



CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ALMADA ISEIT

Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Diferenças entre os níveis de Atividade Física e Aptidão Física nos alunos 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário.

Relatório final da Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares Campus Universitário de Almada

Docente Orientadora de Estágio

Professora Doutora Denise Paschoal Soares

Discente

Dário Miguel Amaral (N.º8961)

ALMADA, 31 DE NOVEMBRO DE 2020

Índice Geral	Pág.
Índice Geral	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract	IV
Índice de Figuras	V
Índice de Tabelas	VI
Índice de Anexos	VII
1. Introdução Geral	1
2. Competências a Desenvolver e Dimensões de Intervenção	4
2.1. Área I - Profissão, Social e Ética	
2.2. Área II - Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem	8
2.3. Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade	11
2.4. Área IV - Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	12
2.4.1. Introdução	
2.4.2. Enquadramento Teórico	14
2.4.3. Metodologia	19
2.4.4. Resultados	24
2.4.5. Discussão dos Resultados	29
2.4.6. Conclusão do Estudo	34
3. Conclusão Geral da Prática Pedagógica Supervisionada	36
4. Referências Bibliográficas	37
Anexos	41

Agradecimentos

Gostaria primeiro de agradecer à orientadora e conselheira de tese, Professora Doutora Denise, por ter estado sempre disponível para as muitas questões e dúvidas que foram surgindo ao longo da realização desta dissertação. Agradeço a sua disponibilidade e generosidade em guiar-me nesta odisséia.

À direção do Colégio, ao coordenador/orientador de estágio, aos docentes e alunos que colaboraram nesta investigação, aos quais agradeço profundamente a vossa disponibilidade e o vosso importantíssimo contributo para a realização do estudo, pois sem eles não teria sido possível.

Aos professores e colegas do mestrado por todo o apoio, partilha e amizade nesta fase importante da minha vida.

Por fim, gostaria especialmente de agradecer à minha incrível família pelo amor, apoio e constante encorajamento que obtive ao longo deste tempo. Em particular, gostaria de reconhecer publicamente o apoio da minha mulher e filha.

Resumo

O objetivo geral deste estudo foi verificar se existem diferenças nos níveis de Aptidão Física, em crianças que praticam e não praticam Atividade Física fora do ambiente escolar, em alunos dos 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário. Para esse efeito foi aplicado um questionário internacional de atividade física (IPAQ) validado para português (Matsudo et al., 2012) aos alunos dos ciclos acima mencionados, e de acordo com os resultados do inquérito, os alunos foram agrupados por níveis de atividade física, variando entre 0 e 4 vezes por semana. A metodologia adotada baseou-se essencialmente na recolha de dados e na utilização de alguns instrumentos que tiveram por objetivo identificar o nível de Atividade Física dos alunos. As variáveis foco do estudo foram a verificação da frequência de raparigas e rapazes que praticam e não praticam atividade física e a comparação dos resultados das avaliações físicas entre praticantes e não praticantes separados por sexos e por anos de escolaridade. Com o cruzamento das variáveis e a utilização do programa SPSS (versão 25.0), foram organizados e analisados os dados do estudo.

A amostra total do estudo foi de 265 alunos, sendo 52,83% do sexo feminino e 47,17% do sexo masculino. Considerando a análise total da amostra dos resultados obtidos, concluiu-se que 90,57% corresponde aos meninos e meninas que praticam atividade física fora da escola e 9,43% não praticam atividade física fora da escola. 122 alunas e 118 alunos praticam atividade física fora da escola, contabilizando um total de 87,14% e 94,4%. Os restantes 12,80% e 5,60% correspondem às 18 alunas e aos 7 alunos que não praticam atividade física fora da escola. Face aos resultados das avaliações da aptidão física entre praticantes e não praticantes, é de salientar que não existe diferença entre os dois grupos, para ambos os sexos. Apenas nos alunos do 5.º ano de escolaridade, é evidente uma diferença de quem pratica e não pratica. Considerando a análise dos resultados obtidos, entendemos que não sejam apenas um fim mas também um princípio, pois deverão, no nosso entender, não apenas constituir uma forma de classificar e selecionar os alunos, mas também um contributo para compreendermos a realidade.

Palavras-chave: Adolescentes, Aptidão Física, Atividade física, Ensino, FITescola

Abstract

The general purpose of study was to verify if there are differences in the levels of Physical Fitness in the discipline of Physical Education, in children who practice and do not practice Physical Activity outside the school environment, in students of the 2nd and 3rd Cycles and Secondary Education. For this purpose, an international physical activity questionnaire (IPAQ) validated for Portuguese (Matsudo et al., 2012) was applied to students of the mentioned cycles, and according to the survey results, students were grouped by physical activity levels, varying between 0 and 4 times a week. The methodology adopted was based essentially on data collection and the use of some instruments that aimed to identify the level of physical activity of students. The study's focus variables were the verification of the frequency of girls and boys who practice and do not practice physical activity and the comparison of the results of physical evaluations between practitioners and non-practitioners separated by sex and years of schooling. By crossing the variables and using the SPSS program (version 25.0), the study data were organized and analyzed.

The total sample of the study was 265 students, being 52.83% female and 47.17% male. Considering the total sample analysis of the results obtained, it was concluded that 90.57% corresponds to boys and girls who practice physical activity outside school and 9.43% do not practice physical activity outside school. 122 students and 118 students practice physical activity outside school, accounting for a total of 87.14% and 94.4%. The remaining 12.80% and 5.60% correspond to 18 students and 7 students who do not practice physical activity outside school. In view of the results of physical fitness assessments between practitioners and non-practitioners, it should be noted that there is no difference between the two groups, for both sexes. Only in the students of the 5th year of schooling, a difference is evident between those who practice and who don't. Considering the analysis of the results obtained, we understand that they are not only an end but also a principle, as they should, in our understanding, not only constitute a way of classifying and selecting students, but also a contribution to understand the reality.

Keywords: Adolescents, Physical Fitness, Physical activity, Teaching, FITescola

Índice de Figuras	Pág.
Figura 1. Projeto Educativo “Bem-Estar: Nosso e do Mundo”	6
Figura 2. Cinco Fatores Críticos de Sucesso	6
Figura 3. Distribuição dos alunos que praticam e não praticam atividade física fora da escola	26
Figura 4. Frequência de raparigas que praticam e não praticam atividade física fora da escola	27
Figura 5. Frequência de rapazes que praticam e não praticam atividade física fora da escola	27
Figura 6. Comparação dos resultados das Avaliações de Aptidão Física entre praticantes e não praticantes separados por sexos	28
Figura 7. Comparação dos resultados das Avaliações de Aptidão Física entre praticantes e não praticantes separados por ano de escolaridade	28

Índice de Tabelas

Pág.

Tabela 1. Caraterização da amostra (peso, altura) separado por ano de escolaridade e por sexo.	24
Tabela 2. Caraterização da frequência com que os alunos praticam atividade física por ano de escolaridade.	25

Índice de Anexos	Pág.
Anexo I. Pedido de Autorização à Direção do Colégio	41
Anexo II. Consentimento Informado	42
Anexo III. Questionário de Atividade Física	43
Anexo IV. Questionário de Atividade Física (Google Forms)	45

1. Introdução Geral

Este trabalho de relatório final, apresentado da UC de Prática de Ensino Supervisionada, para obtenção de grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e encontra-se estruturado em quatro áreas:

Área I - Profissão, Social e Ética

Área II - Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Área IV - Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

A Área I está diretamente relacionada com o professor e com a forma como se organiza e orienta no processo de ensino-aprendizagem e como se integra e colabora na comunidade educativa.

A Área II abrange três setores de intervenção que se baseiam no conhecimento científico e pedagógico: o planeamento, o ensino e a avaliação.

A Área III tem como objetivo inserir o estagiário na vida da comunidade educativa ao longo do ano letivo.

A Área IV está relacionada com o projeto de investigação que identifica o nível de Atividade Física dos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino do Secundário no colégio.

Em Portugal, a produção do conhecimento no ensino de Educação Física tem vindo a crescer nesta última década, ao qual têm contribuído de forma decisiva para enfrentar a controvérsia sobre uma prática de ensino nesta disciplina, uma praxis mais académica e assente em parâmetros científicos.

A metodologia de ensino no que respeita à disciplina de Educação Física, é uma área que se encontra em constante evolução. Têm surgido várias propostas que vêm ampliar o debate da Educação Física no que diz respeito aos seus conteúdos, objetivos e prática pedagógica. Partindo do princípio de que todo o ser humano inicia situações novas em termos de aprendizagem motora, torna-se importante conhecermos as características, o comportamento e as aptidões físicas do indivíduo. A Fundação Francisco Manuel dos Santos e a Pordata (Barreto D., 2018) divulgaram um estudo onde mostram que a população portuguesa quase estagnou nos últimos trinta anos, estando cada vez mais envelhecida. Segundo os

Censos entre 1986 e 2016 verificou-se que a população idosa passou dos 12% para os 21% e a população jovem passou dos 23% para os 14% do total da população. O projeto “*saúde.come*” que tem como um dos objetivos caracterizar os estilos de vida da população portuguesa, concluiu que a população idosa é tendencialmente a população mais sedentária. A adoção de hábitos saudáveis, obriga a uma mudança de mentalidade e precisa ser reforçada logo na escola, para evitar no futuro possíveis doenças. Assim a escola de uma forma geral e a Educação Física especificamente devem criar mecanismos alternativos que levem os jovens a perceber a importância de se adotar um estilo de vida saudável, através de oportunidades que viabilizem a adoção de um estilo de vida ativo e de experiências educativas ao longo de toda sua existência. Desta forma é preciso que a escola assuma a sua função educacional, intervindo decisivamente na tentativa de procurar modificar a atual realidade, através atividades físicas regulares como brincadeiras recreativas, jogos e competições desportivas. Em suma, pretende-se que os jovens adquiram hábitos saudáveis de vida e que compreendam que têm a responsabilidade de se tornarem mais saudáveis.

Entende-se assim, que a Educação Física procura assegurar-se como uma disciplina que tem algo a oferecer à formação dos jovens, não podendo esquecer a promoção da saúde, constituindo uma proposta pedagógica, não desvinculada da realidade. Neste contexto verificamos um indício que a Educação Física procura responder não só aos problemas da sociedade em geral, mas também que seja ela um elemento de qualidade e equidade. No entanto, tanto nas escolas como na sociedade atual, existe hoje uma preocupação geral com a eficiência e eficácia.

Cada vez mais o ensino na escola está dependente de outros fatores externos. Isso leva-nos obrigatoriamente a ter um autoconhecimento da organização escolar, desde o conhecimento das áreas fortes e de outras que se precisa melhorar, de modo a ajustar as estruturas e as práticas, para que possa obter um impacto positivo nos resultados dos nossos alunos.

Esta temática despertou desde logo a nossa curiosidade em perceber a relação da Educação Física com a melhoria da Atividade Física, de como elas se interligam e influenciam mutuamente. Fatores como a monitorização do desempenho dos alunos, por si só não garantem o sucesso dos mesmos.

É de extrema importância conhecermos a realidade para depois definirmos estratégias para alcançarmos os objetivos pretendidos.

Esta preocupação levou à realização de um trabalho de elaboração de provas através de um questionário que procurou avaliar o nível de Atividade Física dos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário e posteriormente a executar a análise dos seus resultados com as notas internas das avaliações físicas e do Fitescola. Para o efeito, tornou-se necessário compreender a forma como a recolha desses dados pôde contribuir para o diagnóstico do desempenho do colégio e despoletar um processo de melhoria. Neste quadro, a recolha de dados (e respetiva análise) constituiu a base de um dispositivo que, a partir da análise e discussão dos resultados apurados, gerou conhecimento.

