ANA CRISTINA DA COSTA DE SOUSA MARTINS

A IMPORTÂNCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA DESPORTIVA NO CUMPRIMENTO DAS METAS DE APRENDIZAGEM NO FINAL DO 1ºCICLO DO ENSINO BÁSICO

Orientador: Prof. Doutor Leonardo Rocha

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2011

ANA CRISTINA DA COSTA DE SOUSA MARTINS

A IMPORTÂNCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA DESPORTIVA NO CUMPRIMENTO DAS METAS DE APRENDIZAGEM NO FINAL DO 1ºCICLO DO ENSINO BÁSICO

Tese/Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Física e Desporto no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física e Desporto nos Ensinos Básico e Secundário conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Orientador: Prof. Doutor Leonardo Rocha

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2011

Agradecimentos

Um trabalho de investigação com estas características resulta sempre da conjugação de vários contributos que devem ser reconhecidos. Certamente, através das palavras não se conseguem exprimir a importância e significado da ajuda prestada por cada um, agradecendo desde já:

Ao Doutor Leonardo Rocha, meu orientador, que demonstrou durante a realização desta investigação disponibilidade, paciência e compreensão nas diferentes fases de todo o trabalho desenvolvido.

Aos meus Pais, pelo suporte em todos os momentos, em que se instalava o cansaço e a desmotivação. É a vocês que devo aquilo que sou hoje.

À minha irmã, pela grande ajuda e compreensão, e pela amizade e força incondicional demonstrada.

Ao meu namorado Fernando, pela prontidão, compreensão e companheirismo que sempre demonstrou em todos os momentos.

À Professora Sofia pela ajuda a nível do tratamento de dados.

À Márcia pelas palavras amigas de grande importância nesta etapa de formação.

Aos meus colegas Nuno e Paulo pela ajuda imprescindível na recolha de dados.

Resumo

O presente estudo tem como objectivo analisar os resultados a nível do cumprimento das Metas de Aprendizagem do subdomínio da Ginástica (MAG), definidas para a disciplina de Expressão e Educação Físico Motora (EEFM), entre alunos que participaram num programa escolar complementar de Actividade Física e Desportiva (AFD) e alunos que não participaram.

Fizeram parte da amostra 236 crianças do 4º ano de escolaridade de cinco escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico dos Concelhos de Lisboa e Oeiras, com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos de idade. Do total da amostra, 120 são raparigas (50,8%) e 116 são rapazes (49,2%), tendo alunos

Para aferição e caracterização da amostra foi utilizado um Questionário de Atitudes Face à Actividade Física (AF) na Escola, de estrutura mista e na determinação do cumprimento das MAG do 1º CEB foi utilizada uma grelha com as habilidades gímnicas critério das próprias MAG, onde foi feito o registo da execução das habilidades após a observação. No tratamento de dados foi utilizado o programa EZanalyse versão 3.0 para o Windows

As principais conclusões são: 1) Melhores resultados nas MAG para os alunos que frequentaram o programa de AFD, em relação aos que não frequentaram; 2) Melhores resultados nas MAG para os alunos que para além do programa de AFD também tiveram aulas de EEFM, relativamente àqueles que apenas tiveram EEFM; 3) Melhores resultados nas MAG para os alunos que participaram mais que dois anos no programa de AFD.

Palavras-chave: ACTIVIDADE FÍSICA DESPORTIVA; EDUCAÇÃO E EXPRESSÃO FÍSICO MOTORA; ACTIVIDADE FÍSICA EXTRA-ESCOLA; ACTIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE; CRIANÇAS

Abstract

The present study aims to analyse the results in fulfilling the Millennium Apprenticeship subdomain Gymnastics (MAG), set for the discipline of Expression and Physical Motor Education (EEFM), among students who participated in a curriculum supplement for Physical Activity and Sports (AFD) and students who did not.

The sample consisted of 236 children in 4th grade five schools of the 1st cycle of basic education of the municipalities of Lisbon and Oeiras, aged 9 to 12 years old. Of the total sample, 120 are girls (50.8%) and 116 are males (4.2%), among which there was a high percentage of students participating in extra-physical activity organized school as well as achieving a high rate of physical activity leisure.

To measure and characterize the sample we used a Questionnaire Attitudes to Physical Activity (AF) school of mixed structure and determination of compliance with the MAG of the 1st CEB was used a gird with gymnastics skills discretion of own MAG, where he was made registrations of the skills after observation. In the data processing program was used EZanalyse version 3.0 for Windows.

The main conclusions are: 1) Better results for the MAG students who attended the program AFD, than those who did not attend, 2) Best results for the MAG students in addition o the AFD program also had lessons EEFM, for those who only had EEFM, 3) Best results for the MAG students who participated in more than two years in the AFD program.

Keywords: SPORTS PHYSICAL ACTIVITY, EXPRESSION AND PHISYCAL MOTOR EDUCATION, EXTRA-SCHOOL PHISYCAL ACTIVITY, PHISYCAL ACTIVITY IN LEISURE TIME, CHILDREN

Lista de Abreviaturas

MA – Metas de Aprendizagem

EEFM – Expressão e Educação Físico Motora

AFD – Actividade Física Desportiva

AF – Actividade Física

AEC – Actividades de Enriquecimento Curricular

CEB – Ciclo do Ensino Básico

EF – Educação Física

EB – Ensino Básico

PTT – Professor Titular de Turma

PAEF – Programa de Apoio à Educação Física

EE – Encarregado de Educação

MAG – Metas de Aprendizagem do subdomínio da Ginástica

Índice

Introdução 8
Capítulo 1 - Revisão Bibliográfica
1.1. Actividade Física 9
1.2. Actividade Física na Escola 13
1.2.1. Expressão e Educação Físico Motora 17
1.2.2. Actividades de Enriquecimento Curricular 21
1.2.2.1. Actividade Física Desportiva 22
Capítulo 2 - Objectivos e Hipóteses 24
2.1. Definição do Problema 24
2.2. Objectivo Geral 25
2.3. Formulação das Hipóteses 25
Capítulo 3 - Método e Procedimentos 26
3.1. Desenho do Estudo 26
3.2. Caracterização da Amostra 26
3.3. Instrumentos 27
3.4. Procedimentos de Pesquisa 28
3.5. Procedimentos Estatísticos 29
Capítulo 4 – Resultados 30
4.1. Apresentação dos Resultados 30
4.1.1. Diferenças entre os alunos que frequentaram aulas de AFD e os que não frequentaram relativamente à variável – MAG do final do 1º CEB 30
4.1.2. Não atingir das MAG do final do 1º CEB por parte dos alunos que não frequentaram AFD nem qualquer tipo de actividades desportiva regular fora da escola 32
4.1.3. Diferenças entre os alunos que frequentaram AFD e tiveram actividade desportiva regular fora da escola e os alunos que apenas frequentaram AFD 34
4.1.4. Diferenças entre os alunos que tiveram EEFM e frequentaram AFD e os alunos que apenas tiveram EEFM 36
4.1.5. Diferenças entre alunos com diferentes anos de frequência de AFD 38
4.2. Discussão dos Resultados 40
Conclusão e Recomendações 45
Referências Bibliográficas 48

Índice - Quadros

Quadro 1 – Comparação por grupos da amostra nas diferentes habilidades das MAG 31

Quadro 2 – Análise Global das MAG nos dois grupos da amostra 31

Quadro 3 – Comparação do grupo sem AFD no cumprimento das MAG, na variável AF 32

Quadro 4 – Análise Global das MAG no grupo da amostra sem AFD, na variável AF 33

Quadro 5 – Comparação do grupo com AFD no cumprimento das MAG, na variável AF 34

Quadro 6 – Análise Global das MAG no grupo da amostra com AFD, na variável AF 35

Quadro 7 – Comparação dos grupos da amostra no cumprimento das MAG, na variável EEFM 36

Quadro 8 – Análise Global das MAG nos dois grupos da amostra, na variável EEFM 37

Quadro 9 – Comparação do grupo da amostra com AFD no cumprimento da MAG, na variável anos de frequência 38

Quadro 10 – Análise Global das MAG do grupo com AFD, na variável anos de frequência 39

Índice – Anexos

Anexos 53

Anexo A – Questionário de Atitudes Face à Actividade Física 54

Anexo B – Grelha de Observação 58

Anexo C – Tabela de Análise Descritiva da Amostra 61

Anexo D – Tabelas de estudo das Hipóteses 64

Introdução

As Actividades de Enriquecimento Curriculares (AEC) do 1º Ciclo do Ensino Básico (CEB) foram implementadas no ano lectivo 2006/2007 de acordo com o Despacho n.º 12 591/2006 (II série), de 16 de Junho. A legislação existente prevê uma duração de Actividade Física Desportiva (AFD) de cento e trinta e cinco minutos semanais, divididos em quarenta e cinco minutos diários, num total de três dias por semana, sendo leccionada por profissionais com habilitação para a docência da disciplina de Educação Física (EF) no Ensino Básico (EB), ou por Licenciados em Desporto ou áreas afins.

A inclusão das AEC no 1º CEB tornou-se evidente e, pelo facto de ter um carácter facultativo, será interessante estudar qual o impacto que as suas aprendizagens terão no percurso escolar dos alunos (final do 1º CEB), mais especificamente no cumprimento das Metas de Aprendizagem (MA) definidas para o 4º ano de escolaridade.

O presente estudo incide sobre alunos que se encontram, no presente ano lectivo, no 4º ano de escolaridade, com o objectivo de estudar quais os efeitos de uma participação num programa escolar de AFD (1º CEB), aquando do término do ciclo escolar. Por este motivo, são utilizados como instrumentos de pesquisa: questionário de atitudes face à actividade física (na escola e fora da escola) e preenchimento, por observação, de uma grelha de avaliação dos alunos (tendo por base exercícios critérios de acordo com as Metas de Aprendizagem definidas para o 1ºCEB).

Estruturalmente, o presente estudo está dividido em seis partes, nas quais são definidos cinco capítulos. No capítulo 1 é feita a revisão bibliográfica, fundamentada com a Actividade Física (AF) em geral e a AF na escola.

O capítulo 2 define o problema, com a indicação dos objectivos e a formulação das hipóteses inerentes.

Segue-se o capítulo 3, dos Métodos e Procedimentos, onde é feita a caracterização da Amostra, os Instrumentos utilizados na recolha de dados, as variáveis de pesquisa analisadas e os procedimentos estatísticos.

Os resultados obtidos e respectiva análise são apresentados no capítulo 4, sendo feita a sua discussão no capítulo 5 e posteriormente apresentadas as conclusões.

De seguida são indicadas as referências bibliográficas utilizadas na fundamentação teórica, após as quais se encontram os anexos.

1. Revisão Bibliográfica

1.1. Actividade Física

Devido à importância e preocupação no que concerne à qualidade de vida e à saúde têm-se desenvolvido, nos últimos anos, um maior número de estudos relacionados com a temática da AF.

Define-se AF como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que se traduz num aumento de dispêndio de energia (American College of Sports Medicine, 2006). Pode ser dividida em dois grupos: AF espontânea, informal, não estruturada ou não organizada; e AF programada, formal, estruturada ou organizada (Barata, 2003). No primeiro grupo surgem as actividades do nosso dia-a-dia, do estilo de vida de cada um, tais como: andar de bicicleta, correr, caminhar e brincar. Por outro lado, no segundo grupo estão contempladas as actividades formais, com um esquema prévio, onde estão, eventualmente, bem definidas as variáveis do exercício, tal como a duração, intensidade e volume.

O ser humano ao longo da sua evolução preocupou-se em suavizar a agressividade do meio que o rodeava, tornando o seu dia-a-dia mais acessível e seguro. Consequentemente, a AF que era fundamental à sua sobrevivência foi-se tornando desnecessária, dando lugar aos actuais exageros de comodidade. Todo este processo de civilização tem repercussões a nível da AF pois torna-se cada vez mais desnecessária dando lugar ao sedentarismo, o qual caracteriza a sociedade moderna (Moreira, 2006). Nos jovens, um dos factores que contribui para a sedentarização é a redução do esforço físico quer na deslocação para a escola, quer no tipo de passatempos escolhidos (Vasconcelos & Maia, 2001).

Os avanços socioeconómicos e tecnológicos das sociedades industrializadas têm sido os alicerces de um novo estilo de vida que engloba um decréscimo de AF e um aumento do sedentarismo, situação preocupante a nível da saúde das populações. As transformações criadas no quotidiano e nos valores dos indivíduos têm implicações a nível da ocupação do tempo livre e, consequente, na oferta de actividades lúdicas às crianças devido aos espaços lúdicos serem cada vez mais reduzidos e aos envolvimentos urbanos não serem favoráveis ao seu desenvolvimento, limitando a sua interacção física e social (Moreira, 2006). Esta autora refere que “a inactividade motora cresce com o avanço tecnológico”, pelo que se torna urgente a existência de actividade lúdico-motora.

Porém não é só o avanço tecnológico que condiciona a AF, pois existem limitações para a realização de actividades informais ou auto-organizadas, tais como: geográficas,

socioeconómicas e culturais (Orientações da União Europeia para a Actividade Física. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar, 2009). Mota & Sallis (2002) indicam que a AF é influenciada pelas três categorias seguintes: factores pessoais, factores de envolvimento social e factores de envolvimento físico.

Todas as alterações que se têm verificado no quotidiano do Homem, sobretudo nos meios urbanos, permitem-lhe viver, trabalhar e até brincar com pouco esforço e movimento (Pereira S. , 2009), devido à crescente mecanização das actividades profissionais e de lazer (Bianchi, 2009). Por esta razão, os estilos de vida mais vigorosos estão associados à residência em meios menos urbanizados, dos quais resultam melhores desempenhos motores e níveis de aptidão física superiores, o que leva a que as crianças mais aptas e com maior facilidade de desempenho se envolvam mais em AF e se sintam mais recompensadas (Rodrigues, Bezerra, & Saraiva, 2005). Deste modo é importante que as pessoas tenham acesso a adequar a informação relativa ao modo como podem aumentar o nível da AF na sua vida quotidiana, descobrindo ou redescobrindo assim que a AF pode ser recompensadora para o corpo e mente (Orientações da União Europeia para a Actividade Física. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar, 2009). Isto porque, as condições de vida propiciadas às crianças têm uma clara repercussão na sua aptidão física, e mais amplamente na sua motricidade (Rodrigues, Bezerra, & Saraiva, 2005).

Assim, a "AF constitui uma componente nuclear que se valoriza e integra no quotidiano do ser humano, profundamente ligado a uma visão de vida saudável e com qualidade" (Seabra, Mendonça, Thomis, Anjos, & Maia, 2008). Para Bianchi (2009) se é recomendada a prática de AF a todos os indivíduos, torna-se ainda mais aconselhável a sua prática às crianças e jovens. Isto porque os comportamentos saudáveis têm início logo na infância (Pereira & Cravalho, 2006) e porque actividades sedentárias podem promover estilos de vida sedentários (Barlag, 2006). É por esta razão que se deve deixar as crianças ir para a "rua" com maior frequência, de modo a que se mantenham activas (Pereira S. , 2009).

Segundo as Orientações da União Europeia para a Actividade Física (2009) "o corpo humano foi concebido para se movimentar e como tal necessita de actividade física regular com vista ao seu funcionamento óptimo e de forma a evitar doenças". Assim consideram importante que haja uma preocupação em evitar que a AF das crianças e jovens seja substituída por actividades sedentárias, pois à medida que se passa para a vida adulta há menos oportunidades para que sejamos fisicamente activos. Esta ideia é reforçada por Van Mechelen et al. (2000) citados por Mota, Santos, Guerra, Ribeiro, & Duarte (2003) que consideram que faz sentido garantir que são criadas condições para que as pessoas sejam fisicamente activas

desde a sua tenra idade. Isto porque, a promoção de AF precoce ajuda a compreender a importância da AF ao longo da vida (Barlag, 2006).

Na Conferência de Consenso Internacional sobre as Directrizes da AF para Adolescentes (Sallis & Patrick, 1994 citados por Centers for Disease Control and Prevention, 1997) foi recomendado que "todos os adolescentes...sejam fisicamente activos diariamente, ou quase todos os dias, como parte do jogo, jogos, trabalho, transporte, recreação, EF, ou exercício planeado, no contexto das actividades da família, escola e comunidade", devendo-se envolver em três ou mais sessões por semana de actividades com duração igual ou superior a 20 minutos que exijam níveis de esforço moderado a intenso. Já em 1998 (Biddle, Cavill, & Sallis), resumiram as recomendações da AF em três pontos:

> *"1) Todos os jovens devem participar em actividades físicas, pelo menos de intensidade moderada, durante uma hora por dia; 2) Os jovens, que habitualmente fazem pouca Actividade Física, devem praticar Actividade Física, pelo menos de intensidade moderada, no mínimo meia hora por dia; 3) Pelo menos 2 vezes por semana, algumas dessas actividades devem ajudar a promover ou manter a força muscular, a flexibilidade e o desenvolvimento da densidade mineral óssea." (Pereira S. , 2009, p 13).*

Conforme referido na Carta Internacional da Educação Física e do Desporto (1978) todas as pessoas têm direito à prática da EF e do Desporto, pois tornam-se indispensáveis para a formação integral da personalidade de cada um, através do desenvolvimento das capacidades físicas, intelectuais e morais. Por essa razão, a EF e o Desporto devem ser garantidos, quer no sistema educativo, quer noutros aspectos da vida social, com especial atenção para os jovens.

