60 valores, sendo avaliados com competências sociais médias, e dos 6 que se encontram acima dos 60 valores, 2 são do sexo feminino e 4 do sexo masculino, apresentando uma boa competência social. De notar que nenhum dos alunos apresentou um índice de muito altas competências sociais (> 70 valores), conforme definido por Candeias (2008).

No grupo de controlo, numa amostra de 45 alunos, 6 dos inquiridos encontram-se abaixo dos 40 valores, dos quais 4 do sexo feminino e 2 do sexo masculino; 23 com valores médios de competências sociais (entre 40 e 60 valores), sendo que 11 dos quais são do sexo feminino e 12 do sexo masculino. Encontramos ainda um total de 16 alunos com uma avaliação superior a 60 valores, dos quais 9 com altos níveis de competências sociais (6 masculino, 3 feminino). De salientar, ao contrário do que aconteceu no grupo de teste, 7 alunos (3 do sexo masculino e 4 do sexo feminino) obtiveram um índice superior a 70 valores, sendo considerados com competências sociais muito altas.

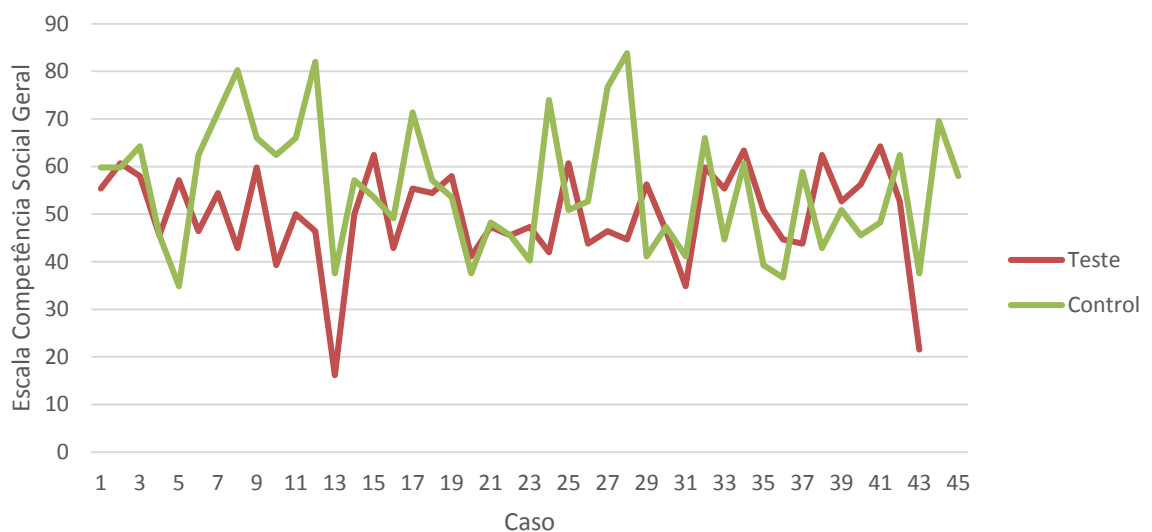


Gráfico 4 - Índice de Competência Social - Pacs.

Através do Gráfico 4 é possível observar que o grupo de controlo tem tendência a obter valores mais elevados do que o grupo de teste.

No grupo de teste obtivemos 33 inquiridos com competências sociais médias, enquanto no grupo de controlo foram 23. Contudo, o resultado mais saliente é o dos alunos do GC, onde 16 alunos

apresentam pontuações acima de 60 valores, i.e., competências altas e muito altas, ao passo que apenas 6 alunos do GT apresentam valores similares.

Comparando com o Índice de Competência Social Geral conseguido através da PACS, o sexo feminino apresenta um índice médio de 46 valores e o sexo masculino 53 valores. Estes valores encontram-se muito próximos dos valores médios, sendo considerados estes indivíduos com competências sociais médias, não existindo muita diferença entre géneros.

5.3 Avaliação da Inteligência Emocional

Esta avaliação foi realizada através do Questionário de Inteligência Emocional de Bar-On, que consiste numa prova de perceção de inteligência emocional, ou seja, como o individuo se percebe mais ou menos competente.

