

ELISABETE FERREIRA PIRES

**CONHECIMENTOS DOS ALUNOS DO 12º ANO, DE UM
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS, SOBRE OS PROCESSOS DE
DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA, TENDO
EM CONTA O GÉNERO.**

Orientador: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

**Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário**

**Lisboa
2015**

ELISABETE FERREIRA PIRES

**CONHECIMENTOS DOS ALUNOS DO 12º ANO, DE UM AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS, SOBRE OS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA
CONDIÇÃO FÍSICA, TENDO EM CONTA O GÉNERO.**

Relatório de Estágio defendido no dia 1 de Fevereiro de 2016
para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Física e
Desporto Escolar no Curso de Mestrado em Ensino da Educação
Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias sob o
despacho de nomeação nº 13/2016 com a seguinte composição:

Júri

Presidente:

Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins-ULHT

Arguente:

Professor Doutor João Filipe da Silva Figueira Martins-ULHT

Orientador:

Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa-
ULHT

Vogal:

Professor Doutor Leonardo Manuel das Neves Rocha-ULHT

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

Lisboa

2015

AGRADECIMENTOS

Este espaço é dedicado a todos os que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste trabalho. Pretendo assim agradecer toda a disponibilidade manifestada:

Ao Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa, pelo rigor na orientação deste trabalho.

Ao meu orientador de estágio, Professor Abílio Lopes do Agrupamento de Escolas António Gedeão pelo apoio transmitido na procura de resultados para este trabalho.

Ao Diretor do Agrupamento de Escolas António Gedeão, professor José Godinho, que autorizou a aplicação dos questionários e prontificou-se a ajudar no que fosse necessário.

Aos alunos do 12º ano do Agrupamento de Escolas António Gedeão, que participaram no estudo pela boa vontade apresentada para responder ao questionário.

À minha colega de estágio, Professora Ana Rita Fernandes, por toda a paciência, ajuda, dedicação e companheirismo em toda a minha etapa e que contribuiu para a concretização deste meu trabalho.

Ao meu marido, por toda a ajuda e apoio que me foi transmitindo, pela confiança e pela valorização tão entusiasta do meu trabalho, dando-me todos os dias coragem para continuar.

À minha família, uma palavra de reconhecimento pelo amor incondicional e por todos os incentivos que foram transmitindo em toda esta fase académica.

À minha querida Sobrinha, que mesmo pequenina, me ajudou a ultrapassar algumas dificuldades com o seu sorriso traquina e dócil.

Não menos importante ao meu filho que carrego dentro de mim, que me acompanha nestes últimos meses e cujo nascimento coincide com a conclusão deste meu trabalho.

Obrigada por tudo.

RESUMO

A prática de atividade física é fundamental em todo o processo de desenvolvimento do jovem aluno, sendo a escola o local privilegiado para adoção de estilos de vida ativos e saudáveis, pois é o sítio onde passam a maior parte do seu tempo.

O propósito da presente investigação foi verificar os conhecimentos que os alunos apresentam, relativamente à prática de atividade física e aos benefícios associados à saúde, em relação ao género.

A amostra foi constituída por 81 discentes (36 raparigas e 45 rapazes) com idades compreendidas entre os 17 e os 21 anos, que frequentavam o 12.º ano de escolaridade.

Os resultados sugerem que a percentagem de atividade física organizada pelas raparigas é inferior à dos rapazes. No que respeita aos conhecimentos sobre os diferentes tipos de exercício, os benefícios da prática de atividade física para a saúde e a importância da educação física no currículo escolar, não existem diferenças significativas em relação ao género, verificando-se que os alunos não apresentam conhecimentos relacionados com as recomendações de prática regular de atividade física e com os benefícios para a saúde associados a um estilo de vida ativo e saudável.

ABSTRACT

Regular physical activity is crucial for a child's development and schools are the right places in the adoption of a healthy and active lifestyle, because it's where they spend most of their time.

The purpose of this research was to verify the knowledge that students have, in relation to physical activity and the benefits to health-related, in relation to the gender.

The sample was composed by 81 students (36 girls and 45 boys) aged between 17 and 21 years, that attended last year of secondary school.

The results suggest that the percentage of physical activity organised by girls is lower than for boys. With regard to the knowledge on the different types of exercise, the benefits of physical activity for health and the importance of physical education in the school curriculum, there are no significant differences in relation to gender.

This research suggests that the students do not demonstrate knowledge related to the recommendations of the regular physical activity and with the health benefits associated with an active life-style and healthy.

ÍNDICE

ABSTRACT	5
INTRODUÇÃO.....	9
CAPÍTULO I - REVISÃO DA LITERATURA.....	12
1. Promoção da atividade física.....	12
1.1. O papel da escola	12
1.2. O papel da disciplina de Educação Física.....	14
1.3. Conhecimento dos estudantes, sobre a atividade física na promoção da saúde.....	15
2. A atividade física e a promoção da saúde.....	17
2.1. Estilos de vida ativos e saudáveis	17
2.2. Prática de atividade física de acordo com o género.....	19
CAPÍTULO II – METODOLOGIA	21
1. Objetivos.....	21
1.1. Objetivo Geral.....	21
1.2. Objetivos Específicos	21
2. Método.....	21
2.1. Caracterização da amostra	21
2.2. Desenho do estudo	22
3. Instrumentos	22
3.1. Descrição do questionário.....	23
4. Procedimentos	23
4.1. Operacionais	23
4.2. Estatísticos	24
CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	25
1. Organização da prática de atividade física	25
2. Conhecimento dos diferentes tipos de exercícios.....	26
3. Conhecimento dos benefícios da prática de atividade física	29
4. Local de aprendizagem dos conhecimentos	33
5. Importância atribuída à disciplina de Educação física	34
6. Resultados da estatística inferencial.....	35
6.1. Comparação da organização da prática desportiva em função do género	35

6.2. Comparação dos conhecimentos de diferentes tipos de exercício em função do género.....	36
6.3. Comparação dos conhecimentos dos benefícios da atividade física para a saúde em função do género.....	36
6.4. Importância da Educação Física no currículo escolar em função do género.....	37
CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
ANEXOS.....	i
Anexo 1 - Questionário	i
Anexo 2 - Autorização ao Diretor do Agrupamento de Escolas.....	ii

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Distribuição dos alunos por idades no 12º ano	22
Quadro 2 - Organização do próprio treino	25
Quadro 3 - Motivos da não organização do treino	26
Quadro 4 - Distinção entre os diferentes tipos de exercício	27
Quadro 5 - Caracterização dos exercícios	27
Quadro 6 - Caracterização dos exercícios em relação ao género	27
Quadro 7 - Caracterização de um exercício de resistência	28
Quadro 8 - Conhecimento do cálculo da frequência cardíaca	28
Quadro 9 - Resposta do cálculo da frequência cardíaca	29
Quadro 10 - Prática de atividade física pode ser benéfica para a saúde?	29
Quadro 11 - Quantidade de atividade física suficiente para beneficiar a saúde - Frequência Semanal	30
Quadro 12 - Quantidade de atividade física suficiente para beneficiar a saúde – Duração	30
Quadro 13 - Quantidade de atividade física suficiente para beneficiar a saúde – Intensidade	31
Quadro 14 - Perigos para a saúde associados à inatividade física	32
Quadro 15 - Benefícios associados à saúde	33
Quadro 16 - Local de aprendizagem dos conhecimentos	34
Quadro 17 - Importância da disciplina de educação física no currículo escolar	34
Quadro 18 - Organização da atividade física em função do género	35
Quadro 19 - Conhecimento dos diferentes tipos de exercício em função do género	36
Quadro 20 - Conhecimento dos benefícios da atividade física para a saúde em função do género	37
Quadro 21 - Importância da educação física no currículo em função do género	37

INTRODUÇÃO

Hodiernamente tem vindo a verificar-se que existe uma preocupação em relação à prática de atividade física, devido ao aumento da obesidade infantil. Este fator conduziu os investigadores a realizarem pesquisas, sobre o modelo ideal de construção de hábitos de estilo de vida saudável, tornando os alunos fisicamente ativos e proporcionando-lhes autonomia e capacidade de organizar a sua própria atividade física. Os estilos de vida dos jovens apontam para uma redução da prática de atividade física, pois têm ao seu dispor um conjunto diversificado de atividades que foram potenciadas pelo desenvolvimento e utilização de novas tecnologias, optando por ocupar os seus tempos livres com iniciativas que consideram ser mais atrativas do que a realização de prática regular de atividade física e descorando o facto de esta ser fundamental na manutenção da saúde e bem-estar.

Welk, 2002 (cit in Maciulevičienė, Sadzevičienė, Gruodytė, 2012) menciona que ao longo dos tempos a sociedade tem vindo a sofrer algumas mudanças comportamentais, nomeadamente o aumento de doenças hipocinéticas relacionadas com a inatividade física.

Nos tempos que correm, cada vez se fala mais sobre os conceitos de atividade física e saúde como fatores fundamentais para que o indivíduo apresente uma boa qualidade de vida. Neste sentido a escola desempenha um papel fundamental na transmissão dos conhecimentos relativos à adoção e manutenção de estilos de vidas ativos e saudáveis, pois é o local onde os jovens passam mais tempo. Parece-nos ser necessário analisar os conhecimentos que os alunos adquirem sobre os tipos de exercício que existem, bem como a importância atribuída aos benefícios para a saúde em relação à prática de atividade física.

Sabe-se através de estudos, que a minimização de riscos para a saúde está relacionada com a prática de atividade física que o indivíduo preconiza ao longo da sua vida. Assim sendo, para que se possa beneficiar de um nível desejável de saúde e condição física, os sujeitos deverão realizar atividade física frequentemente.

Smith, Lounsbery & McKenzie, (2014) mencionam que indivíduos inativos durante a infância dificilmente serão adultos ativos, uma vez que não adquiriram hábitos ao longo do processo do seu desenvolvimento. Salientam, igualmente o facto de as raparigas não serem tão predispostas para a prática regular de atividade física em comparação com os rapazes, verificando-se que os rapazes acumulam mais atividade física moderada-vigorosa e vigorosa do que as raparigas.

No estudo efetuado por Ferreira, Mota & Duarte (2014) considera-se que, a escola deve ser reconhecida como um elemento essencial para promover e proporcionar orientações de atividade física, pois é o local onde as crianças e os adolescentes permanecem muito do seu tempo. Assim a Educação Física no currículo escolar é a disciplina ideal para promover momentos de prática de atividade física e hábitos regulares e estruturados no dia a dia dos jovens.

Murillo, Julián, Garcia-González, Abarca-Sos & Zaragoza (2014) em concordância com o estudo anterior, destacaram que a escola proporciona momentos aos jovens para serem ativos, de forma informal através dos intervalos nos quais os alunos podem brincar e de forma formal, através das aulas de educação física, tendo esta um papel importante na melhoria da saúde, promovendo a criação de hábitos de vida ativos e saudáveis.