Neste sentido, entendemos que a análise dos resultados do Fitescola não seja apenas um fim mas também um princípio, pois deverá, no nosso entender, não apenas constituir uma forma de classificar e selecionar os alunos, mas também um contributo para compreender a realidade e aprender com a leitura dos dados, na possibilidade de melhorar os mesmos.

Este trabalho foi realizado com o intuito de ajudar a encontrar, não só os pontos fortes, mas também os pontos a melhorar pela própria instituição, tanto ao nível de ciclo, como de ano de escolaridade e por fim ao nível de turma. Tivemos ainda a oportunidade de aprofundar e alargar os nossos conhecimentos, através de autores que falavam sobre esta temática. Este percurso originou o estudo que apresentamos, o qual se centra na monitorização dos resultados do Fitescola de modo a obter informação do nível de Atividade Física dos alunos dos ciclos acima mencionados, pertinente para a tomada de decisão visando a melhoria de uma determinada adoção de hábitos saudáveis.

Futuramente, esses resultados serão divulgados ao nível interno a toda comunidade educativa, aos professores titulares, aos encarregados de educação bem como à Direção do colégio, com objetivo de dar conhecimento dos resultados do estudo e justificar o estágio efetuado no colégio.

2. Competências a Desenvolver e Dimensões de Intervenção

2.1. Área I - Profissão, Social e Ética

Segundo o Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de Agosto, esta área dimensional está diretamente relacionada com o professor e com a forma como se organiza e orienta no processo de ensino-aprendizagem. Engloba ainda a forma como o docente se integra e colabora na comunidade educativa.

Iniciei novamente a vida académica porque senti necessidade de adquirir novos conhecimentos, novas metodologias de ensino e o sonho de ir mais longe, onde pretendo seguir a carreira de docente como professor de Educação Física do Ensino Básico e Secundário. Optei pelo Campus Universitário de Almada – ISEIT, porque foi a instituição onde completei a Licenciatura de Professores do Ensino Básico (2.º ciclo), variante de Educação Física e pelo fator geográfico (proximidade do meu local de trabalho e de residência).

Ao iniciar o último ano do ciclo de estudos do Mestrado no Ensino da Educação Física, ano de estágio e de supervisão pedagógica, foi decidido entre docentes e discentes o local de estágio.

Com este estágio acredito que consegui, com o projeto de formação, e todas as demais experiências, desenvolver ao máximo a minha competência e o meu trabalho enquanto professores de Educação Física, promovendo o sucesso educativo dos alunos. Evoluí no sentido de desenvolver competências pedagógicas, didáticas e científicas, articuladas a um desempenho profissional crítico e reflexivo.

Pensamos ser importante referir que o estágio pedagógico surgiu como um momento fundamental enquanto processo de transição do aluno para professor, conjugando-se aí fatores importantes a ter em conta na formação e desenvolvimento do futuro professor.

Por considerarmos este trabalho muito importante, tivemos como pretensão empenhar-nos com todo o nosso saber, acreditando que conseguiremos superar o cansaço psicológico, gerado pela sobrecarga de trabalho (caraterística de um mestrado), bem como a dificuldade na gestão do tempo na preparação das

matérias e/ou conteúdos a lecionar. Temos como expectativa ser bem aceites, vendo desse modo o nosso esforço compensado. Esperamos estar à altura do desafio a que nos propusemos.

O estágio permitiu-nos perceber a organização e a prática do processo ensino-aprendizagem, a interação do docente de Educação Física com a comunidade educativa escolar, a melhor forma de realizar os planeamentos (planos de aula, planeamento anual) e toda a orgânica das aulas (avaliações, avaliação inicial), como também a forma mais detalhada dos Programas Nacionais de Educação Física. Ao longo do trabalho apresentaremos as expectativas em relação ao Estágio Pedagógico, os objetivos, estratégias utilizadas, dificuldades sentidas, bem como daremos a conhecer a Escola Cooperante.

2.1.1. Caraterização da Escola Cooperante

O Colégio é um estabelecimento de ensino privado, que juridicamente pertence ao Concelho de Almada, o seu espaço físico está situado na Quinta de São Francisco dos Matos, no Distrito de Setúbal. Foi em 1967 que o Colégio abriu as portas aos seus jovens alunos. O edifício nasceu e cresceu na Quinta de S. Francisco dos Matos. A fundadora, Maria Helena Almeida, apaixonada pelo “Método de Leitura João de Deus” e por toda a sua obra, gostou muito do nome não só como homenagem pela obra do poeta – pedagogo, como também pela localização do Colégio ser no campo e as flores serem as crianças. Os atuais gestores e diretores do Colégio são dois dos seus filhos, João e Pedro Almeida.

2.1.2. Valências Existentes e Número de Alunos

O Colégio leciona o Ensino pré-escolar com 173 alunos, o 1º ciclo com turmas do 1º ao 4º ano de escolaridade com 383 alunos, 2º ciclo com turmas de 5º e 6º anos com 222 alunos, 3º ciclo com turmas do 7º ao 9º ano com 318 alunos e Ensino Secundário com 198 alunos, o que perfaz um total de 1294 alunos.

2.1.3. Interação Escola/ Meio - Projeto Educativo “Bem-Estar: Nosso e do Mundo”

Tendo como princípios básicos o rigor, a inovação, a criatividade, o respeito e o bem-estar, o Colégio é uma instituição de ensino privado com provas dadas há mais de 52 anos. O ensino ajusta-se aos currículos definidos pelo Ministério de Educação e ao Projeto Educativo elaborado pela Direção Pedagógica, sustentado em valores de raiz familiar e com dinâmicas educativas muito próprias ligadas às novas pedagogias, ao desenvolvimento das capacidades intelectuais, tecnológicas, desportivas e culturais dos alunos.

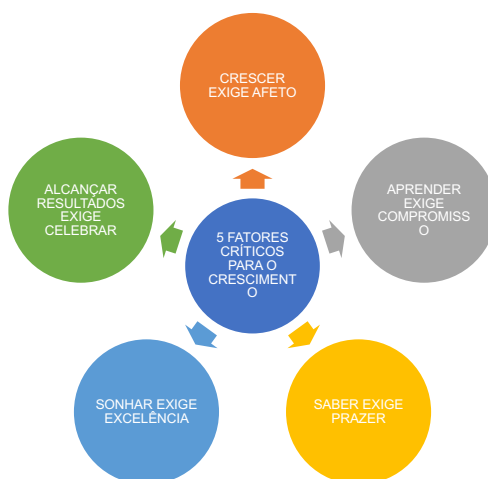


Figura 1. Projeto Educativo “Bem-Estar: Nosso e do Mundo”



Figura 2. Cinco Fatores Críticos de Sucesso

O regime de funcionamento da oferta educativa, faz parte do regulamento interno no artigo 5.º os níveis de ensino, onde a atividade pedagógica exerce-se através das atividades curriculares descritas no projeto curricular de escola, de atividades de enriquecimento curricular, de atividades de apoios e complementos formativos. No artigo 9.º o calendário escolar geral organiza-se em dois semestres de acordo com a política de autonomia e flexibilidade curricular estabelecida pelo Ministério da Educação. E por último, o artigo 32.º o Enriquecimento Curricular que visam desenvolver o currículo proporcionando ao aluno atividades que vão de encontro aos seus interesses e necessidades. O aluno pode inscrever-se em qualquer atividade no decurso do ano letivo desde que haja disponibilidade. As atividades para funcionarem requerem um número mínimo de alunos, podendo o Colégio decidir pelo não início da atividade.

Quanto à organização Interna e Externa do Desporto Escolar do Colégio está a cargo do Coordenador do Desporto Escolar Professor Hugo Amiguinho. Os espaços do colégio para a prática de atividade física são: Campo Principal n.º1 (1.º ciclo), Campo Verde n.º2 (2.º ciclo), Campo Multidesportos Novo n.º3 - (2.º, 3.º ciclo e Secundário) - desportos coletivos (andebol, basquetebol, futebol), atletismo (pista e zona de saltos), Ginásio - (Ginásio 1- atividades de ginásticas), (Ginásio 2- atividades variadas) e outros: campo de ténis, pinhal (com parque para crianças) e outras zonas para jogos.

2.1.4. Núcleo de Desporto Escolar

O Colégio entre as diversas atividades de enriquecimento curricular tem duas delas que fazem parte das competições de Desporto Escolar, o Núcleo de Voleibol Feminino e Núcleo de Basquetebol. Ambos os núcleos treinam todos os dias em horário pós laboral, nos espaços desportivos do colégio.

2.2. Área II - Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

Esta área dimensional abrange três domínios de intervenção, o planeamento, o ensino e a avaliação. Estes domínios baseiam-se no conhecimento científico e pedagógico que devem ser abordados de forma diferenciada, atendendo às especificidades de cada ciclo. Começamos por definir cada ciclo que comporta o estudo.

No segundo ciclo, dá-se início ao processo do conhecimento. Neste ciclo o aluno começa a adquirir a consciência da sua atividade mental, consegue perceber o individual através de conceitualizações, confronta os dados da realidade com as representações do seu pensamento sobre eles, estabelece ligações e relações complexas sobre a realidade. Os conteúdos utilizados nas aulas de Educação Física, podem promover o pensamento tático e discutir regras, o que vai ajudar o aluno na sua socialização e no pensamento coletivo.

No terceiro ciclo, dá-se o desenvolvimento do conhecimento. O aluno vai aumentando as referências conceituais do seu pensamento, a tomada consciência da atividade teórica, ou seja, de que uma operação mental exige a reconstituição dessa mesma operação na sua imaginação, para atingir a expressão discursiva e a leitura teórica da realidade. Neste ciclo o nível de conhecimento do aluno permite que ele antecipe alguns factos, já que pode elaborá-los teoricamente, fazendo uma construção mental entre causa/efeito e objeto, e dele próprio. As aulas de Educação Física devem trazer um conteúdo que permita ao aluno: organização técnico-tática, julgamento de valores na arbitragem, considerar os seus objetivos e interesses próprios na decisão de níveis de sucesso.

Por último, no secundário, prevê-se o aperfeiçoamento do conhecimento. O aluno adquire uma relação especial com o objeto, que lhe permite refletir sobre ele, começa a perceber propriedades comuns e regulares nos objetos, na medida em que pode compreendê-los e explicá-los. Neste ciclo, o aluno também lida com a regularidade científica, podendo a partir dele adquirir alguma condição objetiva para ser produto de conhecimento científico, através da pesquisa. Sendo assim, o conteúdo trabalhado nas aulas de Educação Física, devem proporcionar ao aluno:

o aperfeiçoamento de técnicas, táticas e regras que regem jogos e brincadeiras, o conhecimento técnico/científico do conteúdo.

O **planeamento** prende-se com as estratégias que iremos usar dependendo das características da(s) turma(as). Enquanto que o ensino se encontra diretamente relacionado com a eficácia e organização dos planeamentos, gestão do tempo, e na interação com os alunos, a avaliação implica toda a observação e análise das atividades de ensino que foram realizadas ao longo das aulas. Por isso, tivemos como objetivos iniciais, identificar/recolher características da turma e procurámos individualizar o ensino face às necessidades dos alunos.

As estratégias adotadas passaram pela observação de aulas mais experientes, reuniões com o professor cooperante após cada aula, envios prévios dos planos de aula e ajustes às planificações de acordo com fatores externos, e partilha de ideias e materiais.

As estratégias desenvolvidas garantiram-nos um maior conhecimento pedagógico devido à experiência dos orientadores e um acrescido trabalho cooperativo entre os pares.

As principais dificuldades sentidas foram no planeamento de aulas atrativas, a falta de experiência nestes níveis de ensino e o domínio de alguns dos conteúdos.

