



Campus Universitário de Almada  
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Carla Sofia Pereira Wallace Branco

## **Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal**

Nome do orientador: Professora Doutora Renata Matheus Willig

Nome do orientador cooperante: Professor Nuno Lemos

**Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Almada, 2023



Campus Universitário de Almada  
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Carla Sofia Pereira Walace Branco

## **Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal**

Relatório Final de Estágio apresentado com  
vista à obtenção do grau de Mestre em  
Ensino de Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário (Despacho n.º  
7255/2015)

**Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Almada, 2023

## DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA



### DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto

Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal,

Carla Sofia Pereira Wallace Branco

Portador do Cartão de Cidadão n.º 11432414

Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado

Intitulado/a: Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal

Concluído/a em 31 / 05 / 2023,

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
  2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o ISEIT
- uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:

Acesso aberto

Acesso restrito

Acesso fechado

Acesso Embargado<sup>1</sup>  até \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Email: carlawallaceb@gmail.com

Contacto tlf: 913099667

Data: 31 / 05 / 2023

Assinatura:



<sup>1</sup>Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto.



## ANEXO I

## LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM

Ao depositar no Repositório Comum, os autores devem concordar com a seguinte licença de utilização:

## LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Ao depositar um documento no Repositório Comum, o/a Sr./Sra. :

- a) Concede à FCCN o direito não-exclusivo de reproduzir, converter (como definido em baixo), disponibilizar, comunicar e/ou distribuir o documento entregue (incluindo o resumo/abstract) em formato digital, no quadro e para os fins e objetivos do projeto RCAAP.
- b) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder à FCCN os direitos referidos na alínea anterior ou que obteve do respetivo titular as necessárias permissões para essa concessão.
- c) Declara que a concessão à FCCN dos direitos referidos na alínea a), não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade e que o conteúdo do documento disponibilizado não viola direitos de terceiros.
- d) Declara acauteladamente que os documentos por si disponibilizados não contêm informações sigilosas ou confidenciais relativas à sua atividade educativa ou profissional, nomeadamente em termos de marcas, patentes ou segredos industriais ainda não registados ou atribuídos pelas entidades competentes.
- e) Declara que os documentos contêm todas as referências bibliográficas, editoriais, e a referência aos respetivos programas financiadores e apoios institucionais (se aplicável).

A FCCN identificará claramente o(s) autor(es) do documento entregue, e não fará qualquer alteração, para além das permitidas por esta licença.

O autor pode solicitar que o seu documento seja retirado do Repositório Comum.

Data: 31 / 05 / 2023

Assinatura:





Para que tenham informação sobre o que os estudantes estão a declarar quanto à disponibilização dos conteúdos do seu trabalho no repositório passo a explicar:

1. Acesso Aberto - O acesso aberto significa a disponibilização online, sem restrições de acesso;
2. Acesso Fechado – Só ficam disponíveis metadados (nome da tese, autor, resumo ...). Apenas o administrador do repositório tem acesso ao trabalho completo. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
3. Acesso Restrito- Só ficam disponíveis metadados. O acesso direto e imediato só é permitido a um grupo restrito de utilizadores. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
4. Acesso Embargado - significa que não é permitido o acesso imediato ao conteúdo integral do documento durante um determinado período de tempo (a partir dessa data, o documento será disponibilizado em Acesso Aberto).



## DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

### DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por ..... Carla Sofia Pereira Wallace Branco ..... do  
Ciclo de Estudos de Mestrado em Ensino da Educação Física dos ensinos Básico e Secundário, no ano letivo  
de 2021.../2022....

O seu autor declara que:

- (i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.
- (ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.
- (iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.
- (iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital deste trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.
- (v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

...31... de ..... maio ..... de 20.23...

Assinatura



1/1



## ÍNDICE

<b>DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA</b>	<b>III</b>
<b>DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE</b>	<b>VII</b>
<b>ÍNDICE DE TABELAS</b>	<b>X</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS</b>	<b>XI</b>
<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>XII</b>
<b>RESUMO</b>	<b>XIII</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>XIV</b>
<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
<b>2. RELATO DE ESTÁGIO</b>	<b>2</b>
<b>3. ARTIGO CIENTÍFICO</b>	<b>12</b>
<b>4. REFLEXÃO FINAL</b>	<b>26</b>
<b>5. CONCLUSÃO</b>	<b>28</b>
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>29</b>
<b>7. ANEXOS</b>	<b>33</b>

## **ÍNDICE DE TABELAS**

Tabela 1 – Amostra dos participantes. ----- 17

Tabela 2 – Comparação da Aptidão Física e Nível de Atividade Física dos alunos praticantes e não praticantes de Atividade Física Estruturada. ----- 19

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

AF – Atividade Física

AFE – Atividade Física Estruturada

ApF – Aptidão Física

EF – Educação Física

ESSG – Escola Secundária Sebastião da Gama

OMS – Organização Mundial de Saúde

PES – Prática de Ensino Supervisionada

## **AGRADECIMENTOS**

Quero, reconhecidamente, agradecer:

À Professora Doutora Renata Willig, a quem reconheço a extraordinária sabedoria, que sempre me apoiou com o seu conhecimento e a sua crítica ao longo desta longa e exigente aventura.

Ao grande colega e amigo professor Nuno Lemos, pela amizade e incentivo e, ainda, pela colaboração e capacidade pedagógica na realização do estágio, tão necessárias em etapas importantes do trabalho.

Às minhas colegas e amigas Filipa Cordeiro e Isabel Cardoso, por todo o apoio e ajuda no início deste processo.

Aos professores e alunos que participaram no trabalho de campo por se terem disponibilizado para integrarem as situações para as quais foram solicitados.

A todos os meus colegas e amigos que acreditam no valor do meu trabalho e apoiam o meu trajeto de professora.

Aos meus pais e irmã por estarem sempre presentes e disponíveis em todos os momentos e acreditarem sempre em mim, nas minhas convicções e capacidades.

Ao Nelson, Francisca e Luísa, pelo apoio incondicional e partilha de momentos inesquecíveis em família, sempre com muito amor e resiliência na superação e conclusão desta etapa.

## RESUMO

O presente documento constitui um relatório final, que surge no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e onde se insere a unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. Esta unidade curricular proporciona aos seus alunos a possibilidade de se integrar no meio escolar e poder aplicar na prática os conhecimentos adquiridos ao nível da Educação Física escolar. Este documento pretende relatar o meu percurso neste processo ao longo do ano letivo 2021/2022 na Escola Secundária Sebastião da Gama em Setúbal. O presente relatório é constituído em torno das quatro áreas do Perfil de Desempenho Docente, nomeadamente (I) a Dimensão *Profissional, Social e Ética*; (II) *Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem*; (III) *Participação na escola e relação com a comunidade*; e (IV) *Desenvolvimento profissional ao longo da vida*. As três primeiras dimensões relatam não só como foi a minha prática docente através de situações reais da atividade letiva através dos processos e atividades realizados de forma sistemática, as experiências e as vivências adquiridas ao longo do ano letivo de 2021/2022, nas suas dimensões pedagógica, didática e científica, mas também do meu envolvimento na vida da comunidade educativa onde realizei esta prática. E a quarta dimensão teve como objetivo a realização de um estudo científico que será apresentada por meio do artigo intitulado *Nível de atividade física e de aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal*, o qual tem como objetivo comparar a aptidão física e o nível de atividade física dos alunos que praticavam e não praticavam atividade física estruturada fora da escola.

**Palavras-Chave:** Educação Física, Prática de Ensino Supervisionada, Relatório Final

## **ABSTRACT**

This document constitutes a final report, which appears within the scope of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education and which includes the curricular unit of Supervised Teaching Practice in Physical Education. This curricular unit provides the students with the possibility of integrating into the school environment and being able to apply in practice the knowledge acquired in terms of Physical Education at school. This document intends to describe my path in this process throughout the 2021/2022 school year at Sebastião da Gama Secondary School in Setúbal. This report is built around the four areas of the Teacher Performance Profile, namely (I) the Professional, Social and Ethical Dimension; (II) Development of teaching and learning; (III) Participation in the school and relationship with the community; and (IV) Lifelong professional development. The first three dimensions report not only how my teaching practice was through real situations of teaching activity through the processes and activities carried out systematically, the experiences acquired throughout the 2021/2022 school year, in their pedagogical dimensions, didactic and scientific, but also my involvement in the life of the educational community where I carried out this practice. And the fourth dimension aimed to carry out a scientific study that will be presented through the article entitled Level of physical activity and physical fitness in young schoolchildren, aged 15 to 17, in the city of Setúbal, which aims to compare the physical fitness (ApF) and the level of physical activity (PA) of students who practiced and did not practice structured physical activity outside of school.

**Keywords:** Physical Education, Supervised Teaching Practice, Final Report

## **1. INTRODUÇÃO**

O presente documento, relatório final, pretende compilar todo o trabalho inerente à unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), para obtenção de grau de mestre no âmbito do curso de Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Desenvolvi a minha PES no decorrer do ano letivo de 2021/2022 na Escola Secundária Sebastião da Gama em Setúbal. A escolha desta escola (ESSG), em parte, considerou muito o meu conhecimento sobre a realidade da mesma pois nos quatro anos letivos anteriores tinha trabalhado neste Agrupamento, na Escola Básica, e tinha sido um Agrupamento com o qual me identificava. A realização deste estágio na ESSG foi muito gratificante pois pude voltar a um local onde adorei estar e voltar a lecionar numa escola que sempre me recebeu de braços abertos e reconheceu o meu valor e acréscimo enquanto docente de EF e Diretora de Turma.

Assim, o relatório de estágio apresentado assume-se como um documento de valor formativo singular e determinante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional enquanto docente, por promover uma formação com base na capacidade de reflexão e problematização da ação, sem descuidar da importância do trabalho colaborativo que teve um papel preponderante na construção de competências essenciais à minha futura prática profissional.

Com base, e respeitando o Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de agosto que aprova o perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e dos professores dos ensinos básico e secundário, o presente documento encontra-se estruturado em quatro dimensões:

- I. Profissional, Social e Ética;
- II. Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem;
- III. Participação na escola e relação com a comunidade;
- IV. Desenvolvimento profissional ao longo da vida.

A Dimensão I está diretamente relacionada comigo, enquanto professora de Educação Física (EF) e na forma como me organizei e orientei no processo de ensino-aprendizagem e como me integrei e colaborei na comunidade educativa onde estagiei, a ESSG em Setúbal. De modo que a Dimensão II abrange três setores de intervenção que se baseiam no meu conhecimento científico e pedagógico: o planeamento, o ensino e a avaliação. A terceira dimensão tem como principal foco o modo como eu, professora estagiária participei e me relacionei com e na vida da comunidade educativa da Escola ao longo do ano letivo. Enquanto a quarta dimensão relaciona-se com o estudo científico desenvolvido e que tem como objetivo analisar o nível de atividade física e de aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal.

É ainda de referir que este relatório espelha o quanto a PES foi um pilar importante e determinante no desenvolvimento e crescimento enquanto professora estagiária. Ao longo do ano fui apercebendo-me de algumas realidades que me fizeram refletir e procurar mais e melhores respostas para a minha prática docente.