De acordo com a literatura verifica-se um consenso entre diversos autores que referem que é na infância que se inicia o desenvolvimento de atitudes positivas face à AF, bem como um estilo de vida activo e uma boa condição física (Magalhães, Maia, Silva, & Seabra, 2002). Estas atitudes desenvolvidas na infância têm grande probabilidade de se manterem no futuro. Apesar de recomendado para todas as idades, nas crianças e adolescentes, o exercício físico pode ser considerado como um elemento básico para o desenvolvimento (Mur, Fleta, Garagorri, Moreno & Bueno, 1997 citados por Pérez, Fernández, Barrera, & García, 2009).

A prática de AF nas crianças e jovens assume-se assim como fundamental não só para o crescimento e desenvolvimento, mas também para a aquisição de hábitos e prática desportiva regular, fundamentais para a sua reprodução ao longo da vida (Moreira, 2006).

Nesta linha, a União Europeia refere que a prática de AF das crianças e jovens no seu ambiente local é importante para o bem-estar em dois níveis: o físico e o social, pois permite ganhar independência e estabelecer contactos sociais (Orientações da União Europeia para a Actividade Física. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar, 2009).

Para uma vida saudável é essencial, em todas as idades, a prática de AF, fundamental para o controlo de peso e do balanço energético (British Medical Association, 2005). A família surge como o meio social de excelência para a criação de hábitos de AF, dado que a referência para a adopção de um estilo de vida fisicamente activo passa por um papel social activo dos pais em relação aos seus filhos através da promoção de AF regular entre os pais (Lopes, Monteiro, Barbosa, Magalhães, & Maia, 2001).

Durante a infância a AF apresenta vários benefícios, tais como: crescimento e desenvolvimento saudável, bem-estar psicológico, interacção social e diminuição de alguns factores de risco. Esta ideia é também reforçada pela União Europeia (EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity, 2008), que determinou como necessária uma hora de prática diária de AF organizada (ex. aulas de EF) ou não organizada (ex. jogos de recreio). Assim, pode-se desenvolver AF em vários períodos do dia, quer na aula de EF, quer em actividades desportivas realizadas antes, durante ou após a escola (Strong, et al., 2005).

Segundo Ward (2010) a AF na infância é importante não apenas na prevenção do ganho excessivo de peso e no aparecimento de problemas de saúde crónicos, mas também noutros aspectos do desenvolvimento físico, social e psicológico da criança. As crianças, naturalmente activas a nível físico gostam de actividades lúdico-motoras, pelo que quando podem optam por jogos e actividades com um carácter diversificado (Lopes, Monteiro, Barbosa, Magalhães, & Maia, 2001).

Nas crianças a AF caracteriza-se por ser altamente transitória, através de períodos intermitentes de AF intensa de curta duração com intervalos de intensidade baixa a moderada (Bailey, Olson, Pepper, Porszasz, Barstow, & Cooper, 1995). A AF apresenta-se então, tanto nas crianças como nos jovens, como uma componente fundamental ao seu desenvolvimento e crescimento, pelo que são normalmente definidos como “naturalmente activos”. Apesar desta sua característica, o nível de AF tem vindo, nas últimas décadas, a preocupar os especialistas devido aos problemas relacionados com o aumento do sedentarismo, sobretudo da obesidade (Pereira S. , 2009).

É no período dos três aos nove/dez anos de idade que as crianças se encontram no período crítico para a aprendizagem ao nível das habilidades motoras, pelo que quando são

estimuladas de forma organizada, em situações que as encorajem, há uma tendência para que as suas capacidades e habilidades motoras se desenvolvam para além do que é esperado (Lopes, 1997 & Neto, 1987 citados por Neto, 2005). Nesta fase de desenvolvimento da criança é fundamental a AF e o jogo espontâneo, com o objectivo de criarem hábitos de vida saudáveis, uma vida activa. No caso particular destas crianças de mais tenra idade, o jogo surge como um factor fundamental da AF, o qual promove de forma positiva um bem-estar físico e mental (Orientações da União Europeia para a Actividade Física. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar, 2009).

De acordo com Maia, Garganta, Seabra, & Lopes (2004) o envolvimento das crianças, principalmente no seio familiar, remete para os pais, amigos e professores um importante papel pedagógico na criação de hábitos de AF moderados a intensos, os quais se associam ao desenvolvimento de estilos de vida mais saudáveis. Nesta linha surge também Pereira,S. (2009) que identifica a escola, a EF e seu respectivo professor como tendo uma influência determinante e de grande importância nos hábitos de AF das crianças e jovens, dado estes passarem grande parte do seu dia na escola. Esta ideia é também reforçada por Seabra, Mendonça, Thomis, Anjos & Maia (2008) que consideram que a disciplina de EF e os seus professores têm um papel importante e determinante na promoção e desenvolvimento de estilos de vida activos junto dos seus alunos.

Desta forma, "o envolvimento escolar, através das aulas de EF e a oportunidade para jogar e brincar no recreio, pode proporcionar mais oportunidades para que as crianças sejam activas" (Magalhães, Maia, Silva, & Seabra, 2002).

1.2. Actividade Física na Escola

Tendo em conta a importância da criação e desenvolvimento de hábitos de AF na infância têm surgido diversas recomendações e programas com base numa intervenção de aumento dos níveis de AF das crianças, com particular atenção na Escola e na EF (Magalhães, Maia, Silva, & Seabra, 2002).

É através da EF, da educação para a saúde, de programas de AF extracurriculares, e de programas da comunidade de desporto e recreação que se podem proporcionar experiências multiculturais que atendam e promovam os interesses das crianças e adolescentes e que os levem a valorizar e consciencializar que diferentes AF são apreciadas por diferentes grupos culturais (Ross, Pate, Corbin, Delpy, & Gold, 1987).

No que concerne à importância da AF para o desenvolvimento de diferentes capacidades no ser humano, "A educação física e o desporto, elementos essenciais da educação e da cultura, devem desenvolver aptidões, a vontade e o auto controlo das pessoas humanas e contribuir para a sua inserção social" (Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da Unesco, 1978), pelo que a EF e o desporto devem ser garantidos em qualquer sistema global de educação, com o lugar e a importância necessárias para o equilíbrio e reforço das relações entre a AF e as outras componentes da educação. Devem também fazer parte de outros aspectos da vida social, com especial atenção para os jovens.

Neste sentido Bianchi (2009) refere que a comunidade escolar tem responsabilidade na promoção de AF regular, pelo que é necessário implementar nas escolas do 1º CEB programas adequados e sistemáticos de AF. Estes deverão ser orientados por profissionais qualificados com o intuito de promover e contribuir para a criação e desenvolvimento de hábitos de ocupação dos tempos livres, especialmente a aquisição de estilos de vida saudáveis.

O desenvolvimento dos programas escolares deve ter em vista a criação de atitudes e comportamentos propícios ao desenvolvimento do ser humano. Isto porque, o principal objectivo do processo educacional é a preparação das crianças para uma vida independente na sociedade (Staniszewski, 2007).

De acordo com (Wang, Pereira, & Mota, 2004) a aula de EF encontra-se numa posição favorável para que as crianças aumentem a sua prática de AF, visto que para muitas das crianças é a única oportunidade para praticarem exercício físico usufruindo assim dos benefícios da AF. Moreira (2006) refere então que a escola e a EF têm a "oportunidade de influenciar os jovens em períodos decisivos da sua vida", para que adquiram hábitos de vida saudáveis que se prolonguem ao longo da sua vida. Esta influência da EF proporciona idênticas oportunidades de envolvimento em AF aos rapazes e raparigas, através do desenvolvimento de conhecimentos e atitudes de encorajamento da prática regular de AF no seu estilo de vida (Magalhães, Maia, Silva, & Seabra, 2002).

Desta forma, Neto (2005) considera a escola como um local privilegiado para a dinamização de uma nova "cultura de corpo" e para a mobilização das crianças para uma aprendizagem de estilos de vida activa. Seguindo esta linha de pensamento Trost, Rosenkranz, & Dzewaltowski (2008) referem a escola como um espaço ideal para promover a AF, porque: alcança a maioria das crianças e jovens; tem pessoas qualificadas e com interesse na promoção da saúde; têm uma estrutura organizacional e instalações que podem utilizar na promoção da saúde; e tem capacidade de interacção com a comunidade através de profissionais da AF e outros grupos da comunidade.

Para Stone et al. (1998) citados por Mota, Santos, Guerra, Ribeiro, & Duarte (2003) as escolas fornecem à comunidade infra-estruturas (instalações e equipamentos) por onde passam, ao longo do ano, um grande número de crianças e adolescentes, bem como pessoal especializado para ensinar a praticar AF e seus benefícios. Deste modo, é na escola que a maior parte das crianças têm possibilidade de desfrutar de experiências favoráveis a estilos de vida activos (Magalhães, Maia, Silva, & Seabra, 2002), tendo na EF uma oportunidade de realizar exercício através da promoção da actividade física e da aptidão nas crianças (Barlag, 2006).

Como complemento às aulas de EF e de acordo com Lopes, Lopes, & Pereira (2006) os recreios escolares, tendo em conta as suas características e os constragimentos da vida na actualidade, são espaços priveligiados para proporcionar momentos e oportunidades óptimas de estimulação e desenvolvimento de estilos de vida activos, de promoção de hábitos de AF, pelo que não podem ser negligenciados.

Em suma, é importante uma valorização a nível da formação motora, lúdica e condição física dos alunos, pelo que se deve potenciar a qualidade do tempo em actividade motora, favorecendo assim o desenvolvimento de um padrão activo de AF regular (Neto, 2005). Para que esta situação seja possível, surgem então a EF e o recreio como duas oportunidades que devem maximizar o tempo e a qualidade da AF das crianças durante o seu dia escolar (Barlag, 2006).

A escola torna-se então num espaço essencial ao desenvolvimento dos padrões de comportamento, pelo que os programas de saúde nas escolas podem, desde cedo, fornecer os conhecimentos essenciais para que as crianças previnam e diminuam os comportamentos não saudáveis. Para que isto aconteça, as diferentes entidades desde o Governo ao professor de Educação Física, devem desempenhar um papel activo na promoção de uma boa condição física das crianças ao longo do percurso escolar (Pereira & Cravalho, 2006). Nesta linha, devem ser feitos todos os possíveis para que as escolas, em cooperação com parcerias na comunidade local, proporcionem em todos os graus de ensino AF diária, quer através dos programas escolares quer em complemento dos mesmos, de modo a despertar o interesse a longo prazo pela AF (Orientações da União Europeia para a Actividade Física. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar, 2009).

Apesar de toda importância que deve ser dada à AF e sua respectiva promoção, Campos, Gomes, & Oliveira (2009) verificaram, no seu estudo realizado em Bragança, que há um grande número de crianças que não realiza qualquer tipo de AF fora da escola, o que leva a haja uma maior disponibilidade para a existência de actividades sedentárias no período após as

aulas. Esta opinião é também reforçada por Magalhães, Maia, Silva, & Seabra (2002), que referem que há uma forte tendência para que as crianças prefiram ocupar os seus tempos livres com actividades sedentárias, sobretudo em jogos de computador e visionamento de televisão.

Segundo o estudo de Graf et al. (2005) uma intervenção preventiva nas escolas primárias é eficaz para uma melhoraria as habilidades motoras da infância e diminuição da tendência do sedentarismo (inactividade física), pelo que a escola pode desempenhar nas crianças um papel fundamental na promoção de estilos de vida saudável. Assim, é importante não só promover a AF na infância, bem como incentivar hábitos de exercícios saudáveis nos adultos que possam ter tido anteriormente poucas oportunidades ou motivação (Kuh & Cooper, 1992).

Desta forma, e de acordo com os Princípios Orientadores do Programa de Expressão e Educação Físico Motora (EEFM) do 1º CEB (Rocha, Mira, Guimarães, & Comédias, 2010), é no período correspondente ao 1º CEB que as crianças passam pelos períodos críticos das qualidades físicas e das aprendizagens psicomotoras fundamentais, onde o seu desenvolvimento atinge estádios qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social. Assim, são asseguradas "condições favoráveis ao desenvolvimento social da criança, principalmente pelas situações de interacção com os companheiros, inerentes às actividades (matérias) próprias da E.F. e aos respectivos processos de aprendizagem", aproximando o equilíbrio das experiências escolares ao ritmo e estilo da actividade própria da infância.

Segundo as Orientações da União Europeia para a Actividade Física (2009) a EF é, na maior parte dos países, uma disciplina obrigatória e, com aulas de EF apelativas e saudáveis é possível criar nas crianças e jovens interesse pela AF, através de um aumento dos níveis de AF e de uma melhoria na condição física. Para que isso seja possível, os jovens em idade escolar devem ter pelo menos 60 minutos de actividades moderadas a intensas, adequadas ao seu crescimento, com um carácter divertido e variado. Estas podem ser acumuladas em sessões de 10 minutos e devem ser desenvolvidas nos seguintes tipos: resistência aeróbia, força, suporte de pesos, equilíbrio, flexibilidade e desenvolvimento, sempre tendo em conta o grupo etário das crianças. Contudo, com apenas duas a três aulas semanais de EF apenas se verificam pequenas melhorias na saúde.

1.2.1. Expressão e Educação Físico Motora

O tempo prolongado em que as crianças estão em actividades de repouso e as diferenças existentes no estabelecimento de horas semanais de exercício programado, são sinais da necessidade de implementar, no sistema escolar, acções que promovam em quantidade e qualidade AF saudável (Burrows, Díaz, Sciaraffia, Gattas, Montoya, & Lera, 2008).

De acordo com as directrizes da União Europeia para a Educação e AF (Orientações da União Europeia para a Actividade Física. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar, 2009) é possível aumentar o tempo de AF escolar através de um aumento no tempo curricular ou extracurricular da mesma, sem que se prejudique qualquer uma das restantes disciplinas do respectivo currículo escolar.

Programas de EF bem concebidos têm benefícios significativos, pelo que é necessário um maior desenvolvimento e avaliação da saúde relacionados com os programas de EF (Sallis, Mckenzie, Alcaraz, Kolody, Faucette, & Hovell, 1997). Os autores também consideram que os programas de EF elementares devem promover a AF nas próprias aulas de EF, como também fora da escola. Os programas actuais da EF em Portugal contemplam a aptidão física, reconhecendo e enfatizando a sua importância e considerando-a como um dos seus objectivos. Paralelamente definem como um dos objectivos educacionais a contribuição para a criação de hábitos de prática de AF que se prolonguem para além do tempo que os alunos permanecem na escola.

Para Sleap (1990) citado por Magalhães, Maia, Silva, & Seabra (2002), a EF para além de proporcionar às crianças a participação em AF moderada a intensa tem também um importante papel a nível de conteúdos relacionados com a educação para a saúde. Desta forma, na EF é crucial desenvolver o prazer pela AF, através da veiculação de informação relativa aos benefícios na saúde que a mesma acarreta no presente e futuro se praticada de forma regular, bem como proporcionar as competências (cognitivas, comportamentais e motoras) necessárias para o desenvolvimento e manutenção de um estilo de vida saudável (Pate, et al., 2006).

Na EF deve-se ajudar os alunos a desenvolver atitudes, destrezas motoras e de comportamento, e a confiança que precisam para realizar AF ao longo da vida, pelo que devem ser enfatizadas as aptidões para as actividades físicas da vida e não os desportos competitivos (Centers for Disease Control and Prevention, 1997). Neste sentido, os alunos do ensino fundamental devem desenvolver as habilidades motoras básicas que lhes permitam participar em variadas AF.

Assim, um dos objectivos do Ensino Básico, definidos na Lei de Bases do Sistema Educativo (Decreto-Lei n.º 46/86, de 14 de Outubro), é o desenvolvimento físico e motor. Neste ciclo o ensino é globalizante, sendo o mesmo da responsabilidade de um professor único, o qual pode ser coadjuvado em áreas especializadas.

Ao encontro da Lei referida em cima, aparece a EEFM como uma disciplina curricular que se destina a todos os alunos do 1º CEB (globalizante), sendo a sua leccionação da responsabilidade do Professor Titular de Turma (PTT). Barlag (2006) considera que pelo facto de os professores serem modelos importantes para as crianças por estarem em contacto diário com os seus alunos, há uma importante necessidade para que os professores sejam fisicamente activos, pois desta forma serão modelos auxiliares na promoção de comportamentos positivos durante o tempo escolar dos seus alunos.