Por outro lado Wartecka-Wazynska (2013), mencionou que um dos problemas encontrados para a prática de atividade física estava relacionado com as condições económicas da família, visto que no seu estudo as crianças com menos poder económico tinham a tendência para realizar práticas de atividade física mais baratas e em contrapartida as crianças que pertenciam a famílias mais abonadas apresentavam maiores possibilidades em participar num maior número de atividades. Face a esta realidade encontrada, a escola desempenha um papel fundamental na promoção da prática de atividade física, dando as mesmas oportunidades a todos os alunos. A educação física escolar deverá estar disponível para todos os jovens, permitindo uma participação organizada e estruturada da atividade física durante todo o percurso escolar, respeitando o desenvolvimento dos alunos, podendo beneficiar a saúde a longo prazo. Contudo será necessário que as aulas apresentem a quantidade adequada de atividade física.

De acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (2001), a área disciplinar de educação física tem como objetivos o desenvolvimento das capacidades motoras, a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares nos quais se realizam atividades físicas. Considera-se importante fazer cumprir os programas de modo a proporcionar um estilo de vida ativo aos jovens durante todo o percurso escolar e após a conclusão do ensino secundário. Os conhecimentos transmitidos nas aulas de educação física sobre a aptidão física e atividade física serão fundamentais para incutir nos jovens hábitos de vida ativos e saudáveis.

Considerando o que foi exposto anteriormente, verifica-se que a escola bem como as aulas de educação física são o local próprio para incentivar e promover estilos de vida ativos e saudáveis, visto que a disciplina de educação física em Portugal é obrigatória até à conclusão do ensino secundário.

Neste sentido, o estudo irá demonstrar se existem conhecimentos dos alunos do 12.º ano, de um Agrupamento de Escolas, sobre os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

O presente estudo propõe-se avaliar: a perceção dos alunos sobre a sua capacidade para organizarem a sua própria atividade física; os conhecimentos dos alunos sobre o tipo de capacidade física associado a um conjunto de exercícios; os conhecimentos dos alunos sobre os benefícios para a saúde da prática da atividade física; o nível de conhecimento sobre as recomendações de atividade física segundo a OMS; a importância atribuída pelos alunos à disciplina de Educação Física.

O trabalho é constituído por três capítulos. No primeiro, realizámos uma revisão da literatura visando o enquadramento teórico dos diversos conceitos presentes. No segundo, descreve-se a metodologia utilizada, procurando definir os objetivos, o método e procedimentos e apresentar os instrumentos de recolha de dados. No terceiro e último capítulo apresentamos os resultados e a discussão dos mesmos, comparando-os com estudos anteriormente realizados.

O presente trabalho respeita as normas APA nas citações e nas referências bibliográficas.

CAPÍTULO I - REVISÃO DA LITERATURA

O objetivo desde capítulo é realizar uma análise da literatura sobre os temas relacionados com as variáveis em estudo, procurando, enquadrar o trabalho em investigações realizadas por diversos autores.

1. Promoção da atividade física

1.1. O papel da escola

A escola desempenha um papel crucial, através do cumprimento dos programas, na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis entre a população estudantil, devendo incentivar os alunos na adoção e manutenção da prática regular de atividade física. Assim os jovens, em idade escolar, devem ser educados e formados de maneira a incutir estes conceitos nas gerações vindouras. (Wazynska, 2013). O autor refere ainda que a escola, sendo de acesso gratuito, deverá proporcionar aos jovens de estratos socioeconómicos mais baixos, uma prática regular de atividade física diversificada, pois possuem espaços desportivos e materiais didáticos que privilegiam o acesso a uma prática de atividade física multilateral e eclética, diminuindo os problemas associados à inatividade física dos jovens.

Devem ser as escolas as primeiras instituições a promover valores por forma a facilitar os padrões da prática regular de atividade física, não descorando que estas crianças serão os adultos do futuro (Bocarro, Kanter, Casper, & Forrester, 2008).

Numa escola inclusiva, os alunos aprendem através das aulas e através de exemplos. Mas para fomentar esta visão é necessário que a escola ofereça locais seguros e saudáveis para beneficiar a aprendizagem dos alunos. Assim sendo as aulas de educação física devem ter os recursos espaciais e materiais necessários à criação das condições favoráveis a uma melhor aprendizagem e respetiva segurança.

Tem-se verificado que, o estilo de vida da população é muito insalubre e isto repercute-se na vida dos jovens. O ambiente escolar é uma fonte muito importante para que os alunos aprendam estilos de vida ativos e saudáveis (Izenedin Mehmeti, 2015).

Os programas de educação física devem ser cumpridos de maneira a promover na população estudantil a adoção e manutenção da prática regular de atividade física, tornando-se imprescindível o papel da escola neste incentivo. Se forem educados e preparados para a

prática regular de atividade física, estas gerações serão certamente mais ativas (Wartecka-Wazynska, 2013).

Arday et al., (2013) mencionaram que o número de aulas de educação física pode desempenhar um efeito positivo no que concerne à prática de atividade física.

As escolas oferecem uma oportunidade única para influenciar positivamente a vida dos jovens em relação à prática de atividade física. Alguns estudos abordam a temática da carga horária, evidenciando a necessidade das escolas se organizarem de modo a proporcionar aos seus discentes mais tempo de atividade física e uma melhor aprendizagem. No entanto, os autores verificaram que a carga horária atribuída à disciplina de Educação Física não é suficientemente desejável.

A investigação (Arday et al., 2013) levada a cabo em Espanha sugere que muitas escolas estão preocupadas em aumentar a duração das aulas de Matemática, da Língua Materna ou das disciplinas de Ciências para obterem melhores resultados nos testes de avaliação ou exames finais, em detrimento de um decréscimo horário referente às sessões semanais de educação física. Esta medida política, meramente ideológica, assume proporções catastróficas uma vez que Espanha, juntamente com Malta e Turquia, pertencem a um grupo de países que dedicam menos tempo (24-35 horas/ano) às aulas de educação física, comparativamente com os seus congéneres franceses e austríacos, cujos alunos despendem cerca de 102-108 horas/ano.

A redução da carga horária atribuída à Educação Física favorece em sentido contrário o aumento do tempo de aprendizagem de outras disciplinas, “consideradas mais importantes” para a formação dos alunos. Esta é sem dúvida, na opinião de Francisco Carreiro da Costa, “*uma visão inadequada*” uma vez que estudos evidenciam que a “prática estruturada de atividade física na escola, exerce uma influência positiva na atenção, na aprendizagem, no comportamento escolar e no sucesso escolar dos alunos” (Dollman et al., 2006; van der Mars, 2006 cit in Carreiro da Costa, 2013).

Ferreira et al (2014) constatarem no seu estudo realizado em alunos albicastrenses, que a organização inadequada de exercícios limita o tempo de empenhamento motor. A sua qualidade depende das oportunidades que são criadas para proporcionarem uma boa aprendizagem, na clareza e execução das instruções dadas e na capacidade de oferecer conteúdos que proporcionem desafios para os estudantes.

Verifica-se neste estudo que o tempo reduzido atribuído à disciplina de educação física é um fator inibidor da qualidade do ensino e da quantidade de atividade física realizada pelos jovens.

1.2. O papel da disciplina de Educação Física

É importante que no decorrer das aulas de Educação Física os alunos tenham conhecimentos sobre as finalidades da disciplina e qual a utilidade desta no desenvolvimento dos conhecimentos relativos à aptidão e atividade física.

Hopple & Graham (1995) sugerem que a maioria dos alunos não possui qualquer tipo de entendimento em relação aos exercícios executados no âmbito da área da aptidão física. Salientam, como exemplo, o facto de não compreenderem o significado de realização do teste de milha. Os resultados obtidos, demonstraram em concordância com a Teoria de Piaget, em relação ao desenvolvimento cognitivo, que a compreensão dos alunos é insuficiente, tornando-se cada vez mais importante assimilar pensamentos, sentimentos e conhecimentos dos estudantes sobre os exercícios realizados nas aulas de educação física.

Resultados semelhantes foram encontrados por Keating et al., (2009), através da análise do conhecimento que os estudantes detinham sobre a aptidão física, verificando que os mesmos não possuem uma perceção adequada sobre o desenvolvimento das diferentes componentes. Da análise do estudo, destaca-se a necessidade de uma atitude de comprometimento dos professores de educação física com os seus alunos, no sentido de minimizar a falta de conhecimentos, favorecendo a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis e combatendo muitas das enfermidades hipocinéticas.

Carreiro da Costa, (2013) verificou que a qualidade do ensino e perceção dos alunos depende em grande parte da qualidade dos professores, o que estão decididos a transmitir nas suas aulas de Educação Física, e a formação que tiveram. No entanto, existe outro problema associado à falta de conhecimento dos alunos, em relação à organização de um estilo de vida ativo e saudável, que pode ser atribuído ao facto das horas letivas, terem vindo a ser diminuídas ao longo dos tempos.

A Educação Física deve ser utilizada na promoção e desenvolvimento da atividade física, facultando aos jovens instrumentos fiáveis para a construção autónoma da sua própria atividade física ao longo da vida.

Os professores devem estar implicados, tanto ao nível da escola como da comunidade, na realização e promoção da atividade física.

No entanto as aulas de Educação Física não têm atingindo níveis de intensidade desejáveis. Muitos alunos e professores apresentam conhecimentos insuficientes de como alcançar os objetivos de uma Educação Física promotora da saúde.

Estudos realizados em relação ao que os estudantes estão a aprender nas aulas de Educação Física, apontam para uma carência de conhecimentos em relação à atividade física, à saúde e a forma como devem organizar a sua própria atividade física. Contudo, é importante compreender o que é ser uma pessoa fisicamente bem-educada, ou seja, um discente que demonstra competências nas habilidades necessárias para prática de um conjunto variado de atividades físicas; que apresenta uma boa aptidão física; que conhece as implicações e os benefícios associados à prática regular das atividades físicas; que conhece e utiliza os princípios e as estratégias necessárias para conseguir benefícios da prática das atividades físicas; que valoriza a atividade física relacionada com a saúde assim como o seu contributo para um estilo de vida saudável; que pratica regularmente atividade física (NASPE, 1996).

Torna-se imperativo compreender o que os alunos estão a aprender nas aulas de Educação Física, principalmente o que eles sabem e são capazes de fazer no final do ensino secundário.

1.3. Conhecimento dos estudantes, sobre a atividade física na promoção da saúde

O processo de aprendizagem é fundamental para que os jovens adquiram os seus próprios conhecimentos no que concerne à prática de atividade física associada à saúde.