## 2. RELATO DE ESTÁGIO

De acordo com o Perfil de Desempenho Docente – D.L. 240/2001 de 30 de agosto, e com base no Perfil de Competências Gerais do Professor, o presente Relato de Estágio foi organizado com base numa análise mais profunda e detalhada da minha atividade docente, de acordo com o Perfil de Competências que me propôs atingir nas seguintes dimensões:

### I. Dimensão Profissional, Social e Ética

A dimensão profissional, social e ética não deve ser encarada de forma isolada, mas como parte integrante e complementar das restantes dimensões, contribuindo assim para a melhoria na qualidade de ensino. “O professor promove aprendizagens curriculares, fundamentando a sua prática profissional num saber específico resultante da produção e uso de diversos saberes integrados em função das ações concretas da mesma prática, social e eticamente situada” (in Decreto-Lei n.º 240/2001, p. 5571). Tratou-se de uma dimensão essencial à compreensão do meu posicionamento enquanto professora face ao enquadramento institucional e ao contexto de inserção no processo educativo. Estabeleceu a relação da minha identidade, valores e atitudes face ao meu objeto de ensino.

A ação educativa é compreendida como uma ação formativa especializada, fundamentada no ensino, que implica a adoção de princípios e estratégias pedagógicas e didáticas que visam a concretização das aprendizagens. Trata-se de encontrar a melhor forma e os recursos mais eficazes para todos os alunos aprenderem, isto é, para que se produza uma apropriação efetiva dos conhecimentos, capacidades e atitudes que se trabalharam, em conjunto e individualmente, e que permitem desenvolver as competências previstas no Perfil dos Alunos ao longo da escolaridade obrigatória (in Despacho nº 9311/2016, de 21 de julho, p. 32).

Ensinar configura-se assim, essencialmente como a especialidade de fazer aprender alguma coisa (a que chamamos currículo, seja de que natureza for aquilo que se quer ver aprendido) a alguém (o ato de ensinar só se atualiza nesta segunda transitividade corporizada no destinatário da ação, sob pena de ser inexistente ou gratuita a alegada ação de ensinar) (Roldão, 2005a). Assim, foi importante assumir que a dimensão profissional tem como função específica ensinar, em que o aluno é a parte central do ensino fazendo uso dos saberes adquiridos, apoiando-se na investigação e na reflexão da prática educativa, trabalhando de forma colaborativa, partilhando, refletindo e aperfeiçoando competências e saberes. Procurei sempre manter um intercâmbio de partilha de experiências e saberes na área de formação específica, fazendo o possível para me manter informada e atualizada acerca das práticas docentes, como bem destacado por Shulman (1986, p. 29) “*teaching is a beautifully ambiguous term*”.

A minha PES realizou-se na Escola Secundária Sebastião da Gama, em Setúbal sendo esta a escola sede do Agrupamento, também com o mesmo nome. Fazem parte integrante deste Agrupamento mais 5 escolas: uma escola Básica do 2º e 3º ciclo e quatro escolas do 1º ciclo, todas na cidade de Setúbal. Sendo esta a sede do agrupamento, importa salientar a sua importância enquanto pilar orientador de toda a gestão e organização do Agrupamento. Esta escola tem como oferta educativa do 7º aos 12º anos de escolaridade, distribuídos pelo ensino

regular, cursos profissionais, ensino noturno e os cursos de educação e formação de adultos, tendo a minha PES realizando-se em duas turmas do Ensino Secundário (10º e 11ºanos) regular, ambas dos cursos científico-humanísticos.

O exercício da minha função enquanto docente consolidou-se desde o início, por um conhecimento atualizado das questões legislativas e regulamentares e uma reflexão crítica, nos órgãos próprios da Escola e por vezes na comunidade, relativamente aos paradigmas e modelos das políticas educativas vigentes. A preparação e organização das atividades letivas tiveram, como ponto de partida, o Projeto Educativo do Agrupamento, bem como o Projeto de Flexibilização e Autonomia. Desenvolvi o meu trabalho com base nestes projetos, nos Planos Curriculares de Turma e em articulação com as atividades previstas no Plano Anual de Atividades. A correção científica dos conteúdos, a segurança, uma avaliação diagnóstica global e específica realizada no início do ano letivo, a procura de proporcionar aos alunos situações de aprendizagem diferenciadas, estimulantes e significativas, a avaliação contínua e permanente da resposta dos alunos ao que lhes é solicitado, tendo sempre em conta as características específicas de cada turma e de cada aluno, bem como dos horários e recursos materiais disponíveis foram parte integrante e orientadora do planeamento.

A promoção de uma pedagogia diferenciada, com recurso às medidas universais, seletivas e adicionais da abordagem multinível, revela-se facilitadora da equidade educativa e assume-se como uma forma de o profissional da educação responder adequadamente às necessidades de cada criança (Tomlinson & Allan, 2002), estimulando a criação de ambientes de trabalho que possibilitem o crescimento máximo da criança e do grupo, numa perspetiva de aumento da taxa de sucesso dos indivíduos, que deverá ser independente das diferenças socioeconómicas, culturais ou familiares. Com esta finalidade, o docente deve respeitar o ritmo de aprendizagem de cada criança, valorizar os seus conhecimentos prévios, ter em consideração os seus interesses e necessidades e promover a iniciativa e a autonomia individual, criando um clima favorável à aprendizagem. Contudo, é imperativo que o profissional reflita sobre a sua prática, adaptando as estratégias a utilizar (Roldão, 2003), já que não se trata de adotar simplesmente um conjunto de técnicas inovadoras, mas sim de as refletir e avaliar melhorando assim a qualidade da educação (Cadima, Gregório, Pires, Ortega, & Horta, 1997, p. 27).

Logo, em todos os momentos procurei construir o sucesso dos meus alunos de acordo com os princípios da pedagogia diferenciada e atingir os objetivos definidos no Projeto Educativo do Agrupamento. Tentei sempre aproveitar o potencial de aprendizagem de cada aluno utilizando, particularmente, estratégias de apoio aos alunos com mais dificuldades, nomeadamente com a adaptação das atividades aos respetivos níveis através de progressões pedagógicas tendo em vista o sucesso das tarefas específicas. O trabalho em grupo foi muito privilegiado, no sentido de proporcionar aos alunos grandes vivências ao nível das relações interpessoais, responsabilizando os que apresentavam melhor desempenho pelo apoio aos colegas com mais dificuldades, tendo sempre por base o respeito pelas diferenças naturais respetivas aos vários domínios do ser humano.

Tive algum contacto com os Diretores de Turma das turmas que lecionei, mas especialmente e de forma mais regular com os professores de EF e de um modo mais particular e quase diário com o meu orientador cooperante, para conseguir realizar um acompanhamento mais completo

e direcionado às turmas e, em particular, aos alunos. A estes, procurei sempre sensibilizar para a reflexão acerca das suas dificuldades ou situações concretas de insucesso em determinadas tarefas, desenvolvendo assim, uma autonomia na procura da(s) causa(s) desse insucesso. Desta forma, consegui que os alunos desenvolvessem a capacidade de se tornarem sujeitos ativos na construção do seu saber, concedendo-lhes um papel ativo no seu processo ensino-aprendizagem.

Os critérios de avaliação referentes às metas de aprendizagem da disciplina de EF e do Perfil do aluno à saída da Escolaridade Obrigatória suportaram o planeamento e o desenvolvimento das atividades, estabelecendo as referências indispensáveis que permitiram uma maior clareza às reflexões e análises resultantes das avaliações iniciais (diagnóstico), formativas contínuas, bem como na avaliação sumativa. O suporte documental utilizado pelo departamento foi facilitador do registo das performances dos alunos nos vários domínios da avaliação. A observação direta no decorrer das tarefas e em momentos específicos de avaliação, questionários orais de avaliação de conhecimentos, aplicação dos testes de avaliação de ApF (FITescola), bem como a promoção de frequentes momentos de reflexão juntamente dos alunos acerca das dificuldades e potencialidades de cada um e momentos de autoavaliação final com registo em documentos específicos, permitiram uma recolha e registo de informação coerentes com os objetivos da disciplina.

Procurei sempre assumir as minhas funções com respeito pelas exigências éticas e deontológicas pelas quais a profissão de docente se rege. A forma como fui e estive no Agrupamento e na Escola, relativamente às metodologias de trabalho que desenvolvi com os colegas e do modo como tentei melhorar a atividade didática e os resultados das aprendizagens dos meus alunos refletiram muito como sou e quem sou.

Em suma, considero que a minha experiência profissional no ensino de cerca de 17 anos deu-me um ponto de partida mais estável e com uma segurança e à vontade diferente de quem está pela primeira vez a lecionar. Assim, posso afirmar que ao longo deste ano letivo exerci a minha atividade e desempenhei as minhas funções com profissionalismo, responsabilidade e respeito por todos os intervenientes no processo de ensino-aprendizagem (professores, alunos, assistentes operacionais e encarregados de educação), colocando sempre o compromisso com a promoção das aprendizagens em lugar de destaque.

## **II. Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem**

O principal objetivo desta dimensão é a otimização do tempo potencial de aprendizagem, criando condições favoráveis para que os alunos possam evoluir e proporcionando um bom ambiente de trabalho, que se irá refletir no aumento do empenho e da curiosidade, por parte dos alunos, relativamente à disciplina, definindo e selecionando corretamente os instrumentos de avaliação. “O professor promove aprendizagens no âmbito de um currículo, no quadro de uma relação pedagógica de qualidade, integrando, com critérios de rigor científico e metodológico, conhecimentos das áreas que o fundamentam.” (in Decreto-Lei n.º 240/2001, p.5571).

A tarefa de planejar é sempre percecionada como complicada devido à imprevisibilidade e complexidade do processo ensino-aprendizagem (Onofre, 2009). Na continuação desta ideia, todo o trabalho do professor deve ter em conta as reflexões inerentes ao processo ensino aprendizagem que serão o primeiro passo para a adaptação/alteração do planeamento (Ferreira, 2010).

Nesta área promovi aprendizagens no âmbito do currículo, no quadro de uma relação pedagógica de qualidade, integrando, com critérios de rigor científico e metodológico, conhecimentos das áreas que o fundamentam, assim como, fomentei aprendizagens significativas no âmbito dos objetivos do projeto curricular de turma, desenvolvendo as competências essenciais e estruturantes que o integraram. Utilizei, de forma integrada, saberes próprios da minha especialidade e saberes transversais e multidisciplinares adequados ao respetivo nível e ciclo de ensino (secundário).

Em relação às aprendizagens dos alunos questionei-me muitas vezes se estava no caminho certo, se as estratégias, as metodologias e os exercícios utilizados eram os adequados para promover as diferentes aprendizagens e conseqüente evolução dos alunos. Este foi um exercício de reflexão diário, quer a nível individual quer em conjunto com o meu orientador cooperante e colegas de EF, que utilizei tendo sempre como foco o sucesso dos meus alunos aquando da aquisição das aprendizagens essenciais. Percebo agora que foi a escolha correta e teve o resultado pretendido.

Relativamente á relação pedagógica estabelecida com os alunos das duas turmas que lecionei, este foi sempre assente na tentativa de responder às necessidades individuais de todos. Também as motivações e necessidades sentidas pelo aluno foram por mim caracterizadas, pois dificuldades na relação pedagógica prendem-se com a discrepância entre as motivações e as necessidades. A motivação dos meus alunos foi sempre pautada pela forma como foi integrada nas tarefas de aprendizagem e pela escolha adequada das opções no processo ensino-aprendizagem, procurando que em todas as situações a autoestima do aluno não ficasse comprometida.

A forma como as turmas foram geridas tiveram uma relação forte com a disciplina, pois a moral e a produtividade do grupo dependiam do interesse suscitado pela continuação dos fins estipulados. Na medida do possível, o professor deve privilegiar a dimensão positiva e preventiva da disciplina em vez da punitiva (Siedentop & Tannehill, 2000). Assim, exigei sempre dos alunos comportamentos e atitudes adequados, num ambiente de entajuda e partilha de experiências e saberes, dando-lhes autonomia e confiança para poderem fazer as suas opções e escolhas. Nunca tive qualquer tipo de problema ao nível da indisciplina e/ou atitudes e/ou comportamentos menos corretos dentro da aula.