Os Programas de EEFM, tendo em conta o desenvolvimento multilateral da criança e a estruturação do comportamento motor, estão organizados de modo a que as crianças tenham um desenvolvimento harmonioso e flexível de AF adequada, contínua e regular, orientada pedagogicamente pelo seu professor. Assim, deverão ser proporcionadas experiências de carácter lúdico, com vista à exploração e descoberta de novas formas de ser e de fazer (conseguir vencer as dificuldades e adquirir novas capacidades).

A EF no 1º CEB deve fornecer à criança um programa rico e variado, de forma a dar-lhe oportunidade de ganhar auto-confiança e de adquirir as habilidades motoras básicas e os primeiros conhecimentos simples relativos ao exercício e ao seu contributo para a saúde e aptidão (Bray, 1991; Mota, 1999 citados por Moreira, 2006). Esta ideia é também reforçada por Gomes (1993) que salienta que a EF, nas idades mais baixas, centra-se no desenvolvimento individual e social a nível da capacidade desportivo-corporal fundamental, da iniciação desportiva, através da aprendizagem de rotinas motoras e sociais específicas fundamentais à prática das diferentes actividades físicas e modalidades desportivas, e à aprendizagem da adopção de uma vida saudável.

Segundo as Orientações da União Europeia para a Actividade Física (2009), uma EF adequada a toda a juventude deve ter em conta a idades dos seus praticantes, quer ao nível das instruções realizadas, quer ao nível dos conteúdo da actividade. Assim, a melhor EF agrega as melhores práticas conhecidas resultantes da investigação realizada em experiências de ensino e programas educativos que optimizem as oportunidades de aprendizagem e êxitos de todos os alunos. Neste sentido, a EF, como parte intregante de todo o programa educativo, contribui para o crescimento e desenvolvimento total das crianças, sobretudo através de

experiências do movimento, atendendo a diferentes domínios da aprendizagem: psicomotor, cognitivo e afectivo (Morrison, 2006).

Neste contexto de aula de EF, a criança através de brincadeiras e jogos apercebe-se das suas capacidades, dos seus limites e das suas potencialidades, e ao exprimir as suas dificuldades utiliza a acção motora como instrumento da formação intelectual, física e social (Silva, 2002).

Na Região Autónoma dos Açores foi criado, em 1990, o Programa de Apoio à Educação Física (PAEF) com vista à generalização da prática de EEFM em todas as escolas do 1º CEB, focando a sua intervenção na formação dos professores, na generalização e melhoria da EEFM e no equipamento das escolas (instalações e materiais didácticos). Passados três anos da implementação do PAEF, a Direcção Regional de Educação Física e Desporto da Região Autónoma dos Açores e a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, realizaram um estudo para avaliação do programa (Diniz, Onofre, Carvalho, Mira, & Costa, 2001). Concluiu-se que, na sua grande maioria, os alunos após o horário escolar têm estilos de vida sedentários, sendo que apenas uma pequena parte dos alunos (16%) praticam AF regular moderada a intensa. Relativamente à EEFM, esta é considerada pela quase totalidade dos alunos a sua disciplina preferida, devido não só aos momentos de jogo proporcionados, como também ao sentimento positivo dos professores na sua leccionação. Os autores também concluíram que os objectivos desta disciplina são associados ao desenvolvimento de saúde, à aprendizagem de habilidades/aperfeiçoamento nos exercícios, aprendizagem de jogos e na criação de amigos.

Apesar do carácter curricular da EEFM e de acordo com o Relatório das Actividade de Enriquecimento Curricular CNAPEF/SPEF (2006) elaborado pelo Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais da Educação Física em conjunto com a Sociedade Portuguesa de Educação Física, na maioria das escolas de 1º CEB não existe EEFM, ou seja, a mesma não é leccionada pelos PTT. No mesmo relatório elaborado em 2009, a maioria dos PTT afirma leccionar uma vez por semana, durante 45 minutos, pequenos jogos de grupos e acções motoras avulsas. Os PTT que não leccionam EEFM justificam este facto porque: existe um especialista que domina melhor a “matéria” que eles, têm dificuldades de organização escolar; e à falta de qualidade e quantidade de instalações e matérias didácticos.

No estudo realizado por Campos, Gomes, & Oliveira (2009) verificou-se que ainda existem bastantes escolas oficiais que não contemplam no seu contexto escolar a prática de AF organizada e periódica, o que leva a que ainda hajam muitas crianças sem acesso a este tipo de práticas na escola. Um dos grupos da amostra deste estudo referiu ter tido aulas de EF,

leccionadas pela sua PTT, sendo que os restantes grupos necessitam se deslocar para espaços específicos para que possam usufruiur deste tipo de aulas. No ensino particular a realidade é diferente, visto que todos referiram ter um professor de EF, que lecciona todas as turmas em espaços próprios da escola. Dada a realidade observada no seu estudo, os autores, devido à importância da prática regular de AF, consideram pertinente a existência de programas adequados e sistemáticos de AF no 1º CEB, orientados por professores qualificados com vista a promover paralelamente hábitos de ocupação dos tempos livres, bem como a adopção de um estilo de vida saudável.

Em 2010, como reforço do processo curricular e avaliação desenvolvidos nas escolas portuguesas foram introduzidas as MA de modo a apoiar "o Professor nas deliberações pedagógicas e o Aluno na sua auto-avaliação e empenho no aperfeiçoamento pessoal". Estas encontram-se definidas para os diferentes ciclos escolares, tendo em consideração o processo escolar dos alunos e tendo por base os Programas Nacionais de Educação Física e as Competências Essenciais do Currículo Nacional do EB. Estas representam o sucesso em EF e traduzem os resultados que representam os objectivos gerais por ciclo e por ano, sendo as mesmas válidas e aplicáveis em toda a rede escolar. Desta forma, "são uma referência externa às condições de leccionação que indicam os resultados de aprendizagem em cada ciclo para que o aluno tenha classificação positiva em EF", mantendo sempre o ecletismo visto que para ter sucesso o aluno não necessita de dominar todas as matérias nucleares do programa (Rocha, Mira, Guimarães, & Comédias, 2010). Também o princípio da equidade é garantido, tendo em atenção a diversidade das condições das escolas, as diferentes capacidades dos alunos e a filosofia do programa, no que se refere à gestão e eventual diferenciação das matérias do currículo.

As MA estão definidas para os diferentes ciclos escolares, com a finalidade de reforçar o processo curricular e de avaliação da escola, apoiar o Professor nas suas deliberações pedagógicas, e o Aluno na sua auto-avaliação e no empenho pessoal para aperfeiçoar as suas aprendizagens.

Para o 1º CEB são considerados como referência fundamental para o sucesso em EF, os Blocos do Programa de EEFM: Jogos, Actividades Rítmicas Expressivas, Ginástica, Patinagem, Percursos na Natureza e Natação. A norma definida nas MA, indica que o aluno tem de cumprir as habilidades definidas para os subdomínios dos Jogos, da Ginástica e de um dos restantes subdomínios identificados anteriormente.

1.2.2. Actividades de Enriquecimento Curricular

No ano lectivo 2006/2007 foram implementadas no 1º CEB as AEC, através do Despacho n.º 12 591/2006 (II série), de 16 de Junho. Estas Actividades surgiram "para o desenvolvimento das crianças e consequentemente para o sucesso escolar futuro".

Desta forma, o 1º CEB passou a incluir actividades que permitem aos alunos aprendizagens fora do horário lectivo, sem qualquer custo financeiro – AEC. A sua frequência tem um carácter facultativo, não podendo as mesmas se sobreporem à actividade curricular diária. Estas actividades pedagógicas são da responsabilidade dos agrupamentos de escola ou das próprias escolas (caso não estejam agrupadas) sendo "seleccionadas de acordo com os objectivos definidos no projecto educativo do agrupamento de escolas e devem constar do respectivo plano anual de actividades".

Sallis, Mckenzie, Alcaraz, Kolody, Faucette, & Hovell (1997) referem que no ensino fundamental, os professores e administradores são incentivados a adoptar programas de EF relacionados com a saúde que sejam ficazes de modo a que as crianças recebam quantidades adequadas de AF. Torna-se então necessária a existência de programas extracurriculares, programas da comunidade e envolvimento da família. Deste modo, os programas de actividades extracurriculares ao proporcionarem AF devem ter em atenção as necessidades e interesses de todos alunos (Mota, Santos, Guerra, Ribeiro, & Duarte, 2003).

A implementação das AEC nas escolas do 1º CEB, então denominadas como "escolas a tempo inteiro", não só veio ao encontro do desenvolvimento escolar harmonioso da criança, como também para adaptar os tempos de permanência das crianças na escola às necessidades das suas famílias, de modo a proporcionar actividade ricas pedagogicamente e complementares das aprendizagens associadas à aquisição das competências básicas.

A organização das escolas noutros países é semelhante à existente em Portugal, começando a oferecer "serviços" educativos extras, umas vezes gratuitos outras pagos com propinas pedidas aos encarregados de educação. Nos Estados Unidos, as escolas primárias funcionam das 8h às 18h, prolongando o seu horário de forma a dar aos seus alunos um leque de actividades extracurriculares, de diferentes áreas da educação, programadas para depois das aulas. A sua realização e concretização são da responsabilidade da escola, não devendo implicar maior pressão ou encargos adicionais para os professores. Estas actividades poderão ser alargadas ao período de férias escolares. Na Bélgica, cabe à escola optar por um prolongamento ou não do seu horário de funcionamento. Caso optem pelo prolongamento do horário, é da responsabilidade da escola assegurar a realização das actividades dos alunos. Em

Espanha, também as actividades extra-escolares são voluntárias, e por isso não podem ter avaliação nem o ensino de matérias inseridas nos programas das áreas curriculares. Estas são desenvolvidas fora do horário escolar, ou nos períodos entre as aulas (período de almoço), em que os alunos estão na escola(Lobo, 2006, nº 162).

1.2.2.1. Actividade Física Desportiva

No que concerne especificamente à AF surge, com a implementação das AEC, a AFD como "um excelente instrumento para valorizar a motricidade da criança e proporcionar o seu desenvolvimento global, através da estimulação das suas capacidades" (Maria & Nunes, 2006).

O Despacho n.º 12 591/2006 (II série), de 16 de Junho refere que a AFD deve ser leccionada por profissionais com habilitação profissional ou própria para a docência da disciplina de EF no EB, ou por Licenciados em Desporto ou áreas afins, prevendo para a mesma uma duração de cento e trinta e cinco minutos semanais, divididos por três dias da semana, em períodos de quarenta e cinco minutos cada dia.

O Professor de EF, segundo (Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Tharp, & Rex, 2003) tem um papel importante no desenvolvimento de hábitos de AF ao longo da vida, tendo capacidade para proporcionar aos alunos experiências positivas e de sucesso que poderão levá-los a adoptar estilos de vida mais autónomos. Neste sentido, Mota (1993) refere que os professores devem adequar as suas intervenções aos interesses, valores e motivações que caracterizam os jovens dessa época, com o intuito de criar uma atitude positiva para com a AF. Cabe ao professor ter a vontade e a disponibilidade necessárias para transmitir conhecimentos e partilhar ideias, informações e conhecimentos, de modo a que sejam criadas condições para o desenvolvimento dos jovens (Silva, 2002).

Maria & Nunes (2006) elaboraram um documento com as orientações programáticas para a leccionação da AFD no 1º CEB, no qual referem que a AFD permite às crianças desenvolver o domínio das suas capacidades motoras e expandir o seu campo de experiências, desenvolvendo desta forma o seu esquema corporal, através de um conjunto de actividades ecléticas e multilaterais.

Assim, o ensino da AFD está centrado em duas vertentes: a actividade física que tem como objectivo melhorar a motricidade da criança, aumentando o seu reportório motor, através de uma utilização preferencial de situações de actividade lúdica; e a actividade desportiva que

inclui uma vertente de competição, do desporto com regras específicas e universais, tendo também uma dimensão social de cooperação e oposição.

Segundo o que indica o Relatório das Actividade de Enriquecimento Curricular CNAPEF/SPEF (2009) observa-se cada vez mais, ao contrário do que era pretendido, um desaparecimento da EEFM na maioria das escolas portuguesas como consequência da implementação da AFD, a qual deveria surgir como uma mais-valia de complemento/articulação da "EF" do 1º Ciclo – EEFM – e não como a protagonista do seu processo de desenvolvimento, em sua substituição. Como consequência desta situação é praticamente inexistente uma articulação entre o PTT e o Professor de AFD, não proporcionando aos alunos os benefícios desejados desta complementaridade entre professores no que se refere às suas matérias e conteúdos programáticos. Este facto é contrário ao referido no Despacho n.º 14 460/2008, de 26 de Maio, que atribui ao PTT as funções de participação e acompanhamento no planeamento e avaliação de todos os processos das AEC. A inexistente articulação é também alargada aos professores dos departamentos curriculares de EF, dado que os professores de AFD não estão efectiva e objectivamente inseridos nos projectos educativos.

No estudo realizado na Amadora por Bayo & Diniz (2010) foram analisados diferentes aspectos relativos à leccionação de EEFM e à AFD, no que se refere às crenças dos PTT do 4ºano, dos seus alunos, dos Pais/Encarregados de Educação (EE) e dos Técnicos/Professores de AEC – AFD. Para tal foram utilizados questionários mistos (na maioria fechados) de auto-administração para PTT, Pais /EE e Técnicos/Professores de AFD, e de administração directa para os alunos; e entrevistas estruturadas. A análise de dados revelou que apenas 21,2% dos alunos referem ter tido EEFM, apesar da sua preferência nesta disciplina curricular. A maioria dos PTT não leccionou EEFM, justificando a não leccionação da disciplina pelo facto dos alunos terem AFD com um professor especialista, funcionando a AFD como substituta da actividade curricular EEFM e sendo considerada importante.

Oliveira, Coelho, Matos, & Milhano (2009) concluíram no seu estudo, realizado nas Caldas da Rainha, que os professores de AFD e os alunos estão satisfeitos com a existência das AEC devido à importância que esta tem para o desenvolvimento das crianças. Como revelado no estudo da Amadora, também este verificou que a AFD funciona muitas vezes como substituição da EEFM, sentindo os professores de AFD uma escassa articulação com os PTT, que consideram que a articulação seria importante para proporcionar aprendizagens mais significativas nos alunos, alcançar metas e permitir a abordagem de temas semelhantes.

2. Objectivos e Hipóteses

Neste capítulo são abordadas as questões relativas à definição do problema, objectivo e definição das hipóteses.

A introdução da AFD nas AEC do 1º CEB apesar de ter um carácter facultativo e de complemento à EEFM (dos PTT) é em muitos casos a substituta da mesma, pelo que é interessante estudar qual o impacto que as aprendizagens alcançadas com a frequência nas aulas de AFD terão no percurso escolar das crianças no final do 1ºCEB.

Dado que as AEC já estão implementadas desde 2006 os alunos que se encontram neste ano lectivo no 4º ano de escolaridade puderam frequentar as aulas de AFD durante todo o seu 1º CEB. Assim fica a seguinte questão: Será que a AFD tem influência positiva no cumprimento das MA do subdomínio da Ginástica (MAG) do 1º CEB?

A questão acima baseou-se nas MAG representarem um dos dois blocos “obrigatórios” das MA do 1º CEB que permite aos alunos terem sucesso em EEFM. Este é um subdomínio comummente considerado como sendo difícil e complexo de ensinar, constituído por movimentos inabituais (rolamentos), posições de equilibro e coordenação motora (deslocamentos e manipulação de materiais específicos, como arcos, bolas e cordas), devendo por isso mesmo ter uma forte incidência desde cedo, logo no 1º CEB (a leccionação da Ginástica surge nos 3º e 4º anos de escolaridade). A sua leccionação exige condições específicas à sua realização, as quais não existem em muitas escolas, o que leva a um aparecimento tardio dos seus conteúdos. Pelas razões referidas anteriormente, o facto de existirem as aulas de AFD em complemento à EEFM, e as PTT serem coadjuvadas por um Professor de EF com o conhecimento das progressões pedagógicas e dos meios facilitadores das aprendizagens, poderá levar a que as crianças do 1ºCEB tenham aulas de Ginástica com maior frequência que lhes permitam atingir os objectivos do seu ciclo, e assim possam ter sucesso em EEFM.

2.1. Definição do problema

Em função da questão anterior surgem os seguintes problemas:

Será que os alunos que frequentaram AFD apresentam melhores resultados no cumprimento das MAG do que os alunos que não frequentaram?

Será que existem diferenças significativas nas diferentes variáveis do estudo, entre grupos da amostra, género, alunos que tiveram aulas de EEFM com os seus PTT e frequência de prática desportiva?

2.2. Objectivo Geral

O presente estudo tem como objectivo a realização de uma análise de associação de resultados a nível do cumprimento das MA, mais concretamente das MAG, definidas para a disciplina de EEFM, entre alunos que tiveram uma participação complementar no programa escolar de AFD (AEC) e alunos que não participaram. Assim, é possível verificar se existe correlação entre a frequência ou não de AFD com o atingir das MAG nas aprendizagens e progressão das mesmas nos alunos do 1º CEB.