Hopple e Graham (1995) num estudo sobre o conhecimento dos jovens em relação aos testes de aptidão física, observaram que os alunos inquiridos não compreendiam a utilidade da realização dos testes de aptidão física. No entanto, este conhecimento é uma componente importante para ajudar a “educar fisicamente” os alunos sobre os benefícios da atividade física nas suas vidas.

Os professores esperam que os alunos aprendam porque os estão a ensinar, mas nem sempre os jovens se apropriam desses ensinamentos, acabando o professor de educação física por ter um papel fundamental na transmissão da informação (Ribeiro et al., 2001).

Outro estudo, Hopple & Graham (1995); cit in Keating, et al., (2009) sugere que os estudantes do ensino secundário não dominam os conhecimentos básicos de atividade física e

constata que os alunos não entendem qual o propósito da realização de determinados exercícios realizados nas aulas de educação física como por exemplo, o teste da milha.

Zamai e col., 1999; (cit in Ribeiro et al., 2001) verificaram que 69% dos adolescentes de Campinas não tinham conhecimento sobre as recomendações de atividade física e 54% reportaram que no decorrer do percurso escolar não se preconizaram discussões/debates sobre o assunto.

Ribeiro et al., (2001) verificaram no seu estudo, realizado em São Paulo, que a maioria dos alunos apresentou um nível muito baixo do conhecimento sobre a duração adequada dos exercícios. Contudo, em relação à organização e frequência de atividade física, estes resultados melhoraram significativamente.

Baena et al., (2012) realizaram um estudo cujo objetivo era conhecer as atitudes dos jovens espanhóis para a prática de atividade física orientada para a saúde. Os autores observaram que se por um lado, tanto rapazes como raparigas mostraram predisposição para a prática regular de atividade física, por outro, verificaram que os mesmos acabam por não praticar. O estudo sugere, igualmente, que com o avançar da idade a predisposição para a prática regular de atividade física vai diminuindo. No entanto, aqueles que praticam regularmente atividade física apresentam maiores conhecimentos em relação aos que apenas participam nas aulas de educação física.

Num outro estudo, Marques, Martins, Sarmento, Rocha e Carreiro da Costa (2015) constataram que a maioria dos estudantes portugueses inquiridos, não conhece as recomendações para a prática de atividade física e não foram observadas diferenças significativas em relação ao conhecimento entre os rapazes e as raparigas.

Verifica-se que a maioria dos alunos no final do ensino secundário não tem consciência de quais as recomendações da prática regular de atividade física por forma a promover um estilo de vida saudável. Estes resultados demonstram que as aulas de educação física, os meios de comunicação e a sociedade não estão a transmitir corretamente a informação.

2. A atividade física e a promoção da saúde

2.1. Estilos de vida ativos e saudáveis

O novo Programa Nacional de Saúde Escolar (2014) teve em atenção a evolução demográfica da população, tendo em vista os novos modelos de sociedade, família, situação económica e social, cujo impacto irá repercutir-se na saúde das crianças e jovens a curto, médio e longo prazo.

De acordo com a Direção Geral de Saúde, a Escola é, por excelência, um local privilegiado para a melhoria da literacia, que é muito mais do que aprender a ler, escrever e contar. A Escola é, igualmente, um local propício à promoção da saúde e ao exercício da cidadania plena, assente nos valores da equidade e da universalidade.

Dados recolhidos no Programa Nacional de Saúde Escolar (2014) referem que em Portugal, cerca de 1841000 alunos frequentam 10300 estabelecimentos de educação e ensino. A Escola detém uma posição única que permite melhorar a saúde e a educação destas crianças e jovens.

Atualmente em Portugal, a Saúde Escolar é imprescindível na melhoria dos determinantes da saúde. As crianças com um bom início de vida aprendem melhor, têm vidas mais produtivas e contribuem ativamente para a sociedade.

Se os hábitos de vida saudáveis fossem assimilados desde as mais tenras idades, prevenir-se-á alguns distúrbios orgânicos que ocorrem na idade adulta. Sugere-se, então, que a educação física escolar tenha como objetivo promover a prática do exercício físico contribuindo para a melhoria da saúde e qualidade de vida da população (Ferreira, 2001).

A falta de conhecimento das recomendações da prática de atividade física é sugerida como sendo uns dos fatores que favorece a obesidade nos jovens. Neste sentido, se se aumentasse esse conhecimento, os comportamentos seriam diferentes e em muito contribuiriam os estabelecimentos de saúde pública em parceria com as escolas, na sensibilização da população na adoção e manutenção de estilos de vida ativos e saudáveis. (Keating, et al., 2009).

O sistema educativo atribui grande significado ao que o aluno deve ser capaz de saber e fazer em relação aos conteúdos da matéria (Fullan, 2001; cit in Keating et al., 2009), sendo relevante verificar se os alunos têm conhecimentos sobre o que fazer quando tiverem concluído o ensino secundário (Keating, et al., 2009).

Maciulevičienė, et al., (2012) referem que a atividade física é fundamental para a manutenção das capacidades motoras e como consequência da saúde. Muitas enfermidades estão relacionadas com a inatividade física, como a diabetes, a obesidade, a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e a osteoporose na idade adulta.

Existem evidências de que a atividade física realizada regularmente, melhora a saúde física, psicológica e social da criança. Os jovens fisicamente mais ativos têm uma maior autoestima e melhores resultados académicos. O efeito da atividade física na saúde depende da frequência, intensidade e duração realizada, que de acordo com a Organização Mundial da Saúde (O.M.S., 2011), em idades compreendidas entre 5-17 anos, aponta para uma frequência diária, com duração de aproximadamente 60 minutos e de intensidade moderada a vigorosa.

A United States Department of Health and Human Services (2008) (USDHHS) nas suas orientações menciona que as crianças e adolescentes devam praticar diariamente 60 minutos ou mais de atividade física moderada a vigorosa. Numa escala relativa, o nível de esforço é enumerado em relação à sua aptidão de 0 a 10, sendo o 10 o mais alto nível de esforço possível, situando-se as atividades de intensidade moderada no nível 5 ou 6 e as atividades de intensidade vigorosa no nível 7 ou 8. Os jovens, ao praticarem uma atividade de intensidade moderada, vão perceber que o batimento cardíaco é mais rápido e a sua respiração está mais acelerada do que o normal. Quando praticam atividade vigorosa, os batimentos são muito mais acelerados e a respiração é ofegante. Considerando uma escala absoluta, classificam-se as atividades moderadas, quando se utiliza o equivalente metabólico de 3,0 a 5,9 MET e as atividades vigorosas quando apresenta um equivalente metabólico de 6,0 ou mais MET.

No estudo realizado por Maciulevičienė et al., (2012), verificou-se que os rapazes adolescentes que realizam atividade física com intensidade moderada-vigorosa mais vezes durante a semana têm um menor índice de massa corporal. Portanto, a prescrição da intensidade de atividade física a ser prescrita deverá ser um dos elementos estratégicos mais importantes na melhoria da saúde e prevenção de doenças hipocinéticas.

A escola deverá desempenhar um papel fundamental no cumprimento das recomendações da OMS, por forma a promover um efeito positivo de atividade física na saúde, na cognição e no sucesso académico, fundamentos reforçados pelo estudo desenvolvido por Ardoy et al., (2014) cujas conclusões sustentam que o aumento da frequência e intensidade das sessões de educação física por semana desenvolve um efeito positivo no desempenho cognitivo e académico.

2.2. Prática de atividade física de acordo com o género

Estudos apontam para a diminuição da prática regular de atividade física, verificando-se que o aumento das idades nos jovens esta é mais acentuada, assim sendo estudos apontam para as diferenças que possam existir na prática desportiva associada ao género.

Os conhecimentos e informações que possam influenciar os adolescentes são muito importantes para o desenvolvimento de hábitos regulares de atividade física. É fundamental que esta informação seja transmitida aos mais jovens para que estes adquiram estilos de vida ativos e saudáveis ao longo da vida, uma vez que alguns autores associam a obesidade na idade adulta, à falta de conhecimentos anteriores.

Os níveis de atividade física em ambos os sexos são baixos apesar dos rapazes demonstram ser fisicamente mais ativos do que as raparigas (Silva & Malina, 2000)

Tem-se verificado em diferentes estudos que os níveis de atividade física diminuem durante a adolescência, sendo esta diminuição mais visível no género feminino, existindo por consequência um aumento do excesso de peso e obesidade.

Estudos indicam que, entre os 13 e 15 anos, existe uma redução da prática regular de atividade física, estimulando o aparecimento de comportamentos sedentários. Isto significa que os jovens dedicam a maior parte do seu tempo noutras atividades, como ver televisão, estar no computador ou a jogar. Como consequência, a atividade física dos adolescentes, diminui ao longo do tempo e as raparigas tendem a ser menos ativas do que os rapazes em todas faixas etárias.

As crianças devem participar em atividades físicas, a fim de promover comportamentos de saúde, que as acompanhem durante a adolescência e até à idade adulta.

Vizbaraitė, Jankauskienė, Gričiūtė, Visagurskienė e Pajaujienė (2011) verificaram que tanto rapazes como raparigas (cidade de Kaunas na Lituânia) com um nível de atividade física menor apresentaram hábitos alimentares pouco saudáveis em comparação com os seus congéneres que praticam mais atividade física. Os autores concluíram que as raparigas apresentam um menor índice de atividade física em relação aos rapazes, mas que estes apresentam um maior défice na sua alimentação em relação às raparigas. Em concordância com este estudo, Baena et al., (2012) sugerem que as raparigas e os rapazes espanhóis apresentam uma diminuição da prática de atividade física como

A recente publicação do HBSC de 2009/10 (Currie et al., 2012; cit in Botelho, Ferrão e Aguiar, 2013) mostrou que em Portugal os níveis de excesso de peso, incluindo a obesidade, de rapazes e raparigas foi de 21,2% e 16,1% respetivamente, o que denota que muitos jovens são inativos. Portugal é um dos países com menor prática de atividade física na população adolescente, com uma média de aproximadamente de três horas por semana.

Nessa mesma publicação, verifica-se que em todos os países os rapazes praticam mais atividade física em comparação às raparigas e em Portugal 72,9% dos rapazes pratica 3 vezes por semana e enquanto apenas 51,3% das raparigas, o fazem (Botelho, Ferrão e Aguiar, 2013).

No que respeita à realização da prática desportiva Wartecka-Wazynska (2013) observou, num estudo realizado a 600 jovens polacos com idades compreendidas entre os 15 e 19 anos, que o orçamento mensal das famílias poderá ser um fator inibidor da prática de atividade física. Verificou que os jovens de famílias com um orçamento mensal mais baixo, o se interessavam por formas mais baratas de lazer como, andar de bicicleta, estar no computador e ler livros. Em relação aos jovens cujo orçamento mensal era mais elevado, acabavam por se envolver em atividades mais dispendiosas, como fazer natação, participar em clubes e praticar jogos desportivos coletivos em clubes.