No que concerne aos processos de planeamento, realização e avaliação, existiram vários princípios de procedimento que utilizei e apliquei, a saber:

a. Planeamento

A preparação e organização das atividades letivas tiveram como eixo referencial o PNEF e também apoiado no Projeto de EF da escola. Nele se estabeleceram decisões ao nível do currículo dos alunos, da sua organização temporal e dos instrumentos necessários à sua

regulação. Vasconcellos (2008) atribui ao planeamento a possibilidade de (re)significação do trabalho docente, o resgate do sentido da ação educativa, partindo de uma intencionalidade das ações a que se propõe. Como princípios orientadores utilizados no planeamento, destacaram-se a correção científica dos conteúdos, a segurança, uma avaliação diagnóstica global e específica realizada no início do ano letivo, situações de aprendizagem diferenciadas, estimulantes e significativas e a avaliação contínua e permanente da resposta dos alunos ao que lhes foi solicitado. Estes princípios orientadores tiveram sempre em conta as características específicas de cada turma e de cada aluno, bem como dos horários e recursos materiais disponíveis.

O facto de a maior parte das diretrizes seguidas na elaboração de ambos os Planos Anuais das Turmas, estarem contidas no modelo de lecionação por Etapas facilitou a orientação e um acompanhamento mais próximo do processo ensino-aprendizagem. Desta forma, consegui tornar as aquisições dos alunos, de uma etapa, em objeto de atenção nas etapas seguintes, havendo uma distribuição de todas as aprendizagens ao longo do ano, com vista a que os alunos desenvolvessem e consolidassem as matérias, de uma forma progressiva e adequada colocado numa programação semanal. As turmas (10<sup>º</sup> e 11<sup>º</sup>) tiveram dois blocos semanais de 90 minutos da disciplina de EF, sempre em dias não consecutivos, e foi sempre tido em conta que eu não estava presente nas duas aulas semanais de cada turma, mas sim em apenas uma, o que me levou a ter de organizar sempre as aulas de acordo com as lecionadas com o professor Nuno Lemos, para haver uma sequência lógica e coesa no processo de ensino – aprendizagem. A Avaliação Inicial ou de Diagnóstico constituiu-se como um processo decisivo para orientar e organizar o trabalho planificado para a turma. Assim, se pretendemos que os nossos alunos realizem as aprendizagens que os conduzam ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas potencialidades. O processo de avaliação inicial tem, assim, por objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, e perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de EF (in Boletim SPEF, LMG de Carvalho, 2017).

Como só comecei a minha PES no início de novembro, esta já tinha sido realizada pelo professor titular das turmas (o meu orientador cooperante) tendo os procedimentos de recolha de informação e análise de dados (avaliação inicial) seguido protocolos estabelecidos pelo Grupo disciplinar de EF. Portanto, segui o planeamento com base nas avaliações e decisões já realizadas e tomadas pelo professor titular da turma que incluía os aspetos gerais que serviram de base à tomada de decisões por ano de escolaridade e níveis de realização das diferentes matérias (Introdução, Elementar e Avançado).

Durante o planeamento do Plano Anual de Turma foi tido em atenção a importância do ensino, da correta forma de montagem do material, do seu manuseamento e da respetiva nomenclatura, procurando otimizar um maior tempo de prática. Desta forma, os alunos conseguiram alcançar e desenvolver uma maior autonomia melhorando a qualidade do ensino. É de salientar a importância na agilidade de organização da turma e preparação de exercícios, para consequentemente tornar as transições entre as atividades mais eficientes, reduzir episódios de perturbação e instalar um clima positivo, fazendo com que a aula fosse mais fluída e produtiva quer do ponto de vista do professor quer da perceção do próprio aluno.

Compete ao professor as decisões estratégicas e operacionais para concretizar, de forma diferenciada, a abordagem temporal e a periodização que melhor se ajuste ao seu Plano de Turma e a eventuais alterações que possam surgir do processo de avaliação contínua. Ao longo do ano letivo, foram estabelecidas a periodização de momentos de aprendizagem concentrada (predomínio de uma determinada matéria) e/ou de uma aprendizagem distribuída em diferentes ciclos de planeamento tendo utilizado os dois métodos por considerar serem os mais eficazes para as duas turmas.

Esta lógica de planeamento foi válida tanto para a consolidação das matérias desportivas como para a elevação das capacidades motoras, para que todos os alunos alcançassem a Zona Saudável da Aptidão Física preconizada no programa FITescola. Nunca esquecendo que as decisões adotadas em função dos resultados da avaliação inicial não foram estáticas, uma vez que o professor pode e deve ir realizando ajustes, ao longo do processo ensino-aprendizagem. Importa salientar que os diferentes instrumentos de organização e planificação das atividades letivas acima mencionados permitiram respeitar as orientações programáticas da tutela, da escola e do grupo disciplinar.

#### b. Ensino

O professor quando ensina deve ter domínio da matéria que vai ensinar e deve decidir que estilos e técnicas irão ser usados, ou seja, o professor deverá dominar um vasto repertório de técnicas e estilos de ensino, sendo estas uma das características mais eficazes dos programas de intervenção em EF (Dudley, Okely, Pearson, & Cotton, 2011; Lonsdale et al., 2013, citado por Marques e Catunda, 2017). As técnicas de ensino que utilizei nas duas turmas foram relativos à instrução, à organização, ao feedback, ao controlo da turma e ao clima emocional e motivacional. Relativamente aos estilos de ensino, era nossa pretensão que os alunos fossem cada vez mais autónomos e para tal, recorri a estilos de ensino baseados na decisão do aluno sendo que existiu lugar para uma transição gradual do estilo de ensino por comando, maioritariamente utilizado na fase inicial do ano letivo, para estilos de ensino como descoberta guiada e programa individual.

A utilização dos estilos de ensino foi variando de acordo com as matérias a lecionar e com as necessidades dos alunos, bem como o seu grau de desenvolvimento/autonomia nas diferentes matérias. Por vezes, foi possível a aplicação de mais do que um estilo de ensino na mesma tarefa para grupos diferentes, uma vez que existiram também diferenças entre os alunos e, conseqüentemente, necessidades que exigiram estilos diferentes da minha parte. Sempre foi minha pretensão e também do professor da turma, o professor Nuno Lemos, que os alunos de ambas as turmas fossem mais autónomas no término do ano letivo, e por isso a utilização dos estilos de ensino tais como comando, tarefa e autoavaliação foram dando lugar, ao longo do ano letivo, e consoante a evolução dos alunos, ao estilo de ensino como descoberta guiada, mas nunca abandonando totalmente os outros estilos, principalmente o da tarefa.

Nesta fase interativa da realização das atividades letivas, partilhei e dialoguei sempre com os meus alunos sobre os objetivos gerais e metas fixadas no planeamento. Realço, também, a importância que deposito e depositei sempre na comunicação dos objetivos específicos de cada

aula, nos momentos prévios ao desenvolvimento dos seus conteúdos. Estes momentos são fundamentais na criação de um clima favorável ao sucesso da aula.

Segundo Bento (2003), o professor antes de realizar uma aula, deve ter uma ideia da forma como ela deve correr, uma imagem organizada e estruturada, ou seja, um plano de aula. Tal como as Unidades Didáticas, o Plano de Aula faz parte do Plano Anual, é planeado a curto prazo, é onde o professor planeia o que vai realizar na aula.

Cada aula foi um momento individualizado de lecionação, como tal, o Plano de Aula foi sempre único, tendo em conta todos os aspetos e momentos diferenciadores, no qual realcei os aspetos organizativos, as matérias e os conteúdos a serem abordados, para além da tipologia e dos recursos materiais necessários à concretização do mesmo. No fim, tinha um campo para as observações, que utilizei para realizar uma pequena reflexão da aula realçando os aspetos mais importantes a ter em conta para os planos seguintes, que iria elaborar/planificar.

O desenvolvimento do trabalho a realizar em grupo ajudou-me a aumentar o desempenho e, portanto, no final, a taxa de rentabilidade no processo ensino-aprendizagem para o sucesso da aula foi melhor e maior. Outras variáveis, como tamanho do grupo, a cultura organizacional e o tipo de atividade por vezes interferiram na motivação e empenho dos alunos, logo esta dinâmica do trabalho por grupos ter sido uma estratégia à qual recorri constantemente. No que concerne à gestão e organização da aula, conduzi os alunos e todo o processo ensino-aprendizagem de forma eficaz, promovendo melhorias, criando um ambiente colaborativo, motivado, propício ao autodesenvolvimento e, conseqüentemente, a conquista de resultados. Relativamente às estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas com os meus alunos, utilizei frequentemente percursos organizados de sequências de atividades/tarefas que contribuíram adequadamente para a aprendizagem visada numa determinada meta, ou metas, e que levaram na sua maioria os alunos a aprender e utilizar, de forma eficaz, os conteúdos curriculares respetivos.

Para mim, igualmente importante foi a inclusão de estratégias nas atividades, que permitiram aos alunos dominarem as aprendizagens como parte integrante do percurso necessário à realização e consolidação da(s) meta(s) definida(s), promovendo sempre a diferenciação pedagógica quando necessário. As estratégias de avaliação, na sua dimensão formativa e sumativa, visaram dar um importante contributo na minha visão sobre os objetivos a alcançar em cada aula. Por um lado, apoiei os alunos no processo de aprendizagem e, por outro lado, verifiquei se os resultados iam sendo alcançados, de que modo (indicadores) e com que qualidade (critérios).

Um dos aspetos que considerei e considero mais importante para o sucesso das aulas é o fator clima da aula, onde diariamente tentei que os alunos tivessem uma expectativa de que cada um deu o seu melhor e que se apoiavam mutuamente. Deste modo, os alunos foram partilhando um elevado grau de influência potencial, tanto uns com os outros como comigo, a professora, tendo sido a comunicação aberta e caracterizada pelo diálogo. Os processos de trabalho e desenvolvimento foram realizados em conjunto sendo que para os alunos com acometimento, acontecendo a seis alunos distribuídos pelas duas turmas, o que levou a uma limitação temporária para a realização da prática em educação física, foram dinamizadas situações de colaboração na organização das tarefas, de arbitragem e informação de regras de jogo, onde todos foram incluídos na dinâmica das aulas.

### c. Avaliação

De acordo com o despacho normativo n.º 24-A/2012, de 6 de dezembro, a avaliação constitui-se como um processo regulador do ensino e é orientadora do percurso escolar do aluno. Tem ainda por objetivo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas e organizadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens.

Segundo Carvalho (2017), podemos identificar três tipos de informações diferentes que estão na origem de decisões com diferentes propósitos: no início do ano, queremos saber o que é que os nossos alunos podem aprender (avaliação inicial ou diagnóstica); ao longo do ano, recolhemos informações que nos permitem avaliar a forma como os alunos estão a aprender (avaliação formativa); e por fim tomamos uma decisão acerca da classificação dos alunos em função do grau de aquisição dos objetivos pré definidos (avaliação sumativa).

Foi definido e criado pelo grupo de EF, no sentido de harmonizar os processos avaliativos, a operacionalização das Aprendizagens Essenciais (AE) através de fichas específicas de suporte à observação de capacidades, estabelecendo a priori o que se pretende avaliar e qual o nível (Introdução, Elementar e Avançado) em que os alunos se encontram. O resultado destas observações consolidou o processo de avaliação contínua e permitiu-me estabelecer conclusões sobre o processo de ensino-aprendizagem tendo, como tal, utilizado estas fichas específicas para a avaliação.