Dentro dos objetivos do **ensino** procurámos promover a qualidade de ensino, individualizar o ensino face às necessidades dos alunos, melhorar a aptidão física de cada aluno, cultivar/estimular o gosto pela prática de atividade física e utilizar estratégias diversificadas. Estratégias essas que passaram por acompanhar a turma e cada aluno individualmente e corrigir eventuais erros através do feedback, enviar previamente o plano de aula, ajustar as planificações de acordo com fatores externos e em relação ao planeamento da aula se necessário, prever antecipadamente certas situações quer sejam de indisciplina ou rejeição da atividade.

Salientamos que para essas estratégias resultarem o trabalho cooperativo entre os pares e a observação das aulas, foram fatores decisivos para esse sucesso. As principais dificuldades sentidas foram na instrução das componentes críticas dos gestos técnicos e na lecionação de alguns conteúdos programáticos.

Na **avaliação** definimos que os objetivos seriam conhecer os critérios de avaliação e as metas de aprendizagem delineadas no guião orientador, dar a conhecer aos alunos as metas e proceder à respetiva avaliação. A estratégia adotada passou pelo registo de observação nas diferentes modalidades. Destacamos aqui novamente a importância da existência do guião didático, como os conhecimentos e experiência, por parte dos orientadores de estágio e do bom relacionamento do grupo de trabalho.

2.3. Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Esta área dimensional tem como objetivo inserir o estagiário na vida da comunidade educativa ao longo do ano letivo. Isto é, o estagiário ter acesso a toda a informação pertinente, como por exemplo o regulamento interno da escola, o plano anual de atividades, participação nas atividades escolares e de desporto escolar, acompanhar uma direção de turma, participar na organização de todas as atividades que estejam relacionadas com a Educação e Promoção da Saúde Escolar.

Em relação aos objetivos participei de forma ativa no colégio, cooperei em projetos e atividades comuns e desenvolvi atividades no âmbito do desporto escolar.

As estratégias desenvolvidas foram cooperar com o orientador cooperante de estágio nas atividades das turmas e comuns à população escolar e contribuir com o grupo de Educação Física na planificação, organização e gestão do processo educativo. Inicialmente estava previsto nas estratégias acompanhar o professor cooperante nas diligências relativas à direção de turma, mas essa situação não se verificou.

A participação na escola e a relação com a comunidade veio proporcionar um maior conhecimento, experiência e disponibilidade por parte dos orientadores de estágio e dos colegas do departamento, uma oferta diversificada de atividades extracurriculares e uma promoção de atividades desportivas, como o corta-mato escolar, o mega sprinter escolar, os passeios pedestres diurnos, gym na escola, compal 3x3 Basquetebol (fase distrital), o desporto escolar 5x5 basquetebol e o dia do desporto - torneio interturmas de futebol, que na sua maioria foram adiados, devido à fase de pandemia e de estado de emergência decretados.

2.4. Área IV - Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Neste capítulo apresentam-se e justificam-se as opções metodológicas do estudo que são importantes para assegurar a fiabilidade e a qualidade dos resultados.

2.4.1. Introdução

Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM,2013), a Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular, resultando num aumento das necessidades calóricas sobre o gasto energético em repouso. A mesma instituição defende que o Exercício Físico consiste em movimentos corporais estruturados e repetitivos realizados para melhorar e/ou manter um ou mais níveis de Aptidão Física. A Aptidão Física é definida como um conjunto de qualidades físicas que um indivíduo tem ou alcança e que se relaciona com a sua capacidade de realizar uma atividade física. É igualmente percebida como um comportamento determinante da saúde e da capacidade funcional. Segundo Figueiredo (2018), a aptidão física relacionada à saúde engloba componentes aeróbicos e não aeróbicos. Os componentes da aptidão física relacionada à saúde são: cardiorrespiratório ou cardiovascular, força/resistência muscular e flexibilidade (Maio & Farias, 2015).

O Programa Nacional de Promoção de Atividade Física (PNPAF), criado em 2016 a partir do documento orientador de Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar (ENPAF), tendo como base o Plano Nacional de Saúde e as orientações da Organização Mundial de Saúde (2016-2020), considera fulcral o cumprimento das recomendações de Atividade Física, para crianças e jovens e para adultos, estabelecendo-se como um objetivo a atingir (Silva, Marlene & Godinho, Cristina, 2019).

O Programa Nacional para a promoção da Atividade Física (2019) prevê as principais ações e estratégias para a promoção da Atividade Física regular, contribuindo de certa forma para um aumento da longevidade e prevenção de mais

de vinte cinco doenças crónicas não transmissíveis, sendo ainda um coadjuvante terapêutico. Segundo a declaração de Banguécoque (2016) a Atividade Física contribui diretamente para oito dos dezassete Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) identificou a inatividade física como o quarto principal fator de risco para a mortalidade em todo mundo. Assim, estabeleceu como um dos seus principais objetivos a redução global da prevalência da inatividade física, lançando um novo plano de ação estratégica global para 2018-2030, sob o mote “*mais pessoas ativas para um mundo mais saudável*”.

Os últimos estudos em Portugal referentes à prática de Atividade Física, realizados entre 2015 e 2017, revelam que apenas um terço dos portugueses adultos considera ser razoavelmente ativo, sendo que nas crianças este valor é superior (cerca de metade atinge as recomendações de atividade física da Organização Mundial da Saúde) (Silva, Marlene & Godinho, Cristina, 2019). Programa Nacional para a promoção da atividade 2019, pág.9).

A escola enquanto instituição social é um contexto determinante para a criação de um clima institucional de promoção e desenvolvimento de estilos de vida ativos, como referem vários investigadores (Seabra, A., 2017; Calmeiro, L., 2012; Vieira, Castro, Câmara, Schubert, Gedrat & Alves, 2017) e organizações (Organização Mundial de Saúde [OMS], 2010; Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura [UNESCO], 2015). Todavia, frequentemente, atribui-se esse compromisso exclusivamente à disciplina de Educação Física. É importante referir que segundo o relatório Eurídice (2013), em estreita colaboração com a Direção-Geral da Educação e Cultura da Comissão Europeia, os países europeus têm tentado de variadas formas encorajar os jovens a serem fisicamente mais ativos fora das horas letivas regulares. As atividades físicas extracurriculares visam os mesmos objetivos mencionados nas metas nacionais para a Educação Física na escola, tendo como principal objetivo alargar ou complementar as atividades propostas no currículo central, reforçando o trabalho de equipa, a comunicação, a cooperação entre a escola e a comunidade educativa.

Investigações demonstram que a prática de Atividade Física pode influenciar indiretamente a melhoria da prestação escolar, através do aumento dos níveis de autoestima e redução dos níveis de ansiedade e stress (Boas & Machado, 2016; Cruz, Santos & Rodrigues, 2016). Segundo Matos, Carvalhosa & Diniz (2001), na adolescência a prática de atividade física e desportiva pode representar uma mais valia, não apenas pelos ganhos que produz a nível cardiovascular, respiratório, ósseo e muscular, mas igualmente pelo que representa a nível afetivo, social e moral, uma vez que os adolescentes que praticam regularmente atividade física manifestam maior nível de satisfação com o seu corpo e autoimagem, maior satisfação com a vida e melhor comunicação com a família e relações mais positivas com os pares.

Neste contexto tendo em conta o anteriormente exposto, o objetivo deste trabalho é verificar se existem diferenças nos níveis da Aptidão Física na disciplina de Educação Física em crianças que praticam e não praticam Atividade Física fora do ambiente escolar, em alunos dos 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário.

A área IV encontra-se estruturada em capítulos e subcapítulos, nomeadamente introdução, materiais e métodos, objetivos gerais, específicos e as hipóteses do estudo. Por último, o documento compreende ainda os resultados, a discussão dos mesmos, as conclusões e as referências bibliográficas utilizadas para esta investigação.

2.4.2. Enquadramento Teórico

A Declaração de Berlim, (2013) – Conferência Mundial da UNESCO de Ministros de Desporto, define a Educação Física, na escola e em todas as demais instituições de ensino, como o meio mais eficaz para proporcionar às crianças e aos jovens habilidades, capacidades, atitudes, valores, conhecimentos e compreensão para sua participação na sociedade ao longo da vida. Reforça ainda que a Educação Física é a única disciplina que combina o corpo e a competência física com a aprendizagem e a comunicação baseada em valores, sendo indispensável no aumento das habilidades necessárias para o sucesso no século XXI.

A sua participação regular de qualidade e em outras atividades físicas ao longo da vida, melhoram a capacidade de atenção, amplia e antecipa o controle cognitivo. É sem dúvida uma plataforma para a inclusão na sociedade em geral, particularmente quando se enfrentam alguns estereótipos. Para garantir esses benefícios em pleno, serão importantes investimentos públicos, solidariedade e oferta de um programa de excelência.

Este será um enorme desafio para a sociedade, para a escola e para os professores, pois cada vez mais os jovens apresentam níveis reduzidos de atividade física, especialmente as raparigas e as classes mais desfavorecidas (Seabra, A. , 2017).

Entende-se assim, que a Educação Física procure assegurar-se como uma disciplina que tem algo a oferecer à formação dos jovens, não podendo esquecer a promoção da saúde, constituindo uma proposta pedagógica, não desvinculada da realidade. Neste contexto, verificamos um indício que a Educação Física procura responder não só aos problemas da sociedade em geral, mas também que seja ela um elemento de qualidade e equidade. No entanto, tanto nas escolas como na sociedade atual, existe hoje uma preocupação geral com a eficiência e eficácia (Sociedade Portuguesa de Educação Física, 2019).

O termo atividade física não deve ser confundido com exercício, que é uma subcategoria da atividade física e que são frequentemente usados alternadamente (ACSM,2016).

Segundo Lima et al. (2014) e as entidades referidas, American College of Sports Medicine (ACSM, 2016) e a Organização Mundial de Saúde (OMS), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular, incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas (Caspersen & Christenson, 1985), viagens e atividades de lazer (caminhar, andar de bicicleta, trabalhos manuais, jardinagem ou atividades recreativas), resultando num aumento substancial das necessidades calóricas sobre o gasto energético de repouso, normalmente medido em quilocalorias.

A atividade física regular traz benefícios substanciais ao nível cardiorrespiratório (Draheim, 2006; Rimmer & Shenoy, 2006), na prevenção de condições secundárias (contraturas, diminuição da espasticidade, na redução de incidências de fraturas (Oriol, George & Blatt, 2008), na melhoria de autoconceito e autovalorização da competência física, no estabelecimento de maior número de relações sociais (Specht, King, Brown & Foris, 2002) e da oportunidade de ascensão e integração social (Ré, 2011). Para crianças e adolescentes são recomendados pelas organizações acima referidas, 60 minutos por dia de atividade física moderada a intensa. O exercício físico, enquanto subcategoria da atividade física, é caracterizado por movimentos corporais específicos, organizados e repetitivos com o objetivo de manter ou melhorar a aptidão física (Caspersen & Christenson, 1985; ACSM, 2013).

Em Portugal, de acordo com a Direção Geral da Saúde, a promoção do exercício físico ao longo de todo o ciclo de vida é absolutamente prioritária e imprescindível como fator primordial da saúde. Pelo contrário, compreende-se que o sedentarismo constitui, claramente, um fator de risco (Bordalo et al., 2015). O sedentarismo tem vindo a ser associado a um aumento de mortalidade por todas as causas (Blair et al., 1989), em comparação a prática regular de exercício físico aumenta a força muscular, melhora a capacidade aeróbia e bem-estar psicológico, diminui o risco de quedas e modera fatores de risco em saúde como obesidade, colesterol e hipertensão (WHO, 2017).

A aptidão física, segundo American College of Sports Medicine, (2016), é definida como um conjunto de qualidades físicas que um indivíduo tem ou alcança e que se relaciona com a sua capacidade de realizar uma atividade física, tarefas diárias com vigor e atenção, sem fadiga excessiva e com ampla energia para desfrutar de atividades de lazer e atender emergências imprevistas.