Neste sentido parece que a preocupação não poderá estar centrada apenas no rendimento dos jovens, mas também nas causas que poderão levar os mesmos a um estilo de vida mais sedentário.

Smith et al., (2014) verificaram que os rapazes acumulam mais atividade física de intensidade vigorosa nas aulas de educação física em relação às raparigas. As raparigas mostraram-se mais inativas do que os rapazes na concretização dos exercícios nas aulas de educação física.

CAPÍTULO II – METODOLOGIA

1. Objetivos

1.1. Objetivo Geral

Avaliar os conhecimentos dos alunos do 12ºano de escolaridade sobre a relação entre atividade física e saúde, de acordo com as finalidades referidas nos Programas Nacionais de Educação Física.

1.2. Objetivos Específicos

Foram considerados ainda os objetivos específicos seguintes:

- a) Avaliar a perceção dos alunos sobre a sua capacidade para organizarem a sua própria atividade física.
- b) Avaliar os conhecimentos dos alunos sobre o tipo de capacidade física associado a um conjunto de exercícios.
- c) Avaliar os conhecimentos dos alunos sobre os benefícios para a saúde da prática da atividade física.
- d) Avaliar o nível de conhecimento sobre as recomendações de actividade física segundo a OMS.
- e) Analisar a importância atribuída pelos alunos à disciplina de Educação Física.

2. Método

2.1. Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por um total de 81 alunos do 12º ano de escolaridade, dos quais 36 do sexo feminino e 45 pertenciam ao sexo masculino, correspondendo a 44% e 56% respetivamente. As idades compreendidas entre os 17 e os 21 anos, sendo a média de idades de 17,81 anos $\pm$ 0,87 anos.

A escolha da escola e das turmas teve como critérios de seleção o facto de pertencerem ao Ensino Secundário e a disciplina de Educação Física fazer parte do currículo das turmas.

O Quadro 1 mostra a distribuição dos alunos por idades, verificando-se que na maioria apresentam idades de 17 e 18 anos, o que corresponde à idade mais frequente dos alunos, ao concluir o 12º ano.

Quadro 1 - Distribuição dos alunos por idades no 12º ano

Idade	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
17	33	40,74%
18	35	43,21%
19	9	11,11%
20	3	3,70%
21	1	1,23%
Total	81	100,00%

2.2.Desenho do estudo

O estudo é observacional, pois observámos a realidade sem intervir ou alterar as condições e o valor das variáveis de interesse num momento. No entanto este estudo é observacional descritivo: descreve a realidade encontrada sobre os conhecimentos dos alunos através de um questionário e tem uma componente observacional comparativa, em relação ao género feminino e masculino.

A recolha de dados é qualitativa.

3. Instrumentos

Para podermos retirar informações sobre os estilos de vida e os conhecimentos dos alunos no que diz respeito à escola e à disciplina de Educação Física, recorreu-se a um questionário (Anexo 1), elaborado e descrito por Marques (2010), utilizado na dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Ciências da Educação, na especialidade de Análise e Organização de Situações de Educação, na Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade Motricidade Humana.

Este questionário permitiu averiguar os conhecimentos que os alunos apresentam no final do ensino.

3.1.Descrição do questionário

O questionário contempla doze questões. Numa primeira parte existem espaços sem numeração para os alunos colocarem a idade, peso, altura e género.

A primeira questão está centrada na realização de atividade física/desportiva, por forma a perceber se os alunos praticam atividade fora da escola.

As três seguintes estão relacionadas com o nível de conhecimento dos alunos em relação aos diferentes tipos de exercícios como, a força, flexibilidade, resistência e velocidade.

A questão seguinte centra-se no conhecimento do cálculo da frequência cardíaca e foi-lhes solicitado para o fazerem se respondessem “Sim”.

Outras quatro questões estão orientadas para o conhecimento dos alunos em prol dos benefícios de prática de atividade física para a saúde e as últimas três questões estão inteiramente ligadas com a opinião pessoal dos alunos sobre a aprendizagem dos conteúdos, como se consideram enquanto alunos e qual a importância da Educação Física no currículo escolar.

Os questionários foram aplicados a alunos do 12º ano de escolaridade do Agrupamento de escolas no ano letivo 2014/2015.

4. Procedimentos

4.1.Operacionais

Inicialmente contactámos a direção do Agrupamento de Escolas António Gedeão, através de uma carta (Anexo 2), a fim de pedir autorização para a aplicação dos questionários aos alunos, depois de autorizado entrámos em contacto com os professores de educação física das turmas do 12º ano para a aplicação dos mesmos.

Foi referido o objetivo do estudo aos alunos e a importância da colaboração dos mesmos. Os sujeitos foram contados e convidados a preencher os questionários, tendo sido previamente avisados que a participação era facultativa e anónima. A aplicação dos mesmos foi realizada entre Fevereiro e Maio de 2015.

O preenchimento foi realizado durante o decorrer das aulas de Educação Física, na presença do professor da disciplina e autor do estudo. O preenchimento do questionário

demorou cerca de 15 minutos, pois o questionário apresentava apenas questões fechadas. Após o preenchimento dos mesmos foi feita a recolha.

4.2.Estatísticos

Para o tratamento de dados, foram utilizados os cálculos de estatística descritiva, tais como o cálculo da média das idades e o respetivo desvio padrão, bem como a frequência absoluta e relativa.

Relativamente à estatística inferencial, foi utilizado o teste não paramétrico qui-quadrado (X^2) para estudar a relação entre duas variáveis nominais, com a análise de residuais ajustados, para a localização de valores significativos, realizado com um intervalo de confiança de 95%.

A análise está relacionada à associação do género masculino e feminino para as variáveis, organização da prática de atividade física, conhecimento dos alunos em relação aos diferentes tipos de exercício (flexibilidade, força, resistência e velocidade), conhecimento dos benefícios da prática de atividade física para a saúde e a importância da disciplina de Educação Física no currículo.

Na pesquisa e tratamento informático dos dados foram utilizados os programas Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 22.0 e Microsoft EXCEL 2007.

CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

1. Organização da prática de atividade física

Neste capítulo serão apresentados os resultados das variáveis nominais, apresentados nos questionários aplicados, e comparados com os resultados de estudos anteriormente realizados e presentes na bibliografia.

Para a apresentação e discussão dos resultados do presente estudo consideramos pertinente apresentar os mesmos pela ordem do questionário aplicado, selecionando o que é relevante para este estudo.

Considerando a primeira pergunta do questionário relacionada com a organização do próprio treino dos alunos, verificámos que 71,6% diz não organizar a sua própria atividade física e 28,4% organiza, como se verifica no quadro 2.

Quadro 2 - Organização do próprio treino

	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
NÃO	58	71,60%
SIM	23	28,40%
Total	81	100,00%

Destes alunos observámos que 27,5% refere não organizar o seu próprio treino porque não pratica nenhuma atividade física fora do âmbito escolar e 56,9% realizam atividade física porque alguém organiza o treino por eles. Os restantes 15,5% mencionam que não pensam nisso. Neste ponto consideramos ser relevante mencionar que destes alunos que responderam não organizar o seu próprio treino, 25% das raparigas e 30,7 % dos rapazes não organizam porque não praticam nenhuma atividade.

No entanto 59,3% das raparigas e 56,9% dos rapazes não organizam a sua atividade porque alguém organiza por eles, como se observa no quadro 3.

Estes resultados contrariam estudos anteriormente realizados por Baena et al., 2012; Currie et al., 2012; (cit in Botelho, 2013) Smith, Lounsbery & Mckenzie, 2011; Wazynsk, 2013, no qual verificaram que as raparigas são mais sedentárias que os rapazes.

Quadro 3 - Motivos da não organização do treino

	Rapariga	Rapaz	Total	Rapariga	Rapaz	Total
	Frequência Absoluta			Frequência Relativa		
Não Pratico A.F	8	8	16	25,00%	30,77%	27,59%
Não penso nisso	5	4	9	15,63%	15,38%	15,52%
Alguém organiza por mim	19	14	33	59,38%	53,85%	56,90%
Total	32	26	58	100,00%	100,00%	100,00%

2. Conhecimento dos diferentes tipos de exercícios

Analisando o quadro 4 e 5 pode verificar-se a descrição dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso escolar, retirando a informação do instrumento utilizado.

Quando os alunos foram inquiridos se conseguiam distinguir exercícios de força, flexibilidade, resistência e velocidade, 95% responderam que conseguiam fazer essa distinção e os restantes 4.90% não.

Seguidamente foi-lhes apresentada uma questão com diferentes tipos de exercícios, os quais os alunos deveriam classificar. De uma forma geral os exercícios foram classificados corretamente: 93.8% a corrida de 80 m, 98.7% as flexões de braços, 96.3% os 45 minutos de corrida, 95.06% a ponte, 88.8% corrida de 10000 m, 93.8% estafetas 4x100m, 93.8% em pé tocar no solo sem fletir os joelhos e por fim 80.2% os abdominais.

É de salientar a percentagem obtida no tipo de exercício em relação aos abdominais visto que 19.7% não classificou corretamente, no qual 16.05% mencionou ser um exercício de resistência, bem como 3.7% responderam tratar-se de um exercício de flexibilidade, nos restantes exercícios as percentagens de erro são mínimas como está patente no Quadro 5 e no estudo de Marques (2010).

Comparando os resultados com estudos anteriormente realizados verifica-se que os alunos deste estudo apresentam maior conhecimento na corrida de 80 metros, flexões de braços, 45 minutos de corrida e estafetas 4x100m em relação ao estudo apresentado por Marques (2010). Relativamente ao estudo de Martins (2012) observa-se que apresentam os mesmos valores percentuais no que concerne a opção 45 minutos de corrida e corrida de 10000 metros. É de realçar que esta diferença em ambos os estudos é mínima.

Neste estudo verifica-se que as raparigas apresentam um nível de conhecimento superior aos rapazes em relação à caracterização dos exercícios. Na maioria das questões as inquiridas respondem corretamente, como se pode verificar no Quadro 6.