A análise do Quociente de Inteligência Emocional, caracteriza os indivíduos consoante a pontuação obtida nesta escala. Assim, os indivíduos que se situam entre 40 e 60 como têm uma perceção de competência emocional média, os indivíduos que se situam entre 60 e 70 tem uma perceção de competência mais positiva.

Tabela 6 - Pontuação média Questionário Bar-On, por grupo e género.

		Intra Pessoal	Inter Pessoal	Gestao Stresse	Adapta bilidade	QI Emocional
Grupo de Teste	Masculino	2,3	3,5	2,75	2,9	57
	Feminino	2,4	3,58	2,54	2,95	57
	Total	2,4	3,5	2,59	2,9	57
Grupo de Controlo	Masculino	2,3	3,6	3	3,1	60
	Feminino	2,8	3,5	2,95	3,15	62
	Total	2,6	3,5	3	3,1	60

Analisando as competências individualmente, existem poucas diferenças nos resultados obtidos. No grupo de teste, a maior diferença entre géneros diz respeito as competências relativas á gestões de stresse, onde a pontuação média obtida pelo género feminino é mais baixa do que a obtida pelo masculino, nas restantes competências não se verificam grandes diferenças.

No que respeita ao grupo de controlo, a maior diferença entre géneros verifica-se nas relações intrapessoais, onde os indivíduos do sexo feminino apresentam uma pontuação ligeiramente

maior, querendo com isto dizer, que apresentam maior capacidade para expressar e comunicar os próprios sentimentos e necessidades (Candeias & Pires, 2014).

No que respeita ao Quociente de Inteligência Emocional, o grupo de teste apresenta uma pontuação ligeiramente inferior (57 pontos), relativamente á pontuação do grupo de controlo (60 pontos).

O mesmo resultado verifica-se quando analisados separadamente os indivíduos por géneros, onde a pontuação do sexo feminino é a que mais difere entre os grupos, no grupo de teste é de 57 pontos, considerada uma perceção de competência emocional média, e no grupo de controlo é de 62, considerando uma perceção de competência positiva. Quanto ao sexo masculino a diferença entre os grupos é de 3 pontos.

Capítulo VI

6. Discussão de Resultados

O objetivo deste trabalho foi o de avaliação se a inclusão do Karatê nas aulas de Educação Física permitia melhorar não só as capacidades físicas mas também as competências sociais.

No que respeita ao desenvolvimento de capacidades físicas, verificamos que os dados obtidos nos testes flexibilidade do tronco, força explosiva dos membros superiores e velocidade apresentaram significado estatístico (Tabela 3). Nos testes de resistência muscular dos membros superiores e capacidade cardiovascular verificou-se igualmente uma melhoria nos resultados, embora sem significado estatístico.

Estes resultados estão parcialmente de acordo com um estudo análogo realizado por Sekulic et al. (2006), onde foi usada a mesma bateria de testes e foram encontradas melhorias em todos os fatores avaliados, com significado estatístico em todos os resultados.

No estudo realizado por Douris (2004), onde se avaliou o nível da capacidade cardiorrespiratória e da flexibilidade, o autor verificou que os praticantes de desportos de combate apresentam valores mais elevados de VO₂max quando comparados com indivíduos sedentários, o mesmo se verificou na avaliação da flexibilidade, onde esta apresenta uma diferença positiva de 115%.

Assim, devido às características da modalidade, o uso do Karatê pode ser muito importante para o desenvolvimento da flexibilidade. Uma vez que esta capacidade é importante no crescimento ósseo e muscular e na prevenção de lesões (Sekulic et al., 2006), o desenvolvimento desta capacidade é muito importante principalmente durante a infância devido ao crescimento e desenvolvimento muscular.

No que respeita aos teste de resistência muscular dos MS, força explosiva dos MI, resistência muscular abdominal, agilidade, coordenação e velocidade, ao contrário dos resultados obtidos por Douris (2004), Violan et al. (1997) e Sekulic et al. (2006), não houve alteração do resultado.