2.3. Formulação das Hipóteses

De acordo com o objectivo e os problemas de estudo são definidas as seguintes hipóteses a estudar:

H1: Os alunos que frequentaram AFD no 1º CEB atingem com mais MAG do que os alunos que não frequentaram.

H2: Os alunos que não frequentaram AFD, nem qualquer tipo de AF regular fora da escola não atingiram as MAG propostas para o final do 1ºCEB.

H3: Os alunos que frequentaram AFD e AF regular fora da escola cumprem mais MAG que os alunos que apenas frequentaram AFD.

H4: Os alunos que tiveram EEFM e AFD atingem mais facilmente as MAG do que os alunos que apenas tiveram EEFM.

H5: Os alunos que frequentaram AFD em mais anos de escolaridade atingem mais MAG.

3. Método e Procedimentos

Neste capítulo são abordados os temas referentes ao Desenho de Estudo, à Caracterização da Amostra, aos Instrumentos utilizados no estudo e aos procedimentos utilizados durante a pesquisa.

3.1. Desenho de Estudo

O presente estudo é transversal observacional, realizado com uma única observação da Amostra.

Os dados recolhidos são de carácter quantitativo nomotético, de forma a obter uma ideia generalizada sobre o tema.

3.2. Caracterização da Amostra

Os elementos que constituem a amostra são alunos do 4º ano de escolaridade com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos de idade ($\overline{X}$ = 9,7 anos).

Fazem parte da amostra os alunos inscritos nas Escolas Básicas (EB) dos Concelhos de Lisboa e Oeiras, mais especificamente do Agrupamento de Escolas Zarco, do Agrupamento de Escolas Belém-Restelo e o Agrupamento de Escolas Amélia Rey Colaço. O Agrupamento de Escolas Zarco é constituído pela EB com valência 1º Ciclo João Gonçalves Zarco (2 turmas), o Agrupamento de Escolas Belém-Restelo é constituído por pela EB1 de Moinhos do Restelo (3 turmas) e EB1 Bairro do Restelo (3 turmas), e o Agrupamento de Escolas Amélia Rey Colaço é constituído pela EB1 Armando Guerreiro (2 turma) e pela EB1 D. Pedro V (2 turmas).

Foram definidos os seguintes critérios para a constituição da amostra: estar matriculado nas escolas do estudo, não apresentar qualquer problema de saúde ou limitação física ou de saúde, e ter o consentimento do Encarregado de Educação para ser parte integrante no estudo. Todos os alunos que cumprem estes critérios pertencem à amostra sendo, após a aplicação dos instrumentos, divididos em dois grupos:

1- Alunos que participaram nas aulas de AFD (n = 211);
2- Alunos que não participaram as aulas de AFD (n = 25).

Dos 89,4% de alunos que frequentaram as aulas de AFD, a média de frequência semanal das aulas foi de 2,9 aulas.

No total das turmas do estudo, a amostra é constituída por 236 alunos, dos quais 120 são raparigas (50,8%) e 116 são rapazes (49,2%).

Relativamente às aulas de EEFM com as suas PTT, 109 alunos (46,2%) revelaram ter realizado estas aulas, ao contrário dos restantes 127 alunos (53,8%) que revelaram não ter realizado qualquer aula com a sua PTT. Dos alunos que tiveram EEFM a maioria referiu ter feito aulas com a sua PTT apenas no 4ºano de escolaridade e só de vez em quando (43,1%).

No que concerne à AF extra-escola, 61,9% dos alunos (n=146) praticam de forma regular AF. Esta participação é na sua maioria realizada em dois ou três dias por semana (65%), sendo que 17,1% dos alunos a realiza quatro a cinco dias por semana. As modalidades escolhidas pelos alunos são: Natação, Futebol, Desportos de Combate e Basquetebol.

Para além da AF organizada e orientada, 94,5% da amostra revelou praticar AF nos seus tempos livres, através de variadas situações lúdico-desportivas.

3.3. Instrumentos

Para aferição e caracterização da amostra foi utilizado um Questionário de Atitudes Face à Actividade Física na Escola, de estrutura mista. Na primeira parte do questionário estão incluídas as informações de carácter crucial para o desenvolvimento do estudo, com uma estrutura de respostas fechadas onde se pretende identificar os alunos que participaram ou não nas aulas de AFD, o número correspondente à frequência nessas aulas (anos de escolaridade em que participou e número de aulas semanais que teve) e se os mesmos tiveram EEFM ou não com o respectivo PTT. A segunda parte é constituída por informações complementares ao tema, tendo uma estrutura de resposta mais aberta onde surgem questões sobre a AF dos alunos (hábitos de tempos livres e prática desportiva fora da escola), informações essas que podem ser variáveis interessantes a ter em consideração aquando da análise dos resultados.

Para a determinação do cumprimento das MAG do 1º CEB, foi elaborada uma grelha com as habilidades gímnicas estruturadas de acordo com as mesmas, segundo a qual é feita a observação e respectivo registo da execução das mesmas por parte da amostra. Desta forma, a mostra foi observada num percurso que integra as seguintes habilidades: 1) Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão; 2) SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés

num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela acção inversa; 3) PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros); 4) SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio; 5) COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas»; 6) LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo; 7) LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.

3.4. Procedimentos de Pesquisa

Como se trata de Agrupamentos de Escola foi feito em primeiro lugar, através de uma carta ao Director dos respectivos agrupamentos, o pedido de autorização para a realização do estudo nas escolas pertencentes aos mesmos. O texto elaborado na carta continha um esclarecimento do trabalho a desenvolver, com a explicação do tema, objectivo e método do estudo. Após o pedido ser aceite, desloquei-me às escolas para, junto da Coordenadora da Escola e das respectivas PTT das turmas de 4º ano, marcar a data e o horário de aplicação do questionário e preenchimento da grelha de observação.

Na data definida dirigi-me ao ginásio das escolas para preparar e organizar os materiais necessários à realização do circuito de habilidades gímnicas estruturado segundo as MAG para de seguida me juntar à turma, com ambos os instrumentos do estudo, para a aplicação dos mesmos em contexto de aula e em horário curricular com a presença do PTT. Relativamente ao questionário, este foi aplicado na sala de aula, a toda a turma em simultâneo, após explicação da sua estrutura e forma de preenchimento. Durante o seu preenchimento, todos os alunos foram supervisionados por mim e pelo PTT, sendo esclarecidas todas as dúvidas existentes. No preenchimento da grelha de habilidades gímnicas a observação foi feita por três professores de Educação Física, com o objectivo de obter resultados mais precisos e correctos. Como referido anteriormente, a mesma foi aplicada no ginásio da escola. Durante a observação, e imediatamente após a finalização individual de cada habilidade, foi feito o preenchimento da grelha de acordo com execução observada – Atinge ou Não Atinge.

3.5. Procedimentos Estatísticos

Depois da recolha de todos os dados seguiu-se a respectiva análise dos mesmos, sendo utilizados os testes estatísticos mais apropriados, através da prévia criação da base de dados com a informação recolhida dos dois instrumentos utilizados anteriormente.

A base de dados foi criada no programa informático EZanalyse versão 3.0 para o Windows, onde se aplicou o tratamento estatístico dos dados através de estatística descritiva para a obtenção das frequências, percentagens e médias das variáveis em estudo, bem como da normalidade da amostra.

A análise estatística teve por base a divisão da amostra em dois grupos: Alunos com AFD e alunos sem AFD, sendo que para verificação de algumas hipóteses, estes grupos foram divididos em sub-grupos, de acordo com a variável estudada.

Para a verificação da existência de diferenças significativas entre as variáveis do estudo utilizou-se a estatística inferencial, através do teste do Chi Square. O nível de significância utilizado foi de $p \leq 0,05$.

Para qualquer uma das variáveis estudadas utilizou-se o género como grupo de controlo para eventuais diferenças significativas entre rapazes e raparigas, visto que na literatura são muitas as referências ao facto dos rapazes serem mais activos que as raparigas.

Após a análise estatística seguiu-se a análise e discussão dos resultados obtidos e respectivas conclusões do estudo, todos eles suportados pelos pressupostos teóricos obtidos em estudos realizados anteriormente.

4. Resultados

Para a apresentação dos resultados obtidos no tratamento estatístico, realizado com as diferentes variáveis do estudo, foram adoptados os procedimentos mais adequados à descrição e associação das mesmas. Para tal foram elaborados quadros devidamente descritos com a indicação dos principais aspectos de cada um, de modo a proporcionar uma melhor interpretação dos dados. Assim, é sempre indicado o número de alunos que atingiram ou que não atingiram as MAG com as respectivas percentagens, e o valor de significância obtido através do teste realizado (Teste do Chi Square).

Para verificar diferenças entre os dois grupos da amostra a nível do cumprimento ou não das MAG foi feita a análise para cada uma das habilidades individualmente bem como para o global das MAG, tendo em conta o número total de habilidades gímnicas realizadas correctamente por cada aluno, pois as MAG apenas são cumpridas se forem atingidos todas as habilidades gímnicas deste subdomínio.

4.1. Apresentação dos Resultados

4.1.1. Diferenças entre os alunos que frequentaram aulas de AFD e os que não frequentaram relativamente à variável – MAG do final do 1º CEB

Nos resultados a seguir apresentados não é feita qualquer distinção entre os géneros, pois na análise realizada não houve evidência estatística que revelasse diferenças significativas entre os rapazes e as raparigas (p=0,116).

A nível dos diferentes exercícios das MAG, e no que diz respeito à diferenciação entre géneros, apesar de não se verificarem diferenças significativas entre rapazes e raparigas no geral, na habilidade 2 do grupo de alunos que não frequentou AFD obteve-se um p=0,004, devido a nenhum rapaz ter conseguido realizar correctamente essa habilidade, ao contrário das raparigas que tiveram uma percentagem de 55,6% de alunas a conseguir atingir a mesma, o que levou à existência de diferenças significativas entre os dois géneros.

No Quadro 1 são apresentados os valores obtidos para cada um dos grupos da amostra, relativamente às habilidades definidos de acordo com as MAG.

Quadro 1 – Comparação por grupos da amostra nas diferentes habilidades das MAG

	Com AFD				Sem AFD				
	Atinge	%	Não atinge	%	Atinge	%	Não Atinge	%	P
Habilidade 1	47	22,3	164	77.7	0	0	25	100	0,008
Habilidade 2	106	50,2	105	49,8	4	16	21	84	0,001
Habilidade 3	7	3,3	204	96,7	0	0	25	100	0,355
Habilidade 4	156	73,9	55	26,1	12	48	13	52	0,007
Habilidade 5	136	64,5	75	35,5	11	44	14	56	0,046
Habilidade 6	190	90	21	10	17	68	8	32	0,001
Habilidade 7	160	75,8	51	24,2	7	28	18	72	0.000

Como se pode verificar existem diferenças significativas nas diferentes habilidades realizadas entre os alunos que frequentaram AFD e os que não frequentaram, com excepção da habilidade 3 em que não se verificou influência da frequência ou não nas aulas de AFD. Contudo é de salientar que quer a habilidade 3 quer a habilidades 1 não foram realizadas correctamente por nenhum aluno do grupo sem AFD.

De seguida são indicados Quadro 2 os valores obtidos aquando da análise global do cumprimento ou não das MAG para os dois grupos da amostra.

Quadro 2 – Análise global das MAG nos dois grupos da amostra

	Com AFD		Sem AFD		
	N.º	%	N.º	%	p
Não Atinge Habilidades	3	1,4	1	4	0,000
Atinge 1 Habilidade	15	7,1	9	36	
Atinge 2 Habilidades	23	10,9	8	32	
Atinge 3 Habilidades	43	20,4	4	16	
Atinge 4 Habilidades	52	24,6	1	4	
Atinge 5 Habilidades	52	24,6	2	8	
Atinge 6 Habilidades	17	8,1	0	0	
Atinge 7 Habilidades	6	2,8	0	0	

De acordo com os resultados apresentados, há diferenças significativas entre os dois grupos da amostra, sendo que os alunos que não frequentaram as aulas de AFD, na sua maioria, apenas conseguem atingir duas ou três habildiades das MAG, enquanto os alunos que frequentaram AFD atingem na sua generalidade três a cinco habilidades.

Do grupo sem AFD nenhum aluno conseguiu atingir mais que cinco habilidades, ao contrário do grupo com AFD que teve, apesar de num número reduzido, alunos que atingiram com sucesso as MAG (2,8%).

4.1.2. Não atingir das MAG do final do 1º CEB por parte dos alunos que não frequentaram AFD nem qualquer tipo de AF regular fora da escola.

Tal como sucedeu na análise anterior, não será feita diferenciação entre géneros dado que também não se verificaram diferenças significativas entre rapazes e raparigas (p=0,610) na variável estudada (AF).

No Quadro 3 estão indicados os resultados do grupo de alunos que não frequentou AFD, o qual é dividido em dois subgrupos de acordo com a variável em estudo, dos alunos que têm uma AF regular fora da escola e alunos que não têm, de forma a verificar se há diferenças entre os mesmos no cumprimento das diferentes habilidades realizadas.

As habilidades 1 e 3 não serão apresentadas no quadro devido à não realização das mesmas por parte dos alunos deste grupo da amostra.

Quadro 3 – Comparação do grupo sem AFD no cumprimento das MAG, na variável AF

	Com AF				Sem AF				
	Atinge	%	Não atinge	%	Atinge	%	Não Atinge	%	P
Habilidade 2	4	26,7	11	73,3	0	0	10	100	0,075
Habilidade 4	9	60	6	40	3	30	7	70	0,141
Habilidade 5	8	53,3	7	46,7	3	30	7	70	0,250
Habilidade 6	12	80	3	20	5	50	5	50	0,115
Habilidade 7	6	40	9	60	1	10	9	90	0,102

Através dos resultados apresentados verifica-se que o facto de os alunos realizarem regularmente AF fora da escola não implica ter melhores resultados nas habilidades definidas nas MAG, ou seja, não existem diferenças significativas entre os alunos que praticam AF regular extra-escola e os que não praticam.

Apesar de não haver diferenças significativas entre os subgrupos estudados, pode-se observar que os alunos que praticam AF têm, no geral das habilidades, uma maior percentagem de alunos que conseguem executar correctamente as habilidades relativamente aos que não conseguem executá-las, enquanto nos alunos sem AF se verifica o inverso.

Para a análise global do cumprimento das MAG, estão indicados no Quadro 4 os resultados obtidos aquando da análise do total de habilidades alcançadas pelos dois subgrupos estudados, tendo em conta que estes alunos atingiram um máximo de cinco habilidades visto que houve duas que não foram atingidas por nenhum aluno deste grupo da amostra.

Quadro 4 - Análise global das MAG no grupo da amostra sem AFD, na variável AF

	Com AF		Sem AF		
	N.º	%	N.º	%	P
Não Atinge Habilidades	0	0	1	10	0,115
Atinge 1 Habilidade	3	20	6	60	
Atinge 2 Habilidades	5	33,3	3	30	
Atinge 3 Habilidades	4	26,7	0	0	
Atinge 4 Habilidades	1	6,7	0	0	
Atinge 5 Habilidades	2	13,3	0	0	

Tal como se tinha constatado no ponto anterior, as MAG não foram atingidas, não existindo diferenças significativas entre os dois subgrupos, como sucedeu na análise dos exercícios individualmente. Estes resultados demonstram que mesmo quando há uma participação regular de AF fora da escola, num clube ou associação desportiva, as MAG definidas para o ciclo de ensino em que se encontram não são alcançadas, isto é, a participação regular de AF não ajuda no cumprimento das MAG.

No entanto, é interessante verificar que os alunos que não têm AF regular fora da escola não conseguem atingir mais que duas habilidades das MAG, sendo que a sua maioria atinge apenas uma só habilidade. Em contrapartida, os alunos que têm uma participação

regular de AF fora da escola realizam correctamente, na sua grande maioria, entre duas e três habilidades.

4.1.3. Diferenças entre os alunos que frequentaram AFD e tiveram AF regular fora da escola e os alunos que apenas frequentaram AFD na variável estudada.

Tal como nos resultados apresentados anteriormente, não existem diferenças significativas entre géneros, a nível dos alunos que frequentaram as aulas de AFD e que tinham também uma AF regular fora da escola e os que não tinham qualquer AF regular no período extra-escola (p=0,266).

Deste modo, na apresentação dos resultados obtidos (Quadro 5) e na análise seguinte, não é feita distinção entre rapazes e raparigas.