Quadro 4 - Distinção entre os diferentes tipos de exercício

	Total	Total
	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Sim	77	95,06%
Não	4	4,94%
Total	81	100,00%

Quadro 5 - Caraterização dos exercícios

Exercícios/Tipo	Força	Flexibilidade	Resistência	Velocidade
1. Corrida de 80 metros	0,00%	0,00%	6,17%	93,83%
2. Flexões de Braços	98,77%	0,00%	1,23%	0,00%
1. 45 Minutos de corrida	0,00%	0,00%	96,30%	2,47%
2. Ponte	1,23%	95,06%	2,47%	0,00%
3. Corrida de 10000 metros	0,00%	0,00%	88,89%	9,88%
4. Estafetas 4x100	0,00%	0,00%	4,94%	93,83%
5. Em pé, tocar no solo sem fletir os joelhos	3,70%	93,83%	1,23%	0,00%
6. Abdominais	80,25%	3,70%	16,05%	0,00%

Quadro 6 - Caraterização dos exercícios em relação ao género

Exercícios/Tipo	Raparigas				Rapazes			
	Força	Flexibilidade	Resistência	Velocidade	Força	Flexibilidade	Resistência	Velocidade
1. Corrida de 80 metros	0,00%	0,00%	11,11%	88,89%	0,00%	0,00%	2,22%	97,78%
2. Flexões de Braços	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	97,78%	0,00%	2,22%	0,00%
3. 45 Minutos de corrida	0,00%	0,00%	100,00%	0,00%	0,00%	0,00%	93,33%	4,44%
4. Ponte	0,00%	100,00%	0,00%	0,00%	2,22%	91,11%	4,44%	0,00%
5. Corrida de 10000 metros	0,00%	0,00%	86,11%	13,89%	0,00%	0,00%	91,11%	6,67%
6. Estafetas 4x100	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%	0,00%	0,00%	8,89%	88,89%
7. Em pé, tocar no solo sem fletir os joelhos	0,00%	100,00%	0,00%	0,00%	6,67%	88,89%	2,22%	0,00%
8. Abdominais	80,56%	2,78%	16,67%	0,00%	80,00%	4,44%	15,56%	0,00%

Neste seguimento, colocou-se mais uma questão no que diz respeito à caraterização de um exercício de resistência.

Verificou-se que 62.9% dos inquiridos responderam a duração, tal como se observa no Quadro 7. O resultado desta classificação é inferior ao estudo Martins (2012) no qual apresentou um valor de 68.5%.

Apesar de se observar diferença nos estudos, esta não é significativa. Assim podemos aferir que em ambos os estudos mais de metade dos alunos inquiridos, responderam a esta questão corretamente.

Como se pode observar no Quadro 7, apesar da maioria das raparigas (58.3%) ter respondido corretamente, os rapazes apresentam um conhecimento superior (66.6%) na classificação deste exercício.

Quadro 7 - Caracterização de um exercício de resistência

	Raparigas	Rapazes	
	Frequência Relativa		Frequência Relativa Total
1. Elevada Frequência Cardíaca	25,00%	22,22%	23,46%
2. Intensidade do exercício	13,89%	6,67%	9,88%
3. A duração do exercício	58,33%	66,67%	62,96%
4.O tipo de exercício	2,78%	4,44%	3,70%
			100,00%

Os alunos foram também questionados em relação ao cálculo da frequência cardíaca. 61.7% responderam não saber calcular e 37% saber calcular, como está indicado no Quadro 8.

Quadro 8 - Conhecimento do cálculo da frequência cardíaca

	Raparigas	Rapazes	Total	Raparigas	Rapazes	Total
Sabes como se calcula?	Frequência Absoluta			Frequência Relativa		
Não	25	25	50	69,44%	55,56%	61,73%
Sim	11	19	30	30,56%	42,22%	37,04%
Não Responde	0	1	1	0,00%	2,22%	1,23%
Total	36	45	81	100,00%	100,00%	100,00%

Dos 30 alunos que responderam saber calcular a frequência cardíaca, 50% respondeu corretamente a esta questão e 43.3% incorretamente. Contudo é importante mencionar que as raparigas apresentaram um maior conhecimento no que concerne a esta questão em relação aos rapazes, 63.6% e 42.1% respetivamente, de acordo com o Quadro 9.

Os resultados do estudo aproximam-se ao realizado por Marques (2010), no qual 50.7% respondeu corretamente e 26% incorretamente.

No estudo mais recente de Martins (2012), a percentagem de respostas corretas é inferior ao obtido neste estudo, sendo de 38.2%.

Quadro 9 - Resposta do cálculo da frequência cardíaca

	Raparigas	Rapazes	Total	Raparigas	Rapazes	Total
	Frequência Absoluta			Frequência Relativa		
Resposta Correta	7	8	15	63,64%	42,11%	50,00%
Resposta Incorreta	3	10	13	27,27%	52,63%	43,33%
Não Responde	1	1	2	9,09%	5,26%	6,67%
Total	11	19	30	100,00%	100,00%	100,00%

3. Conhecimento dos benefícios da prática de atividade física

Como se pode verificar no Quadro 10, todos os alunos do ensino secundário inqueridos, responderam que a prática regular de atividade física é benéfica para a saúde.

Quadro 10 - Prática de atividade física pode ser benéfica para a saúde?

	Rapariga	Rapaz	Total	Rapariga	Rapaz	Total
	Frequência Absoluta			Frequência Relativa		
Sim	36	45	81	100,00%	100,00%	100,00%
Não	0	0	0	0,00%	0,00%	0,00%

Quando questionados sobre as recomendações para a prática de atividade física considerando a frequência semanal, a duração e a intensidade da atividade física, (a ver no Quadro 11, 12 e 13 respetivamente), verifica-se que 6.1% respondeu que a frequência semanal para a prática de atividade física deveria ser realizada 1 a 2 vezes por semana, 45,6% dos alunos considerou 3 vezes por semana Para 27.1% dos inqueridos seria de 4 a 5 vezes.

No entanto verifica-se que apenas 3.7% pensa que deveria ser realizada atividade 6 vezes e 14.8% todos os dias indo estas duas respostas ao encontro das recomendações apontadas pela Organização Mundial de Saúde.

No entanto torna-se importante mencionar, que 8.3% das raparigas e 26.6% dos rapazes respondeu que seria necessário realizar atividade física 6 vezes ou todos os dias da semana, aproximando-se das recomendações. Importante salientar que se verifica uma lacuna de conhecimentos em relação à frequência semanal de atividade física, apesar das respostas dadas pelos rapazes ser superior em relação às raparigas.

Quadro 11 - Quantidade de atividade física suficiente para beneficiar a saúde - Frequência Semanal

Frequência Semanal			
	Rapariga	Rapazes	Total
1 Vez	0,00%	0,00%	0,00%
2 Vezes	5,56%	6,67%	6,17%
3 Vezes	52,78%	40,00%	45,68%
4 Vezes	25,00%	15,56%	19,75%
5 Vezes	8,33%	6,67%	7,41%
6 Vezes	0,00%	6,67%	3,70%
Todos os dias	8,33%	20,00%	14,81%
Não Responde	0,00%	4,44%	2,47%
TOTAL	100,00%	100,00%	100,00%

Relativamente à duração das sessões, apenas 1.2% respondeu menos de 20 minutos. Por outro lado, 9.8% afirmaram que os benefícios seriam sentidos caso as sessões fossem de 20 a 35 minutos. Entre 30 a 45 minutos respondeu 20.9%. De 45 a 60 minutos responderam 43.2%. Cerca de 4.9% considerou ser 90 a 120 e somente 1.2% julgaram que deveria ser mais de 120 minutos, como se observa no Quadro 12.

De acordo com os resultados obtidos neste estudo, em relação à duração do exercício a percentagem de alunos que respondeu entre 45 a 90 minutos foi 59.2%, aproximando-se dos resultados obtidos no estudo de Marques (2010) no qual consideraram esta opção 61.2% dos alunos inquiridos, por outro lado o estudo de Martins (2012) apontam para resultados diferentes, com uma percentagem de 46%.

Podemos depreender que em relação à duração dos exercícios, que a maioria dos alunos do nosso estudo responderam respeitando as recomendações da Organização Mundial de Saúde.

Quadro 12 - Quantidade de atividade física suficiente para beneficiar a saúde – Duração

Duração - %			
	Rapariga	Rapazes	Total
Menos de 20 min	0,00%	2,22%	1,23%
20-30 min	11,11%	8,89%	9,88%
30-45 min	30,56%	13,33%	20,99%
45-60 min	47,22%	40,00%	43,21%
60-90 min	8,33%	22,22%	16,05%
90-120 min	2,78%	6,67%	4,94%
Mais de 120 min	0,00%	2,22%	1,23%
Não responde	0,00%	4,44%	2,47%
TOTAL	100,00%	100,00%	100,00%

No que concerne à intensidade do exercício observa-se que 56.7% considera que a atividade seja moderada e 38.2% moderada a vigorosa. 1.2% respondeu leve e 1.2% vigorosa. Denota-se mais uma vez, ao longo do estudo que os alunos não apresentam conhecimentos suficientes em relação às recomendações para a prática de atividade física, como apontam os resultados do Quadro 13.

Quadro 13 - Quantidade de atividade física suficiente para beneficiar a saúde – Intensidade

	Intensidade - %		
	Rapariga	Rapazes	Total
Leve	0,00%	2,22%	1,23%
Moderada	69,44%	46,67%	56,79%
Moderada e Vigorosa	30,56%	44,44%	38,27%
Vigorosa	0,00%	2,22%	1,23%
Não Responde	0,00%	4,44%	2,47%
TOTAL	100,00%	100,00%	100,00%

No seguimento dos benefícios para a saúde que poderão estar associados à prática regular de atividade física, estão intrínsecos os malefícios relacionados com a inatividade física. Neste sentido foi questionado aos alunos, quais os perigos que consideram estar associados à inatividade

Os alunos consideram que o principal perigo associado à inatividade física é o aumento do peso ou a obesidade (92.5%), outro dos perigos são as doenças cardiovasculares (90.1%). Em relação à diabetes e hipertensão consideraram 35.8 % e 29.6%, respetivamente e uma minoria de 1.2% considerou que a inatividade física não representa perigo para a saúde (Quadro 14).

A análise dos resultados apresentados aponta para o baixo nível de conhecimento dos alunos. Visto que não consideram os tópicos em simultâneo isto é, apresentam maior relevância a dois dos tópicos o que também acontece no estudo de Marques (2010) e Martins (2012).

Podemos depreender que se não existe conhecimento sobre todos os perigos associados à inatividade física. Dificilmente estes jovens poderão vir a adotar estilos de vida ativos de forma a combater os riscos.

Mais uma vez torna-se fundamental o papel da escola e da sociedade no sentido de proporcionarem aos alunos conhecimentos suficientes para que no futuro possam usufruir de estilos de vida ativos e saudáveis.