Os resultados obtidos na avaliação da velocidade podem ser explicados pelo facto da modalidade não conter corridas de alta intensidade, algo que deve ser privilegiado para o desenvolvimento desta capacidade (Sekulic et al., 2006). O mesmo autor afirma que o teste utilizado na avaliação da agilidade podem ser facilmente contestados, uma vez que usualmente

estes consistem no deslocamento em espaços reduzidos em várias, como tal, indivíduos mais altos e com pernas mais compridas podem ter alguma vantagem neste tipo de testes.

Era expectável uma melhoria da coordenação, devido aos movimentos coordenados entre os membros superiores e inferiores requeridos pelas técnicas do karaté, nomeadamente através da coordenação de deslocamentos com as técnicas de ataque e defesa que caracterizam esta modalidade. Uma das explicações possíveis para os resultados obtidos no teste da coordenação é o facto deste se tratar de um movimento pouco usual para os indivíduos (rastejar em decúbito ventral para trás), contudo apesar de não se verificar variação significativa no tempo de realização do percurso foi notória uma melhor percepção do movimento a realizar.

A análise dos resultados por géneros, foi importante uma vez que os indivíduos do sexo feminino apresentaram melhores resultados após a intervenção aproximando-se dos resultados obtidos por Sekulic et al. (2006).

Outro aspeto relevante para os resultados obtidos é a duração da intervenção, bem como o volume de horas. Strong et al. (2005) recomendam para o desenvolvimento da força e resistência, o treino de 2 a 3 dias por semana (ou mais), com 70% a 80% RM (força) e 30% a 60% (resistência), com a duração de 30 a 45 minutos. A bateria de testes usada nos estudos também foi diferente, com exceção do estudo realizado por Sekulic et al. (2006).

Este trabalho teve uma duração de 4 semanas, 2 vezes por semana durante 45 minutos cada. Comparando com estudos semelhantes onde foram avaliadas as competências físicas, nomeadamente Sekulic et al. (2006), o tempo de intervenção foi de 9 meses, com 3 períodos de 45 minutos por semana, resultando de um total de 100 aulas. No estudo realizado por Violan et al. (1997) revela que os praticantes foram submetidos à intervenção cerca de 6 meses, divididos em períodos de 60 a 90 minutos 2 a 3 vezes por semana.

O período experimental deste trabalho foi condicionado pela escola e docente, uma vez que as atividades de combate não fazem parte do planeamento e os docentes apenas poderão disponibilizar 4 semanas que diz respeito a uma unidade didática.

6.1 Competências Sociais

No que respeita à avaliação das competências sociais e psicológicas obtidas através do treino de desportos de combate, o estudo revela que a intervenção foi positiva, uma vez que os

indivíduos melhoram significativamente ($p < 0,05$) as “competências socialmente negativas”, como a Batota (item 3, 5, 13, 19) e o antidesportivismo, avaliadas através do SAQp.

Segundo Lee et al. (2008), os valores humanos têm sido considerados como influências dominantes na sociedade, e são responsáveis pela orientação das ações das pessoas, por isso, se os valores determinam como as pessoas justificam as suas decisões na vida, então eles vão influenciar atitudes e comportamentos no desporto. Por outro lado, o desporto tem claramente significado para os praticantes, pois oferece oportunidades para a interação interpessoal e o desenvolvimento de laços sociais com outros (Allen, 2003).

No que respeita à avaliação das competências sociais avaliadas através do questionário PACS, quando comparados os resultados da Tabela 4 com a observação do Gráfico 2, é possível verificar que o grupo de controlo obteve melhores resultados em ambas as avaliações, ou seja que, indivíduos com um elevado índice de competências sociais, possuem melhores resultados a nível de atitudes desportivas.

Um dos fatores que poderá ter influenciado o resultado é o facto do grupo de controlo frequentar uma escola situada num meio urbano e a escola do grupo de teste se situar num meio mais afastado do centro urbano. Segundo Candeias (2008), a diferenciação entre meio urbano e meio rural é condicionada por fatores como a mobilidade rodoviária e o acesso às tecnologias de informação, o que contribui para novos estilos de vida e comportamento em ambos os meios. Também o nível socioeconómico, o nível de escolaridade atingido e a atividade profissional influenciam o estilo de vidas das pessoas.