Quadro 5 - Comparação do grupo com AFD no cumprimento das MAG, na variável AF

	Com AF				Sem AF				
	Atinge	%	Não atinge	%	Atinge	%	Não Atinge	%	P
Habilidade 1	32	24,4	99	75,6	15	18,8	65	81,2	0,336
Habilidade 2	67	51,1	64	48,9	39	48,8	41	51,2	0,736
Habilidade 3	6	4,6	125	95,4	1	1,3	79	98,7	0,190
Habilidade 4	100	76,3	31	23,7	56	70	24	30	0,309
Habilidade 5	91	69,5	40	30,5	45	56,3	35	43,7	0,052
Habilidade 6	122	93,1	9	6,9	68	85	12	15	0,056
Habilidade 7	99	75,6	32	24,4	61	76,2	19	23,8	0,911

Como se pode verificar, não existem diferenças significativas entre os dois subgrupos em análise, em qualquer uma das habilidades realizadas. Contudo, quer para o subgrupo que faz AF regularmente fora da escola, quer para o subgrupo que não realiza qualquer AF fora da escola, nas primeiras três habilidades o número de alunos que realiza correctamente os mesmos é inferior ao número de alunos que não as realiza. Esta situação inverte-se da quarta à

sétima habilidade, onde os alunos que realizam correctamente as habilidades surgem em maior número do que os que não realizam.

Após analisar cada uma das habilidades individualmente e verificar que o facto de os alunos praticarem regularmente AF extra-escola, como complemento à realizada na escola, não influencia o cumprimento de cada uma das habilidades incluídas nas MAG, são apresentados no Quadro 6 os resultados relativos à análise global das MAG.

Quadro 6 - Análise global das MAG no grupo da amostra com AFD, na variável AF

	Com AF		Sem AF		
	N.º	%	N.º	%	p
Não Atinge Habilidades	2	1,5	1	1,2	0,238
Atinge 1 Habilidade	6	4,6	9	11,2	
Atinge 2 Habilidades	11	8,4	12	15	
Atinge 3 Habilidades	28	21,4	15	18,8	
Atinge 4 Habilidades	37	28,2	15	18,8	
Atinge 5 Habilidades	30	22,9	22	27,5	
Atinge 6 Habilidades	12	9,2	5	6,3	
Atinge 7 Habilidades	5	3,8	1	1,2	

Também na análise global da MAG não existem diferenças significativas entre os dois subgrupos, o que enfatiza mais o facto de que a prática de AF extra-escola não tem influência no cumprimento das mesmas.

Importa no entanto referir que os alunos do subgrupo com AF apresentam valores superiores aos alunos sem AF no atingir três ou mais habilidades, ao contrário do que se verifica do não atingir nenhuma habilidade até ao atingir duas habilidades, onde os alunos com AF apresentam valores inferiores aos alunos sem AF. Isto quer dizer que, apesar de a prática regula de AF não contribuir para o cumprimento das MAG, tem influência no cumprimento de um maior número de habilidades nelas contemplados.

4.1.4. Diferenças entre os alunos que tiveram EEFM e frequentaram AFD e os alunos que apenas tiveram EEFM na variável estudada.

A nível dos alunos que tiveram aulas de EEFM com o seu PTT, não se verificou na análise estatística diferenças entre os dois géneros (p=0,108). Assim sendo, não é feita diferenciação entre rapazes e raparigas nos resultados apresentados a seguir (Quadro 7).

Esta situação só não se verificou na habilidade 4, no grupo de alunos que frequentaram as aulas de AFD e tiveram EEFM, onde foram observadas diferenças significativas entre os dois géneros (p=0,008). De salientar o facto de no grupo dos alunos só com aulas de EEFM se verificar o não cumprimento das habilidades 1, 2 e 3 por parte desses alunos.

Quadro 7 - Comparação dos grupos da amostra no cumprimento das MAG, na variável EEFM

	Com AFD				Sem AFD				
	Atinge	%	Não atinge	%	Atinge	%	Não Atinge	%	P
Habilidade 1	20	20,2	79	79,8	0	0	10	100	0,116
Habilidade 2	42	42,4	57	57,6	0	0	10	100	0,009
Habilidade 3	3	3	96	97	0	0	10	100	0,577
Habilidade 4	65	65,7	34	34,3	5	50	5	50	0,325
Habilidade 5	51	51,5	48	48,5	4	40	6	60	0,488
Habilidade 6	86	86,9	13	13,1	6	60	4	40	0,026
Habilidade 7	69	69,7	30	30,3	1	10	9	90	0,000

Ao observar o quadro acima pode-se comprovar pelos resultados apresentados que existem diferenças significativas nas habilidades 2, 6 e 7, o que revela que o facto de os alunos frequentarem AFD, como complemento das aulas de EEFM com o seu PTT, leva a que os mesmos consigam ter maior sucesso em determinadas habilidades das MAG.

Numa análise geral de cada um dos subgrupos pode-se confirmar que os alunos que complementam as aulas de EEFM com a frequência da AFD apresentam valores superiores na correcta realização das habilidades 4 a 7 e valores inferiores nas habilidades 1 a 3, enquanto os

alunos que apenas tiveram EEFM apresentam na maioria das habilidades valores superiores na não execução das mesmas.

Após verificar diferenças significativas em determinados habilidades individualmente, são indicados, no Quadro 8, os valores obtidos na análise global das MAG.

Quadro 8 - Análise global das MAG nos dois grupos da amostra, na variável EEFM

	Com AFD		Sem AFD		
	N.º	%	N.º	%	P
Não Atinge Habilidades	2	2	1	10	0,041
Atinge 1 Habilidade	14	14,1	5	50	
Atinge 2 Habilidades	12	12,1	1	10	
Atinge 3 Habilidades	19	19,2	3	30	
Atinge 4 Habilidades	28	28,3	0	0	
Atinge 5 Habilidades	17	17,2	0	0	
Atinge 6 Habilidades	5	5,1	0	0	
Atinge 7 Habilidades	2	2	0	0	

Como verificado nos resultados de algumas das habilidades das MAG, também a nível global do cumprimento das MAG existem diferenças significativas entre os alunos que tiveram aulas de AFD em complemento das aulas de EEFM e os que apenas tiveram aulas de EEFM. Os alunos que apenas tiveram aulas de EEFM só conseguiram atingir até três das sete habilidades das MAG, sendo que metade destes alunos apenas conseguiu atingir uma só habilidade. Ao contrário destes alunos, os alunos que complementaram as aulas de EEFM com a frequência das aulas de AFD conseguiram atingir um maior número de habilidades, existindo dois alunos (2%) que conseguiram cumprir todas as habilidades das MAG. Neste grupo de alunos, a sua maioria conseguiu atingir entre três e cinco habilidades, verificando-se a maior percentagem de alunos nas quatro habilidades realizadas correctamente.

4.1.5. Diferenças entre alunos com diferentes anos de frequência de AFD na variável estudada.

Independentemente do número de anos que os alunos frequentaram as aulas de AFD não existem diferenças significativas entre rapazes e raparigas (p=0,100), pelo que na análise realizada não foi feita distinção entre géneros, sendo apresentados os resultados obtidos no Quadro 9.

Quadro 9 - Comparação do grupo com AFD no cumprimento das MAG, na variável anos de frequência

		1 Ano		2 Anos		3 Anos		4 Anos		
		N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	p
Hab. 1	Atinge	4	18,2	6	28,6	3	15	34	23	0,718
	Não Atinge	18	81,8	15	71,4	17	85	114	77	
Hab. 2	Atinge	4	18,2	10	47,6	14	70	78	52,7	0,006
	Não Atinge	18	81,8	11	52,4	6	30	70	47,3	
Hab. 3	Atinge	1	4,5	1	4,8	1	5	4	2,7	0,899
	Não Atinge	21	95,5	20	95,2	19	95	144	97,3	
Hab. 4	Atinge	12	54,5	15	71,4	19	95	110	74,3	0,030
	Não Atinge	10	45,5	6	28,6	1	5	38	25,7	
Hab. 5	Atinge	8	36,4	17	81	16	80	95	64,2	0,007
	Não Atinge	14	63,6	4	19	4	20	53	35,8	
Hab. 6	Atinge	17	77,3	20	95,2	17	85	136	91,9	0,123
	Não Atinge	5	22,7	1	4,8	3	15	12	8,1	
Hab. 7	Atinge	15	68,2	14	66,7	18	90	113	76,4	0,275
	Não Atinge	7	31,8	7	33,3	2	10	35	23,6	

De acordo com os resultados acima apresentados, nas habilidades 1, 3, 6 e 7 não existem diferenças significativas entre os diferentes anos, o que quer dizer que para o cumprimento dos mesmos o número de anos que se frequenta as aulas de AFD não é relevante. Contudo, existem diferenças significativas entre o número de anos de frequência das aulas de AFD nas habilidades 2, 4 e 5. Para a habilidade 2, pode-se verificar que os alunos

apresentam maior percentagem no cumprimento da mesma quando frequentam três anos de aulas de AFD, sendo que quando a sua frequência é de quatro anos a percentagem da realização correcta da habilidade é ligeiramente superior ao não cumprimento da mesma. Na habilidade 4, em todos os anos os alunos que realizam a habilidade correctamente são superiores aos que não o conseguem realizar, sendo que também é nos alunos com três anos de frequência que se verifica uma maior percentagem de sucesso no cumprimento da mesma, observando-se também nos dois e quatro anos de frequência boas percentagens de sucesso. Por fim na habilidade 5, verifica-se que as maiores percentagens de sucesso correspondem aos alunos com dois e três anos de frequência nas aulas de AFD, contudo também se observa nos alunos que frequentaram AFD em todos os anos de escolaridade uma percentagem de sucesso superior a metade dos alunos nessa situação.

No geral dos resultados obtidos, verifica-se que a percentagem de alunos que conseguiram realizar as habilidades é superior à dos alunos que não o conseguiram, com excepção das habilidades 1 e 3 que revelaram ser aquelas em que os alunos demonstraram maior dificuldade na execução correcta das mesmas. Esta realidade apenas não é verificada nos alunos que só frequentaram um ano de aulas de AFD, e que por essa razão apresentam resultados percentuais superiores na não realização das habilidades, com excepção das habilidades 4, 6 e 7 em que os alunos que conseguiram realizar bem as habilidades superaram os alunos que não conseguiram.

No Quadro 10 são apresentados os resultados da análise global nos diferentes anos.

Quadro 10 - Análise global das MAG no grupo com AFD, na variável anos de frequência

	1 Ano		2 Anos		3 Anos		4 Anos		
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	P
Não Atinge Habilidades	1	4,5	1	4,8	0	0	1	0,7	0,067
Atinge 1 Habilidade	4	18,3	0	0	1	5	10	6,8	
Atinge 2 Habilidades	4	18,3	2	9,5	1	5	16	10,8	
Atinge 3 Habilidades	9	40,9	5	23,8	1	5	28	18,9	
Atinge 4 Habilidades	1	4,5	5	23,8	6	30	40	27	
Atinge 5 Habilidades	1	4,5	5	23,8	9	45	37	25	
Atinge 6 Habilidades	1	4,5	2	9,5	1	5	13	8,8	
Atinge 7 Habilidades	1	4,5	1	4,8	1	5	3	2	

A nível da análise global das MAG não existem diferenças significativas entre o número de anos em que se frequentaram aulas de AFD. A maior parte dos alunos que frequentaram apenas um ano de AFD conseguiu realizar três das sete habilidades das MAG. Os alunos que frequentaram só dois anos de AFD tiveram uma maior distribuição de realização das habilidades entre as três e cinco habilidades. Relativamente aos alunos que frequentaram três e quatro anos de aulas de AFD, os resultados obtidos nos dois subgrupos seguem a mesma linha, verificando-se que a maioria dos alunos conseguiu realizar correctamente quatro ou cinco habilidades. A diferença entre estes alunos está nas percentagens de alunos que conseguiram atingir as habilidades referidas, observando-se nos alunos com três anos de frequência que 75% dos alunos se encontra nesse intervalo, enquanto nos alunos com quatro anos de frequência apenas 52% se encontra nesse intervalo, havendo uma maior distribuição dos alunos deste último subgrupo pelas diferentes habilidades.

4.2. Discussão dos Resultados

Este estudo surgiu com o intuito de verificar qual o impacto que a frequência nas aulas de AFD tem no cumprimento das MAG definidas para o 1ºCEB. Visto que as MA foram introduzidas recentemente não há ainda estudos realizados sobre este tema. Também para o escalão etário da amostra, não existem estudos que abordem sobre a AF de crianças menores de 10 anos (Bracco, Colugnati, Pratt, & Taddei, 2006). Contudo, parece que os resultados obtidos vão de encontro a alguma da literatura existente, como verificado a seguir.

Assim, e no seguimento das ideias sugeridas na literatura observamos que os alunos que participaram no programa de AFD tiveram benefícios a nível das suas capacidades físico-motoras relativamente aos alunos que não participaram dado que obtiveram melhores resultados nas MAG, não só no que respeita cada uma das habilidades individualmente (excepção feita para a habilidade 3), como também no contexto global de todas as habilidades - MAG. A hipótese foi aceite. Este facto vai ao encontro da ideia de Story (1999) que refere que intervenções de sucesso parecem ocorrer com maior frequência em programas dedicados a jovens estudantes do ensino fundamental. Desta forma comprova-se que as actividades extracurriculares podem ajudar a compreender os objectivos dos programas escolares de saúde, proporcionando aos alunos a oportunidade de se envolverem em AF e desenvolverem mais o conhecimento, as atitudes, as habilidades motoras e comportamentais e a confiança para a adopção de estilos de vida fisicamente activos (Centers for Disease Control and

Prevention, 1997). A escola é portanto responsável por ajudar as crianças a manter uma prática de AF (Morrison, 2006), pois pode ser um período fundamental para as crianças participarem em AF moderada a intensa, pelo que deve fornecer actividades extracurriculares de AF que vão de encontro às necessidades e interesses de todos os alunos (Mota, Silva, Aires, Santos, Oliveira, & Ribeiro, 2008).

Estes dados ganham ainda mais relevância dado que, segundo Lopes (1997) & Neto (1987) citados por Neto (2005), o período dos três aos 9/10 anos é considerado como o período crítico para a aprendizagem das habilidades motoras, como também das qualidades físicas e aprendizagens psicomotoras (Rocha, Mira, Guimarães, & Comédias, 2010). Num intervalo mais reduzido, mas que correspondente às idades das crianças do 1º CEB Bianchi (2009) refere que o período recomendável para o desenvolvimento de um grande número de capacidades corresponde ao escalão etário dos 7 aos 10 anos de idade, pelo que é neste ciclo que se valorizar o ampliar e alicerçar da formação corporal, pois este parece corresponder à fase de espaço/tempo priveligiado para o desenvolvimento, controlo e avaliação dos aspectos essenciais da coordenação motora (Corbin, 1976). “As crianças precisam de uma variedade de experiências de movimentos, para desenvolverem uma mente e corpo saudáveis capazes de aprender”, sendo o horário escolar um período crítico de envolvimento das crianças em AF diária para o seu estado de saúde actual e futuro (Silva, 2002).

Reforça-se assim a pertinente implementação e existência das AEC no 1º CEB (Campos, Gomes, & Oliveira, 2009). Mota, Santos, Guerra, Ribeiro, & Duarte (2003) sugerem que, do ponto de vista da saúde pública, os melhores períodos para a implementação de programas de AF são a hora de almoço e o período da tarde, extra-escola. Na maioria das escolas do 1º CEB é neste último período que as AEC estão inseridas.

Num estudo similar, Salvador (2010) conclui que os alunos que frequentaram aulas de AFD apresentaram melhores resultados na avaliação de EF no 6º ano de escolaridade, do que os alunos que não frequentaram estas aulas no 1º CEB. Na sua análise, os alunos que frequentaram este programa durante dois ou mais anos lectivos são aqueles que apresentaram melhores resultados na EF. Estes dados vão de encontro ao verificado neste estudo. Apesar de rejeitada a hipótese de que existe influência do número de anos em que os alunos frequentaram as aulas de AFD no cumprimento das MAG, é importante salientar que no global das habildiades, os resultados mais consistentes e de maior sucesso foram os observados nos alunos que frequentaram três e quatro anos de AFD, embora comecem a aparecer resultados positivos a partir dos dois anos de frequência em AFD. Este resultado vai de encontro à ideia de

que as modificações no domínio motor dos alunos se começam a manifestar após se participar 2/3 anos consecutivos num programa extra de AFD (Piéron, Cloes, Delafose, & Ledent, 1995).

Relativamente à componente curricular da EF no 1º CEB, mais especificamente a nível da leccionação da EEFM verificou-se que os alunos que participaram nas aulas de AFD em complemento às aulas de EEFM alcançaram melhores resultados, a nível das MAG, relativamente aos alunos que apenas tiveram aulas de EEFM com a sua PTT. Estes resultados corroboram a ideia de que a AFD surgiu com o objectivo de ser um complemento da EEFM e não como substituta da mesma, como acontece na maioria das escolas do 1º CEB (Relatório das Actividade de Enriquecimento Curricular CNAPEF/SPEF, 2009) e como se verificou neste estudo, em que mais de metade da amostra (53,8%) não teve aulas de EEFM. Por fazer parte da componente curricular do 1º CEB todos os alunos deveriam ter acesso à sua prática de forma regular e sistemática ao longo de todo o ciclo escolar, o que nunca sucedeu visto que a maioria dos alunos (59,6%) apenas teve aulas de EEFM esporadicamente num ou mais anos do 1º CEB, o que coincide com o Relatório das Actividade de Enriquecimento Curricular CNAPEF/SPEF (2009) que indica que a maioria dos PTT refere leccionar EEFM uma vez por semana. Outros autores (Bayo & Diniz, 2010 & Oliveira, Coelho, Matos, & Milhano, 2009) também confirmam que apesar de a EEFM ser uma das disciplinas preferidas dos alunos, a percentagem de PTT que a leccionam é reduzida por considerarem que a AFD substitui a mesma.