Os componentes da aptidão física relacionada à saúde são: cardiorrespiratório ou cardiovascular, força/resistência muscular e flexibilidade (Maio & Farias, 2015). Figueiredo, M. (2018), refere ainda que está relacionada à saúde e que engloba componentes aeróbicos e não aeróbicos.

Geralmente, essas características são separadas em duas categorias de componentes: a saúde e a habilidade. A primeira é composta pela resistência

cardiorrespiratória e muscular, a composição corporal, a força muscular e a flexibilidade. A segunda é composta pela agilidade, a coordenação, o equilíbrio, a potência, o tempo de reação e a velocidade. É igualmente percebida como um comportamento determinante da saúde e da capacidade funcional (Maio GODOI FILHO, J. R., & dos Santos FARIAS, E., 2015).

Além de definirmos atividade física, exercício e aptidão física, é importante definirmos claramente a ampla variação de intensidades associadas à atividade física. Os métodos de quantificação da intensidade relativa de uma atividade física incluem a especificação de uma percentagem do consumo de oxigénio de reserva ($VO_2 R$), frequência cardíaca de reserva (RFC), consumo de oxigénio (VO_2), frequência cardíaca (FC) ou equivalentes metabólicos (MET). É de salientar que cada um dos métodos de descrição da intensidade de uma atividade física tem as suas vantagens e limitações. A determinação do método mais apropriado é atribuída ao profissional de saúde/aptidão e ao profissional de exercício clínico (Luca, 2006; ACSM, 2016).

A importância da avaliação da aptidão física e das atividades físicas constitui o objetivo principal do FITescola e tem como finalidade diagnosticar/avaliar a aptidão física, monitorizar cada aluno e a sua população escolar, permitindo assim seguir o percurso desportivo ao longo de todo o seu trajeto escolar e ainda incentivar a prática da atividade física/exercício adequado a cada jovem (Vieira, P. N., Castro, M., Minderico, C., & Sardinha, L. B., 2016). A informação gerada e a sua monitorização ao longo do tempo é relevante para o sistema educativo, pelo facto de comportar muitos elementos operacionais para a qualidade do ensino e para o sucesso educativo, sempre em função de uma nação mais jovem, ativa e saudável.

É importante referir que a aptidão física é influenciada reciprocamente pela saúde que influencia tanto ao nível de atividade física habitual como ao nível de aptidão física (Araújo e Araújo, 2000). Segundo Glaner, (2005), os níveis de atividade física e de aptidão física são influenciados pelo meio ambiente no qual estão inseridos.

São cada vez mais os estudos que demonstram a importância de conhecimentos atualizados e específicos da aptidão física de crianças e adolescentes, porque permitem que os benefícios provenientes desses níveis satisfatórios de aptidão física de uma determinada população, se repercutirão por toda a vida do indivíduo (Luguetti e colaboradores, 2010). Compreenda-se que a adolescência é um momento crítico no desenvolvimento humano marcado por profundas mudanças biopsicossociais, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 1986).

A avaliação da aptidão física em contexto escolar é um instrumento de referência para os professores de Educação Física, pois a partir desses dados, é possível realizar o planeamento das aulas baseado nas necessidades físicas dos alunos, fornecer as informações necessárias na elaboração de programas de treino para as várias modalidades desportivas para alunos de diferentes faixas etárias (Ferreira, 2001).

Um dos principais componentes de risco no aparecimento de doenças é a baixa aptidão física, a qual é consequência da inatividade física. Em adultos tem-se estabelecido uma clara associação entre inatividade física e doenças crónicas. No entanto, em crianças e adolescentes, esta relação ainda não está comprovada (Glaner, 2003).

Neste contexto, destaca-se o impacto que o desporto, a atividade física e a recreação/lazer podem ter quer ao nível dos benefícios fisiológicos (USDHHS, 2008), quer ao nível dos benefícios psicossociais (Rimmer & Rowland, 2008) que advêm da prática regular de atividade física. Esta ideia é comprovada por Murphy & Carbone, (2008) and Patrick et al., (2012), que destacam a condição física e a prática regular de atividade física como fatores importantes para saúde e bem-estar, em oposição ao sedentarismo, ao aumento da obesidade e de outras doenças desde a infância até à idade adulta (Biddle, Pearson, Ross & Braithwaite, 2010; Cleland, Dwyer & Venn, 2012; Bois, Sarrazin, Brustad, Trouillord & Cury, 2005).

A prática da atividade física inerente à disciplina de Educação Física, está relacionada com a saúde e a qualidade de vida das crianças/adolescentes, e apresenta como finalidades a melhoria da aptidão física, saúde e bem-estar e a

promoção de aprendizagens e conhecimentos sobre a importância da atividade física, promovendo-se ainda o gosto pela prática regular da mesma (Jacinto et al., 2001).

Neste contexto e de acordo com Murphy & Carbonne, (2008) deverão ser implementados programas de atividade física adequados a crianças e jovens, apresentando como objetivos o treino de resistência cardiovascular, flexibilidade, equilíbrio, agilidade, força muscular, motivação/prazer e, conseqüentemente, a sua participação na comunidade envolvente.

A monitorização dos níveis de atividade física, recorrendo a protocolos estandardizados e metodologias fiáveis, é uma parte muito importante e necessária desta intervenção, quer como elemento fundamental para a definição de estratégias para a promoção da atividade física, bem como forma de avaliação do impacto das políticas públicas desenvolvidas.

2.4.3. Metodologia

Para a realização do estudo iniciou-se a definição de uma questão pertinente para a investigação: A prática de Atividade Física, fora do ambiente escolar, influencia os níveis da Aptidão Física para os alunos 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário?

2.4.3.1. Objetivo Geral

O objetivo geral deste estudo é verificar se existem diferenças nos níveis de Aptidão Física, em crianças que praticam e não praticam Atividade Física fora do ambiente escolar, em alunos dos 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário.

2.4.3.2. Objetivos Específicos

Como objetivos específicos do estudo, pretende-se verificar se:

1) Existe diferença no número de alunos praticantes, de acordo com o género;

2) Existe diferença na aptidão física dos alunos do 2º e 3º ciclos e secundário, de acordo com o género;

3) Os resultados da aptidão física são diferentes por ano de escolaridade;

2.4.3.3. Hipóteses

1) Espera-se encontrar um maior número de praticantes de atividade física fora do ambiente escolar do sexo masculino;

2) Os participantes do sexo masculino têm um melhor desempenho nos testes de aptidão física;

3) Os resultados dos testes de aptidão física apresentam diferenças entre os anos de escolaridade.

2.4.3.4. Amostra

A amostra foi obtida de um grupo de alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino do Secundário do Colégio Campo de Flores. Após a receção dos consentimento dos pais e do preenchimento do questionário pelos alunos, a amostra foi constituída por 265 alunos, 140 alunos do sexo feminino que corresponde a um total de 52,83% e 125 alunos do sexo masculino que corresponde a um total de 47,17% do total da amostra. A caracterização da amostra está apresentada na Tabela1.

2.4.3.5. Protocolo

Antes da recolha de dados, foram criadas várias condições e etapas de trabalho para a viabilidade do estudo. Iniciou-se com a pesquisa e a elaboração do guião do questionário validado em formato papel e seguidamente para uma plataforma digital. Elaborámos duas cartas, uma de apresentação à direção do colégio sobre o possível estudo e outra com um pedido formal de autorização aos encarregados de educação para a participação dos seus educandos no estudo.

Numa primeira fase, foi marcada uma reunião com a direção do colégio, com o intuito de solicitar a aplicação do estudo em causa na instituição. Foram explicados os objetivos da realização do trabalho de investigação e a necessidade de o realizar, assegurando desde logo o anonimato e o respeito escrupuloso por todos os protocolos da proteção de dados do colégio.

Nessa mesma reunião foi ainda apresentado o questionário em formato papel e no *Google Forms (online)*. Foi dada a conhecer a carta com o pedido formal de autorização a todos os encarregados de educação para a recolha de dados em suporte digital, com uma breve explicação do objetivo do estudo. A direção após análise do questionário e da carta em questão, autorizou a aplicação do estudo.

No entanto, encaminhou o processo para a pessoa responsável pela proteção e direito de dados do colégio, para uma segunda análise. Durante uma semana foram revistas todas as formalidades e estudadas todas as situações possíveis que poderiam causar alguns entraves por parte dos encarregados de educação. O questionário cumpria com as normas estabelecidas.

No final do primeiro semestre, com o consentimento do senhor diretor, foram enviados a carta de pedido de autorização e o respetivo questionário através do email interno, a todos os diretores de turma do segundo e terceiro ciclos e ensino secundário, a expor a situação em estudo.

Foi solicitada a colaboração dos diretores de turma na entrega de um envelope com o pedido de autorização aos encarregados de educação de cada turma e com o link do questionário online para participarem. Posteriormente, os alunos com os seus diretores de turma, após a entrega/recolha da autorização dos encarregados de educação, em contexto de sala de aula, entraram no link no *Google Forms (online)* e procederam ao preenchimento do referido questionário.

Cada questionário com a duração aproximada de dois minutos foi respondido apenas pelos alunos que tinham as autorizações devidamente assinadas. Os encarregados de educação foram também informados que o questionário poderia ser feito em casa se assim o entendessem. O questionário foi maioritariamente realizado com os diretores de turma e com o professor responsável do estudo em contexto de sala de aula. Este processo demorou aproximadamente um mês, tendo-se prolongado até ao final de fevereiro.

2.4.3.6. Instrumentos

No estudo em causa foram utilizados os seguintes instrumentos: o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) validado para português (Matsudo et al., 2012), (anexo III) para avaliação dos níveis gerais de atividade

física de crianças e adolescentes, que praticam e não praticam atividade física. O questionário é constituído por 13 perguntas sobre as atividades físicas e desportivas praticadas nos tempos livres. Este questionário tem um tempo estimado de preenchimento de 2 minutos e tem como objetivo fornecer dados relativos à prática de atividade física, marcado numa escala de 1 a 5 pontos.

Os dados relativos à aptidão física foram recolhidos através dos testes do Fitescola aplicados pelos professores de Educação Física no primeiro semestre. O Fitescola é um programa de avaliação física relacionado com a saúde que avalia as seguintes componentes: aptidão aeróbia, composição corporal e força, resistência e flexibilidade (FMH&DEB, s/d).

Os dados estatísticos foram posteriormente recolhidos e analisados através do programa informático SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versão 25.0.

2.4.3.7. Variáveis

O método de avaliação utilizado nas variáveis foram as classificações finais referentes ao primeiro semestre na disciplina de Educação Física.

Para os níveis de atividade física fora da escola, utilizou-se as categorias do Questionário Internacional de Atividade Física, onde os alunos foram divididos por grupos, conforme o nível de atividade física fora da escola referidos pelos mesmos.

Os níveis de aptidão física foram comparados entre os praticantes e não praticantes de atividade física extra curricular e separados por género e por ano de escolaridade.

Com o cruzamento das variáveis e a utilização do programa SPSS, foram analisadas as comparações referentes ao estudo em questão.

A folha de Excel com os resultados do Fitescola, era constituída por nove indicadores, que se dividem em três áreas: Aptidão Aeróbica - vaivém; Composição Corporal - índice de massa corporal (IMC) e a Aptidão Neuromuscular - abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, flexibilidade de ombros e flexibilidade de membros inferiores;. Este valor foi obtido através de um somatório dos valores das provas físicas, citadas anteriormente, e divididos pelos sete indicadores (seis provas físicas mais o valor do IMC). O valor do IMC e de cada teste físico foi definido como apto, que equivale a 100% e não apto, que corresponde a 0%. No final somam-se todos os valores das provas realizadas mais o valor IMC e divide-se por sete, dando o respetivo valor final (0 a 20 valores). O valor da nota da Aptidão Física dos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, inicialmente estavam numa escala em percentagem (0 a 100%). Posteriormente, foram convertidos para uma escala de valores (0 a 20 valores). Por último, a nota da Aptidão Física corresponde a 10%, da nota final na disciplina de Educação Física.