Quadro 14 - Perigos para a saúde associados à inatividade física

	Selecionou a opção			Não selecionou a opção		
	Frequência Relativa			Frequência Relativa		
	Rapariga	Rapaz	Total	Rapariga	Rapaz	Total
A inatividade não representa perigo	0,00%	2,22%	1,23%	100,00%	97,78%	98,77%
Aumento do peso/obesidade	97,22%	88,89%	92,59%	2,78%	8,89%	6,17%
Hipertensão	27,78%	31,11%	29,63%	72,22%	68,89%	70,37%
Diabetes	36,11%	35,56%	35,80%	63,89%	64,44%	64,20%
Doenças Cardiovasculares	91,67%	88,89%	90,12%	8,33%	8,89%	8,64%
Outro	2,78%	2,22%	2,47%	97,22%	95,56%	96,30%

Sabendo que a atividade física é considerada como sendo benéfica para a saúde, procurámos averiguar através das respostas dos alunos, após estes responderem à questão anterior, o que consideram em relação aos benefícios que poderão vir a ter com a prática regular de atividade física.

De um conjunto de alíneas na pergunta 9 do questionário aplicado, a resposta que mais se destacou esteve relacionada com a “Boa aptidão física, que permita realizar todas as tarefas do dia-a-dia sem cansaço” (87.6%) e com uma percentagem um pouco inferior, reponderam “Boa forma física” (86.4%).

Com um valor de 83,9% apareceu “Melhor funcionamento do sistema cardiovascular”. Em quarto lugar reponderam também com uma percentagem elevada de 82,7% “Redução do peso/manter o mesmo peso/prevenir o aumento de peso” e 81,4% “Alívio do Stress”. Dos alunos inquiridos 70.3% selecionaram a opção “Prevenção das doenças cardiovasculares” e com valor inferior a “Prevenção da diabetes” (39.5%).

Em relação à opção “Não considero que tenha qualquer benefício” nenhum aluno selecionou esta questão, como se observa no Quadro 15. Podemos assim depreender que os alunos inquiridos entendem que a prática de atividade física proporciona benefícios para a nossa saúde, mesmo os alunos que, na questão anterior (Quadro 14), não apresentarem conhecimento suficiente em relação aos malefícios da inatividade física.

Comparando com o estudo de Marques (2010) a opção mais selecionada foi “Redução do peso/manter o mesmo peso/prevenir o aumento de peso” (45.3%) e o estudo de Martins (2012) apontou para “Melhor funcionamento do sistema cardiovascular” (91%). Os resultados do nosso estudo diferem, pois a alínea que apresentou uma maior percentagem foi “Boa aptidão física, que permita realizar todas as tarefas do dia-a-dia sem cansaço” (87.6%).

Quadro 15 - Benefícios associados à saúde

	Selecionou a opção			Não selecionou a opção		
	Frequência Relativa			Frequência Relativa		
	Raparigas	Rapazes	Total	Raparigas	Rapazes	Total
1. Não considero que tenha qualquer benefício	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%	100,00%	100,00%
2. Redução do peso/manter o mesmo peso/prevenir o aumento de peso	94,44%	73,33%	82,72%	5,56%	26,67%	17,28%
3. Boa aptidão física, que permita realizar todas as tarefas do dia-a-dia sem cansaço	86,11%	88,89%	87,65%	13,89%	11,11%	12,35%
4. Boa forma física	88,89%	84,44%	86,42%	11,11%	15,56%	13,58%
5. Melhor funcionamento do sistema cardiovascular	77,78%	88,89%	83,95%	22,22%	11,11%	16,05%
6. Prevenção da diabetes	38,89%	40,00%	39,51%	61,11%	60,00%	60,49%
7. Prevenção das doenças cardiovasculares	66,67%	73,33%	70,37%	33,33%	26,67%	29,63%
8. Alívio do stress	83,33%	80,00%	81,48%	16,67%	20,00%	18,52%
9. Outro	5,56%	0,00%	2,47%	94,44%	100,00%	97,53%

4. Local de aprendizagem dos conhecimentos

Quando questionados relativamente ao local onde aprenderam os conhecimentos de aptidão física relacionada com a saúde, a maioria respondeu que foi na escola (86.4%), 55.5% respondeu aprender na internet e 50.6% com o treinador/monitor. No entanto 34.5% mencionou ter aprendido sozinho e muito próximo estavam aqueles que afirmaram ter aprendido através da televisão (29.6%). A percentagem de alunos que selecionou “Livros” e “Familiars” foi um pouco mais baixa 14.8% e 8.6% respetivamente como se pode observar no Quadro 16. De salientar que os alunos inquiridos poderiam selecionar mais que uma opção.

A escola surge com um papel fundamental na transmissão de informações relacionadas com os benefícios da prática regular de atividade física.

Guedes (1999) menciona que o professor de educação física deverá possuir uma visão mais alargada nas suas aulas, que não esteja meramente direcionada para a aprendizagem das diferentes matérias descritas nos Programas Nacionais de Educação Física mas proporcionando também ao jovem situações que despoletem o interesse para estilos de vida ativos e saudáveis.

Quadro 16 - Local de aprendizagem dos conhecimentos

	Selecionou			Não Selecionou		
	Frequência Relativa			Frequência Relativa		
	Raparigas	Rapazes	Total	Raparigas	Rapazes	Total
1. Na escola	91,67%	82,22%	86,42%	8,33%	17,78%	13,58%
2. Com o treinador/monitor	44,44%	55,56%	50,62%	55,56%	44,44%	49,38%
3. Com os pais	25,00%	22,22%	23,46%	75,00%	77,78%	76,54%
4. Com outros familiares	8,33%	20,00%	14,81%	91,67%	80,00%	85,19%
5. Sozinho	22,22%	44,44%	34,57%	77,78%	55,56%	65,43%
6. Em livro	0,00%	15,56%	8,64%	100,00%	84,44%	91,36%
7. Na internet	58,33%	53,33%	55,56%	41,67%	46,67%	44,44%
8. Na TV	30,56%	28,89%	29,63%	69,44%	71,11%	70,37%
9. Na rádio	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%	100,00%	100,00%

5. Importância atribuída à disciplina de Educação física

Por fim, os alunos foram questionados sobre a importância que os mesmos atribuem à disciplina de educação física, ao qual 45.6% considera que deveria ser obrigatória e com avaliação. É de salientar a disparidade que existe entre o género feminino e o masculino em relação a esta opção (30.5% e 57.7%, respetivamente). Verificamos que 29.6% considerou que a disciplina deveria ser opcional. Apenas uma minoria de 3.7% respondeu que a educação física não deveria existir.

Neste sentido podemos aferir, através das respostas assinaladas pelos alunos, que a maioria dos inquiridos tem perceção que a disciplina de educação física é fundamental no currículo escolar (Quadro 17).

Quadro 17 - Importância da disciplina de educação física no currículo escolar

	Frequência Relativa		
	Rapariga	Rapaz	Total
1. Não tenho opinião	5,56%	2,22%	3,70%
2. Não deveria existir	2,78%	4,44%	3,70%
3. Deveria ser Opcional	36,11%	24,44%	29,63%
4. Deveria ser obrigatória mas sem avaliação	25,00%	11,11%	17,28%
5. Deveria ser obrigatória mas com avaliação	30,56%	57,78%	45,68%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

6. Resultados da estatística inferencial

Foi utilizado o teste qui-quadrado para verificar os resultados da variável organização da própria atividade física com o propósito de encontrar eventuais diferenças, entre o género, conhecimentos dos diferentes tipos de exercícios, conhecimentos dos benefícios para a saúde em função do género e a importância da educação física no currículo em função do género (Quadro 18, 19, 20 e 21).

6.1. Comparação da organização da prática desportiva em função do género

Pela análise inferencial, verifica-se que existe relação estatisticamente significativa entre a organização de atividade física (Não organizo/organizo) em função do género da pessoa. Deste modo, existe evidência estatística para rejeitar a hipótese colocada, razão pela qual podemos afirmar que existe relação entre a variável organização da atividade e o género. ($X^2(1) = 11.112$; $p = 0,001 < 0,05$).

Quadro 18 - Organização da atividade física em função do género

Género * A.Física Tabulação cruzada

Contagem

		A. Física		Total
		N. Organiza	Organiza	
Género	Feminino	33	3	36
	Masculino	25	20	45
Total		58	23	81

Testes qui-quadrado

	Valor	df	Significância Sig. (2 lados)	Sig exata (2 lados)	Sig exata (1 lado)
Qui-quadrado de Pearson	12,827 ^a	1	,000		
Correção de continuidade ^b	11,112	1	,001		
Razão de verossimilhança	14,178	1	,000		
Teste Exato de Fisher				,000	,000
N de Casos Válidos	81				

a. 0 células (0,0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 10,22.

b. Computado apenas para uma tabela 2x2

6.2. Comparação dos conhecimentos de diferentes tipos de exercício em função do género.

Pela análise inferencial, verifica-se que não existe relação estatisticamente significativa entre o conhecimento dos diferentes tipos de exercício (Identifica/Não identifica) em função do género da pessoa. Deste modo, verifica-se que não existe evidência estatística para rejeitar a hipótese colocada, razão pela qual podemos afirmar que não existe relação entre a variável organização da atividade e o género. ($X^2(1) = 0,292$; $p=0,589 > 0,05$).

Quadro 19 - Conhecimento dos diferentes tipos de exercício em função do género

Conhecimento * Género Tabulação cruzada				
Contagem				
		Género		Total
		Feminino	Masculino	
Conhecimento	Identifica	21	30	51
	Não Identifica	15	15	30
Total		36	45	81

Testes qui-quadrado					
	Valor	df	Significância Sig. (2 lados)	Sig exata (2 lados)	Sig exata (1 lado)
Qui-quadrado de Pearson	,596 ^a	1	,440		
Correção de continuidade ^b	,292	1	,589		
Razão de verossimilhança	,595	1	,441		
Teste Exato de Fisher				,492	,294
N de Casos Válidos	81				

a. 0 células (0,0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 13,33.

b. Computado apenas para uma tabela 2x2

6.3. Comparação dos conhecimentos dos benefícios da atividade física para a saúde em função do género

Verifica-se que não existe relação estatisticamente significativa entre o conhecimento dos benefícios da prática de atividade física (Conhece/Desconhece) em função do género da pessoa. Deste modo, não existe evidência estatística para rejeitar a hipótese colocada, razão pela qual podemos afirmar que não existe relação entre a variável benefícios da prática de atividade física e o género. ($X^2(1) = 3,439$; $p=0,06 > 0,05$).

