

TELMO MANUEL FRADE ALEGRE

**Importância das Actividades Físicas Desportivas no
desenvolvimento motor dos alunos - Estudo realizado
com alunos do 2º Ciclo**

Orientador: Prof. Doutor Leonardo Rocha

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa

2011

TELMO MANUEL FRADE ALEGRE

**Importância das Actividades Físicas Desportivas no
desenvolvimento motor dos alunos - Estudo realizado
com alunos do 2.º Ciclo**

Seminário Relatório de Estágio do 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

Resumo

Com o presente estudo pretendeu-se conhecer qual a relação entre os alunos que participaram nas Actividades Físicas Desportivas (AFD) no 1.º ciclo em conjunto com Actividade Física Extra-Escola, e os alunos que participaram apenas numa dessas variáveis. Sobretudo pretende-se verificar se os alunos que tiveram Actividade Física Desportiva (AFD) no 1.º ciclo e participaram em Actividades Extra-Escola, como por exemplo Futebol, Ginástica ou Natação nos clubes, demonstram maiores competências em relação aos alunos que não frequentaram pelo menos uma das Actividades (AFD e/ou Actividade Física Extra-Escola).

O estudo foi realizado através das aulas do desempenho dos alunos no 2.º ciclo do Ensino Básico na disciplina de Educação Física.

Através da classificação final do 1.º período, dos alunos do 5.º ano, verificar-se-á se os alunos que praticaram mais Actividade Física (AF) têm maiores competências do que os alunos que praticaram menos AF.

A amostra foi constituída por 119 alunos do 5.º ano de escolaridade (57 do Sexo Feminino), com idades compreendidas entre os 10 anos e os 13 anos.

Foram utilizados os seguintes instrumentos: consulta dos dados da avaliação dos alunos do 5.º ano e questionário de atitudes aplicado aos alunos.

Os dados foram tratados estatisticamente através do programa informático EZanalyze versão 3.0 para o Windows.

Palavras-chave: actividade física e desportiva; atitudes dos alunos; prática desportiva extra-escola.

Abstract

The present study aimed to know what the relation between the students who participated in activities physical Sports, in 1.º Cycle activities physical extra-school, and students who participated in only one of these variables. Primarily intended to verify that students who had activities physical Sports in 1.º Cycle and participated in activities outside school, such as Football, in the clubs, show more skills in relation to students who have not attended the activities of at least one.

This study was conducted by the school performance of students in 2.º Cycle of basic education in Physical Education.

Through the end of grading, students of five years, there would be the students who practiced more physical activities have higher skills than students who performed less physical activity, especially during the first cycle route.

The sample consisted of 119 students from 5.º years of schooling (57 female), aged 10 years and 13 years.

Will use the following instruments: consultation of data from assessment of students in five years and attitudes questionnaire applied to pupils.

The data were treated statistically using the computer program EZ analyze version 3.0 for Windows.

Keywords: Physical Activity and Sport, attitude of students, school sports extra.

Índice

Resumo	3
Abstract	4
Introdução	9
Capítulo 1 - Apresentação do problema	10
1.1. Contributo da Actividade Física nos jovens	16
1.2. Importância na Aquisição de estilos de Vida saudáveis	18
1.3. Actividade Física como forma de ocupação dos Tempos livres.....	20
Capítulo 2- Objectivos	22
Capítulo 3 – Método e Procedimentos.....	23
3.1- Amostra	23
3.2- Desenho do estudo.....	24
3.3 – Instrumentos.....	25
3.3.1. Avaliação dos alunos	25
3.3.2. Questionário aos alunos.....	25
3.4. – Procedimentos de Pesquisa	26
3.5. – Procedimentos estatísticos	27
Capítulo 4 – Resultados	28
4.1- Apresentação de resultados	28
4.1.1. – Turmas do 5.º Ano:	28
4.1.2.- Número de Alunos que praticaram AFD + A.F. Extra-Escola.....	28
4.1.3- Número de Alunos que praticaram apenas uma actividade	29
4.1.4- Género predominante em cada opção de estudo	29
4.2- Apresentação de Resultados	30
Gráfico 1	30
Gráfico 2	31
Gráfico 3	32

4.3. Discussão de resultados	33
Capítulo 5- Conclusão.....	35
Capítulo 6- Bibliografia	37

Índice de siglas

1.ºCEB – 1.ºciclo do Ensino Básico

AF- Actividade Física

AEC – Actividades de Enriquecimento Curricular

AFD- Actividade Física e Desportiva

ATL – Actividades de Tempos Livres

CNAPEF – Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física

EF – Educação Física

EEFM – Expressão e Educação Física e Motora

SPEF – Sociedade Portuguesa de Professores de Educação Física

TPA- Tempo Potencial de Aprendizagem

PTT- Professor Titular Turma

1. Índice – Anexos

1.1. Anexo 1 – Questionário.....	40
1.2. Anexo 2 – Base Dados dos Inquéritos realizados aos alunos	41
1.3. Anexo 3 – Tabela dos alunos questionados e respectivas classificações.....	40
1.4. Anexo 4 – Dados estatísticos das hipóteses de estudo	41