2.4.3.8. Análise Estatística

A análise dos dados recolhidos foi efetuada através da base de dados Microsoft Office Excel, sendo os dados posteriormente importados para o SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versão 25.0.

A amostra considerou-se normal através da aplicação dos testes de normalidade, com um nível de significância de $p < 0,05$. Recorreu-se ao Teste T-Student para amostras independentes, de modo a verificar se existem diferenças nos níveis de Aptidão Física, em crianças que praticam e não praticam Atividade Física fora do ambiente escolar. Procedeu-se ainda a análise da distribuição de frequências, para determinar a frequência da prática de atividade física nos diferentes géneros.

Todos os resultados estão apresentados sobre a forma de média \pm desvio padrão. A média e o desvio padrão de cada variável foram calculados por grupo etário, sexo e ano de escolaridade.

2.4.4. Resultados

Após a aplicação dos questionários, o cruzamento das variáveis e a análise estatística das variáveis, a Tabela 1 apresenta os resultados de distribuição da amostra por sexo e ano de escolaridade para as variáveis peso e altura.

A altura foi medida numa escala em centímetros, arredondados à centésima, e ao peso medido em quilogramas.

Tabela 1. Caracterização da amostra - altura(m) e peso/kg - separado por ano de escolaridade e por sexo.

	Altura(m)/Peso(kg)	Sexo Fem	Sexo Mas
5ºano de escolaridade	Altura (m)	1,48±0,07	1,50±0,08
	Peso (kg)	40,57±7,03	45,36±9,43
6ºano de escolaridade	Altura (m)	1,47±0,08	1,51±0,08
	Peso (kg)	36,4±10,88	38,89±5,33
7ºano de escolaridade	Altura (m)	1,56±0,07	1,56±,008
	Peso (kg)	46,54±9,96	45,48±7,48
8ºano de escolaridade	Altura (m)	1,62±0,05	1,65±0,01
	Peso (kg)	52,71±7,08	53,26±11,21
9ºano de escolaridade	Altura (m)	1,65±0,05	1,70±0,05
	Peso (kg)	55,25±6,73	60,26±8,12
10ºano de escolaridade	Altura (m)	1,62±0,06	1,73±0,06
	Peso (kg)	53,14±5,62	60,5±11,41
11ºano de escolaridade	Altura (m)	1,67±0,04	1,80±0,05
	Peso (kg)	56,08±5,70	68,75±5,3
12ºano de escolaridade	Altura (m)	1,65±0,06	1,76±0,09
	Peso (kg)	55,95±9,35	69,58±14,29

A Tabela 2 apresenta os resultados de distribuição da amostra por ano de escolaridade para as variáveis de frequência com que os alunos praticam atividade

física por semana. Nos dados relativos à Tabela 2 como se pode constatar os alunos do 7º ano de escolaridade existe diferenças entre quem pratica atividade física, uma vez por semana e três ou mais vezes por semana ($p=0,020$).

Tabela 2. Caracterização da frequência com que os alunos praticam atividade física por ano de escolaridade.

	Frequência (vezes por semana)	Nº de alunos	Aptidão Física (média±desvio padrão)
5ºano de escolaridade	0	3	19,07±0,81
	1	4	15±4,31
	2	41	16,94±3,40
	3	10	16,76±4,01
6ºano de escolaridade	0	1	n.a.
	1	2	10±1,98
	2	9	15,27±5,82
	3	2	n.a.
7ºano de escolaridade	0	8	17,73±1,67
	1	7	18,20±1,33
	2	25	17,02±2,65
	3 *	15	17,27±1,84
8ºano de escolaridade	0	n.a.	n.a.
	1	2	17,90±0,99
	2	13	18,82±1,60
	3	13	18,58±1,85
9ºano de escolaridade	0	5	18,28±2,58
	1	3	19,07±0,81
	2	18	19,14±1,45
	3	18	17,62±2,69
10ºano de escolaridade	0	1	n.a.
	1	2	19,50±0,71
	2	9	17,71±2,49
	3	13	18,93±1,41
11ºano de escolaridade	0	2	19,5±0,71
	1	n.a.	n.a.
	2	4	17,35±1,96
	3	2	20±0
12ºano de escolaridade	0	3	16,19±1,65
	1	1	n.a.
	2	8	17,68±2,41
	3	3	17,14±2,86

A Figura 3 apresenta a distribuição da amostra, constituída por 265 alunos, 140 alunos do sexo feminino que corresponde a um total de 52,83% e 125 alunos do sexo masculino que corresponde a um total de 47,17% do total da amostra.

Além disso, também na Figura 3 pode-se observar a distribuição da amostra de acordo com os alunos que são ou não praticantes de AF fora da escola, relativamente ao grupo total, com uma amostra total de 265 alunos, 240 alunos praticantes de atividade física fora da escola que corresponde a um total de 90,57% (meninos e meninas praticantes) e podemos constatar que somente 25 alunos não praticam atividade física fora da escola, o que corresponde a um total 9,43%, respetivamente.

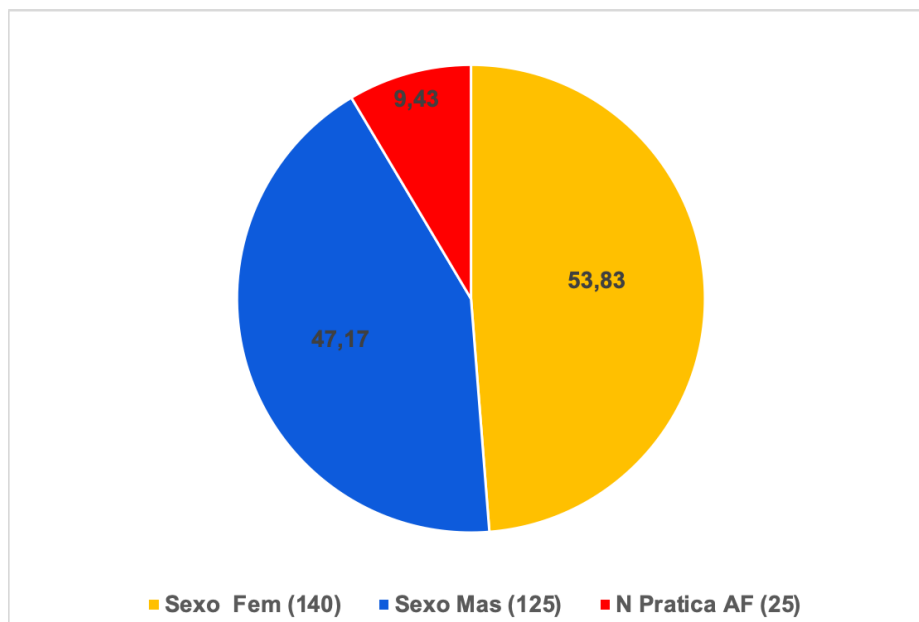


Figura 3. Distribuição dos alunos que praticam e não praticam atividade física fora da escola.

A Figura 4 apresenta a distribuição da amostra de acordo de alunas que são ou não praticantes de AF fora da escola, num total de 140 alunas. 122 alunas praticam atividade física fora da escola, contabilizando um total de 87,14%. Os restantes 12,80%, correspondem às 18 alunas que não praticam atividade física fora da escola.

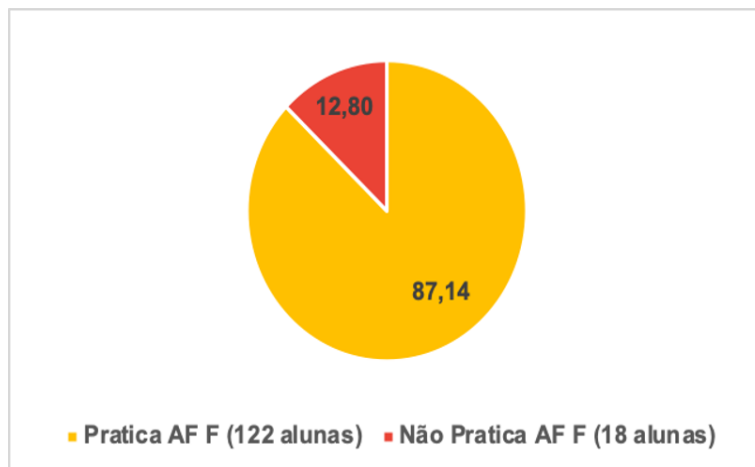


Figura 4. Frequência de raparigas que praticam e não praticam atividade física fora da escola.

A Figura 5 apresenta a distribuição da amostra de alunos que são ou não praticantes de AF fora da escola, relativamente ao sexo masculino, com uma amostra total de 125 alunos. 118 alunos praticam atividade física fora da escola, contabilizando um total de 94,4%. Os restantes 7 alunos que não praticam atividade física representam 5,60%.

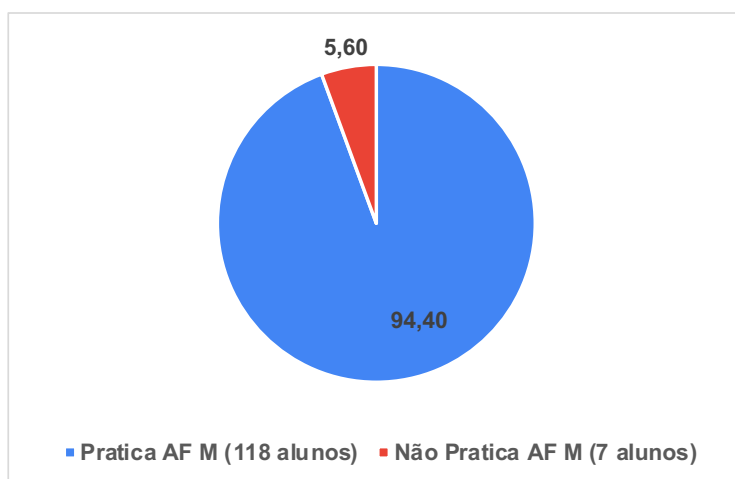


Figura 5. Frequência de rapazes que praticam e não praticam atividade física fora da escola.

A Figura 6 apresenta os resultados de Aptidão Física dos alunos separados em dois grupos (praticam e não praticam AF fora da escola), para ambos os sexos.

A análise mostra que os resultados das avaliações físicas dos alunos entre praticantes e não praticantes, não existem diferença entre os grupos.

CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ALMADA ISEIT
 Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar
 Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

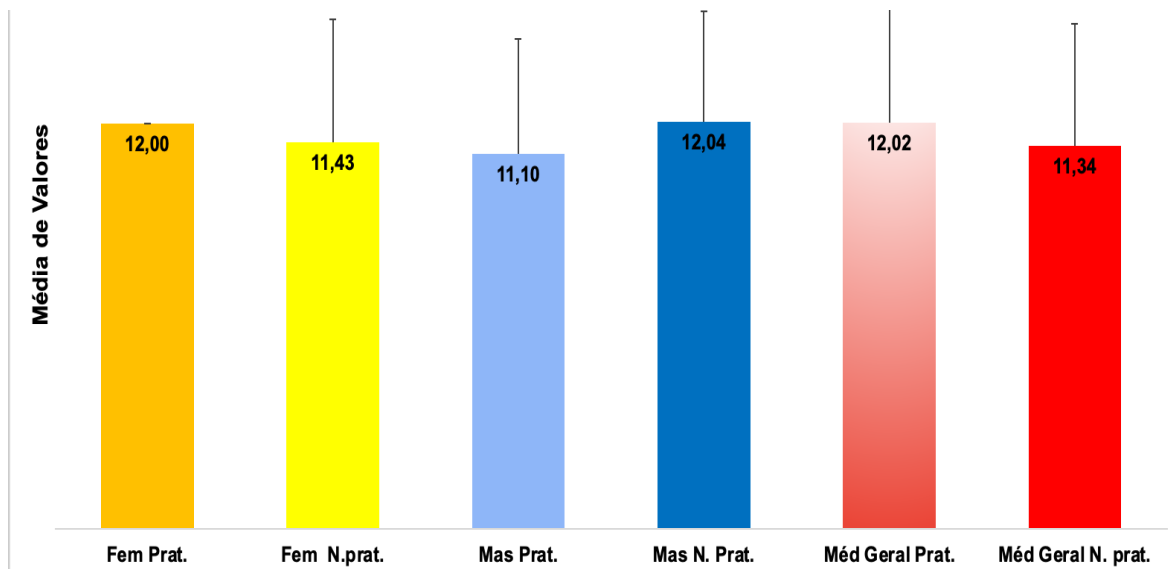


Figura 6. Comparação dos resultados das Avaliações de Aptidão Física entre praticantes e não praticantes separados por sexos.

A Figura 7 apresenta os resultados das Avaliações de Aptidão Física obtidos dos alunos separados em dois grupos (praticam e não praticam AF fora da escola), para cada ano de escolaridade.

A análise mostra os resultados das Avaliações de Aptidão Física obtidos dos alunos do 5.º ano de escolaridade, existe diferença de quem pratica e não pratica ($p=0,022$). Em relação aos outros anos de escolaridade não existem diferenças nos resultados.

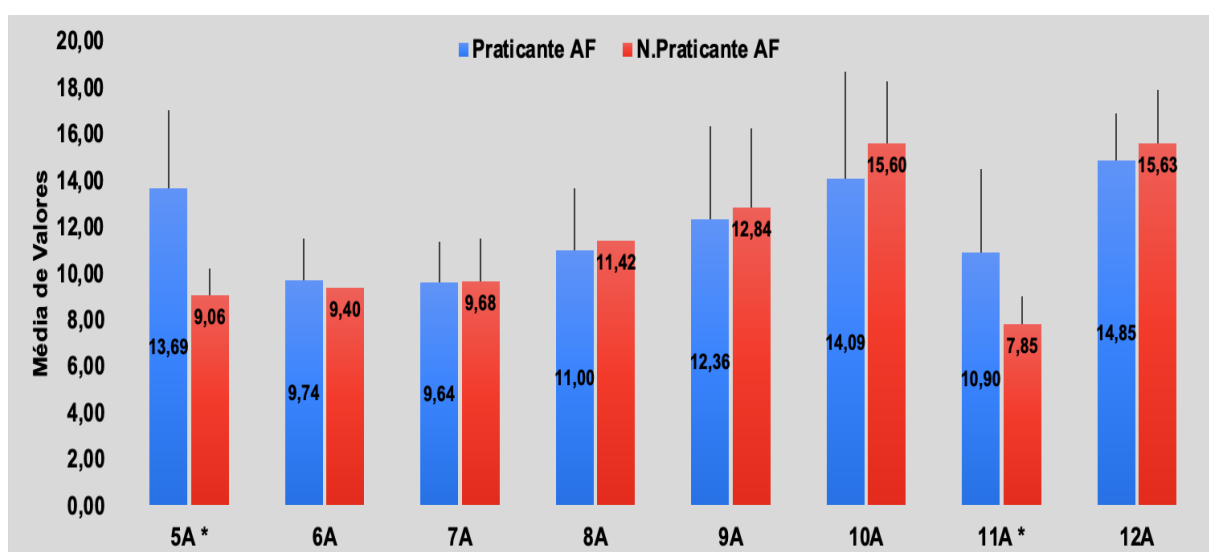


Figura 7. Comparação dos resultados das Avaliações de Aptidão Física entre praticantes e não praticantes separados por ano de escolaridade.

2.4.5. Discussão dos Resultados

O objetivo geral deste estudo foi verificar se existem diferenças nos níveis de Aptidão Física, em crianças que praticam e não praticam Atividade Física fora do ambiente escolar, em alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário.

Segundo Guedes e colaboradores (2002), independentemente do sexo e da idade, podemos supor que, quanto maior for a solicitação dos esforços físicos, maiores deverão ser os índices de Aptidão Física. Também a DGS (2017), no Programa Nacional para a promoção da Atividade Física, identificou uma evidência forte entre a relação da aptidão física (para a qual a prática regular de atividade física é determinante) e o rendimento dos jovens.

Sobral (1993), contraria e discute num trabalho a ideia das relações entre saúde, exercício e aptidão física que considera manifestações distintas defendendo que se pode ser saudável com má condição física e obter eficiências mesmo sem saúde. Recomenda ainda que se proceda à identificação das relações entre estes fenómenos, bem como se procure entender a ligação destes com o estilo de vida.

Segundo Macera et col., (2001), os estudos com a utilização de questionários para a classificação do nível de atividade física habitual dos jovens adolescentes em geral, apresentam vantagens operacionais. Contudo, tais instrumentos não apresentam boa sensibilidade a todos os componentes da atividade física.

Guthold R. e colaboradores (2019), afirmaram que mais de 80% dos adolescentes não cumprem as recomendações atuais de pelo menos uma hora diária de atividade física, o que coloca em risco a sua saúde. Reforça ainda que o sexo feminino tem de ser motivado para a prática regular de atividade física e encorajado na sua continuidade para as que já praticam algum tipo de atividade. Segundo os mesmos autores, em Portugal regista-se uma percentagem de atividade física insuficiente, de 84,2% (em adolescentes de ambos os sexos), ocupando o 74.º lugar da tabela de classificação dos 146 países avaliados. Desta forma, a Organização Mundial de Saúde recomenda que os adolescentes pratiquem uma atividade física moderada a intensa durante pelo menos uma hora

por dia, salientando que os efeitos da atividade física sobre a saúde são determinantes, nomeadamente no que toca ao desempenho cardiorrespiratório e muscular, assim como para o desenvolvimento cognitivo e socialização dos adolescentes. Por outro lado, os autores concluem que se estas tendências se mantiverem, o objetivo acordado na Assembleia Mundial da Saúde de 2018 não será alcançado, que é o de chegar a uma percentagem inferior a 70% de inatividade física até 2030. Segundo os dados do Relatório do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (2017), das crianças e adolescentes portugueses dos 10 aos 17 anos, são igualmente preocupantes. O recurso a acelerometria mostrou que apenas os rapazes entre os 10 e 11 anos de idade cumpriam as recomendações diárias de 60 minutos de atividade física moderada e vigorosa. À medida que a idade aumenta, os níveis de atividade física diminuem, sendo sempre menores nas raparigas.

Face aos diferentes estudos e ideias defendidas pelos autores acima referidos, pretende-se com o presente estudo analisar a distribuição de frequências, para determinar a frequência da prática de atividade física nos diferentes géneros. Através da análise dos níveis de atividade física e aptidão física, podemos perceber em que condição física se encontram os jovens da amostra. O trabalho poderá ainda servir de base para futuros estudos e ajudar a consciencializar a comunidade educativa para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis o mais precocemente possível.

Dados anteriores do Relatório do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (2015-2016), obtidos com recurso a diários de atividade física, estimaram que 57,5% das crianças e adolescentes, cumpriam as recomendações de 60 min/dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Os rapazes cumpriam com maior frequência as recomendações (60,3%), comparativamente às raparigas (55,0%). Contrariamente, a Figura 3 mostra que há mais praticantes de atividade física do sexo feminino em relação ao sexo masculino. Podemos ainda constatar que o número de não praticantes de atividade física fora da escola é reduzido. A existência de condições desportivas escolares e a grande oferta do concelho ao nível de clubes, podem ser fatores determinantes na obtenção dos resultados obtidos.

A Figura 4 mostra igualmente resultados contraditórios, visto que as raparigas apresentam valores de atividade física acima dos rapazes. Verificou-se neste estudo, que o sexo feminino apresenta valores superiores de atividade física em relação ao sexo masculino, o que contraria o estudo de Pedro M. Hakme e cols. (2016), onde se verificou que 61% dos alunos praticam algum tipo de atividade, sendo 65% do sexo masculino e 35% do sexo feminino. O autor verificou ainda que 72% dos alunos do sexo masculino eram fisicamente mais ativos fora da escola que as alunas do sexo feminino, em que somente 47% eram fisicamente ativas. Também em Portugal, segundo dados observados em 2016, a tendência global mantém-se, em que o sexo feminino continua a registar menos atividade física (90,7%) comparativamente ao sexo oposto, ocupando a 125.ª posição da tabela entre os 146 países avaliados. Isto provavelmente deve-se ao facto da amostra do estudo ser de um colégio privado e do trabalho supracitado ser em adolescentes numa escola pública, em que o nível académico e socioeconómico dos encarregados de educação é inferior. Esta ideia é confirmada por Seabra, A. (2017), que salienta uma maior participação em atividades físicas dos jovens pertencentes a famílias de estatuto socioeconómico mais elevado.

A Figura 5 apresenta uma grande representatividade de praticantes de atividade física do sexo masculino comparativamente aos não praticantes. Estes resultados devem-se provavelmente à proximidade e à acessibilidade a clubes desportivos de renome presentes no concelho, nas modalidades de futebol, basquetebol, surf e andebol. Sabemos ainda que existem condições propícias para a prática de uma ou mais modalidades desportivas.

O estudo da OMS (2016) foi também ao encontro dos resultados obtidos no que respeita aos rapazes. Nos Estados Unidos da América a percentagem de atividade física no sexo masculino, justificou-se com a elevada qualidade da lecionação da disciplina de Educação Física, com a forte cobertura mediática ligada ao desporto e com a acessibilidade aos clubes desportivos (futebol americano, basquetebol, basebol ou hóquei no gelo), podendo ainda ser explicados pelo forte foco em desportos nacionais. Em oposição, no Bangladesh foram registados os números mais baixos.

Os autores deste estudo referem a importância dos governos tomarem medidas para identificarem as causas de uma eventual baixa de atividade física, de forma a combaterem as desigualdades sociais, económicas, culturais, tecnológicas e ambientais que possam perpetuar as diferenças entre rapazes e raparigas. O mesmo estudo revela que em Portugal o sexo masculino apresenta também valores superiores (78,1%) ao sexo oposto, ocupando a 55.^a posição no ranking entre os 146 países avaliados.

A Figura 6, referente aos resultados obtidos da análise das avaliações físicas, entre praticantes e não praticantes, revelou que não existe diferença entre os grupos. Este facto pode justificar-se com o nível socioeconómico mais elevado das famílias, para além das condições demográficas e biológicas, psicológicas, sociais e ambientais. Na revisão de Ferreira, et al., (2012), é referido que o tempo despendido em atividades no exterior e as políticas escolares relacionadas com a atividade física são determinantes e os que mais influenciam os hábitos e níveis de atividade física dos jovens adolescentes. Segundo Van der Horst et al., (2007), a autoeficácia, a atividade física parental e o suporte parental são igualmente fatores importantes.

A Figura 7, face aos resultados obtidos da análise das avaliações de aptidão física, revelou que apenas existe diferença nos resultados dos alunos do 5.º ano de escolaridade de quem pratica e não pratica. Esta diferença também se verifica nos alunos dos 11.º anos. Contudo, não existe na amostra um número expressivo de alunos de não praticantes de atividade física nesta faixa etária.