Estes resultados vão de encontro aos obtidos por Sallis, Mckenzie, Alcaraz, Kolody, Faucette, & Hovell (1997), onde se verificaram diferenças substanciais na condição das crianças que estiveram expostas à EF, sendo que as crianças das condições de intervenção do estudo (Especialistas de EF ou Professores das turmas com formação) dedicaram mais tempo à AF na escola, do que as crianças do grupo de controlo que tiveram aulas de EF com menos frequência e consequentemente menos minutos de EF por semana. Assim, e para que as crianças façam e pratiquem mais AF é necessária uma intervenção junto dos PTT, no sentido de os mesmos aumentarem os seus níveis de AF e consequentemente ajudarem os seus alunos a aumentarem também os seus níveis de AF (Barlag, 2006). Esta promoção da AF cabe também aos professores de EF que devem encorajar os seus alunos a serem activos antes, durante e depois do período escolar (Centers for Disease Control and Prevention, 1997), o que de acordo com os dados recolhidos no estudo tem vindo a acontecer, dada a percentagem de alunos que tem AFD e que também praticam AF regular extra-escola (55,5% de toda a amostra).

No que concerne à AF extra-escola, os resultados obtidos não revelaram qualquer influência da mesma no cumprimento das MAG, em ambos os grupos da amostra, o que significa que o facto de as crianças praticarem regularmente uma ou mais modalidades desportivas fora da escola não contribui para um maior sucesso no cumprimento das MAG – hipótese rejeitada. Apesar de não se verificar qualquer benefício da prática regular de AF para o cumprimento das MAG, ao contrário do que ocorre a nível dos benefícios que oferece para a saúde, verificou-se que uma grande percentagem de alunos da amostra pratica AF com regularidade num clube ou associação desportiva, com uma frequência média de 2,5 dias por semana (2 dias = 39,7% e 3 dias = 25,3%). De acordo com Burrows, Díaz, Sciaraffia, Gattas, Montoya, & Lera (2008) as crianças que realizam três ou mais horas semanais de exercício programado têm um menor número de factores de risco cardiovascular, uma maior capacidade aeróbia e força muscular e uma menor massa abdominal do que as crianças que apenas praticam os noventa minutos do programa escolar. A AF produz então benefícios na saúde física e mental dos adolescentes (Centers for Disease Control and Prevention, 1997).

Ainda de acordo com as informações disponibilizadas pelo Centers for Disease Control and Prevention (1997) e com a realidade verificada neste estudo, as escolas surgem como um veículo eficiente para o fornecimento de instrução e programas de AF, dado que atingem a maior parte das crianças e adolescentes; as comunidades são essenciais porque os jovens realizam mais AF no ambiente fora da escola; pelo que as escolas e comunidades devem estar coordenadas de modo a que os seus esforços levem a um melhor uso dos seus recursos na promoção da AF nos jovens. Assim, a maior participação em AF moderada a vigorosa acontece quer no período depois da escola, quer nos períodos passados no exterior, pelo que o tempo depois das aulas parece ser um período crítico que define o desenvolvimento da AF dos jovens (Mota, Silva, Aires, Santos, Oliveira, & Ribeiro, 2008).

Os dados anteriores contrariam a afirmação de Campos, Gomes, & Oliveira (2009) que dizem ser “notório o elevado número de crianças que não se dedica a qualquer tipo de actividade física depois de terminado o dia de aulas o que permite certamente uma maior disponibilidade para actividades sedentárias”, bem como os dados das Orientações da União Europeia para a Actividade Física (2009) indicam que 40% a 60% da população da União Europeia tem um estilo de vida sedentário. Também Pereira S. (2009) indica ser evidente o reduzido padrão de AF da maioria das crianças, jovens ou adultos que vivem em “grandes” cidades. Contrariamente a este panorama, grande parte dos alunos desta amostra estão a cumprir pelo menos uma das recomendações para a AF revistas por Biddle, Cavill, & Sallis (1998), pois realizam AF pelo menos duas vezes por semana.

No que diz respeito à AF no tempo livre, 233 dos 236 alunos da amostra revelaram realizar AF no seu tempo livre, no qual estão também contabilizados os tempos de intervalo na escola. Esta realidade segue a lógica de Dowda, et al. (2009) que associam um maior tempo de participação das crianças em AF moderada a intensa e um menor tempo em actividades sedentárias no período escolar com o nível de qualidade da escola, com receios maiores, com equipamentos de recreio mais portáteis e com um menor uso de meios electrónicos. Com os períodos de recreio, as crianças conseguem atingir uma quantidade significativa da AF diária recomendada, razão pela qual o recreio é também uma parte importante do dia escolar (Lopes, Vasques, Pereira, Maia, & Malina, 2006).

Estes resultados seguem também as conclusões a que chegaram diversos autores, como é o caso de Pérez, Fernández, Barrera, & García (2009) que dizem que a maior percentagem de rapazes activos corresponde ao intervalo de idades entre os 8 e os 11 anos, enquanto nas raparigas a maior percentagem ocorre em idades mais baixas, sendo que as probabilidades de realizar exercício diminuem à medida que a idade aumenta, sendo os mais novos são os mais activos.

Com esta percentagem de alunos a realizarem AF nos seus tempos livres pode-se dizer que a escola está a cumprir mais um dos seus papéis, ao desenvolver nos seus alunos as competências necessárias para uma gestão do seu tempo, particularmente o tempo livre, o que favorece a sua autoformação (Silva, 2002).

Também na EF, mais especificamente a nível da AFD, a escola está a proporcionar a rapazes e raparigas situações de aprendizagem das habilidades gímnicas semelhantes, visto que na análise de controlo não foram evidenciadas diferenças significativas entre géneros (apenas existiu em duas situações especificas que não tiveram interferência na análise geral), o que de um modo geral confirma a ideia de Magalhães, Maia, Silva, & Seabra (2002) que referem que a EF proporciona oportunidades idênticas a rapazes e raparigas no envolvimento em AF, dado que em contexto de aulas estruturadas, como é o caso da AFD, os níveis de AF das raparigas e rapazes são próximos, tal como verificado nos resultados obtidos para as MAG.

As conclusões a que chegaram Hirtz & Holtz (1987) indicam que até aos doze anos de idade, rapazes e raparigas têm condições idênticas para o desenvolvimento das capacidades coordenativas, o que é reforçado pelo estudo de Vasconcelos & Maia (2001) que identifica o grupo etário dos dez anos de idade, equivalente à média de idades deste estudo, como o único em que não foram apresentadas diferenças entre géneros, ao contrário das outras idades em que os rapazes apresentam valores médios de AF superiores às raparigas.

Conclusão e Recomendações

O presente estudo incidiu sobre a frequência nas aulas de AFD e consequente impacto que a participação dos alunos do 1ºCEB nas mesmas teria a nível das MA recentemente apresentadas, mais especificamente ao nível das MAG. Para tal, foi feita uma análise das MAG no seu global, bem como de cada uma das habilidades que fazem parte das mesmas.

Na primeira hipótese do estudo verificou-se que existem diferenças significativas entre os dois grupos da amostra, confirmando-se assim a hipótese de que os alunos que frequentaram as aulas de AFD têm melhores resultados nas MAG que os alunos que não frequentaram AFD. Esta situação só não se verificou na habilidade 3 onde não se verificaram diferenças entre os dois grupos da amostra. No que concerne ao grupo de alunos que não participaram nas aulas de AFD, estes não conseguiram executar as habildiades 1 e 3.

Tendo em conta estes resultados, é importante salientar que a grande maioria da amostra frequenta ou frequentou em anos anteriores AFD, numa média de 2,9 aulas por semana, o que é um factor positivo para os alunos e para as escolas pois no geral estão a ser cumpridos os 135 minutos semanais de AFD, que permitem que os alcancem um melhor desenvolvimento físico-motor.

A segunda e a terceira hipóteses surgiram para se perceber se havia influência da AF extra-escola no cumprimento das MAG. Em ambas as hipóteses não se verificaram diferenças significativas, pelo que as mesmas foram rejeitadas. No entanto importa referir que a maioria dos alunos pertencentes à amostra (61,9%) pratica regularmente AF extra-escola, o que evidencia que a escola e a AFD em particular estão a contribuir para que as crianças adoptem estilos e hábitos de vida activos contrariamente à prevalência mundial do sedentarismo.

Relativamente à quarta hipótese do estudo, confirmou-se que os alunos que tiveram aulas de AFD como complemento às aulas de EEFM alcançaram melhores resultados a nível das MAG, existindo diferenças significativas para os alunos que só tiveram aulas de EEFM quer no global das MAG, quer nas habilidades 2, 6 e 7. Desta forma, se mostra que a AFD deve surgir como complemento da EEFM e não como substituta da mesma, o que tem acontecido nos últimos tempos, e como se verificou neste estudo também, em que só 46,2% da amostra é que tem aulas de EEFM, as quais na sua maioria ocorreram esporadicamente e não semanalmente ao longo dos quatro anos de escolaridade, como seria desejado.

A última hipótese do estudo tinha como objectivo verificar se o número de anos em que a AFD foi frequentada pelos alunos teria influência no cumprimento das MAG. Apesar de não se verificarem diferenças significativas, com excepção feita para as habilidades 2, 4 e 5, verificou-

se que os alunos com maior frequência em anos das aulas de AFD têm melhores resultados, alcançando um maior número de habilidades das MAG.

Segundo os resultados obtidos e tendo em conta a amostra deste estudo pode-se caracterizar a AFD do 1º CEB das escolas da amostra de acordo com os seguintes pressupostos: (1) Dado o carácter facultativo, ainda existem alunos que não frequentam as aulas de AFD; (2) Dos alunos que frequentam AFD, ainda existem alunos que não cumprem a duração semanal definida (135 minutos semanais); (3) Nalgumas escolas/turmas a disciplina curricular EEFM não é leccionada, ou quando o é, é na sua maioria de uma forma esporádica; (4) As MAG não estão a ser atingidas pela maioria dos alunos.

Relativamente à AF extra-escola, e ao contrário do panorama de sedentarismo que tem caracterizado a infância e adolescência, este estudo revelou a existência de mudanças nesse âmbito, porque: (1) A maioria das crianças frequenta regularmente uma Actividade Desportiva orientada, num clube ou associação; (2) A sua participação ocorre, na sua maioria, duas a três vezes por semana (65%); (3) A AF está presente nos tempos livres das crianças (94,5%), através de diversas actividades lúdico-desportivas (como por exemplo jogos, corridas).

De um modo geral, e para que haja mais e melhor EF no 1º CEB, há que continuar a batalhar para que os princípios e os conteúdos da EF cheguem de igual forma a toda a população escolar deste ciclo, o que ainda continua a ser uma lacuna do sistema educativo. Assim, o professor de AFD e o PTT (EEFM) devem trabalhar em conjunto, para que não se continue a observar a AFD como uma substituição da EEFM, mas sim como um complemento da mesma, surgindo o professor de AFD (especialista na área) a coadjuvar o PTT na leccionação da disciplina curricular EEFM. Assim, e para colmatar esta quase inexistente EEFM deveriam seguir-se as ideias sugeridas por diferentes autores, como Sallis, Mckenzie, Alcaraz, Kolody, Faucette, & Hovell (1997) que chegaram à conclusão que os Professores das Turmas com o treino e o apoio adequados (formação) podem ensinar melhor EF, proporcionando aos seus alunos mais AF. Isto porque, com currículos de EF relacionados com saúde e com a formação de professores (PTT) há potencial para proporcionar às crianças muito mais AF do que a que recebem na típica aula de EF (AFD), contribuindo o aumento de AF em múltiplos benefícios da saúde na juventude.

Contudo, não é só necessária a existência de articulação horizontal, devendo também existir articulação vertical, entre o professor de AFD e grupo de professores do departamento curricular de EF, para que a continuidade pedagógica seja assegurada.

Sugerindo futuras investigações seria pertinente a realização deste estudo para as restantes MA, de modo a complementar este estudo com uma análise completa do trabalho desenvolvido pela AFD no âmbito do cumprimento de todas as MA definidas para o 1º CEB.

Referências Bibliográficas

American College of Sports Medicine. (2006). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th ed.).* Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkings.

Bailey, R., Olson, J., Pepper, S., Porszasz, J., Barstow, T., & Cooper, D. (July de 1995). *The level and tempo of children's physical activities: an observational study.* Obtido em 8 de Setembro de 2011, de Medicine & Science in Sports & Exercise. Official Journal of the American College of Sports Medicine : http://journals.lww.com/acsm-msse/Abstract/1995/07000/The_level_and_tempo_of_children_s_physical.12.aspx

Barata, T. (2003). *Mexa-se... Pela Sua Saúde. Guia prático de actividade física e emagrecimento para todos.* Lisboa: Dom Quixote.

Barlag, K. (2006). *A Pilot Study of the Promotion of Physical Activity during Recess by Elementary Classroom Teachers.* B.A. Miami University, Oxford, O.H.

Bayo, I., & Diniz, J. (nº 35 de 2010). A Actividade Física e Desportiva, uma Actividade de Enriquecimento Curricular. *Boletim SPEF* , pp. 61-85.

Bianchi, M. (2009). *Avaliação da coordenação motora em crianças do 1º ciclo do ensino básico, em função do sexo, do esclão etário, e do índice de massa corporal.* Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física, Universidade do Porto.

Biddle, S., Cavill, N., & Sallis, J. (1998). Policy framework for young people and health – enhancing physical activity. In S. Biddle, & N. C. (eds.), *Young and Active? Young People and Health – Enhancing Physical Activity – Evidence and Implications* (pp. 3-16). London: Health Education Authority.

Bracco, M., Colugnati, F., Pratt, M., & Taddei, J. (2006). Multivariate hierarchical model for physical inactivity among public school children. *Jornal de Pediatria - Vol. 82, Nº4* , 302-307.

British Medical Association. (2005). *Preventing childhood obesity.* Obtido em 05 de Fevereiro de 2011, de http://www.bma.org.uk/images/PreventingObesityfinal_tcm41-20659.pdf

Burrows, R., Díaz, E., Sciaraffia, V., Gattas, V., Montoya, A., & Lera, L. (2008). Hábitos de ingesta y actividad física. *Rev Méd Chile, 136* , 53-63.

Campos, L., Gomes, J., & Oliveira, J. (2009). Obesidade Infantil, Actividade Física e Sedentarismo em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). *Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto* , 18-25.

Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da Unesco. (1978). Obtido em 28 de Janeiro de 2011, de http://www.fd.unl.pt/docentes_docs/ma/jmm_MA_8231.pdf

Centers for Disease Control and Prevention. (1997). *Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People.* Atlanta: MMWR, Vol. 46, No. RR-6.

Corbin, B. (1976). *Becoming Physically Education in elementary School (2nd ed.).* Philadelphia: Lea and Ferbiger.

Despacho n.º 12 591/2006 (II série, Diário da República) de 16 de Junho.

Despacho n.º 14 460/2008 (Diário da República), de 26 de Maio.

Diniz, J., Onofre, M., Carvalho, L., Mira, J., & Costa, F. (2001). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico na Região Autónoma dos Açores.* Direcção Regional de Educação Física e Desporto.

Dowda, M., Brown, W., McIver, K., Pfeiffer, K., O'Neill, J., Addy, C., et al. (2009). Policies and Characteristics of the Preschool Environment and Physical Activity of Young Children. *PEDIATRICS Volume 123, Number 2, February* , 261-267.

EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. (10 de Outubro de 2008). Obtido em 01 de Fevereiro de 2010, de http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_en.pdf

Gomes, P. (1993). Educação Física ou Desporto na Escola Primária?. In J. Bento, & A. Marques, *A Ciência do Desporto A cultura e o Homem* (pp. 511-516). Porto: F.C.E.F.D.-U.P. e Câmara Municipal do Porto.

Graf, C., Koch, B., Falkowski, G., Jouck, S., Chirst, H., Stauenmaier, K., et al. (2005). Effects of a school-based intervention on BMI and motor abilities in childhood. *Journal of Sports and Medicine* , 4, 291-299.

Hirtz, P., & Holtz, D. (1987). Como aperfeiçoar as Capacidades Coordenativas. Exemplos Concretos. *Horizonte III, 17* , 166-171.