Aquando da avaliação não devemos esquecer que em EF, independentemente das suas diversas modalidades (Inicial, Formativa e Sumativa), a avaliação depende essencialmente da qualidade e do afinamento perceptivo da observação. A observação condiciona, assim, a recolha de informação e por consequência o seu registo, análise, organização e tomada de decisão. Penso que a este nível, devido a ter experiência profissional no ensino, tive vantagem e uma maior facilidade aquando da observação direta que, com a experiência, me foi possível perceber melhor determinadas questões e pormenores.

A autoavaliação é de igual modo um processo essencial para aferir e discutir a perceção que os alunos têm das suas capacidades e competências, metas e objetivos curriculares, bem como o seu entendimento sobre o processo de avaliação, respetivos parâmetros e critérios. Desta forma, o Grupo de Educação Física uniformizou, para todos os ciclos de escolaridade, uma ficha de recolha de informação, a ser preenchida pelos alunos, no final de cada período, a qual utilizei.

### **III. Dimensão da Participação na escola e relação com a comunidade**

Relativamente a esta dimensão, ao longo de todo o ano letivo, envolvi-me o máximo possível e que me foi permitido na vida da comunidade educativa. “O professor exerce a sua atividade profissional, de uma forma integrada, no âmbito das diferentes dimensões da escola como instituição educativa e no contexto da comunidade em que esta se insere” (Decreto-Lei n.º 240/2001, p. 5571). A escola dos nossos dias confronta-se com uma grande heterogeneidade social e cultural e esta realidade exige uma abordagem diferente para a organização escolar que

vá além da uniformidade e reconheça a diversidade como um aspeto enriquecedor da comunidade, valorizando as diferenças individuais.

O Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama assume-se como uma escola inclusiva, que considera a formação integral do aluno como um contributo fundamental para a construção e desenvolvimento de uma sociedade que se quer justa, democrática e solidária, onde “procuram proporcionar às suas crianças/alunos condições para uma aprendizagem de qualidade, de que se pressupõe a criação de condições de equilíbrio entre o conhecimento, a compreensão, a criatividade e o sentido crítico. Pretendem o desenvolvimento de competências, as interações sociais e o desenvolvimento da personalidade, levando em consideração todas as potencialidades de cada pessoa: memória, raciocínio, sentido estético, sentido moral, capacidades físicas e aptidão para comunicar (Projeto Educativo AESG).

Ao longo do ano, incentivei os alunos a participar nas atividades que a escola promoveu, nomeadamente, nas atividades previstas no Plano Anual de Atividades específicas da responsabilidade do departamento de Educação Física. Devido à Pandemia por Sars- Cov 19 a escola fechou-se um pouco em si mesmo, não estando tão aberta à comunidade como anteriormente, mas gradualmente e mais no terceiro período, recomeçaram os projetos e atividades da escola que visaram o desenvolvimento da comunidade (por exemplo, palestras, exposições e atividades interturmas).

Em colaboração com o Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas, acompanhei e coadjuvei os professores que estão no centro, principalmente o meu orientador cooperante, uma vez por semana nas atividades por eles realizadas. Foram realizadas atividades náuticas (remo, canoagem, vela e SUP) abertas à população escolar que quiseram participar e algumas provas do Desporto Escolar.

O Departamento de Expressões, em geral, e o Grupo Disciplinar de EF, em particular, na minha opinião, têm um papel fundamental na configuração desta dimensão e como tal sintetizei o meu papel para a consolidação e desenvolvimento desta dimensão na Escola/Agrupamento onde realizei a minha PES. Assim, concluo que todo o meu desempenho, no decurso deste ano letivo, foi pautado pela procura de uma relação de cordialidade e de uma comunicação saudável e fluente com todos os elementos da Comunidade Educativa, com respeito pelas posições assumidas, no valor da necessária colaboração para a consecução dos objetivos das vertentes interdisciplinar e transdisciplinar e com plena consciência de que cumpro com dever as minhas funções.

#### **IV. Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida**

Conforme a alínea e), do número 2, do Decreto-lei nº 240/2001, de 30 de agosto, o professor “participa em projetos de investigação relacionados com o ensino, a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos”. Neste sentido, considero de extrema importância o instigar nos professores em formação a vontade de questionar criticamente quem está ao seu redor e a si mesmo, para que através da observação, ação e reflexão seja capaz de modificar o espaço em que vive e trabalha. Uma maneira de o fazer é através da pesquisa e investigação científica, onde

*Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal*

se tem a oportunidade de expandir os nossos conhecimentos e aprofundar a compreensão sobre um conteúdo específico contribuindo assim para o crescimento profissional, permitindo que nos tornemos mais informados, reflexivos e eficazes na prática docente. Assim, sentimos a necessidade de contribuir através do nosso estudo para o conhecimento, consciencialização e reflexão sobre o tema do nível de atividade física e aptidão física de jovens escolar através da construção do artigo Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal, apresentado a seguir.

*Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal*

### **3. ARTIGO CIENTÍFICO**

Título: Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal

Autores: Carla Branco e Renata Matheus Willig

Nome da revista: Este artigo nunca foi submetido a nenhuma revista.

Data de submissão/aceitação: Não aplicável.

## **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA EM JOVENS ESCOLARES, DE 15 A 17 ANOS, DA CIDADE DE SETÚBAL**

**Carla Branco [1] & Renata Matheus Willig [2]**

[1] Instituto Piaget, ISEIT, Almada, 59998@ipiaget.pt

[2] Research Unit in Human Movement Analysis, Instituto Piaget, Almada, renata.willig@ipiaget.pt

### **RESUMO**

**Enquadramento:** A prática regular de atividade física, estruturada ou não, tem sido apontada como benéfica para a saúde e aptidão física da população em geral, inclusive para os adolescentes. **Objetivo:** Comparar a aptidão física e o nível de atividade física dos alunos que praticam e não praticam atividade física estruturada fora da escola. **Métodos:** Vinte e seis alunos, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos de idade ( $m=15,81 \pm 0,85$  anos), de ambos os géneros (14 meninas e 12 meninos), participaram do estudo. Durante uma aula de EF foram realizados dois testes da bateria do FITescola, nomeadamente o teste de flexibilidade (Senta e Alcança) e de aptidão aeróbia (Vaivém), nesta respetiva ordem, a fim de avaliar os níveis de aptidão física. Na semana seguinte os alunos realizaram a avaliação do nível de atividade física através do preenchimento do Questionário PAQ-A via google forms. Posteriormente, por meio do Statistical Package for Social Sciences (versão 28.0), realizou-se uma análise descritiva (média  $\pm$  desvio padrão) das características da amostra (idade e sexo), níveis de atividade física e aptidão física (cardiorrespiratória e flexibilidade), bem como comparação destas duas últimas entre os praticantes e não praticantes de atividade física estruturada. **Resultados:** O grupo que pratica atividade física estruturada apresentou significativamente maiores valores no teste de aptidão cardiorrespiratória ( $U=36,00$ ,  $p<0,05$ ) e nos níveis de atividade física durante os dias da semana ( $U=38,50$ ;  $p=0,028$ ) e do final de semana ( $U=32,50$ ;  $p=0,012$ ). **Conclusões:** Os jovens que praticam atividade física estruturada fora do meio escolar apresentam melhor aptidão física, apenas ao nível da aptidão cardiorrespiratória, bem como níveis mais elevados de atividade física ao longo da semana comparativamente aos seus pares que não praticam atividade física estruturada.

**Palavras-chave:** Atividade física Estruturada, Atividade Física, Aptidão Física, Aptidão aeróbia, Flexibilidade

## **LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS IN YOUNG SCHOOL STUDENTS, 15 TO 17 YEARS OLD, FROM THE CITY OF SETÚBAL**

### **ABSTRACT**

**Background:** The regular practice of physical activity, structured or not, has been identified as beneficial for health and physical fitness of the general population, including adolescents. **Objectives:** compare the physical fitness and level of physical activity of students who practice and do not practice structured physical activity outside school. **Methods:** Twenty-six students, aged between 15 and 17 years of age ( $m=15.81 \pm 0.85$  years), of both genres (14 girls and 12 boys) participated in the study. During a PE class, two battery tests were performed of FITschool, namely the flexibility test (Sit and Reach) and aerobic fitness (Come and Go), in that order, in order to assess levels of physical fitness. The following week the students carried out the assessment of the level of physical activity by filling out the Questionnaire PAQ-A via google forms. Subsequently, through the Statistical Package for Social Sciences (version 28.0), a descriptive analysis (mean  $\pm$  standard deviation) of the sample characteristics was carried out (age and gender), levels of physical activity and physical fitness (cardiorespiratory and flexibility), as well as a comparison of the last two between practitioners and non-practitioners of structured physical activity. **Results:** The group that practices structured physical activity showed significantly greater values in the cardiorespiratory fitness test ( $U=36.00$ ,  $p<0.05$ ) and physical activity levels during weekdays ( $U=38.50$ ;  $p=0.028$ ) and weekend ( $U=32.50$ ;  $p=0.012$ ). **Conclusions:** young people who practice structured physical activity outside the school environment present better physical fitness, just in terms of cardiorespiratory fitness, as well as higher levels of physical activity throughout the week compared to their non-active peers structured physical activity.

**Keywords:** Structured Physical Activity, Physical Activity, Physical Fitness, Aerobic Fitness, Flexibility

## **1 INTRODUÇÃO**

A adolescência, é o período designado pelo Organização Mundial de Saúde (OMS) entre a faixa etária dos 10 aos 19 anos, sendo esta marcada por diversas alterações físicas, hormonais, sexuais, cognitivas, afetivas, psicológicas e sociais determinantes na construção do indivíduo (Senna; Dessen, 2015; Tanner, 1962). Contudo, essas modificações constantes caracterizam essa fase da vida como uma etapa crítica no desenvolvimento motor e cognitivo, tendo em vista que sensibilizam os adolescentes ao estabelecimento de uma saúde física e mental negativa, além da adoção de comportamentos inadequados, geralmente associados a um nível reduzido de atividade física (Ravagnani et al., 2021; Rocha et al., 2021; Schooling et al., 2015).

A atividade física (AF) é um importante comportamento, envolvendo ações musculares que induzem dispêndio energético (Glaner et al., 2013). Segundo a OMS (2020), em crianças e adolescentes, a AF melhora a aptidão cardiorrespiratória e muscular, a saúde cardiometabólicas (pressão arterial, dislipidemia, glicose e resistência à insulina), a saúde óssea, a cognição (desempenho acadêmico e funções executivas), a saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e a redução da gordura corporal.

A prática de AF, quando realizada na adolescência, está associada a benefícios de saúde durante não só a este período da vida, como também tem reflexos igualmente relevantes na idade adulta (Farren et al., 2017). As principais formas de praticar AF na adolescência são o deslocamento ativo, as aulas de educação física e a prática desportiva extracurricular (Ministério da Saúde Brasileiro, 2016). O desporto é uma das atividades físicas mais praticadas entre as pessoas e a sua prática, nas primeiras décadas de vida, pode estar associada com um melhor comportamento relacionado à saúde na fase adulta, como a predisposição da prática ao longo da vida (Nakamura et al., 2013; Drake et al., 2012).