Quadro 20 - Conhecimento dos benefícios da atividade física para a saúde em função do género

Benefícios * Género Tabulação cruzada

Contagem

		Género		Total
		Feminino	Masculino	
Benefícios	Conhece	28	25	53
	Desconhece	8	20	28
Total		36	45	81

Testes qui-quadrado

	Valor	df	Significância Sig. (2 lados)	Sig exata (2 lados)	Sig exata (1 lado)
Qui-quadrado de Pearson	4,367 ^a	1	,037		
Correção de continuidade ^b	3,439	1	,064		
Razão de verossimilhança	4,481	1	,034		
Teste Exato de Fisher				,059	,031
N de Casos Válidos	81				

a. 0 células (0,0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 12,44.

b. Computado apenas para uma tabela 2x2

6.4. Importância da Educação Física no currículo escolar em função do género.

Através da análise inferencial, verifica-se que não existe relação estatisticamente significativa entre a importância de Educação física (Relevante/Irrelevante) em função do género. Deste modo, não existe evidência estatística para rejeitar a hipótese colocada, razão pela qual podemos afirmar que não existe relação entre a variável importância de educação física no currículo e o género. ($X^2(1) = 1,007$; $p = 0,316 > 0,05$)

Quadro 21 - Importância da educação física no currículo em função do género

E.F * Género Tabulação cruzada

Contagem

		Género		Total
		Feminino	Masculino	
E.F	Irrelevante	16	14	30
	Relevante	20	31	51
Total		36	45	81

Testes qui-quadrado

	Valor	df	Significância Sig. (2 lados)	Sig exata (2 lados)	Sig exata (1 lado)
Qui-quadrado de Pearson	1,525 ^a	1	,217		
Correção de continuidade ^b	1,007	1	,316		
Razão de verossimilhança	1,523	1	,217		
Teste Exato de Fisher				,252	,158
N de Casos Válidos	81				

a. 0 células (0,0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 13,33.

b. Computado apenas para uma tabela 2x2

CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste capítulo do trabalho serão apresentadas as conclusões fundamentais do estudo, tendo como referência os objetivos do mesmo.

Como forma de conclusão, podemos aferir que 62,9% dos alunos considera que a disciplina de educação física é fundamental no currículo escolar, neste sentido denota-se que os alunos consideram importante ser lecionada nas escolas, uma vez que acarreta benefícios para a saúde.

No que concerne à organização do próprio treino dos alunos do 12º ano do Agrupamento de Escolas, concluímos que:

- Na generalidade dos alunos 71,6% não organiza a atividade física de forma autónoma, no entanto em relação às raparigas e rapazes verifica-se que organizam autonomamente 11,1% e 42,2%, respetivamente.
- Dos alunos inquiridos 28,4% organiza a sua atividade física.
- Os que não organizam a sua própria atividade física 56,9% referiu que alguém organiza por eles e 27,5% mencionou que não pratica qualquer atividade fora do âmbito escolar.
- Em relação às raparigas que não organizam a sua própria atividade física, 25% não praticam atividade e 59,3% alguém organiza a atividade por elas.
- Dos rapazes que não organizam a sua atividade física, 30,7% não praticam atividade física e 53,8% alguém organiza por eles.

Quando comparamos os resultados em relação à autonomia que os alunos apresentam no final da escolaridade relativamente ao género, observa-se que os rapazes apresentaram maior predisposição em relação às raparigas, no qual 11,1% das raparigas respondeu organizar a sua atividade física e 42,2% dos rapazes.

Os alunos na sua globalidade apresentaram um estilo de vida, considerando a organização de prática de atividade física e desportiva, pouco dinâmico. Episódio que certamente irá condicionar a aquisição de hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis ao longo da sua vida adulta, uma vez que estes não foram adquiridos na conclusão do ensino secundário. Desta forma e de acordo com os resultados da estatística inferencial, existe evidência significativa para se rejeitar a hipótese isto é, existe associação na organização da própria atividade física em função do género.

Currie et al., 2012 cit in Botelho et al., 2013, verificaram no seu estudo que os rapazes são os que praticam mais atividade do que as raparigas e que em Portugal 72,9% dos rapazes e 51,3% das raparigas praticam atividade física três ou mais vezes por semana.

Considerando os conhecimentos que são adquiridos ao longo de todo o ensino de escolaridade:

- Na globalidade, os alunos classificaram corretamente os tipos de exercício em relação às provas apresentadas no questionário aplicado.
- Verificou-se que as raparigas denotam um maior conhecimento em relação aos rapazes, mas as diferenças não são significativas.
- Observou-se que a grande maioria dos inquiridos responde corretamente à caracterização de um exercício de resistência. Nesta questão as raparigas e os rapazes apresentam uma percentagem muito próxima de conhecimento.
- Quando inquiridos sobre o cálculo da frequência 61,7% respondeu não saber calcular e 37 % conseguir calcular. Dos que responderam saber calcular 50 % respondeu corretamente e 43,3% incorretamente, os restantes não responderam. Podemos aferir que os alunos manifestaram um fraco conhecimento acerca do cálculo da frequência cardíaca uma vez que a percentagem dos que erraram é muito próxima aos que acertaram.
- De acordo com os resultados da estatística inferencial, não existe evidência significativa para se rejeitar a hipótese isto é, não há associação significativa em relação aos conhecimentos dos diferentes tipos de exercício em função do género. Os rapazes apresentam os mesmos conhecimentos em relação às raparigas.

Contudo o papel do professor de educação física é fundamental na transmissão dos conhecimentos que potenciem uma melhor aprendizagem por parte dos alunos. “... *disseminar e aplicar conhecimentos teóricos e práticos sobre a motricidade humana, que permitam o ser humano a melhorar de suas possibilidades e capacidades para mover-se da melhor forma possível e de capacitar o indivíduo a uma melhor qualidade de vida*” (Oliveira, 1995 cit in Ribeiro et al., 2001).

No que diz respeito ao conhecimento dos benefícios para a saúde, em relação aos alunos do estudo, analisámos através das respostas que:

- Na generalidade os alunos carecem de conhecimentos em relação às recomendações para a prática de atividade física por forma a promover benefícios para a saúde.

- Em relação à frequência semanal de prática de atividade física, a grande maioria dos alunos (45,6%) respondeu 3 vezes por semana. Quanto à duração do exercício a grande maioria apontou para 45-90 minutos e por fim na intensidade do exercício 56,7% respondeu moderada.

- Denota -se falta de conhecimento em relação às recomendações da World Health Organization (2011), que aponta para a realização de atividade física todos os dias da semana, com duração superior a 60 minutos com uma intensidade moderada-vigorosa, por forma a fornecer benefícios para a saúde.

Marques et al., (2015), verificaram no seu estudo que os alunos identificaram corretamente o mínimo recomendado da prática de atividade física, no entanto concluíram que a mensagem transmitida pelo professor de educação física utilize estratégias para que os alunos compreendam os benefícios da prática de atividade física.

- Por outro lado, observámos que todos os alunos, à exceção de um rapaz, consideraram que a inatividade física representa um perigo para a saúde. No entanto não apresentam conhecimento suficiente, pois não consideraram os perigos mencionados no questionário simultaneamente e não apresentaram outras opções de respostas em relação ao tema em questão.

- Na globalidade, mencionam que adquiriram os conhecimentos acerca dos benefícios para a saúde da prática regular de atividade física na escola.

- No que concerne ao conhecimento em relação ao género verifica-se que ambos apresentam o mesmo conhecimento. As diferenças de percentagem não são significativas, como se verifica nos resultados obtidos na estatística inferencial. Não existe associação entre os conhecimentos de que a atividade física possa beneficiar a saúde em função do género.

No seguimento da conclusão e de acordo com o estudo realizado por Ribeiro et al., (2001), considerou mais uma vez que o papel do professor de educação física é fundamental no desenvolvimento do jovem adolescente mencionando que “...uma das funções do profissional de educação física, é a de possibilitar com a prática da atividade física uma melhora de saúde individual e também a conscientização do mesmo sobre isso”.

Por fim, os alunos foram questionados em relação à importância da disciplina de educação física no currículo escolar, no qual observamos que a grande maioria considera que deveria ser obrigatória e contar para a média (45,6%). No entanto também identificámos que 29,6% dos inquiridos mencionou que deveria ser opcional.

Assim sendo, e de acordo com os resultados obtidos não existe evidência significativa para rejeitar a hipótese. Não há associação na importância atribuída à educação física no currículo em função do género. Neste sentido podemos concluir que os alunos apresentam falta de conhecimento e como consequência fraca prática de atividade física nas suas vidas porque não consideram que a educação física é fundamental para o seu dia-a-dia. Desta forma estudos apontam que os jovens estão cada vez mais sedentários, redirecionando a sua atenção para outras atividades como a televisão, internet entre outros, não percebendo que a atividade física será um bem para a sua vida enquanto adulto.

Guedes (1999) cit in Ribeiro et al., (2001) menciona que “ *o professor de educação física escolar deve ter uma visão mais ampla em suas aulas, em que não apenas se realize a prática esportiva e recreativa, mas que também procure objetivos de promoção da saúde, propiciando situações em que a criança e o adolescente possam além de ser indivíduos mais ativos, se orientem a tomar esse estilo por toda a sua vida*”.

Perante os resultados obtidos no estudo e as conclusões retiradas sobre o mesmo, será importante mencionar mais uma vez, que o papel do professor de Educação física é fundamental na formação dos jovens.

Os Programas Nacionais de Educação Física em Portugal têm como finalidade na perspetiva de qualidade vida, saúde e do bem-estar, melhorar a aptidão física dos alunos, bem como promover a aprendizagem dos conhecimentos no que diz respeito à manutenção das capacidades físicas, assegurar a aprendizagem de um conjunto diversificado de atividade físicas, promover o gosto pela prática de atividade física e promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos.

Se esta mensagem for transmitida corretamente aos alunos, estes poderão usufruir de uma melhor aprendizagem no final do ensino secundário, sobre as recomendações de prática da atividade física e desportiva, considerando a frequência, duração e intensidade, de modo a obterem benefícios para a saúde, proporcionando um maior nível de conhecimento, de forma a transportá-lo para o seu estilo de vida no futuro.

De salientar que a amostra do nosso estudo é pequena e que é a reflexão de uma escola, no entanto denota-se que apesar dos alunos apresentarem alguns conhecimentos, estes não são suficientes para obterem um estilo de vida ativo e saudável.