Outro aspeto que pode afetar o desenvolvimento de atitudes é a experiência do treinador/professor. De acordo com Gonçalves, Silva, Cruz e Figueiredo (2010) a experiência pode ter um efeito significativo sobre as atitudes, nomeadamente no que diz respeito à batota, anti desportivismo e convenção.

No que respeita ao Questionário de Inteligência Emocional, os resultados mostram que ambos os grupos são muito homogéneos. Contudo, foi notório que o grupo de controlo apresentou resultados superiores nas competências sociais nas três avaliações, tal como se verificou na avaliação das competências sociais (PACS e Bar-On) e na avaliação das atitudes desportivas (SAQp), neste campo o grupo de controlo apresentou uma pontuação mais alta, ou seja, um melhor índice de competências sociais.

Quanto ao questionário PACS e o Questionário de Inteligência Emocional, o facto destes apenas terem sido aplicados uma vez ao grupo de teste, é a principal limitação encontrada, pois não é possível avaliar se existiram variações durante a intervenção neste campo. Contudo mostra ser uma boa ferramenta para avaliar e comparar os dois grupos em termos de competências sociais.

Candeias (2008) afirma que com estes estudos é possível contribuir para uma abordagem da competência social em particular, do potencial humano em geral, e para a sua aplicação em contextos de avaliação e diagnóstico psicológico, de intervenção psicológica e educativa, e deste modo mais ecológica e contextual.

Capítulo VII

7. Conclusão

A atividade física ocupa um lugar de destaque quando falamos na melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças. Como tal é necessário criar estratégias que incentivem as pessoas a praticar exercício físico. Neste trabalho é mostrada uma estratégia, a inclusão dos desportos de combate, o karaté, no contexto escolar.

O programa permitiu não só despertar a motivação da amostra, mas também a melhoria de algumas capacidades físicas e do desenvolvimento de capacidade sociais essenciais para a vivência em sociedade. Apesar da literatura fornecer algumas evidências para a ocorrência de benefícios sociopsicológico e fisiológicos, a investigação nesta área é reduzida e os resultados da pesquisa são escassos (Theeboom et al., 2009).

Existem certos estereótipos acerca das artes marciais que inibem a sua aplicação em ambiente escolar. Por outro lado, existe quem acredite na prescrição das artes marciais como forma de exercício para diferentes fins, tais como manter a forma física, aumentar a aptidão física e como forma de autodefesa. Contudo, a este nível existe uma necessidade de investigações básicas no domínio fisiológico, anatômico, psicológico, neurológico e efeitos imunológicos das artes marciais, bem como avaliação da intensidade, frequência cardíaca, VO₂Max, e os efeitos sobre condições médicas comuns (Bu et al., 2010).

Assim, este trabalho mostra ser um bom método a implementar nas aulas de educação física, pois vai de encontro aos objetivos propostos pela disciplina e apresenta resultados positivos no desenvolvimento global dos jovens.

Esta intervenção revelou melhorias significativas ($p < 0,05$) de algumas capacidades físicas nomeadamente, ao nível da flexibilidade do tronco e da força explosiva dos membros superiores no sexo masculino, e da flexibilidade, resistência muscular dos MS, força explosiva dos MS no sexo feminino. Os resultados que poderiam ter sido diferentes se a duração da intervenção fosse maior, sendo esta razão apontada como uma das principais limitações deste estudo.

Os questionários PACS e SAQp, mostram ser uma boa ferramenta de avaliação, o primeiro de competências sociais de uma forma geral, e o segundo apresenta uma forma de avaliação mais específica para as atitudes ligadas ao desporto. Uma vez que o PACS apenas foi aplicado no

final da intervenção, não permitindo observar a evolução das competências sociais aos a intervenção.