A aptidão física (APF) é um conceito multidimensional que as pessoas têm ou desenvolvem e que está relacionada com a capacidade de o indivíduo realizar atividades físicas. Dentro deste conceito utiliza-se o termo aptidão física relacionada a saúde (AFRS), que engloba componentes que estão associados com a promoção da saúde ou prevenção de doenças, com um melhor desempenho nas atividades diárias, incluindo a aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal (ACSM, 2018). Melhores indicadores de APF resultam no aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da saúde em todo o ciclo de vida (Marques, et al., 2014). Podem ser identificadas diferentes componentes que incluem a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (força e resistência muscular e flexibilidade) sendo que todos estes atributos são muito influenciados pelo volume, tipo e intensidade do exercício desde a infância e durante todo o restante ciclo de vida (FITescola). Ainda, a prática de AF melhora o desempenho motor das pessoas, a força muscular, o equilíbrio e a flexibilidade, assim facilitando as atividades diárias (Albino et al., 2012). É importante destacar que a AF previne o surgimento de patologias, assim como a falta de flexibilidade e atividade física são as principais variáveis relacionadas às limitações nas rotinas diárias das pessoas (Albino et al., 2012). Quando a flexibilidade está limitada, o corpo apresenta menor eficiência mecânica e maior gasto calórico, sendo assim, a flexibilidade é considerada uma variável de grande importância para a avaliação da saúde e APF,

demonstrando valores da capacidade dos músculos, elasticidade e mobilidade articular (Minatto et al., 2010).

Uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento auxiliando a uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar (Martins-Costa, et al., 2015). Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida (Sousa Pereira, et al., 2013). A prática regular de AF melhora a APF, a saúde e várias dimensões da qualidade de vida (Sousa Pereira, et al., 2013). Considerando a aptidão aeróbia e a flexibilidade importantes variáveis da APF relacionada à saúde para todas as idades, torna-se necessário avaliá-las em crianças e adolescentes, pois a capacidade de adquirir e manter a aptidão aeróbia elevada e índices de flexibilidade torna-se maior nesta faixa etária (Schmidt et al., 2018, in revista *Biomotriz*, p.12).

Tendo em conta que a atividade física (AF) compreende qualquer movimento corporal resultante de contrações musculares associado a um gasto energético acima do nível de repouso existem diversas ferramentas que podem ser empregues na identificação da AF. Dentre elas, os questionários geralmente são amplamente utilizados, pois permitem a identificação de determinadas características ou fatos de uma população, descrevendo ou desenvolvendo um modelo de comparação de resultados (Babones, 2016). Ainda, este instrumento apresenta um baixo custo e pode ser facilmente utilizado em populações escolares, principalmente quando se pretende avaliar atividades não controladas pelo investigador, como aquelas realizadas além da escola.

Assim o objetivo geral deste estudo é comparar a aptidão física e o nível de atividade física dos alunos que praticam e não praticam atividade física estruturada fora da escola. Ainda, se tem como hipóteses que: i) os jovens que praticam atividade física estruturada fora do meio escolar apresentam melhor aptidão física, nomeadamente na flexibilidade e aptidão cardiorrespiratória; e ii) os níveis de atividade física são superiores nos jovens que praticam AF estruturada fora do contexto escolar comparativamente a aqueles que não praticam.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 Participantes**

Participaram da amostra 26 alunos, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos de idade (média de 15,81; desvio padrão de 0,85 anos), de ambos os géneros (14 meninas e 12 meninos), e a frequentarem o 10º e 11º anos de escolaridade, numa escola de ensino público na cidade de Setúbal (Tabela 1). Como critérios de inclusão foram incluídos todos os alunos que realizaram as avaliações dos testes FITescola e que apresentaram a autorização dos encarregados de educação para participarem do estudo, de modo que foram excluídos aqueles alunos que tinham algum impedimento físico-motor na data da realização das avaliações.

**Tabela 1** – Amostra dos participantes

		N (%)	Médias (desvio padrão)	Mediana
<b>Turma 10<sup>a</sup></b>				
Género	Feminino	10 (58,8)	-	-
	Masculino	7 (41,28)	-	-
Idade		-	15,06 (0,24)	15
Peso (kg)		-	55,53 (9,03)	56
Altura (cm)		-	166,41 (10,10)	164
Índice de Massa Corporal		-	20,09 (3,23)	19,60
Atividade Física extracurricular	Andebol	1 (11,76)	-	-
	Basquetebol	1 (11,76)	-	-
	Ginástica – acrobática	1 (5,88)	-	-
	Ginástica – trampolins	2 (11,76)	-	-
	Patinagem	1 (11,76)	-	-
	Não pratica	11 (64,71)	-	-
<b>Turma 11<sup>a</sup></b>				
Género	Feminino	4 (44,44)	-	-
	Masculino	5 (55,56)	-	-
Idade		-	16,22 (0,44)	16
Peso (kg)		-	61,28 (8,88)	64
Altura (cm)		-	168,56 (12,31)	171
Índice de Massa Corporal		-	21,59 (2,57)	20,80
Atividade Física extracurricular	Andebol	1 (11,11)	-	-
	Basquetebol	1 (11,11)	-	-
	Dança	1 (11,11)	-	-
	Ginástica – trampolins	1 (11,11)	-	-
	Natação	1 (11,11)	-	-
	Patinagem	1 (11,11)	-	-
	Remo	1 (11,11)	-	-
	Voleibol	1 (11,11)	-	-
	Não pratica	1 (11,11)	-	-

## 2.2 Procedimentos

Primeiramente o projeto foi apresentado à Diretora do Agrupamento de Escolas, também foi solicitada a autorização (anexo I) para que o estudo decorresse nas instalações da escola, bem como os alunos e os seus encarregados de educação fossem contactados. Os participantes e respetivos encarregados da educação foram contactados para apresentação do estudo e esclarecimento das dúvidas, previamente à aceitação voluntária em participar (por parte dos alunos) e autorização de participação, através do consentimento informado (anexo II), dos encarregados de educação. Em seguida, foram agendadas as avaliações em acordo com o Professor de Educação Física da turma, assim durante uma aula de EF os estudantes realizaram os testes de Senta e Alcança e Vaivém, nesta respetiva ordem. Na semana foi realizada a avaliação do nível de atividade física, sendo os alunos instruídos de como deveriam preencher o Questionário PAQ-A, via google forms.

## 2.3 Instrumentos

### Aptidão Física

Para avaliação da aptidão física foram utilizados os testes propostos pelo *FITescola*<sup>®</sup> (*fitescola.dge.mec.pt*) de aptidão aeróbia (Vaivém) e Flexibilidade (Senta e Alcança):

- Teste Vaivém: é delimitado um percurso de 20 m, em linha reta, e é solicitado que os estudantes realizem o número máximo de percursos numa cadência pré-determinada e com auxílio sonoro para controlo da mesma, tendo como objetivo avaliar a aptidão aeróbia. O resultado do teste é interpretado de acordo com os valores de referência, referentes ao número máximo de percursos realizados, por género e idade.
- Teste Senta e Alcança: o teste consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão e tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores, permitindo ainda determinar simetrias (ou assimetrias) na flexibilidade dos músculos posteriores da coxa. O aluno senta-se no chão, descalço e de frente para a caixa (30 cm de altura que apresenta na parte superior um prolongamento de 22,5 cm com uma régua a sinalizar o zero e a ser posicionada virada para o aluno), com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão. Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. À quarta vez deve manter a posição durante 1 segundo onde deve tentar atingir a distância máxima. Em seguida o teste é realizado com a outra perna.

### Nível de atividade física

Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário de Atividade Física para Adolescentes PAQ-A (Anexo III), versão traduzida por Gomes (2010) do “Physical Activity Questionnaire for Adolescents” de Kowalski, Crocker e Kowalski (1997) direcionado para adolescentes entre os 14 e os 19 anos. Este questionário contém oito itens que avaliam o nível de Atividade Física realizado pelos alunos nos últimos sete dias. Os itens foram respondidos

numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (onde 1 significa AF muito fraca e 5 significa AF muito elevada), sendo possível calcular um “score” global, que resulta da média aritmética dos resultados obtidos nos itens. Existem indicações positivas sobre a fidelidade da medida global de prática de atividade física neste grupo etário (Kowalski *et al.*, 1997). Considerando que o questionário também contempla questões vinculadas ao ambiente escolar, este deve ser aplicado unicamente durante o ano letivo; além do que, é adicionada um item que permite conhecer se o respondente esteve doente ou apresentou alguma situação incomum que o impediu de realizar atividade física na última semana, não sendo este item contabilizado na média aritmética para avaliar o nível de AF dos alunos (Guedes & Guedes, 2005).

#### **2.4 Análise Estatística**

A análise estatística dos dados foi efetuada através do SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versão 28.0. Foi realizada uma análise descritiva (média  $\pm$  desvio padrão) das características da amostra (idade e sexo), níveis de AF, APF (cardiorrespiratória e flexibilidade). Foi realizado o teste de normalidade (Shapiro-Wilk) para verificar a normalidade, com nível de significância de  $p > 0,05$ . Uma vez que os dados apresentaram distribuição não-normal foi utilizado o teste não paramétrico de Mann – Whitney para amostras independentes de modo a comparar os níveis de ApF e de AF em alunos que praticam e não praticam Atividade Física Estruturada (AFE) fora da escola.

### **3 RESULTADOS**

Os valores verificados nas avaliações da ApF, Flexibilidade e aptidão cardiorrespiratória, e níveis de AF para cada grupo, praticantes de atividade física estruturada (AFE) e não praticantes (NAFE) são apresentados na tabela 2. Relativamente a aptidão física, o grupo que pratica AFE apresentou significativamente maiores valores no teste de aptidão cardiorrespiratória ( $U=36,00$ ,  $p < 0,05$ ). De modo que para o nível de AF, todas as variáveis analisadas apresentaram diferenças significativas entre os dois grupos.

**Tabela 2** – Comparação da aptidão física e nível de atividade física dos alunos Praticantes e Não Praticantes de Atividade Física Estruturada

	Pratica AFE (n=16) Mediana	Não Pratica AFE (n=10) Mediana	U Mann- Whitney	p
<b>Aptidão Física</b>				
Flexibilidade	13,03	14,25	72,50	0,69
Aptidão cardiorrespiratória	16,25	9,10	36,00	0,02*
<b>Nível de Atividade física</b>				
Dias da semana	16,09	9,35	38,50	0,028*
Dias do fim de semana	16,47	8,75	32,50	0,012*
Semana toda	16,50	8,70	32,00	0,011*

Legenda: Pratica AFE – grupo que pratica atividade física estruturada; Não Pratica AFE – grupo que não pratica atividade física estruturada;

#### **4 DISCUSSÃO E CONCLUSÕES**

O objetivo do presente estudo é comparar a aptidão física (ApF) e o nível de atividade física (AF) dos alunos que praticam e não praticam atividade física estruturada fora da escola. De modo que a primeira hipótese de que os jovens que praticam atividade física estruturada (AFE) fora do meio escolar apresentam melhor ApF foi parcialmente corroborada, visto que a flexibilidade dos alunos que não praticam atividade física estruturada (NAFE) apresentou maiores valores comparativamente aos que não praticam. Relativamente à segunda hipótese, esta foi comprovada ao identificar que os níveis de AF são superiores nos jovens que praticam AF estruturada fora do contexto escolar comparativamente a aqueles que não praticam.