Consideramos que esta temática deva continuar a ser estudada, por forma a obter resultados em relação ao que está a ser transmitido nas aulas de educação física, visto que vários estudos mencionados anteriormente referiram que os alunos não estão a adquirir os

conhecimentos suficientes que lhes proporcionem autonomia para a realização e organização de prática de atividade física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arday.D., Fernández-Rodríguez. J., Jiménez-Pavón. D., Castillo. R., Ruiz. J. & Ortega. F.** (2014). Physical Education Trial Improves Adolescents' Cognitive Performance And Academic Achievement: The EDUFIT study. *Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 52-61.
- Baena, A., Martín-Matillas, P., López. I., Castillo. R., Zapatera. B., Vicente-Rodríguez. G., Casajús. J., Álvarez-Granda. L., Cerezo. C., Tercedor. P. & Delgado-Fernández. M.** (2012). Actitudes Hacia La Práctica De Actividad Físico-Deportiva Orientada a La Salud En Adolescentes Españoles: Estudio AVENA. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 43-48.
- Bocarro, J., Kanters, M., Casper, J., & Forrester, S.** (2008). School Physical Education, Extracurricular Sports, and Lifelong Living. *Journal of Teaching Physical Education*, 27, 155-166.
- Botelho.G., Ferrão. A. & Aguiar. M.** (2013). Gender and Age Differences in Physical Activity and Sedentary Behaviour Among Portuguese Adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 31, 184-194.
- Carreiro da Costa, F.** (2013). Educar Para Uma Vida Activa: Como Ultrapassar o Paradoxo que Caracteriza a Educação Física no Contexto Internacional? *Revista Gymnasium*, 4 (1), 37-62.
- Corbin, C., Pangrazi, R. & Welk, G.** (1994). Toward an Understanding of Appropriated Physical Activity Levels for Youth. *Physical Activity and Fitness Research Digest*, 1 (8), 1-8.
- Direcção-Geral da Saúde** (2014). *Programa Nacional de Saúde dos Jovens. Proposta*. Lisboa: Direcção- Geral da Saúde.

- Ferreira, S.** (2001). Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliado o Enfoque. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 22 (2), 41-54.
- Ferreira, S., Mota, J. & Duarte, A.** (2014). Patterns of Physical Activity in Portuguese Adolescents. Evaluation During Physical Education Classes Through Accelerometry. *Archives Exercise Health Disease*, 4 (2), 280-285. doi: 10.5628/aeht.v4i2.135
- Hopple, C., Graham, G.** (1995) What Children Think Feel and Know About Physical Fitness Testing. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 408-417.
- Keating, X., Harrison, L., Chen, L., Xiang, P., Lambdin, D., Dauenhauer, B., Rotich, W. & Castro Piñero, J.** (2009). An Analysis of Research on Student Health-Related Fitness Knowledge in K–16 Physical Education Programs. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28, 333-349.
- Maciulevičienė, E., Sadzevičienė, R. & Gruodytė, R.** (2012). The Analysis of Objectively Measured Weekly Physical Activity of Adolescent Boys. *SPORTAS*, 1, 23 – 29.
- Marković, Z. & Bogdanović, Z.** (2010). The Level of Theoretical Knowledge About Physical Education and Physical Exercise of Secondary School Female Students. *Sport Science*, 2, 76-80.
- Marques, A.** (2010). *A Escola, a Educação Física e a Promoção de Estilos de Vida Ativa e Saudável: Estudo de um Caso*. Tese de doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Marques, A., Martins, J., Sarmiento, H., Rocha, L. & Carreiro da Costa, F.** (2015). Do Students Know the Physical Activity Recommendations for Health Promotion. *Journal of Physical Activity and Health*, 12, 253-256.
- Martins, C.** (2012). *Educação Física e Conhecimentos na Promoção de Estilos de Vida ativos*. Tese de Mestrado, Faculdade de Educação Física, Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias, Lisboa.

- Mehmeti, I.** (2015). Is There a Promotion of Healthy Lifestyles Practices in High School Physical Education. *Sport Mont*, 43, 127-133.
- Murillo, B., Julián, J., García-González, L., Abarca-Sos, A. & Zaragoza, J.** (2014). Influencia del Género y de los Contenidos sobre la Actividad Física y la Percepción de Competencia en Educación Física. *Revista Internacional de Ciencias Del Deport*, 36, 131-143.
- National Association for Sport & Physical Education (NASPE).** (1996). The Physically Educated Person – *Outcome Project*. Consultado em 13-Out-2015 do sítio: <http://www.ericdigests.org/1997-4/physical.htm>.
- Ribeiro. M., Andrade. D., Oliveira. L., Brito. C., Matsudo. S., Araújo. T., Andrade. E., Figueira. A., Braggion. G. & Matsudo. V.** (2001). Nível de Conhecimento Sobre Atividade Física Para a Promoção da saúde de Estudantes de Educação Física. *Revista Brasil Ciência e Movimento*, 9 (3), 31-37.
- Silva, R., & Malina, R.** (2000). Nível de Atividade Física em Adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 16 (4), 1091-1097.
- Smith. N., Lounsbery. M., & McKenzie. T.** (2014). Physical Activity in High School Physical Education: Impact of Lesson Context and Class Gender Composition. *Journal of Physical Activity and Health*, 11, 127-135.
- USDHHS** (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Vizbaraitė. D., Jankauskienė. R., Gričiūtė. A., Visagurskienė. K. & Pajaujienė. S.** (2011). Evaluation of Nutrition Habits of Adolescents in the Aspect of Gender and Physical Activity. *Sportas*, 81 (2), 52— 58.

Wartecka-Wazynska. A. (2013). Factors Affecting Recreational Activity of Young People From Secondary Schools. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 5 (4), 267-273.

World Health Organization (2011). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Switzerland: WHO.

ANEXOS

Anexo 1 - Questionário



Universidade De Humanidades e Tecnologias Lusófona

Faculdade de Educação Física

Idade:_____ Peso:_____ Altura:_____

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

1. Organizas o teu próprio treino, quando praticas alguma atividade física/desportiva?

Não ☐ Porquê?

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Não pratico nenhuma atividade física desportiva | ☐ |
| 2. Não sei organizar uma sessão de treino | ☐ |
| 3. Quando pratico não penso nisso, apenas faço | ☐ |
| 4. Alguém organiza para mim (professor, treinador, monitor, familiar) | ☐ |

Sim ☐ De que forma?_____.

2. Consegues distinguir exercícios de força, flexibilidade, resistência e velocidade?

Sim ☐ Não ☐

3. Carateriza os seguintes exercícios/provas

	Força	Flexibilidade	Resistência	Velocidade
1. Corrida de 80 metros	☐	☐	☐	☐
2. Flexões de Braços	☐	☐	☐	☐
3. 45 Minutos de corrida	☐	☐	☐	☐
4. Ponte	☐	☐	☐	☐
5. Corrida de 10000 metros	☐	☐	☐	☐
6. Estafetas 4x100 metros	☐	☐	☐	☐
7. Em pé, tocar no solo sem fletir os joelhos	☐	☐	☐	☐
8. Abdominais	☐	☐	☐	☐

4. O que caracteriza, fundamentalmente, um exercício de Resistência?

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. A elevada frequência cardíaca ao longo do exercício | ☐ |
| 2. A intensidade do exercício | ☐ |
| 3. A duração do exercício | ☐ |
| 4. O tipo de exercício | ☐ |

5. A frequência cardíaca é um parâmetro que se utiliza para aferir a intensidade relativa do exercício. Sabes como se calcula?

Não ☐ Sim ☐ Como? _____

6. Consideras que a prática regular de atividades físicas/desportivas pode ser benéfica para a saúde?

Não ☐ Sim ☐

7. Para que a atividade física possa beneficiar o estado de saúde, qual deve ser a frequência semanal, duração e intensidade de cada sessão?

Frequência Semanal		Duração		Intensidade	
1 vez	☐	Menos de 20 min	☐	Leve	☐
2 vezes	☐	20 – 30 min	☐	Moderada	☐
3 vezes	☐	30 – 45 min	☐	Moderada a vigorosa	☐
4 vezes	☐	45 – 60 min	☐	Vigorosa	☐
5 vezes	☐	60-90 min	☐		
6 vezes	☐	90-120 min	☐		
Todos os dias	☐	Mais de 120 min	☐		

8. Quais são os perigos, para a saúde, que poderão estar associados à inatividade física?

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. A inatividade física não representa qualquer perigo | ☐ |
| 2. Aumento do peso/obesidade | ☐ |
| 3. Hipertensão | ☐ |
| 4. Diabetes | ☐ |
| 5. Doenças cardiovasculares | ☐ |
| 6. Outro _____ | ☐ |

9. Quais são os benefícios, ao nível da saúde, que poderás ter se tiveres um estilo de vida ativo?

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Não considero que tenha qualquer benefício | ☐ |
| 2. Redução do peso/manter o mesmo peso/prevenir o aumento do peso | ☐ |
| 3. Boa aptidão física, que permita realizar todas as tarefas do dia-a-dia sem cansaço | ☐ |
| 4. Boa forma física | ☐ |
| 5. Melhor funcionamento do sistema cardiovascular | ☐ |
| 6. Prevenção da diabetes | ☐ |
| 7. Prevenção das doenças cardiovasculares | ☐ |
| 8. Alívio do Stress | ☐ |
| 9. Outro _____ | ☐ |

10. Onde é que aprendeste estes conhecimentos?

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. Na escola | ☐ |
| 2. Com o treinador/monitor | ☐ |
| 3. Com os pais | ☐ |
| 4. Com outros familiares | ☐ |
| 5. Sozinho | ☐ |
| 6. Em livro | ☐ |
| 7. Na internet | ☐ |
| 8. Na TV | ☐ |
| 9. Na rádio | ☐ |

11. Globalmente, em Educação Física consideras-te um aluno

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. Inferior à média | ☐ |
| 2. Médio | ☐ |
| 3. Bom | ☐ |
| 4. Muito bom | ☐ |

12. Na tua opinião, que importância tem a disciplina de Educação Física no currículo escola?

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Não tenho opinião | ☐ |
| 2. Não deveria existir | ☐ |
| 3. Deveria ser opcional | ☐ |
| 4. Deveria ser obrigatória mas sem avaliação | ☐ |
| 5. Deveria ser obrigatória e com avaliação | ☐ |

Obrigada Pela Colaboração.

ANEXO 2 - Autorização ao Diretor do Agrupamento de Escolas



Estudo sobre os conhecimentos dos alunos do 12º ano sobre os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

Exmo. Sr.
Diretor do Agrupamento de
Escolas António Gedeão

Laranjeiro, 14 de Abril de 2015

Assunto: Avaliação dos Conhecimentos dos alunos

No âmbito da tese de Mestrado em Educação Física, estamos a realizar um projeto de investigação intitulado “*Conhecimentos Dos Alunos Do 12º Ano, De um Agrupamento De Escolas, Sobre os Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física, tendo em Conta o Género*”. Este estudo procura caracterizar os níveis de conhecimento sobre a organização autónoma de atividade física, dos alunos do 12º ano.

Assim sendo, solicitamos a V. Exa. a autorização para podermos aplicar os questionários aos alunos que neste momento se encontram no 12º ano.

Os alunos deverão responder aos questionários, até ao final do mês de Maio de 2015.

A Entrega e preenchimento dos questionários efetuar-se-á nos horários dos alunos, mais propriamente, nas aulas de Educação Física.

Sem outro assunto de momento, agradecemos toda a atenção dispensada a este assunto e apresentamos a nossa disponibilidade para esclarecimentos adicionais.

Cordiais saudações,

O investigador

(Elisabete Pires)