Considerando as conclusões obtidas assim como as limitações apresentadas, como futuras linhas de investigação sugere-se o aumento do tempo de intervenção, aumentar o número e a faixa etária da amostra, comparar o karaté com outras modalidades mas sempre integrando as competências físicas com as sociais e emocionais. Além disso torna-se pertinente fazer o mesmo trabalho em diferentes meios urbanos.

Capítulo VIII

8. Bibliografía

- Allen. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 551-567.
- Angleman, Shinzato, Van Hasselt, & Russo. (2009). Traditional martial arts versus modern self-defense training for women: Some comments. *Aggression and violent behavior*, 14(2), 89-93.
- Avelar-Rosa, & Figueiredo. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio.
- Bailey. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Balsera, & Abreu. (2010). El karate como medio de mejora de aspectos físicos, psíquicos y sociales en personas con Síndrome de Down. Pautas metodológicas de intervención. *Revista Digital - Buenos Aires*, 146.
- Bar-On. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health-Systems.
- Bouchard, & Rankinen. (2001). Individual differences in response to regular physical activity. *Medicine and science in sports and exercise*, 33.
- Brettschneider, & Naul. (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance*: University of Paderborn Paderborn.
- Bu, Haijun, Yong, Chaohui, Xiaoyuan, & Singh. (2010). Effects of martial arts on health status: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 3(4), 205-219.
- Cabrera. (2006). El deporte y los valores humanos. *Journal of human sport and exercise*, Vol. 1, no. 1 (July 2006), 1, 7-14.
- Camões, & Lopes. (2008). Factores associados à atividade física na população portuguesa. *Rev Saúde Pública*, 42(2), 208-216.
- Candeias. (2008). *Prova de Avaliação de Competência Social - Manual Experimental*.
- Candeias, & Pires. (2014). *Questionário De Inteligência Emocional Para Alunos De 6-18 Anos*. Universidade de Évora. Évora.
- Castarlenas, & Molina. (2002). *El judo en la Educación Física escolar*: Editorial Hispano Europea.
- Daniels, & Thornton. (1992). Length of training, hostility and the martial arts: a comparison with other sporting groups. *British Journal of Sports Medicine*, 26(3), 118-120.

- Demetriou, & Höner. (2012). Physical activity interventions in the school setting: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 186-196.
- Douris. (2004). Fitness levels of middle aged martial art practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 38(2), 143-147. doi: 10.1136/bjsm.2002.001768
- Endresen, & Olweus. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *J Child Psychol Psychiatry*, 46(5), 468-478. doi: 10.1111/j.1469-7610.2005.00414.x
- Figueiredo. (1997). Os Desportos de Combate nos Programas de Educação Física.
- Figueiredo. (2000). *Os desportos de combate nas aulas de Educação Física*. Paper presented at the 8º congresso de educação física e ciências do desporto dos países de língua portuguesa.
- Fritzsche, & Raschka. (2007). Sports anthropological investigations on somatotypology of elite karateka. *Anthropologischer Anzeiger; Bericht über die biologisch-anthropologische Literatur*, 65(3), 317.
- Gomes, & Avelar-Rosa. (2012). Martial arts and combat sports in physical education and sport sciences degrees-a comparative study of Brazil, France, Portugal, and Spain.
- Gonçalves, Silva, Chatzisarantis, Lee, & Cruz. (2006). Tradução e validação do SAQ (Sports Attitudes Questionnaire) para jovens praticantes desportivos portugueses com idades entre os 13 e os 16 anos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(1), 38-49.
- Gonçalves, Silva, Cruz, & Figueiredo. (2010). Efeito da experiência do treinador sobre o ambiente motivacional e pedagógico no treino de jovens. *Rev Bras Educ Fís Esporte*, 24(1), 15-26.
- Jacobs, Knoppers, & Webb. (2013). Making sense of teaching social and moral skills in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(1), 1-14.
- Kasum, Straso, & Stoskovic. (2011). Combat sports for persons with disabilities. *Faculty of sport and physical education, university of belgrade*, 60-69.
- Lakes, & Hoyt. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283-302. doi: 10.1016/j.appdev.2004.04.002
- Lee, Whitehead, Ntoumanis, & Hatzigeorgiadis. (2008). Relationships among values, achievement orientations, and attitudes in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 588-610.
- Lindwall, & Lindgren. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(6), 643-658.
- Michaelson, Ronnenberg, Walsh, & Linden. (2000). Should Martial Arts Be Taught in Physical Education Classes? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(9).
- Mota. (2002). *Promoção da Actividade Física e Desportiva no Contexto Escolar*. Paper presented at the Resumos do Congresso Desporto, Actividade Física e Saúde. O Contributo a Ciência e o Papel da Escola, Porto, FCDEF-UP.
- Mota, & Sallis. (2002). *Actividade física e saúde: Factores de influência da actividade física nas crianças e nos adolescentes*.