A primeira hipótese de que os jovens que praticam AFE fora do meio escolar apresentam melhor aptidão física foi comprovada parcialmente, visto que apenas a aptidão cardiorrespiratória apresentou diferenças significativas entre os grupos. É através da prática de AFE que desenvolvemos a ApF, a qual proporciona também melhorias na capacidade de desempenho corporal/físico considerado um componente fundamental da aptidão total do indivíduo (Maia et al., 2001; Rowland, 2001). A ApF pode ser definida como desempenho muscular proficiente e está combinado a fatores tais como resistência cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. A mesma pode ser influenciada por fatores como a alimentação, o estilo de vida, a hereditariedade e os níveis de AF (Nahas, 2013). A prática regular ou a falta de ou não de AF tem impacto significativo nos resultados positivos ou negativos no organismo do indivíduo (Nahas, 2013).

Raichlen (2017) identificou que os adolescentes que praticavam AF fora do meio escolar tinham melhor ApF, destacando entre as suas componentes a aptidão cardiorrespiratória. A análise de diferentes contextos desportivos demonstrou que níveis mais saudáveis de aptidão cardiorrespiratória estavam diretamente associados a maiores níveis de envolvimento em desportos organizados, desportos não organizados e desportos competitivos fora da escola (Silva et al., 2013). Ainda, a literatura aponta uma relação entre a prática de atividades físicas e os níveis de ApF, de alunos com e sem prática de atividades físicas extracurriculares, quando avaliados através da bateria de testes FITescola. De modo que os resultados do teste do Vaivém apresentam uma relação (positiva ou negativa) com a prática de AF maioritariamente aeróbia, contudo, esta relação não acontece com os resultados do teste da Flexibilidade (Torres, 2019).

O desempenho em alguns testes de ApF parece sofrer influência das características morfológicas de cada indivíduo, sendo que alguns testes poderiam ser mais influenciados do que outros (Arruda et al., 2013). Segundo o ACSM (2018), o teste Senta e Alcança é frequentemente utilizado para avaliar a Flexibilidade do tronco e dos membros inferiores, sendo que essa avaliação pode ser afetada por fatores como idade, sexo, tamanho corporal e histórico de lesões. Existem também outras limitações que podem influenciar os resultados deste teste tais como a temperatura corporal (pode afetar a elasticidade muscular), o nível de AF, fatores psicológicos (a ansiedade e a tensão emocional podem afetar a capacidade do indivíduo de realizar o teste com precisão).

Estudo realizado com adolescentes de 15 a 19 anos aponta que não há relação importante entre o nível de AF e a Flexibilidade, especulando que o comportamento da Flexibilidade ou Mobilidade Articular devam ser determinados pelo padrão da AF, ou seja, que tipo de

movimento é rotineiramente executado, de modo a adequar-se à mecânica dos movimentos, ocasionando melhor eficiência mecânica (menor gasto energético) e melhorando o desempenho específico (Afonso, 2009). Estudo desenvolvido por Raichlen (2018) indicou que adolescentes que praticavam AFE tinham menor Flexibilidade do que os adolescentes que NAFE sugerindo os resultados destes estudos que a prática de AFE pode levar a uma redução na Flexibilidade, pois os músculos são submetidos a níveis elevados de stress e tensão. Além disso, os resultados também sugerem que os adolescentes que NAFE podem ter melhores níveis de Flexibilidade do que os adolescentes que praticam AF, pois eles não estão expostos aos mesmos níveis de stress e tensão muscular sendo que o nível de desgaste muscular e tensão pode influenciar a Flexibilidade. Quando os músculos são submetidos a níveis elevados de stress e tensão, eles tendem - se a tornar mais rígidos e menos flexíveis o que pode levar a uma redução na amplitude de movimento e, conseguinte redução da Flexibilidade. Percebe-se assim que apesar da prática de AFE ser benéfica para melhores resultados na ApF de adolescentes, esta análise deve ser cautelosa e analisar isoladamente cada componente.

Relativamente à segunda hipótese, foi confirmado que os níveis de AF dos jovens que praticam AFE são superiores comparativamente aos que não praticam, nas diferentes análises ao longo da semana (dias de semana e de final de semana). Literatura atual tem apresentado diferentes estudos acerca da prática de AFE fora do contexto escolar e os níveis de AF de jovens, que mostram que a prática de AFE fora do contexto escolar pode ter um papel importante na promoção de níveis mais elevados de AF em jovens. Estudos tais como o de Silva G. et al. (2005) que avaliaram a prevalência da prática de AF semanal em crianças e jovens portugueses, identificando que a prática de AFE fora do contexto escolar estava associada com níveis mais elevados de AF semanal em ambos os sexos e em todas as idades analisadas. Ainda, estudo mais recente verificou a relação entre a participação em AFE fora do contexto escolar e a AF habitual em crianças e jovens portugueses, identificando que os jovens que participavam em AFE fora da escola apresentavam níveis mais elevados de AF habitual em comparação com os que não participavam (Silva et al., 2013).

De acordo com o estudo conduzido por Ribeiro et al. (2021), existe uma relação entre a participação em desportos organizados e os níveis de AF em adolescentes portugueses. Os resultados revelaram que os adolescentes envolvidos em desportos organizados apresentavam níveis mais elevados de AF em comparação com aqueles que não praticavam. Além disso, os pesquisadores observavam uma associação positiva entre a frequência da participação em desportos organizados e os níveis de AF. Portanto, a participação em desportos organizados foi considerada uma estratégia eficaz para promover níveis mais elevados de AF entre os adolescentes portugueses (Ribeiro et al., 2021). Ainda, jovens que praticam AFE, nomeadamente desportos organizados, ginástica, ou dança fora do contexto escolar, são mais ativos que os seus pares que não participaram em AFE (Stamatakis et al., 2014). Apesar de o presente estudo não focar no tipo de AF extracurricular praticada, a caracterização da amostra destacou a participação em diferentes modalidades desportivas.

Pelo exposto, entende-se que a promoção de AF na infância e na adolescência é a grande base para a diminuição da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo para redução do impacto negativo e que este possa resultar na qualidade de vida. Sendo assim, vê-se que é fundamental investir e insistir na sensibilização da população para a prática de AF, por meio de

programas de promoção e de educação a saúde, voltados para as mudanças de comportamento futuros (Guedes, 2001; Siqueira, 2009).

Especificamente na adolescência, existem evidências de que a AF proporciona benefícios à saúde óssea, contribui para a melhoria do perfil lipídico e metabólico e redução do percentual de gordura corporal. Além disso, a exposição à AF na adolescência parece ser um preditor de práticas na idade adulta (Cozzensa et al., 2016). A prática de atividade física regular na adolescência promove diversos benefícios para a saúde tanto a curto quanto em longo prazo. Além dos efeitos benéficos para a saúde, sabe-se que com hábitos saudáveis adquiridos ainda na infância/adolescência existe maior probabilidade de permanecer na vida adulta (Hallal et al., 2010). O período da adolescência é fundamental para o desenvolvimento de bons níveis de ApF visto que é a fase mais importante em relação aos aspetos motores (Barbosa e colaboradores, 2016).

Logo, os jovens que praticam atividade física estruturada fora do meio escolar apresentaram melhor aptidão física, apenas ao nível da aptidão cardiorrespiratória, bem como níveis mais elevados de atividade física ao longo da semana comparativamente aos seus pares que não praticavam atividade física estruturada. De modo que a prática de uma atividade física estruturada poderá ser uma estratégia para melhorar os níveis de atividade física nos jovens e torná-los mais ativos fisicamente na fase adulta. Contudo, é preciso ter alguma cautela na interpretação e generalização dos dados, em virtude das limitações do estudo como: a amostra de estudantes é centrada numa escola e a generalização dos dados está limitada; a avaliação do nível de AF decorreu através de um questionário, sendo este um instrumento que baseia a sua resposta na subjetividade das respostas fornecendo apenas a perceção dos alunos sobre a sua AF; e ainda não foi considerado o tipo de modalidade praticada pelos alunos. Assim, futuros estudos deveriam explorar um maior número de adolescentes, em diferentes escolas para melhor identificar a realidade da região, bem como procurar utilizar uma medida direta de atividade física e considerar a modalidade desportiva praticada fora da escola assim como o número de treinos semanais.

## **5 AGRADECIMENTOS**

Gostaríamos de agradecer a toda a comunidade escolar em geral, mas em particular a todos os alunos que participaram nas respostas dos inquéritos, pois sem eles não seria possível a realização deste estudo. Agradecer à Diretora do Agrupamento de Escolas S. G. pela colaboração, autorizou da realização do estudo e cedência das instalações para o mesmo. E por fim, agradecer ao professor N. L. pela disponibilidade e acompanhamento ao longo de todo este processo.

## 6 REFERÊNCIAS

- Afonso, Fernando. (2009). Nível de atividade física não identifica o nível de flexibilidade de adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Volume 14, Número 1, Pelotas.
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer
- Arruda, G.; Fernandes, R.; Christofaro, D.; & Oliveira, A. (2013). Relação entre idade cronológica, indicadores de adiposidade corporal e aptidão física relacionada a saúde em meninos e meninas. *Revista andaluza de medicina del deporte*, p. 24-9.
- Drake, K. M.; Beach, M. L.; & Longacre, M. R.; et al. (2012). Influence of sports, physical education, and active commuting to school on adolescent weight status. *Pediatrics*, v. 130 (2): e296-e304.
- Guedes, D.P.; Guedes, J. E. R. P. (2015). Medida da atividade física em jovens brasileiros: Reprodutibilidade e validade do PAQ-C e do PAQ-A. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 21, n. 6, p. 425–432.
- Guedes, D. P.; Lopes, C. C.; & Guedes, J. E. R. P. (2005). Reprodutibilidade e validade o Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, n. 2, p. 151-158.
- Hallal, P. C.; Knuth, A. G.; Cruz, D. K. A.; Mendes, M. I.; & Malta, D. C. (2010). Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, n.15, p.303-3042.
- Kowalski, Kent C.; Crocker, Peter R.E.; Kowalski, Nanette P. (1997). *Convergent Validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents*. *Pediatric Exercise Science*, 9(4), 342–352.

Ministério da Saúde. (2016). Diretrizes de atividade física para crianças e adolescentes. Brasília:

Ministério da Saúde.

Nahas, M. V. (2013). *Atividade Física, saúde e qualidade de vida*. 6ª ed. Londrina.

Nahas, M. V. (2017). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. 7ª ed. Florianópolis.

Nakamura, P. M.; Teixeira, I. P.; & Papini, C. B.; et al. (2013). Physical education in schools,

sport activity and total physical activity in adolescents. *Brazilian Journal of*

*Kinanthropometry and Human Performance*, n. January, p. 517-527.

Organização Mundial da Saúde (OMS). (2020). Orientações sobre atividade física e

comportamento sedentário. Genebra.

Ribeiro, M. A.; Martins, J.; Silva, C. G.; Cunha, M.; Lopes, V. P.; & Gonçalves, C. E. (2021). Does

organized sports participation influence physical activity levels among Portuguese

adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3),

1169.

Silva, G.; Andersen, L. B.; Aires, L.; Mota, J.; Oliveira, J.; & Ribeiro, J. C. (2013). Associations

between sports participation, levels of moderate to vigorous physical activity and

cardiorespiratory fitness in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*. Vol.

31. Num. 12. p. 1359-1367.

Silva, G.; Mota, J.; Santos, M. P.; Ribeiro, J. C.; & Oliveira, J. (2005). Prevalência da prática de

atividade física semanal em crianças e jovens portugueses. *Revista Portuguesa de*

*Ciências do Desporto*, 5(1), 77-89.

Silva, P.; Oliveira, R.; & Aires, L. (2013). Atividade física estruturada fora do contexto escolar e

sua relação com a atividade física habitual em crianças e jovens portugueses. *Revista*

*Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 15(5), 558-568.