Uma das razões poderá estar relacionada com a sobrevalorização das notas dos testes físicos em relação aos valores normais do FITescola. O rigor dos testes físicos e das aulas bem orientadas pelo grupo de Educação Física poderá ter tido também uma grande influência. Acreditamos que estes resultados estão diretamente relacionados com o nível de competitividade característico desta faixa etária, com a participação ativa destes jovens em atividades físicas diárias intensas e moderadas e com a participação noutras modalidades. Segundo Malina (1991), também o padrão da atividade física habitual passa a ter outros contornos ao longo do crescimento: as atividades espontâneas de recreio dão lugar às atividades estruturadas promovidas pelos clubes desportivos.

A adolescência parece ser um período particularmente vulnerável para a escolha deste tipo de atividades (Hardy, Bass, & Booth 2007; Must et al 2007). A própria Direção-Geral da Saúde faz referência no Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (2017), ao cumprimento efetivo das recomendações diárias de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, com maior predominância no sexo masculino, nomeadamente na faixa etária entre os 10 e 11 anos, aludindo ainda que esta incidência diminui à medida que a idade aumenta.

Também Baptista et al., (2012), refere numa investigação realizada na população portuguesa (Portugal Continental) que os jovens da faixa etária acima referida cumprem as recomendações relativas à atividade física, fazendo referência que esta prevalência vai diminuindo com o avanço da idade.

As principais limitações deste projeto passam pela subjetividade das respostas do questionário, uma vez que este não fornece uma estimativa direta da duração, intensidade, frequência e gasto calórico; não discrimina a intensidade específica da atividade como moderada ou vigorosa, fornecendo apenas a perceção dos alunos sobre a sua atividade física.

Outras dificuldades referentes ao estudo estiveram diretamente relacionadas fundamentalmente com a gestão do tempo e com as questões burocráticas relacionadas com o anonimato (proteção de dados). Alguns encarregados de educação levantaram algumas questões sobre a confidencialidade dos questionários. Em resposta foi assegurado o anonimato de todos os intervenientes. De futuro, com vista a melhorar o presente trabalho, incluiríamos as avaliações referentes a todo o ano letivo, de preferência com uma estimativa direta da duração, intensidade, frequência e gasto calórico. Seria também importante voltar a repetir o estudo nos anos correspondentes ao final de cada ciclo de ensino, incluindo o primeiro ciclo do ensino básico, e paralelamente fazer um levantamento sobre a eventual prática regular de atividade física de cada família, isto é, saber os seus antecedentes desportivos, e como esta realidade influencia de forma direta e/ou indireta o(s) seu(s) educando(s), com o intuito de mais tarde acompanhar o percurso dos alunos e todo o seu desenvolvimento ao nível das capacidades físicas.

2.4.6. Conclusões do estudo

A inatividade tem vindo a ser uma preocupação da saúde pública a nível mundial, provavelmente causada pelo escasso tempo de lazer, pela falta de prática regular de atividade física e pela falta de esclarecimentos apropriados sobre os verdadeiros efeitos na saúde. Estudos evidenciam a necessidade de modificarmos os nossos estilos de vida, adquirindo e mantendo ações que promovam a saúde e a prevenção de doenças.

Para tal há que sensibilizar os professores e o público em geral, para os benefícios da saúde associados a uma prática diária de atividade física, bem como promover a reflexão sobre a quantidade e intensidade de exercício necessário para conseguir esses benefícios. Entre os mais jovens, a inatividade física está relacionada com os níveis mais elevados de ansiedade, depressão e stress, e pior rendimento escolar. Sabemos também que ocorre um maior decréscimo do nível de atividade física na adolescência, independentemente da metodologia utilizada e em especial no sexo feminino.

Em oposição, na análise do presente projeto, concluiu-se que existe um maior número de praticantes de atividade física do sexo feminino relativamente ao sexo masculino. Poderá dever-se a uma maior participação no estudo de elementos do sexo feminino ou possivelmente à oferta do colégio de atividades extracurriculares mais relacionadas com o sexo em questão, nomeadamente a dança, a natação, o voleibol e o basquetebol.

Considerando a análise dos resultados obtidos, entendemos que não sejam apenas um fim mas também um princípio, pois deverão, no nosso entender, não apenas constituir uma forma de classificar e selecionar os alunos, mas também um contributo para compreendermos a realidade. Este trabalho que nunca estará concluído por causa do fator de mudança inerente à dinâmica das práticas físicas e desportivas da sociedade contemporânea, e que, por isso, necessita de prosseguir e de se aprofundar cada vez mais.

Consideramos, portanto, serem necessários novos estudos utilizando-se questionários validados que incluam a análise dos hábitos de vida dos familiares e um maior conhecimento acerca do nível de atividades físicas habituais dos jovens, com o objetivo de formular estratégias para o incentivo de tal prática entre os fisicamente inativos.

3. Conclusão Geral da Prática Pedagógica Supervisionada

Iniciada novamente a vida académica, sentida pela necessidade de adquirir novos conhecimentos, novas metodologias de ensino e o sonho de ir mais além, tivemos como pretensão complementar a carreira como docente de Educação Física no 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino 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 experiência com a realidade da escola, 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 que servirão de base para o futuro. Apesar do curto tempo de estágio, este resultou num acervo de experiências e conhecimentos enriquecedores que serão de grande incentivo como futuro docente de Educação Física, nos ciclos acima referidos, pelos ensinamentos práticos que o meio e o próprio colégio proporcionaram.

Por considerar este projeto deveras importante, tive como pretensão empenhar-me com todo o meu saber, acreditando que conseguiria superar o cansaço psicológico, gerado pela sobrecarga de trabalho, bem como a gestão do tempo na preparação nos conteúdos a lecionar.

A sua realização exigiu um enorme esforço, empenho e dedicação. Só foi possível desenvolvê-lo devido à participação e ajuda de algumas pessoas, pelas suas contribuições e sabedoria, pelo que gostaria aqui de mencionar o meu sincero agradecimento, vendo desse modo o esforço compensado.

4. Referências Bibliográficas

American College of Sports Medicine. ACSM (2013, 2016). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription.

Araújo, Denise Sardinha Mendes Soares de, & Araújo, Cláudio Gil Soares de. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 6(5), 194-203.

Araújo, G. (2015). Componentes aeróbico e não-aeróbicos da aptidão física: fatores de risco para mortalidade por todas as causas. *Revista Fatores de Risco*, 35, 36-42.

Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Helena, M. (2011). *Livro Verde da Atividade Física*.

Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., ... & Sardinha, L. B. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(3), 466-473.

Barrigas, C., Figueiredo, N., Aurélio, H., & Rebolo, A. (2018). Educação Física, Aptidão Física e Desempenho Académico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 0(41), 67-82.

Boas, A. B. B. V., & Machado, L. M. B. (2016). Como a Educação Física e Exercício Físico podem auxiliar no combate contra a obesidade em crianças e jovens. *Trabalhos de Conclusão de Curso-Faculdade Sant'ana*.

Bordalo, A., Andrade de Carvalho, Á., Oliveira, A. L. Soares, A. P., P. Pedroso, A., Silva, A. L., Amador, C.S. (2015). A saúde dos portugueses. *Direção-Geral da Saúde*, 1-135.

Calmeiro, L. (2012). Competências de vida e estilos de vida ativos. Título: *Aventura Social: Promoção de Competências e do Capital Social para um Empreendedorismo com Saúde na Escola e na Comunidade Volume 1-Estado da Arte: Princípios, atores e contextos*, 221.

Carvalho, G. S. D. (2006). Criação de ambientes favoráveis para a promoção de estilos de vida saudáveis.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health rep*, 100(2), 126-131.

Cruz, M., Santos, L. R., & Rodrigues, L. P. (2016). O autoconceito e autoestima de adolescentes praticantes de modalidades náuticas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 17(3), 389-402.

Direção Geral da Saúde (2016). *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar (ENPAF)*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.

DC, A. Academy of Nutrition and Dietetics (AND), Dietitians of Canada (DC), and American College of Sports Medicine (ACSM). 2016. Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(3), 543-568.

Figueiredo, G. L. M. (2018). O sedentarismo, a flexibilidade articular e a dor em adolescentes: uma revisão narrativa.

Glaner, M. (2003). Importância da aptidão física relacionada à saúde. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 5 (2), 75-85.

Guedes, D. P., Miranda Neto, J. T., Germano, J. M., Lopes, V., & Silva, A. J. R. M. (2012). Aptidão física relacionada à saúde de escolares: Programa Fitnessgram. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 18(2), 72-76.

Hardy, L. L., Bass, S. L., & Booth, M. L. (2007). Changes in sedentary behavior among adolescent girls: a 2.5-year prospective cohort study. *Journal of adolescent health*, 40(2), 158-165.

ISPAH, (2016). The Bangkok declaration on physical activity for global health and sustainable development. In: ISPAH, editor. *The 6th ISPAH International Congress on Physical Activity and Public Health*; Bangkok, Thailand.

Lima, D. F. d., Levy, R. B., & Luiz, O. d. C. (2014). Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 36, 164-170.

Lucca, C., & Guerra, T. C. (2006). A influência da condição socioeconômica sobre o desempenho de velocidade em crianças de 9 e 10 anos de idade. *Movimentum: Rev Dig Educ Fís*, 1.

Lughetti, C; Ré, A.; Bohme, M.(2010). Indicadores de aptidão física de escolares da região centro oeste da cidade de São Paulo. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Vol.12. Num.5. p.331-337.

Maia, J. T. A. G. d. S. (2003). Objectivos de realização, percepção de competência, motivação intrínseca face à Educação Física e intenção para praticar Desporto: Estudo realizado com alunos do 3^o ciclo do ensino básico do CAE Tâmega.

Macera, C. A., Ham, S. A., Jones, D. A., Kimsey, C. D., Ainsworth, B. E., & Neff, L. J. (2001). Limitations on the use of a single screening question to measure sedentary behavior. *American journal of public health*, 91(12), 2010-2012.

Maio GODOI FILHO, J. R., & dos Santos FARIAS, E. (2015). Aptidão física de escolares do sudoeste da Amazônia Ocidental em diferentes estágios de maturação sexual. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(4), 631-639.

Malina, R. M. (1991). Fitness and performance: adult health and the culture of youth. *New possibilities, new paradigms*, 24, 30-38.

Must, A., Bandini, L. G., Tybor, D. J., Phillips, S. M., Naumova, E. N., & Dietz, W. H. (2007). Activity, inactivity, and screen time in relation to weight and fatness over adolescence in girls. *Obesity*, 15(7), 1774-1781.

Martins, J., Marques, A., Diniz, J., & da Costa, F. C. (2017). Caracterização do estilo de vida de alunos do ensino básico com níveis de rendimento escolar diferenciados. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (35), 87-98.

Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de atividade física (Ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 6 (2), 5-18.

Matsudo, S., Araújo, T. L., Matsudo, V. K. R., Andrade, D. R., & Valquer, W. (1998). Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 3(4), 14-26.

Militão, A. G., Silva, F. R. d., Peçanha, L. M., Souza, J. W. S., Militão, E. S. G., & Campbell, C. S. G. (2013). Reprodutibilidade e validade de um questionário de avaliação do nível de atividade física e comportamento sedentário de escolares de 10 a 13 anos de idade, Distrito Federal, Brasil, 2012. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 22, 111-120.

Murphy, N & Carbone, P. (2008). Promoting the Participation of Children with Disabilities in Sports, Recreation and Physical Activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057-1061. DOI: 10.1542/peds.2008-0566.

Peralta, M., Maurício, Í., Lopes, M., Costa, S., Sarmiento, H., & Marques, A. (2014). A relação entre a Educação Física e o rendimento académico dos adolescentes: uma revisão sistemática. Publicação: Diário da República n.º 201/2001, Série I-A de 2001-08-30, Ministério da Educação, Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de Agosto.

Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2005). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Ré, A. (2011). Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o desporto. *Motricidade*, 7(3), 55-67.

Rimmer J. & Rowland, J. (2008). Physical activity for youth with disabilities: A critical need in an underserved population. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(2), 141- 148.

Seabra, A. (2017). A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista Fatores de Risco*, (44), 9-20.

Silva, R. C., & Malina, R. M. (2000). Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 16(4), 1091-1097.

Silva, C.S., Marques, A, Mendes R, Silva M.N., Tomás R.,Teixeira P.J. (2018). The Portuguese Physical Activity Barometer: perceptions, attitudes, motivation, and knowledge. 7th International Society for Physical Activity and Health Conference; London.

Sobral F. (1993). Que desporto, que saúde? Uma revisão de conceitos, métodos e expectativas. *Horizonte*, 10(56), 43-51.

Sousa Pereira, E., & Moreira, O. C. (2013). Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. *RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 7(39).

Tomkinson, G. R., & Olds, T. S. (2007a). Secular changes in aerobic fitness test performance of Australasian children and adolescents. In *Pediatric Fitness* (Vol. 50, pp. 168-182): Karger Publishers.

Tomkinson, G. R., & Olds, T. S. (2007b). Secular changes in pediatric aerobic fitness test performance: the global picture. In *Pediatric Fitness* (Vol. 50, pp. 46-66): Karger Publishers.

Van Sluijs, E. M., McMinn, A. M., & Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *Bmj*, 335(7622), 703.

Vieira, A. G., de Castro Aerts, D. R. G., Câmara, S., Schubert, C., Gedrat, D. C., & Alves, G. G. (2017). A escola enquanto espaço produtor da saúde de seus alunos. *Revista Ibero Americana de Estudos em Educação*, 12(esp.), 916-932.

Vieira, P. N., Castro, M., Minderico, C., & Sardinha, L. B. (2016, Abril). Conceção da plataforma FITescola. In *Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente* (No. 7, pp. 17-18).

Who, (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Anexos

ANEXO I. Pedido de Autorização à Direção do Colégio

Exmo. Senhor Diretor João Rafael

Eu, Dário Miguel Fandiño Amaral, no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, estou a desenvolver um estudo que pretende identificar o nível de atividade física dos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino do Secundário do Colégio. Para esse efeito é necessário aplicar um questionário aos alunos dos ciclos acima mencionados, muito utilizado em trabalhos de investigação. O instrumento em estudo visa avaliar o nível de atividade física dos alunos. Nesse sentido, serão colocadas questões sobre os seus hábitos de atividade física. O estudo da validade convergente e divergente será feito através do recurso a outros dados informativos.

Para levar a cabo a referida investigação, solicito a V.exa. que se digne a autorizar a recolha de dados no colégio que preside. A colaboração dos alunos consiste no preenchimento voluntário de um questionário anónimo em suporte digital, cuja resposta demora cerca de dois minutos. Serão previamente explicados os objetivos do estudo aos alunos, podendo estes desistir da sua colaboração em qualquer momento. Comprometo-me a salvaguardar os interesses dos alunos do Colégio, assegurando uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida e revelando a minha total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Agradeço a atenção dispensada.

Com os meus melhores cumprimentos

Dário Miguel Amaral

ANEXO II. Consentimento Informado

Caro(a) Encarregado de Educação

Eu, Dário Miguel Fandiño Amaral, professor do Colégio, no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, estou a desenvolver um estudo que pretende identificar o nível de atividade física dos alunos dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino do Secundário do Colégio. Para esse efeito é necessário aplicar um questionário aos alunos dos ciclos acima mencionados, muito utilizado em trabalhos de investigação. O instrumento em estudo visa avaliar o nível de atividade física dos alunos. Nesse sentido, serão colocadas questões sobre os seus hábitos de atividade física. O estudo da validade convergente e divergente será feito através do recurso a outros dados informativos.

Para esse efeito é necessário aplicar um questionário de autorresposta no sentido de garantir a qualidade e confiança dos dados recolhidos através deste instrumento de medida. Uma vez que se trata de um estudo realizado com jovens com idades compreendidas entre os dez e os dezoito anos de idade, o colégio é um local privilegiado de acesso a esta amostra. Assim, solicito a sua autorização para que o seu educando(a) participe na investigação referida.

A participação é voluntária e anónima, consistindo no preenchimento de um questionário, que demora sensivelmente dois minutos. Mais se acrescenta, que os objetivos do estudo serão previamente apresentados e que os participantes poderão, em qualquer momento, desistir de colaborar se assim o desejarem. Comprometo-me a salvaguardar os interesses dos alunos do Colégio, assegurando uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida e revelando a nossa total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do
aluno(a) _____, a participar no estudo.

Autorizo Não autorizo o meu educando

Lazarim, ____ de _____ de 2020

O Encarregado de Educação _____

CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ALMADA ISEIT

Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

ANEXO III. Questionário de Atividade Física - PAQ-C (Matsudo et al., 2012)

A tua participação é voluntária e, em qualquer momento, poderás desistir de colaborar, se assim o desejares. Todavia o teu contributo é da maior importância para o sucesso desta investigação. A tarefa consiste em preencher o questionário que se segue tendo em conta as instruções. Não se trata de teste, por isso não há respostas certas ou erradas. Procura ser o mais sincero(a) possível nas tuas respostas. O questionário é anónimo e confidencial. No fim, antes de entregares, confirma se respondeste a todas as questões. OBRIGADO pela tua colaboração!

Questionário de Atividade Física				N.º			
Este questionário visa a dissertação a apresentar ao CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ALMADA ISEIT, Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar, para obtenção de Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O presente questionário pretende identificar o nível de atividade física dos alunos no Colégio, por isso, são colocadas questões sobre os teus hábitos de atividade física. Circunda a resposta que escolheres.							
Identificação (primeiro e último nome):							
Nome: _____ Ano/ Turma: _____ N.º da Turma: _____							
Sexo Feminino		Sexo Masculino		Ano de Nascimento:		Idade:	
Questão 1		Gostas de praticar atividades físicas e desportivas?					
		a) Bastante	b) Muito	c) Razoavelmente	d) Pouco	e) Nada	
Questão 2		Qual a importância que atribuis às atividades físicas e desportivas?					
		a) Divertimento	b) Promover a Saúde	c) Motivos Terapêuticos	d) Ocupação do Tempo Livre	e) Competição Desportiva	
		f) Melhorar a Condição Física		g) Convívio que proporcionam às pessoas		h) Outro	
Questão 3		Praticas alguma atividade física para além da que realizas na disciplina de Educação Física?					
		Sim			Não		
Questão 4		Se respondeste Sim à questão 3, qual(is) a(s) atividade(s) física(s) que praticas?					
Questão 5		Se respondeste à questão 4, com que frequência praticas a(s) atividade(s) física(s) referida(s)?					
		a) Uma vez por semana		b) Duas a três vezes por semana		c) Mais do que três vezes por semana	
Questão 6		Ao todo, quanto tempo por semana dedicas à prática de atividades físicas?					
		a) Entre 45 minutos a 1h30m		b) Entre 2 a 3 horas		c) 4 ou mais horas	
Questão 7		Se respondeste Não à questão 3, qual(is) o(s) motivo(s)?					
		a) Falta de motivação		b) Falta de tempo		c) Problemas de saúde	
		d) Outro					
Questão 8		Participas em competições desportivas?					
		a) Nunca participei		b) Não participo mas já participei		c) Sim ao nível escolar (Desporto Escolar)	
		d) Sim ao nível de clubes (Desporto Federado)					
Questão 9		Quanto tempo dedicas a ver televisão durante uma semana?					
		N.º de horas					

CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ALMADA ISEIT

Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Questão 10	Quanto tempo dedicas na utilização do computador e/ou tablet durante uma semana?			
	N.º de horas			
Questão 11	Quanto tempo passas a utilizar o telemóvel durante uma semana?			
	N.º de horas			
Questão 12	Qual o meio de transporte que utilizas para ir para a escola?			
	a) Automóvel	b) Autocarro	c) A pé	d) Transporte Escolar
Questão 13	Quanto tempo demoras no trajeto casa/ colégio?			
	a) Até 15 min	b) 15 a 30 min	c) 30 a 60 min	d) Mais de 60 min

OBRIGADO pela tua colaboração!

ANEXO IV. Questionário de Atividade Física (Google Forms)

Questionário de Atividade Física

A tua participação é voluntária e, em qualquer momento, poderás desistir de colaborar, se assim o desejares. Todavia o teu contributo é da maior importância para o sucesso desta investigação. A tarefa consiste em preencher o questionário que se segue tendo em conta as instruções. Não se trata de teste, por isso não há respostas certas ou erradas. Procura ser o mais sincero(a) possível nas tuas respostas. O questionário é anónimo e confidencial. No fim, antes de entregares, confirma se respondeste a todas as questões. OBRIGADO pela tua colaboração!

Este questionário visa a dissertação a apresentar ao CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ALMADA ISEIT, Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar, para obtenção de Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O presente questionário pretende identificar o nível de atividade física dos alunos num colégio privado em Almada, por isso, são colocadas questões sobre os teus hábitos de atividade física.

*Obrigatório

1. Sexo *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Sexo Feminino
 Sexo Masculino

2. Ano de Escolaridade (ano que frequentas) *

3. Ano de Nascimento: *

4. Questão 1 - Gostas de praticar atividades físicas e desportivas? *

Marcar apenas uma oval.

- Bastante
 Muito
 Razoavelmente
 Pouco
 Nada

CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ALMADA ISEIT
Instituto Superior de Ensino Intercultural e Transdisciplinar
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

5. Questão 2 - Qual a importância que atribuis às atividades físicas e desportivas? *

Marcar apenas uma oval.

- Divertimento
- Promover a Saúde
- Motivos Terapêuticos
- Ocupação de Tempo Livre
- Competição Desportiva
- Melhorar a Condição Física
- Convívio que proporcionam às pessoas
- Outro

6. Questão 3 - Praticas alguma atividade física para além da que realizas na disciplina de Educação Física? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

7. Questão 4 - Se respondeste Sim à questão 3, qual(is) a(s) atividade(s) física(s) que praticas? *

8. Questão 5 - Se respondeste à questão 4, com que frequência praticas a(s) atividade(s) referida(s)? *

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez por semana
- Duas a três vezes por semana
- Mais do que três vezes por semana

9. Questão 6 - Ao todo, quanto tempo por semana dedicas à prática de atividades físicas? *

Marcar apenas uma oval.

- Entre 45 minutos a 1h30m
- Entre 2 a 3 horas
- 4 ou mais horas

10. Questão 7 - Se respondeste Não à questão 3, qual(is) o(s) motivo(s)? *

Marcar apenas uma oval.

- Falta de motivação
- Falta de tempo
- Problemas de saúde
- Outro

11. Questão 8 - Participas em competições desportivas? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca participei
- Não participo mas já participei
- Sim ao nível escolar (Desporto Escolar)
- Sim ao nível de clubes (Desporto Federado)

12. Questão 9 - Quanto tempo dedicas a ver televisão durante uma semana? *

Exemplo: 08:30

13. Questão 10 - Quanto tempo dedicas na utilização do computador e/ou tablet durante uma semana? *

Exemplo: 08:30

14. Questão 11 - Quanto tempo passas a utilizar o telemóvel durante uma semana? *

Exemplo: 08:30

15. Questão 12 - Qual o meio de transporte que utilizas para ir para a escola? *

Marcar apenas uma oval.

- Automóvel
- Autocarro
- A pé
- Transporte Escolar
- Outro

16. Questão 13 - Quanto tempo demoras no trajeto casa/colégio? *

Marcar apenas uma oval.

- Até 15 minutos
- 15 a 30 minutos
- 30 a 60 minutos
- Mais de 60 minutos