- Pires. (2002). Desporto Escolar, Da Educação Física à Educação Desportiva. *A página da Educação*.
- Rocha. (2009). *A Motivação De Adolescentes Do Ensino Fundamental Para A Prática Da Educação Física Escolar*. Universidade Técnica De Lisboa.
- Rocha, & Pereira. (2006). Avaliação da aptidão física e da actividade física associada à saúde em crianças de 10 anos de idade.
- Rosa. (1995). Benefícios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Rosa. (2006). *Estudo Sociológico sobre o Karaté em Portugal*. Paper presented at the Questões Sociais Contemporâneas. Universidade de Évora.
- Rosa. (2007). *Estudo Sociológico sobre as Artes Marciais e os Desportos de Combate em Portugal*. Paper presented at the Comunicação apresentada no Congresso Científico de Artes Marciais e Desportos de Combate.
- Sekulic, Krstulovic, Katic, & Ostojic. (2006). Judo training is more effective for fitness development than recreational sports for 7-year-old boys. *Pediatric Exercise Science*, 18(3), 329-338.
- Silva. (2008). *Vivenciando o karatê na educação física: um estudo de caso com alunos do ensino fundamental II de uma escola pública*. Universidade Estadual Vale do Acaraú, Brasil.
- Stodden, Goodway, Langendorfer, Roberton, Rudisill, Garcia, & Garcia. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
- Strong, Malina, Blimkie, Daniels, Dishman, Gutin, . . . Pivarnik. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Taylor, & Ntoumanis. (2007). Teacher Motivational Strategies and Student Self-Determination in Physical Education. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 747-760.
- Terry. (2006). The martial arts. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17(3), 645-676.
- Theeboom, De Knop, & Vertonghen. (2009). Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*, 6(1), 19-34.
- Theeboom, & Knop. (1998). Asian martial arts and approaches of instruction in physical education. *European Journal of Physical Education*, 4(2), 146-161.
- Thompson, Medicine, Gordon, & Pescatello. (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*: Lippincott Williams & Wilkins.
- UNESCO. (2013). *Final report*. Paper presented at the V International Conference of Ministers and Senior Officials Responsible for Physical Education and Sport (MINEPS V), Berlin, Germany.
- Vasconcelos-Raposo. (2012). Num desporto com valores: Construir uma sociedade mais justa. *Motricidade*, 8, 1-7.
- Vertonghen, & Theeboom. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of sports science & medicine*, 9(4), 528.

- Violan, Small, Zetariuk, & Micheli. (1997). The effect of karate training on flexibility, muscle strength, and balance in 8-to 13-year-old boys. *Pediatric Exercise Science*, 9, 55-64.
- Wang, Pereira, & Mota. (2006). A Actividade Física das crianças e a condição física relacionada com a saúde: Um estudo de caso em Portugal.
- Woodward. (2009). A review of the effects of martial arts practice on health. *Wisconsin Medical Journal (WMJ)*, 108(1), 40.
- Wright, & Burton. (2008). Implementation and outcomes of a responsibility-based physical activity program integrated into an intact high school physical education class. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 138.
- Wright, Li, Ding, & Pickering. (2010). Integrating a personal and social responsibility program into a Wellness course for urban high school students: Assessing implementation and educational outcomes. *Sport, Education and Society*, 15(3), 277-298.