Stamatakis, E.; Kelly, P.; Strain, T.; Murtagh, E.M.; Ding, D.; & Murphy, M.H. (2014).

Associações da participação em atividades físicas organizadas com fatores de risco

*Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal*

para doenças cardiovasculares em adultos australianos. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(5), 1036-1043. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0122>

Torres, M. Â. M. (2019). *Estudo comparativo dos níveis de aptidão física obtidos através da bateria de testes FITescola dos alunos com e sem prática de atividades físicas extracurriculares* (Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra).

World Health Organization. Physical Activity. Disponível em:

<<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>>.

#### **4. REFLEXÃO FINAL**

Este foi o culminar de dois anos de aprendizagens no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A finalidade do Estágio é a de proporcionar ao aluno uma aproximação à realidade na qual atuará representando a parte prática dos cursos de formação de profissionais. Assim, o ano de Estágio surge como uma oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo deste percurso académico, sendo uma prova final para os aplicar em contexto escolar. O Estágio foi realizado na Escola Secundária Sebastião da Gama, em Setúbal, com duas turmas do Ensino Secundário, 10º e 11º anos. O facto de já conhecer a escola, assim como a maioria dos professores e colegas de Educação Física foi um facilitador em todo o processo de integração e adaptação a esta realidade. Por outro lado, o desafio estava em trabalhar com estudantes do ensino secundário, jovens com idades entre os 15 e os 17 anos de idade, com personalidades já definidas e, na sua maioria, com objetivos para a sua vida futura, onde a generalidade destes alunos pretende seguir a vida académica e tirar um curso superior, ou seja, toda a maneira de estar e interagir é diferente da realidade a que estava habituada.

Todo o trabalho desenvolvido foi um desafio, principalmente ao nível do planeamento e planificação das aulas, pois na sua generalidade, em todas as modalidades, a turma estava no nível elementar e/ou avançado, contrariamente ao que estava habituada no 2º ciclo e 3º ciclos, onde sempre lecionei, em que a maioria trabalha para atingir o nível introdução. O despertar em mim de novos desafios e objetivos foi crucial para a minha aprendizagem e crescimento enquanto professora ao longo deste ano letivo, fazendo com que quisesse reaprender através da reflexão e questionamento, desafiando a mim própria a inovar e a não ter receio de arriscar e ir mais além, mas sempre com o objetivo de fazer os meus alunos aprender mais e melhor.

Com o decorrer do 1º período, fui-me apercebendo que nas duas turmas onde estava a lecionar, grande parte dos alunos praticava atividade física estruturada fora da escola, em clubes, sendo a sua maioria federados nas modalidades que praticavam. Aquando da aplicação da bateria de testes do FITescola, fui constatando que muitos alunos atingiam facilmente a zona saudável e até o perfil atlético, o que despertou em mim, através desta observação, alguma curiosidade e interesse nesta questão.

A partir daqui, fui desenvolvendo cada vez mais, através da observação direta e da avaliação formativa a ideia para a minha investigação, que era perceber e comparar os níveis de atividade física e aptidão física entre os alunos que praticavam ou não atividade física estruturada fora da escola sendo que os resultados obtidos em aula apontavam para que, os alunos que praticavam atividade física estruturada fora da escola, eram aqueles com os melhores resultados na avaliação da aptidão física. Assim, através desta ideia, desenvolvi o meu artigo científico, o qual de entre vários procedimentos a escolha recaiu sobre os resultados da aplicação dos testes FITescola, que já fazem parte da avaliação na disciplina de EF, e de um questionário, uma ferramenta de baixo custo e fácil utilização na população alvo e em meio escolar para avaliar o nível de AF. De modo que estas decisões metodológicas permitiram analisar e comparar as hipóteses do estudo.

E aqui estava um dos grandes desafios deste ano letivo e da minha PES: escrever um artigo científico. De modo que esta etapa demonstrou o quanto é importante obtermos informações

científicas da nossa realidade, para que possamos compartilhar com toda comunidade escolar e científica a realidade dos nossos alunos, bem como utilizá-las como estratégias para melhor planearmos e desenvolvermos a educação física na escola e ao longo da vida.

Os professores configuram-se como peça importante do puzzle na fomentação e criação de estilos de vida ativos, visto que as aulas de Educação física constroem um caminho único tendo em vista esse objetivo. Criando estratégias promotoras da satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento positivos, os alunos, independentemente das suas diferenças, tendem a sentir-se motivados de forma mais autodeterminada, não só para as aulas de EF, mas indubitavelmente para a prática de atividade física noutros contextos. Com os resultados analisados, discutidos e concluídos, posso afirmar que irei utilizar as minhas aulas para ajudar e potenciar os níveis de aptidão física dos meus alunos, incentivando-os à prática regular de atividade física, estruturada ou não, de modo a obterem melhores resultados ao nível da disciplina de EF e também ao nível da sua saúde para a sua vida.

Sem dúvida, posso afirmar em jeito de conclusão, que a PES me redefiniu enquanto professora, mostrando-me um caminho a seguir, um pouco diferente do que tinha feito até então. Tornei-me ainda mais curiosa, resiliente e com vontade de desenvolver novos projetos principalmente dentro da escola, um lugar com infinitas possibilidades limitado quase sempre pela acomodação e pouca visão de muitos dos que lá trabalham.

## **5. CONCLUSÃO**

Iniciada novamente a vida académica, sentida pela necessidade de adquirir novos conhecimentos, novas metodologias de ensino e o sonho de ir mais além, tive como pretensão complementar a minha carreira docente com os níveis de Ensino do 3.º Ciclo e Secundário.

A Prática de Ensino Supervisionada representou a última fase de formação, reproduzindo assim a experiência em que se aplicou e se geriu os conhecimentos anteriormente adquiridos. Foi nesta prática de docência efetuada ao longo deste ano letivo, juntamente com as atividades de dinamização e de integração na escola, que foram proporcionadas experiências e vivências que servirão para o futuro.

Ser professora é muito mais que exercer uma profissão e lecionar, é uma profissão que exige muito esforço, conhecimento, pesquisa, tempo e dedicação, mais ainda, que requer compromisso. Compromisso com o meu principal objetivo que é ensinar, compreendendo que o caminho para isso é muito complexo, com obstáculos é certo, mas o desejo de querer sentir o desenvolvimento do outro faz-me traçar caminhos pelo conhecimento, como o percurso realizado durante todo o Mestrado, onde a partilha e os ensinamentos transmitidos pelos professores foram determinantes.

Ao longo destes anos, enquanto docente, não foi só a tarefa de ensinar os alunos, de fazê-los aprender, mas também o esforço e empenho de continuar a aprender para poder ensinar. Sou uma profissional crítica, faço as minhas escolhas com base no conhecimento científico, procurando através da diversidade social, cultural, económica e humana, percorrer caminhos onde a docência molda mentes e percursos, tornando todos melhores.

A realização do estudo científico foi de extrema importância pois permitiu-me investigar e refletir de uma forma muito mais metódica, mostrando-me novos horizontes e perspetivas, para a minha prática letiva. Considero que a investigação é fundamental na atualização do nosso conhecimento e que deve ser mais um meio para atingir os nossos objetivos. Apesar do complexo percurso profissional e de todas as contrariedades que a docência nos possa trazer, tenho como pretensão seguir sempre em frente, dando sempre o melhor de mim, para mim e para os outros.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arruda, G., Fernandes, R., Christófaro, D., & Oliveira, A. (2013). Relação entre idade cronológica, indicadores de adiposidade corporal e aptidão física relacionada a saúde em meninos e meninas. *Revista andaluza de medicina del deporte*, p. 24-9.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros.
- Cadima, A.; Gregório C.; & Horta, N. (1997). *Diferenciação Pedagógica no Ensino Básico*. Lisboa, Instituto de Inovação Educacional.
- de Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física, (10-11)*, 135-151.
- Farren, G. L.; Zhang, T.; Gu, X.; & Thomas, K. T. (2017). Sedentary behavior and physical activity predicting depressive symptoms in adolescents beyond attributes of health-related physical fitness. *Journal of Sport and Health Science*, n. June, p. 4-11.
- Gomes, M. H. (2014). *Os modelos pedagógicos High/Scope e do Movimento da Escola Moderna: Propostas de pedagogia diferenciada (Vol. 3)*.
- Guedes, D.P.; Guedes, J. E. R. P. (2015). Medida da atividade física em jovens brasileiros: Reprodutibilidade e validade do PAQ-C e do PAQ-A. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 21, n. 6, p. 425–432.
- Guedes, D. P.; Lopes, C. C.; & Guedes, J. E. R. P. (2005). Reprodutibilidade e validade o Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, n. 2, p. 151-158.
- Guedes, D. P.; Neto, J. T. M.; Germano, J. M.; Lopes, V.; & Silva, A. J. R. M. (2012). Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. *Rev. Bras. Med. Esporte*, Vol. 18, n. 2, mar/abr.

- Hallal, P. C.; Knuth, A. G.; Cruz, D. K. A.; Mendes, M. I.; & Malta, D. C. (2010). Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, n.15, p.303-3042.
- Kowalski, Kent C.; Crocker, Peter R.E.; Kowalski, Nanette P. (1997). *Convergent Validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. Pediatric Exercise Science*, 9(4), 342–352.
- Marques, A., Peralta, M., & Catunda, R. (2017). Educação Física: concepções e modelos. *Educação física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*, 29-51.
- Martins, J.; Gomes, L.; & Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 53-85.
- Ministério da Saúde. (2016). Diretrizes de atividade física para crianças e adolescentes. Brasília: Ministério da Saúde.
- Nahas. M. V. (2013). *Atividade Física, saúde e qualidade de vida*. 6ª ed. Londrina.
- Nahas, M. V. (2017). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. 7ª ed. Florianópolis.
- Nakamura, P. M.; Teixeira, I. P.; & Papini, C. B.; et al. (2013). Physical education in schools, sport activity and total physical activity in adolescents. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, n. January, p. 517-527.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2020). Orientações sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra.
- Pacífico, A. B.; Camargo, E. M.; Oliveira, V. d.; Vagetti, G. C.; Piola, T. S.; & Campos, W. d. (2018). Comparison of physical fitness and quality of life between adolescents engaged in sports and those who are not. *Rev Bras Cineantropom Hum*, 20(3), 247-257.

*Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal*

Petroski, E. L.; Silva, A. F. D.; Rodrigues, A. B.; & Pelegrini, A. (2011). Aptidão física relacionada a saúde em adolescentes brasileiros residentes em áreas de médio/baixo índice de desenvolvimento humano. *Revista de Salud Pública, 13(2)*, 219-228.

Ravagnani, R. J. F.; et al. (2021). Nível de atividade física e excesso de peso em adolescentes: estudo longitudinal de base escolar / Physical activity level and overweight in teens: school based.

Ribeiro, M. A.; Martins, J.; Silva, C. G.; Cunha, M.; Lopes, V. P.; & Gonçalves, C. E. (2021). Does organized sports participation influence physical activity levels among Portuguese adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(3)*, 1169.

Roldão, Maria do Céu. (2005a). Formação de professores, construção do saber profissional e cultura da profissionalização: que triangulação? Ser professor de 1º ciclo – construindo a profissão. Braga: CESC/ Almedina, p. 13-26.

Roldão, M. D. C. (2003). Diferenciação curricular e inclusão. *Perspectivas sobre a inclusão. Da educação à sociedade. Porto: Porto Editora.*

Santos, J. R.; & Henriques, S. (2021). Inquérito por questionário: contributos de conceção e utilização em contextos educativos.