Kuh, D., & Cooper, C. (1992). *Physical activity at 36 years: patterns and childhood predictors in a longitudinal study.* Obtido em 8 de Setembro de 2011, de Journal of Epidemiology & Community Health, 46: http://jech.bmj.com/content/46/2/114.abstract

Lei de Bases dos Sitema Educativo. Decreto-Lei n.º 46/86 (Diário da República) de 14 de Outubro.

Lobo, A. (Dezembro de 2006, nº 162). *Actividades dentro e fora da escola: um olhar sobre os novos serviços educativos*. Obtido em 23 de Janeiro de 2011, de A Página da Educação : http://www.apagina.pt/Download/PAGINA/SM_Doc/Mid_2/Doc_11995/Doc/Página_11995.pdf

Lopes, L., Lopes, V., & Pereira, B. (2006). Atividade física no recreio escolar: estudo de intervenção em crianças dos seis aos 12 anos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, vol. 20, nº. 4, Outubro/Dezembro* , 271-80.

Lopes, P., Monteiro, A., Barbosa, T., Magalhães, P., & Maia, J. (2001). Actividade física habitual em crianças. Diferenças entre rapazes e raparigas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Vol.1, nº 3* , pp. 53-60.

Lopes, V., Vasques, C., Pereira, M., Maia, J., & Malina, R. (2006). Physical Activity Patterns During School Recess: A Study in Children 6 to 10 Years Old. *International Electronic Journal of Health Education, 9:192-101* , 1-10.

Magalhães, L., Maia, J., Silva, R., & Seabra, A. (2002). Padrão de actividade física. Estudo em crianças de ambos os sexos do 4.º ano de escolaridade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 2, nº 5* , 47-57.

Maia, J., Garganta, R., Seabra, A., & Lopes, V. (2004). Heterogeneidade nos níveis de actividade física de crianças dos 6 aos 12 anos de idade. Um estudo em gémeos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 4, nº1* , 39-50.

Maria, A., & Nunes, M. (2006). *Orientações Programáticas da Actividade Física e Desportiva - 1º Ciclo do Ensino Básico.* Ministério da Educação. Direcção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.

Metas de Aprendizagem. (2010).

Moreira, S. (2006). *As Actividades Lúdico-Desportivas nas Práticas de Lazer em Crianças do 1º ciclo.* Universidade do Minho, Instituto de Estudos da Criança.

Morrison, L. (2006). *Principals' Perceptions Regarding Recess in Georgia Elementary Schools.* Statesboro: Georgia Southern University.

Mota, J. (1993). A educação da saúde: As crianças do século XX, os idosos do século XXI. *Horizonte, 10(5)* , 143-146.

Mota, J., Santos, P., Guerra, S., Ribeiro, J., & Duarte, J. (2003). Patterns of Daily Physical Activity During School Days in Children and Adolescents. *American Journal of Human Biology, 15* , 547-553.

Mota, J., Silva, P., Aires, L., Santos, M., Oliveira, J., & Ribeiro, J. (2008). Differences in School-Day Patterns of Daily Physical Activity in Girls According to Level of Physical Activity. *Journal of Physical Activity & Health, 5, Supp 1* , S90-S97.

Mota, J.; Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde: Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes.* Porto: Campo Das Letras Editores, S.A.

Neto, C. (2005). *Educação Motora e as "Culturas de Infância": A importância da Educação Física e Desporto no Contexto Escolar.* Obtido em 28 de Janeiro de 2011, de http://www.drealg.min-edu.pt/upload/docs/ea/dsapoe_pes_art_2.pdf

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P., Tharp, T., & Rex, J. (August de 2003). Factors Associated With Changes in Physical Activity. A Cohort Study of Inactive Adolescent Girls. *Archives Pediatr Adolescent Medical, 157* , pp. 803-810.

Oliveira, M., Coelho, R., Matos, R., & Milhano, S. (2009). *Actividades de Enriquecimento Curricular: entre a boa iniciativa e o mau investimento.* Associação Nacional de Animação e Educação. Centro de Investigação Identidades e Diversidades. Escola Superior de Educação e de Ciências Socias do Instituto Politécnico de Leiria.

Orientações da União Europeia para a Actividade Física. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar. (Julho de 2009). *Instituto de Desporto de Portugal.* Obtido em 9 de Março de 2011, de http://www.idesporto.pt/ficheiros/File/Livro_IDPfinalJan09.pdf

Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., Tomas, L., McKenzie, T., et al. (14 de August de 2006). *Promoting physical activity in children and youth. , 114, 1214-1224.* Obtido em 8 de Setembro de 2011, de Circulation – Journal of the American Hearth Association: http://circ.ahajournals.org/content/114/11/1214.full

Pereira, B., & Cravalho, G. (. (2006). *Educação Física Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*. Obtido em 9 de Março de 2001, de LIDEL Edições Técnicas, Lda.: http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/7233/1/A%20Actividade%20F%C3%ADsica%20das%20Crian%C3%A7as%20e%20a%20Condi%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20Relacionada%20com%20a%20Sa%C3%BAde-Um%20Estudo%20de%20Caso%20em%20Portugal.pdf

Pereira, S. (2009). *Actividade Física em Crianças e Jovens de V. N. de Famalicão: Agregação Familiar e Influência do Estatuto Socioeconómico.* Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Pérez, C., Fernández, N., Barrera, V., & García, R. (2009). Actividad física en niños españoles.Factores asociados y evolución 2003-2006. *Revista Pediatría de Atención Primaria, Volumen XI, Número 42, Abril/junio* , 219-231.

Piéron, M., Cloes, M., Delafose, C., & Ledent, M. (1995). A experiência pedagógica “Renovação do Ensino Elementar – Desenvolvimento Corporal das crianças dos 2,5 aos 12 anos". *Boletim SPEF, 12 Inverno* , 31-58.

Relatório das Actividade de Enriquecimento Curricular CNAPEF/SPEF. (19 de Janeiro de 2006). Obtido em 23 de Janeiro de 2011, de http://www.malhatlantica.pt/cnapef/Documentos/I-ME_DGIDC-CA1%20-%20relat%C3%B3rio%20AEC%20-%20fase%201.pdf

Relatório das Actividade de Enriquecimento Curricular CNAPEF/SPEF. (20 de Julho de 2009). Obtido em 5 de Fevereiro de 2011, de http://www.confap.pt/docs/Relatorio_2008-09_CNAPEF-SPEF_-_Nov09.pdf

Rocha, L., Mira, J., Guimarães, M., & Comédias, J. (2010). *Documento de Apoio à Organização Curricular e Programas de EF.* Obtido em 23 de Janeiro de 2011, de Direcção-Geral de

Inovação e Desenvolvimento Curricular: http://www.metasdeaprendizagem.min-edu.pt/wp-content/uploads/2010/09/Ed_Fisica_Doc_Apoio.pdf

Rodrigues, L., Bezerra, P., & Saraiva, L. (2005). Influência do meio (urbano e rural) no padrão de aptidão física de rapazes de Viana do Castelo, Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 5, nº 1* , 77-84.

Ross, J., Pate, R., Corbin, C., Delpy, L., & Gold, R. (1987). What is going on in the elementary physical education program? *J Physical Educ Recreation Dance; 58(9)* , 78-84.

Sallis, J., Mckenzie, T., Alcaraz, J., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. (1997). The Effects of a 2-Year Physical Education Program (SPARK) on Physical Activity and Fitness in Elementary School Students. *Americam Journal of Public Health, vol. 87, n.º 8* , 1328-1334.

Salvador, M. (2010). *Actividade Física e Desportiva – Estudo com Alunos do 2ºCiclo do Ensino Básico.* Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto.

Seabra, A., Mendonça, D., Thomis, M., Anjos, L., & Maia, J. (abril de 2008). Determinantes biológicos e sócio-culturais. *Caderno Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24(4)* , pp. 721-736.

Silva, P. (2002). *O Contributo do intervalo escolar no padrão da Actividade Fisica diária.* Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física.

Staniszewski, T. (2007). The Role of early education teachers in physical education. *Physical Education and Sport* , 51, 5-60.

Story, M. (1999). School-based approaches for preventing and treating obesity. *International Journal of Obesity 23, Suppl 2* , pp. S43-S51.

Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., et al. (13 de June de 2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics, 146(6)* , pp. 732-737.

Trost, S., Rosenkranz, R., & Dzewaltowski, D. (2008). Physical Activity Levels among Children Attending After-School Programs. *Official Journal of the American College of Sports Medicine* , 622-629.

Vasconcelos, M., & Maia, J. (2001). Actividade física de crianças e jovens - haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 1, n.º3* , 44-52.

Wang, G., Pereira, B., & Mota, J. (2004). Indoor Physical Education Measured by Heart Rate Monitor: A Case Study in Portugal. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 44* , pp. 1-7.

Ward, D. (2010). Physical Activity in Young Children: The Role of Child Care. *Official Journal of the American Journal College of Sports Medicine* , 499-501.

ANEXOS

ANEXO 1

Questionário de Atitudes Face à Actividade Física

QUESTIONÁRIO

O presente Questionário tem como objectivo identificar a tua participação a nível da Actividade Física na Escola - **Actividade Física Desportiva e Educação e Expressão Físico Motora** - e Fora da Escola - **Prática Desportiva.**

Lê atentamente as perguntas e se tiveres alguma dúvida pergunta, pois gostaria que respondesses de forma sincera e verdadeira.

Não te preocupes, aqui não há respostas certas ou erradas, apenas aquilo que tu responderes vai ajudar a saber qual a tua participação em actividades desportivas.

Apenas eu saberei o que respondeste, não te preocupes!

Questionário de Atitudes Face à Actividade Física

Género: Feminino ☐ Idade: _____ Anos N.º: _____
Masculino ☐

1. Durante o 1º Ciclo do Ensino Básico frequentaste as aulas de Actividade Física Desportiva (AFD), das Actividades de Enriquecimento Curricular?

☐ Sim
- ☐ 1º Ano
- ☐ 2º Ano
- ☐ 3º Ano
- ☐ 4º Ano

☐ Não

2. Se respondeste que Sim na pergunta anterior, quantas vezes frequentas-te as aulas por semana?

☐ 1 Vez
☐ 2 Vezes
☐ 3 Vezes
☐ 4 Vezes

3. Nas aulas com a tua Professora Titular de Turma tiveste aulas de Educação e Expressão Físico Motora (EEFM)?

☐ Sim

☐ Não

4. Se respondeste que Sim na pergunta anterior, com que frequência tiveste essas aulas?

1º Ano: ☐ Todas as Semanas ☐ Só de vez em quando
2º Ano: ☐ Todas as Semanas ☐ Só de vez em quando
3º Ano: ☐ Todas as Semanas ☐ Só de vez em quando
4º Ano: ☐ Todas as Semanas ☐ Só de vez em quando

5. Fora da Escola praticas alguma Actividade Física regular num clube ou associação desportiva?

☐ Sim Qual? _____
☐ Não

6. Se sim, com que frequência semanal?

☐ 1 Dia
☐ 2 Dias
☐ 3 Dias
☐ 4 Dias
☐ 5 Dias

7. Há quantos Anos?

☐ 1-2 Anos
☐ 3-4 Anos
☐ + de 4 Anos

8. Sem ser uma Actividade Física num clube ou associação desportiva, costumas fazer algum tipo de Actividade Física regular no teu tempo livre?

☐ Sim
☐ Não

9. Se respondeste sim, qual ou quais Actividades fazes?

☐ Andar de Bicicleta
☐ Andar de Patins
☐ Correr
☐ Saltar à corda
☐ Outros _____
☐ Jogar Futebol
☐ Jogar Basquetebol
☐ Ténis
☐ Natação

Muito Obrigado pela tua participação!

ANEXO B

Grelha de Observação

Grelha de Observação

Habilidade Gímnicas com base nas Metas de Aprendizagem

Agrupamento: _____ **Bloco:** ___**Ginástica**____

Escola: _____

Turma: _____ **Data**: ____ / ____ / _2011_

		N.º Alunos																								
Exercícios em Percurso		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**
1.1. CAMBALHOTA À RECTAGUARDA	**E**																									
	NE																									
1.2. SUBIR PARA PINO	**E**																									
	NE																									
1.3. PASSAR POR PINO	**E**																									
	NE																									
1.4. SALTAR AO EIXO	**E**																									
	NE																									
1.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha	**E**																									
	NE																									
1.6. LANÇAR E RECEBER O ARCO	**E**																									
	NE																									
1.7. LANÇAR O ARCO	**E**																									
	NE																									

E – Executa

NE - Não Executa

Grelha de Observação

Habilidades Gímnicas com base nas Metas de Aprendizagem

1. Em percursos que integram várias habilidades:

1.1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.

1.2. SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela acção inversa.

1.3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).

1.4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.

1.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».

1.6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.

1.7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.

ANEXO C

Tabela de Análise Descritiva da Amostra

	Grupo com AFD		**Grupo sem AFD**	
	Frequência Absoluta (N)	Frequência Relativa (%)	Frequência Absoluta (N)	Frequência Relativa (%)
Género				
Masculino	100	47%	16	64%
Feminino	111	53%	9	36%
Total	211	100%	25	100%
Idade				
9	88	41,7%	12	48%
10	107	50,7%	12	48%
11	15	7,1%	1	4%
12	1	0,5%	0	0%
Total	211	100,0%	25	100%
Anos de Frequência				
1	22	10,4%	0	0,0%
2	21	10,0%	0	0,0%
3	20	9,5%	0	0,0%
4	148	70,1%	0	0,0%
Total	211	100,0%	0	0,0%
Frequência semanal				
1	2	1,0%		
2	23	10,9%		
3	180	85,3%		
4	6	2,8%		
Total	**211**			
Frequência de EEFM				
Nunca	112	56,9%	15	100,0%
Só de vez em quando	42	21,3%	0	0,0%
Todos as Semanas só um ano	6	3,0%	0	0,0%
Outros	37	18,8%	0	0,0%
Total	**197**	100,0%	**15**	100,0%
Prática de AF				
Pratica	131	62,1%	15	60,0%
Não pratica	80	37,9%	10	40,0%
Total	**211**	100,0%	**25**	100,0%
Prática Semanal de AF				
1	24	18,3%	2	13,3%
2	48	36,6%	10	66,7%
3	35	26,7%	2	13,3%
4	12	9,2%	1	6,7%
5	12	9,2%	0	0,0%
Total	**131**	100,0%	**15**	100,0%

Anos de Prática de AF				
1	58	44,3%	7	46,7%
2	25	19,1%	3	20,0%
3	48	36,6%	5	33,3%
Total	**131**	100,0%	**15**	100,0%
AF Tempo Livre				
Sim	198	93,8%	25	100,0%
Não	13	6,2%	0	0,0%
Total	**211**	100,0%	**25**	100,0%

ANEXO D

Tabelas das Hipóteses do Estudo

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.1 and AEC

		AEC				
Exerc.1		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	47	0	**47**	5,569	
expected		*42,021*	*4,979*			
		0,222749	0			
	2	164	25	**189**	1,385	
expected		*168,979*	*20,021*			
		0,777251	1			
Columns Total		**211**	**25**	**236**	6,954	**Chi Square Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,008	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.2 and AEC

		AEC				
Exerc.2		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	106	4	**110**	5,621	
expected		*98,347*	*11,653*			
		0,50237	0,16			
	2	105	21	**126**	4,907	
expected		*112,653*	*13,347*			
		0,49763	0,84			
Columns Total		**211**	**25**	**236**	10,528	**Chi Square Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,001	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.3 and AEC

		AEC				
Exerc.3		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	7	0	**7**	,829	
expected		*6,258*	*,742*			
		0,033175	0			
	2	204	25	**229**	,025	
expected		*204,742*	*24,258*			
		0,966825	1			
Columns Total		**211**	**25**	**236**	,855	**Chi Square Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,355	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.4 and AEC

		AEC				
Exerc.4		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	156	12	**168**	2,112	
expected		*150,203*	*17,797*			
		0,739336	0,48			
	2	55	13	**68**	5,217	
expected		*60,797*	*7,203*			
		0,260664	0,52			
Columns Total		**211**	**25**	**236**	7,329	**Chi Square Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,007	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.5 and AEC

		AEC				
Exerc.5		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	136	11	**147**	1,501	
expected		*131,428*	*15,572*			
		0,64455	0,44			
	2	75	14	**89**	2,480	
expected		*79,572*	*9,428*			
		0,35545	0,56			
Columns Total		**211**	**25**	**236**	3,981	**Chi Square Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,046	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.6 and AEC

		AEC				
Exerc.6		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	190	17	**207**	1,239	
expected		*185,072*	*21,928*			
		0,900474	0,68			
	2	21	8	**29**	8,842	
expected		*25,928*	*3,072*			
		0,099526	0,32			
Columns Total		**211**	**25**	**236**	10,080	**Chi Square Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,001	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.7 and AEC

		AEC				
Exerc.7		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	160	7	**167**	7,226	
expected		*149,309*	*17,691*			
		0,758294	0,28			
	2	51	18	**69**	17,489	
expected		*61,691*	*7,309*			
		0,241706	0,72			
Columns Total		**211**	**25**	**236**	24,715	**Chi Square Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,000	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of An.global and AEC