Silva, G.; Andersen, L. B.; Aires, L.; Mota, J.; Oliveira, J.; & Ribeiro, J. C. (2013). Associations between sports participation, levels of moderate to vigorous physical activity and cardiorespiratory fitness in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences. Vol. 31. Num. 12. p. 1359-1367.*

Silva, G.; Mota, J.; Santos, M. P.; Ribeiro, J. C.; & Oliveira, J. (2005). Prevalência da prática de atividade física semanal em crianças e jovens portuguesas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 5(1)*, 77-89.

*Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal*

- Silva, P.; Santos, M. P.; Vale, S., Mota, J.; & Aires, L. (2015). Associations between sports participation, levels of moderate to vigorous physical activity and cardiorespiratory fitness in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 33(16), 1627-1634.
- Silva, P.; Oliveira, R.; & Aires, L. (2013). Atividade física estruturada fora do contexto escolar e sua relação com a atividade física habitual em crianças e jovens portugueses. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 15(5), 558-568.
- Shulman, Lee. (1986). Those who understand: knowledge growth in teaching. *Educational Researcher*, v. 15, n. 2, p. 4-14.
- Tomlinson, C.; & Allan, S. D. (2002). *Liderar projetos de diferenciação pedagógica*. Lisboa, Asa Editores II, S.A
- Torres, M. Â. M. (2019). *Estudo comparativo dos níveis de aptidão física obtidos através da bateria de testes FITescola dos alunos com e sem prática de atividades físicas extracurriculares* (Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra).
- Vasconcellos, C.S. (2008). *Planejamento: projeto de ensino-aprendizagem e projeto políticopedagógico*. São Paulo: Libertad.
- World Health Organization. Physical Activity.  
<<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>>.

## 7. ANEXOS

Anexo I – autorização do estudo

### AUTORIZAÇÃO

Prezado(a) Diretor (a) Maria Fernanda Oliveira

Este documento tem por objetivo esclarecer e solicitar a sua autorização para a implementação do projeto de investigação denominado *Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos*, da cidade de Setúbal, pertencente à Prática de Ensino Supervisionada da estudante de mestrado Carla Sofia Pereira Wallace Branco, sob a orientação da Professora Doutora Renata Matheus Willig.

**Objetivo do estudo:** Verificar a relação entre o nível de atividade física e aptidão física de alunos entre os 15 e os 17 anos de idade, que praticam e não praticam atividade física estruturada fora da escola.

**Procedimentos:** Para realização deste estudo, tem-se como procedimentos:

- a. utilização do acelerómetro;
- b. Preencher o diário de atividade física;
- c. Aplicação dos testes de Senta e Alcança e Vaivém, numa aula de educação física;
- d. Tratamento e análise dos dados obtidos.

**Benefícios Indiretos:** Fornecer informações à comunidade escolar acerca da aptidão física e nível de atividade física dos seus alunos.

**Benefícios Diretos:** Obter informações científicas que venham auxiliar o seu educando na obtenção de melhores resultados escolares ao nível da aptidão física.

**Riscos:** Os procedimentos poderão gerar algum desconforto ou cansaço ao participante, mas nada que venham prejudicar a integridade física e psicológica do colaborador.

**Privacidade:** O seu nome e o do seu educando não serão identificados, em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma.

Após a recolha e análise dos dados, as informações poderão ser divulgadas de forma anónima e serão mantidas no Kinesiolog (Unidade de Investigação do Instituto Piaget), Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar de Almada.

O material ficará disponível apenas sob sua solicitação escrita, como esta ou por e-mail. Além disso, percebe que no momento da publicação, não serão feitas associações entre os dados publicados e o nome do participante (identificação nominal).

Salientando que a qualquer momento os pesquisadores responderão esclarecer as dúvidas que tenha relativamente ao estudo.

Ciente com os expostos acima, eu \_\_\_\_\_ C.C.  
\_\_\_\_\_ estou de acordo e autorizo a implementação do presente estudo nas dependências da Escola Secundária Sebastião da Gama.

Setúbal, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022.

\_\_\_\_\_  
Assinatura da Diretora

\_\_\_\_\_  
Mestranda Carla Sofia Pereira Wallace Branco

\_\_\_\_\_  
Professora Doutora Renata Matheus Willig

Anexo II – Consentimento Informado

**CONSENTIMENTO INFORMADO**

Prezado(a) Senhor(a):

---

---

Este documento tem por objetivo esclarecer e solicitar o meu consentimento para a participação de \_\_\_\_\_ no trabalho de mestrado da aluna Carla Sofia Pereira Walace Branco, sob a orientação da Professora Doutora Renata Matheus Willig. Assim, informamos que:

- Está a ser convidado(a) a autorizar o(a) seu(sua) educando(a) sob sua responsabilidade a participar de forma totalmente voluntária neste estudo.
- Antes de consentir a sua autorização é importante a sua total compreensão das questões contidas neste documento.
- É direito, da sua parte ou do seu educando, desistir de participar desta pesquisa a qualquer momento, sem nenhuma penalidade e sem perder os benefícios aos quais tenha direito.

**Objetivo do estudo:** Verificar a relação entre o nível de atividade física e aptidão física em meio escolar em alunos entre os 15 e os 17 anos de idade, que praticam e não praticam atividade física estruturada fora da escola.

**Procedimentos:** Para realização deste estudo, tem-se como procedimentos:

- a. utilização do acelerómetro;
- b. Preencher o diário de atividade física;
- c. Aplicação dos testes de Senta e Alcança e Vaivém, numa aula de educação física;
- d. Tratamento e análise dos dados obtidos.

**Benefícios Indiretos:** Fornecer informações à comunidade escolar acerca da aptidão física e nível de atividade física dos seus alunos. **Benefícios Diretos:** Obter informações científicas que venham auxiliar o seu educando na obtenção de melhores resultados escolares ao nível da aptidão física.

**Riscos:** Os procedimentos poderão gerar algum desconforto ou cansaço ao participante, mas nada que venham prejudicar a integridade física e psicológica do colaborador.

**Privacidade:** O seu nome e o do seu educando não serão identificados, em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma.

Após a recolha e análise dos dados, as informações poderão ser divulgadas de forma anónima e serão mantidas no Kinesiolog (Unidade de Investigação do Instituto Piaget), Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar de Almada.

O material ficará disponível apenas sob sua solicitação escrita, como esta ou por e-mail. Além disso, percebe que no momento da publicação, não serão feitas associações entre os dados publicados e o nome do participante (identificação nominal).

Salientando, a qualquer momento os pesquisadores responderão a dúvidas que tenha relativamente ao estudo.

Ciente com os expostos acima, eu \_\_\_\_\_,  
C.C. \_\_\_\_\_ estou de acordo e autorizo o educando sob minha responsabilidade a participar deste estudo, assinando este consentimento em duas vias, ficando com a posse de uma delas. Ainda, declaro que obtive de forma apropriada e voluntária todas as informações e explicações sobre o presente Consentimento Informado.

Setúbal, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Encarregado de Educação

Setúbal, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

\_\_\_\_\_  
Professora Doutora Renata Matheus  
Willig

\_\_\_\_\_  
Mestranda Carla Sofia Pereira Wallace  
Branco

## Anexo III – Questionário de AF para adolescentes PAQ – A

Secção 1 de 2

## PAQ - A: QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA (ENSINO SECUNDÁRIO)

Este questionário é aplicado no âmbito da tese de mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da mestranda Carla Branco.

Estamos a tentar descobrir o teu nível de Atividade Física dos últimos 7 dias (na última semana). Isto inclui Desportos ou Dança que te fazem suar ou que fazem as tuas pernas se sentirem cansadas, ou Jogos que te fazem respirar intensamente, como marcar/pontuar, saltar, correr, escalar e/ou outros.

Lembra-te:

- Não há respostas certas e erradas (isto não é um teste);
- Por favor, responde a todas as perguntas com toda a honestidade e precisão que puderes (isto é muito importante)

Email \*

Email válido

Este formulário está a recolher emails. [Alterar definições](#)

Nome (primeiro e último) \*

Texto de resposta curta

Ano/Turma \*

Texto de resposta curta

Número \*

Texto de resposta curta

Idade \*

Sexo \*

Masculino

Feminino

Após a secção 1 Ir para a secção 2

Secção 2 de 2

Título da secção (opcional)



Descrição (opcional)

Atividade física nos seus tempos livres: Fizeste alguma das seguintes atividades nos últimos \*  
7 dias (na semana passada)? Se sim, quantas vezes? (Marca apenas uma resposta por linha.)

	Não	1-2	3-4	5-6	7 vezes ou mais
Pular/Saltar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Remo/canoage...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patins em linha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminhada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ciclismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corrida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beisebol, softb...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dança	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nível de atividade física e aptidão física em jovens escolares, de 15 a 17 anos, da cidade de Setúbal

Futebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hóquei de cam...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basquetebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinagem no ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esqui	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hóquei no gelo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

Nos últimos 7 dias, durante as tuas aulas de Educação Física (EF), quantas vezes foste muito <sup>\*</sup> ativo (Jogar intensamente, correr, saltar, atirar)? (Escolhe apenas uma)

- Não faço EF
- Quase Nunca
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

⋮

Nos últimos 7 dias, o que fazias normalmente ao almoço (além de almoçar)? (Escolhe apenas <sup>\*</sup> uma)

- Fiquei sentado (a falar, a ler, a fazer trabalhos escolares)
- Fiquei parado ou andei um pouco
- Corri e/ou joguei bastante
- Corri e joguei intensamente na maioria das vezes

⋮

Nos últimos 7 dias, em quantos dias logo depois das aulas, praticaste desporto, danças ou jogos em que eras muito ativo? (Escolhe apenas <sup>\*</sup> uma)

- Nenhuma
- 1 tempo nos últimos 7 dias
- 2 ou 3 vezes nos últimos 7 dias
- 4 vezes nos últimos 7 dias
- 5 vezes nos últimos 7 dias

⋮

Nos últimos 7 dias, em quantos dias logo depois das aulas, praticaste desporto, danças ou jogos em que eras muito ativo? (Escolhe apenas <sup>\*</sup> uma)

- Nenhuma
- 1 tempo nos últimos 7 dias
- 2 ou 3 vezes nos últimos 7 dias
- 4 vezes nos últimos 7 dias
- 5 vezes nos últimos 7 dias

⋮

Qual das seguintes declarações te descreve melhor nos últimos 7 dias? Lê todas as 5 declarações antes de decidires sobre a única resposta que te descreve. \*

- Todo ou a maior parte do meu tempo livre foi passado a fazer coisas que envolvem pouco esforço físico.
- Às vezes (1 - 2 vezes nos últimos 7 dias) fiz atividades físicas nos meus tempos livres (por exemplo: pra...
- Algumas vezes (3-4- vezes nos últimos 7 dias) fiz atividades físicas nos meus tempos livres.
- Várias vezes (5-6 vezes nos últimos 7 dias) fiz atividades físicas nos meus tempos livres.
- Muitas vezes (7 ou mais vezes nos últimos 7 dias) fiz atividades físicas nos meus tempos livres.

⋮

Marca a frequência com que fizeste atividade física (como praticar desporto, jogos, dançar ou \* qualquer atividade física) para cada dia da semana:

	Nenhuma	Poucas vezes	Algumas vezes	Várias vezes	Muitas vezes
Segunda-feira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terça-feira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quarta-feira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quinta-feira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sexta-feira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

Estiveste doente na semana passada, ou fizeste alguma coisa que te impedisse de fazer as  
tuas atividades físicas normais? \*

Sim

Não

Se respondeste "Sim" na pergunta anterior, diz o que te impediu

Texto de resposta curta  
.....