		AEC			
An.global		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	0	3	1	**4**	,877
expected		*3,576*	*,424*		
		0,014218	0,04		
	1	15	9	**24**	18,346
expected		*21,458*	*2,542*		
		0,07109	0,36		
	2	23	8	**31**	7,575
expected		*27,716*	*3,284*		
		0,109005	0,32		
	3	43	4	**47**	,215
expected		*42,021*	*4,979*		
		0,203791	0,16		
	4	52	1	**53**	4,242
expected		*47,386*	*5,614*		
		0,246445	0,04		
	5	52	2	**54**	2,706
expected		*48,280*	*5,720*		
		0,246445	0,08		
	6	17	0	**17**	2,014
expected		*15,199*	*1,801*		
		0,080569	0		
	7	6	0	**6**	,711
expected		*5,364*	*,636*		
		0,028436	0		
Columns Total		**211**	**25**	**236**	36,686 **Chi Square Total**
				Grand Total	
				DF	7
				P	,000

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.2 and AF (sem AEC)

		AF				
Exerc.2		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	4	0	**4**	2,667	
expected		*2,400*	*1,600*			
		0,266667	0			
	2	11	10	**21**	,508	
expected		*12,600*	*8,400*			
		0,733333	1			
						Chi Square
Columns Total		**15**	**10**	**25**	3,175	**Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,075	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.4 and AF (sem AEC)

		AF				
Exerc.4		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	9	3	**12**	1,125	
expected		*7,200*	*4,800*			
		0,6	0,3			
	2	6	7	**13**	1,038	
expected		*7,800*	*5,200*			
		0,4	0,7			
						Chi Square
Columns Total		**15**	**10**	**25**	2,163	**Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,141	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.5 and AF (sem AEC)

		AF				
Exerc.5		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	8	3	**11**	,742	
expected		*6,600*	*4,400*			
		0,533333	0,3			
	2	7	7	**14**	,583	
expected		*8,400*	*5,600*			
		0,466667	0,7			
						Chi Square
Columns Total		**15**	**10**	**25**	1,326	**Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,250	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.6 and AF (sem AEC)

		AF				
Exerc.6		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	12	5	**17**	,794	
expected		*10,200*	*6,800*			
		0,8	0,5			
	2	3	5	**8**	1,688	
expected		*4,800*	*3,200*			
		0,2	0,5			
						Chi Square
Columns Total		**15**	**10**	**25**	2,482	**Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,115	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.7 and AF (sem AEC)

		AF				
Exerc.7		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	6	1	**7**	1,929	
expected		*4,200*	*2,800*			
		0,4	0,1			
	2	9	9	**18**	,750	
expected		*10,800*	*7,200*			
		0,6	0,9			
						Chi Square
Columns Total		**15**	**10**	**25**	2,679	**Total**
				Grand Total		

DF	1
P	,102

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of An.global and AF (sem AEC)

		AF			
An.global		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	0	0	1	**1**	1,500
expected		*,600*	*,400*		
		0	0,1		
	1	3	6	**9**	2,667
expected		*5,400*	*3,600*		
		0,2	0,6		
	2	5	3	**8**	,021
expected		*4,800*	*3,200*		
		0,333333	0,3		
	3	4	0	**4**	2,667
expected		*2,400*	*1,600*		
		0,266667	0		
	4	1	0	**1**	,667
expected		*,600*	*,400*		
		0,066667	0		
	5	2	0	**2**	1,333
expected		*1,200*	*,800*		
		0,133333	0		
					Chi Square
Columns Total		**15**	**10**	**25**	8,854 **Total**
				Grand Total	

DF 5
P ,115

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.1 and AF (com AEC)

		AF			
Exerc.1		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	32	15	**47**	,719
expected		*29,180*	*17,820*		
		0,244275	0,1875		
	2	99	65	**164**	,206
expected		*101,820*	*62,180*		
		0,755725	0,8125		
					Chi Square
Columns Total		**131**	**80**	**211**	,925 **Total**
				Grand Total	
				DF	1
				P	,336

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.2 and AF (com AEC)

		AF			
Exerc.2		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	67	39	**106**	,057
expected		*65,810*	*40,190*		
		0,51145	0,4875		
	2	64	41	**105**	,057
expected		*65,190*	*39,810*		
		0,48855	0,5125		
					Chi Square
Columns Total		**131**	**80**	**211**	,114 **Total**
				Grand Total	
				DF	1
				P	,736

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.3 and AF (com AEC)

		AF			
Exerc.3		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	6	1	**7**	1,660
expected		*4,346*	*2,654*		
		0,045802	0,0125		
	2	125	79	**204**	,057
expected		*126,654*	*77,346*		
		0,954198	0,9875		
Columns Total		**131**	**80**	**211**	1,717 **Chi Square Total**
				Grand Total	
				DF	1
				P	,190

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.4 and AF (com AEC)

		AF			
Exerc.4		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	100	56	**156**	,270
expected		*96,853*	*59,147*		
		0,763359	0,7		
	2	31	24	**55**	,765
expected		*34,147*	*20,853*		
		0,236641	0,3		
Columns Total		**131**	**80**	**211**	1,035 **Chi Square Total**
				Grand Total	
				DF	1
				P	,309

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.5 and AF (com AEC)

		AF				
Exerc.5		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	91	45	**136**	1,346	
expected		*84,436*	*51,564*			
		0,694656	0,5625			
	2	40	35	**75**	2,440	
expected		*46,564*	*28,436*			
		0,305344	0,4375			
						Chi Square
Columns Total		**131**	**80**	**211**	3,786	**Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,052	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.6 and AF (com AEC)

		AF				
Exerc.6		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	122	68	**190**	,365	
expected		*117,962*	*72,038*			
		0,931298	0,85			
	2	9	12	**21**	3,298	
expected		*13,038*	*7,962*			
		0,068702	0,15			
						Chi Square
Columns Total		**131**	**80**	**211**	3,663	**Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,056	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.7 and AF (com AEC)

		AF			
Exerc.7		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	99	61	**160**	,003
expected		*99,336*	*60,664*		
		0,755725	0,7625		
	2	32	19	**51**	,009
expected		*31,664*	*19,336*		
		0,244275	0,2375		
					Chi Square
Columns Total		**131**	**80**	**211**	,012 **Total**
				Grand Total	

DF	1
P	,911

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of An.global and AF (com AEC)

		AF			
An.global		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	0	2	1	**3**	,027
expected		*1,863*	*1,137*		
		0,015267	0,0125		
	1	6	9	**15**	3,108
expected		*9,313*	*5,687*		
		0,045802	0,1125		
	2	11	12	**23**	1,987
expected		*14,280*	*8,720*		
		0,083969	0,15		
	3	28	15	**43**	,168
expected		*26,697*	*16,303*		
		0,21374	0,1875		
	4	37	15	**52**	1,817
expected		*32,284*	*19,716*		
		0,282443	0,1875		
	5	30	22	**52**	,426
expected		*32,284*	*19,716*		
		0,229008	0,275		
	6	12	5	**17**	,522
expected		*10,555*	*6,445*		
		0,091603	0,0625		
	7	5	1	**6**	1,151
expected		*3,725*	*2,275*		
		0,038168	0,0125		
					Chi Square
Columns Total		**131**	**80**	**211**	9,205 **Total**
				Grand Total	

DF 7
P ,238

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.1 and AEC (EEFM)

		AEC				
Exerc.1		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	20	0	**20**	2,020	
expected		*18,165*	*1,835*			
		0,20202	0			
	2	79	10	**89**	,454	
expected		*80,835*	*8,165*			
		0,79798	1			
						Chi Square
Columns Total		**99**	**10**	**109**	2,474	**Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,116	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.2 and AEC (EEFM)

		AEC				
Exerc.2		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	42	0	**42**	4,242	
expected		*38,147*	*3,853*			
		0,424242	0			
	2	57	10	**67**	2,659	
expected		*60,853*	*6,147*			
		0,575758	1			
						Chi Square
Columns Total		**99**	**10**	**109**	6,902	**Total**
				Grand Total		
				DF	1	
				P	,009	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.3 and AEC (EEFM)

		AEC			
Exerc.3		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	3	0	**3**	,303
expected		*2,725*	*,275*		
		0,030303	0		
	2	96	10	**106**	,009
expected		*96,275*	*9,725*		
		0,969697	1		
					Chi Square
Columns Total		**99**	**10**	**109**	,312 **Total**
				Grand Total	
				DF	1
				P	,577

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.4 and AEC (EEFM)

		AEC			
Exerc.4		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	65	5	**70**	,347
expected		*63,578*	*6,422*		
		0,656566	0,5		
	2	34	5	**39**	,622
expected		*35,422*	*3,578*		
		0,343434	0,5		
					Chi Square
Columns Total		**99**	**10**	**109**	,969 **Total**
				Grand Total	
				DF	1
				P	,325

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.5 and AEC (EEFM)

		AEC			
Exerc.5		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	51	4	**55**	,239
expected		*49,954*	*5,046*		
		0,515152	0,4		
	2	48	6	**54**	,243
expected		*49,046*	*4,954*		
		0,484848	0,6		
					Chi Square
Columns Total		**99**	**10**	**109**	,482 **Total**
				Grand Total	
				DF	1
				P	,488

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.6 and AEC (EEFM)

		AEC			
Exerc.6		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	86	6	**92**	,777
expected		*83,560*	*8,440*		
		0,868687	0,6		
	2	13	4	**17**	4,204
expected		*15,440*	*1,560*		
		0,131313	0,4		
					Chi Square
Columns Total		**99**	**10**	**109**	4,981 **Total**
				Grand Total	
				DF	1
				P	,026

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.7 and AEC (EEFM)

		AEC				
Exerc.7		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	69	1	**70**	5,040	
expected		*63,578*	*6,422*			
		0,69697	0,1			
	2	30	9	**39**	9,046	
expected		*35,422*	*3,578*			
		0,30303	0,9			
						Chi Square
Columns Total		**99**	**10**	**109**	14,087	**Total**
				Grand Total		

DF	1
P	,000

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of An.global and AEC (EEFM)

		AEC			
An.global		**1**	**2**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	0	2	1	**3**	2,101
expected		*2,725*	*,275*		
		0,020202	0,1		
	1	14	5	**19**	6,700
expected		*17,257*	*1,743*		
		0,141414	0,5		
	2	12	1	**13**	,034
expected		*11,807*	*1,193*		
		0,121212	0,1		
	3	19	3	**22**	,526
expected		*19,982*	*2,018*		
		0,191919	0,3		
	4	28	0	**28**	2,828
expected		*25,431*	*2,569*		
		0,282828	0		
	5	17	0	**17**	1,717
expected		*15,440*	*1,560*		
		0,171717	0		
	6	5	0	**5**	,505
expected		*4,541*	*,459*		
		0,050505	0		
	7	2	0	**2**	,202
expected		*1,817*	*,183*		
		0,020202	0		
Columns Total		**99**	**10**	**109**	14,614 **Chi Square Total**
				Grand Total	
				DF	7
				P	,041

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.1 and Anos Escolaridade

		Anos Escolaridade					
Exerc.1		**1**	**2**	**3**	**4**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	4	6	3	34	**47**	1,047
expected		*4,900*	*4,678*	*4,455*	*32,967*		
		0,181818	0,285714	0,15	0,22973		
	2	18	15	17	114	**164**	,300
expected		*17,100*	*16,322*	*15,545*	*115,033*		
		0,818182	0,714286	0,85	0,77027		
Columns Total		**22**	**21**	**20**	**148**	**211**	1,347 **Chi Square Total**
						Grand Total	
						DF	3
						P	,718

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.2 and Anos Escolaridade

		Anos Escolaridade					
Exerc.2		**1**	**2**	**3**	**4**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	4	10	14	78	**106**	6,263
expected		*11,052*	*10,550*	*10,047*	*74,351*		
		0,181818	0,47619	0,7	0,527027		
	2	18	11	6	70	**105**	6,322
expected		*10,948*	*10,450*	*9,953*	*73,649*		
		0,818182	0,52381	0,3	0,472973		
Columns Total		**22**	**21**	**20**	**148**	**211**	12,585 **Chi Square Total**
						Grand Total	
						DF	3
						P	,006

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.3 and Anos Escolaridade

		Anos Escolaridade					
Exerc.3		**1**	**2**	**3**	**4**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	1	1	1	4	**7**	,571
expected		*,730*	*,697*	*,664*	*4,910*		
		0,045455	0,047619	0,05	0,027027		
	2	21	20	19	144	**204**	,020
expected		*21,270*	*20,303*	*19,336*	*143,090*		
		0,954545	0,952381	0,95	0,972973		
Columns Total		**22**	**21**	**20**	**148**	**211**	,591 **Chi Square Total**
						Grand Total	
						DF	3
						P	,899

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.4 and Anos Escolaridade

		Anos Escolaridade					
Exerc.4		**1**	**2**	**3**	**4**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	1	12	15	19	110	**156**	2,340
expected		*16,265*	*15,526*	*14,787*	*109,422*		
		0,545455	0,714286	0,95	0,743243		
	2	10	6	1	38	**55**	6,637
expected		*5,735*	*5,474*	*5,213*	*38,578*		
		0,454545	0,285714	0,05	0,256757		
Columns Total		**22**	**21**	**20**	**148**	**211**	8,977 **Chi Square Total**
						Grand Total	
						DF	3
						P	,030

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.5 and Anos Escolaridade

		Anos Escolaridade						
Exerc.5		**1**	**2**	**3**	**4**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	8	17	16	95	**136**	4,332	
expected		*14,180*	*13,536*	*12,891*	*95,393*			
		0,363636	0,809524	0,8	0,641892			
	2	14	4	4	53	**75**	7,855	
expected		*7,820*	*7,464*	*7,109*	*52,607*			
		0,636364	0,190476	0,2	0,358108			
Columns Total		**22**	**21**	**20**	**148**	**211**	12,186	**Chi Square Total**
						Grand Total		
						DF	3	
						P	,007	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.6 and Anos Escolaridade

		Anos Escolaridade						
Exerc.6		**1**	**2**	**3**	**4**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	17	20	17	136	**190**	,574	
expected		*19,810*	*18,910*	*18,009*	*133,270*			
		0,772727	0,952381	0,85	0,918919			
	2	5	1	3	12	**21**	5,194	
expected		*2,190*	*2,090*	*1,991*	*14,730*			
		0,227273	0,047619	0,15	0,081081			
Columns Total		**22**	**21**	**20**	**148**	**211**	5,768	**Chi Square Total**
						Grand Total		
						DF	3	
						P	,123	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of Exerc.7 and Anos Escolaridade

		Anos Escolaridade						
Exerc.7		**1**	**2**	**3**	**4**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**	
	1	15	14	18	113	**160**	,937	
expected		*16,682*	*15,924*	*15,166*	*112,227*			
		0,681818	0,666667	0,9	0,763514			
	2	7	7	2	35	**51**	2,940	
expected		*5,318*	*5,076*	*4,834*	*35,773*			
		0,318182	0,333333	0,1	0,236486			
Columns Total		**22**	**21**	**20**	**148**	**211**	3,877	**Chi Square Total**
						Grand Total		
						DF	3	
						P	,275	

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test

EZAnalyze Results Report - Chi Square Table of An.global and Anos Escolaridade

		Anos Escolaridade					
An.global		**1**	**2**	**3**	**4**	**Row Total**	**Incremental Chi Square**
	0	1	1	0	1	**3**	4,021
expected		*,313*	*,299*	*,284*	*2,104*		
		0,045455	0,047619	0	0,006757		
	1	4	0	1	10	**15**	5,438
expected		*1,564*	*1,493*	*1,422*	*10,521*		
		0,181818	0	0,05	0,067568		
	2	4	2	1	16	**23**	1,746
expected		*2,398*	*2,289*	*2,180*	*16,133*		
		0,181818	0,095238	0,05	0,108108		
	3	9	5	1	28	**43**	7,147
expected		*4,483*	*4,280*	*4,076*	*30,161*		
		0,409091	0,238095	0,05	0,189189		
	4	1	5	6	40	**52**	4,186
expected		*5,422*	*5,175*	*4,929*	*36,474*		
		0,045455	0,238095	0,3	0,27027		
	5	1	5	9	37	**52**	6,982
expected		*5,422*	*5,175*	*4,929*	*36,474*		
		0,045455	0,238095	0,45	0,25		
	6	1	2	1	13	**17**	,722
expected		*1,773*	*1,692*	*1,611*	*11,924*		
		0,045455	0,095238	0,05	0,087838		
	7	1	1	1	3	**6**	1,170
expected		*,626*	*,597*	*,569*	*4,209*		
		0,045455	0,047619	0,05	0,02027		
Columns Total		**22**	**21**	**20**	**148**	**211**	31,413 **Chi Square Total**
						Grand Total	
						DF	21
						P	,067

The chi square test result of the observed frequencies of your variables was not significant using a one-tailed test