Introdução

No ano lectivo de 2006/2007, no seguimento do Despacho nº12 591/2006 (II série) de 16 de Junho, são implementadas as Actividades de Enriquecimento Curricular (AEC's) para os alunos do 1.º Ciclo Ensino Básico (CEB). Neste âmbito, ao nível da Actividade Física e Desportiva, a legislação prevê que a duração do ensino a ser ministrado seja de cento e trinta e cinco minutos semanais e de quarenta e cinco minutos por sessão. Esta recente implementação das AEC's constitui uma alteração significativa no conteúdo programático dos alunos do 1.º CEB ao nível da Educação Física. Torna-se urgente reflectir sobre o impacto que poderão estar a ter ao fim de 3 anos lectivos de implementação nas nossas escolas. Por um lado, ao nível do desempenho dos alunos que chegam agora ao 2.º Ciclo do Ensino Básico, por outro, ao nível dos efeitos nas atitudes dos alunos face à disciplina de EF.

A pesquisa bibliográfica mostra-nos a importância que os primeiros anos de experiências de AF têm para as crianças, e portanto será nesta linha de pensamento que vamos desenvolver o presente trabalho.

Pretende-se verificar se as diferenças no desenvolvimento das capacidades motoras que os alunos apresentam no 5.º ano, estão ligadas às práticas de Actividade física dos alunos dentro e fora da escola.

Quanto à estrutura, integra um primeiro capítulo onde é realizada a apresentação do problema suportada nas principais referências bibliográficas, o segundo capítulo refere-se ao objectivo de estudo, no terceiro capítulo os métodos e procedimentos onde são explicados todos os instrumentos de recolha de dados, procedimentos de pesquisa e estatísticos e a caracterização da amostra. O quarto capítulo consiste na apresentação e análise de resultados, tendo como suporte toda a teoria dos estudos realizados anteriormente.

Capítulo 1 - Apresentação do problema

A Expressão e Educação Física – Motora (EEFM) no 1.º CEB é fundamental no desenvolvimento de várias capacidades, contudo, é uma área no currículo dos alunos segundo Bayo e Diniz, (2010) em que os professores titulares não se sentem preparados, e como tal não leccionam a EEFM.

Matos, 2000 (citado por Silva & Dias 2003) afirma também, que a Educação Física faz parte do currículo do 1.º CEB, o que significa que foi compreendido o seu contributo no desenvolvimento infantil pelas aprendizagens e transformações que induz particularmente nos domínios motor, sócio afectivo e cognitivo.

Dias 2002, (citado por Silva & Dias 2003) afirma que tem-se assistido ultimamente a uma investigação mais aprofundada nesta área, isto porque apesar da comunidade docente considerar que de facto a EEFM é indispensável para o desenvolvimento harmonioso das capacidades da criança, resulta em última análise a sua quase não participação activa no seu ensino.

A formação inicial e contínua dos docentes, a falta de instalações e materiais adequados, a insegurança no domínio dos conteúdos, as técnicas, metodologias, o excesso de matérias de ensino, a dificuldade em alterar rotinas, o maior reconhecimento das disciplinas intelectuais e a falta de processos de avaliação são os factores mais apontados pelos docentes.

Os hábitos da Actividade Física na infância parecem não só ser decisivos no crescimento saudável, como se podem repercutir no estado adulto dos sujeitos (Pangrazi e Corbin, 1993; Citado por Mota, 1998). Por esta razão uma das grandes finalidades dos actuais programas de EF (Bom, Pedreira, Mira, Carvalho, Cruz, Jacinto, Costa, 2001) sustenta a “necessidade da elevação da Aptidão Física na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar” (DGEBS, 1992)

Actualmente, o desempenho motor de crianças e adolescentes tem vindo a constituir-se numa preocupação permanente entre os especialistas da área da saúde e particularmente da educação.

A Actividade Física desempenha um importante papel na prevenção, conservação e melhoria da capacidade funcional e por conseguinte na saúde dos jovens.

Segundo Mota (Mota, 1992 Citado por Aranha & Teixeira, 2007) a Educação Física e o Desporto são entendidos com um campo que pode ajudar, não apenas na melhoria da aptidão física, como igualmente para incutir nos jovens, hábitos de prática desportiva que permaneçam no tempo ligadas a um estilo de vida activo.

A falta de AF regular está directamente associado à ocorrência de uma série de distúrbios orgânicos, geralmente denominados de doenças hipocinéticas. (Simons - Morton et al 1988).

A Educação Física contribui eficazmente para o desenvolvimento total da criança. Todos professores referem-se à generalidade da criança, à educação integral como um todo. Na verdade é que a maior parte do tempo é dedicado às chamadas áreas intelectuais. A Educação Física e as restantes áreas são relegadas para segundo plano quando não são pura e simplesmente esquecidas. Assim sendo, este estudo torna-se necessário pelo facto de a AF ter uma grande importância na formação dos jovens alunos.

O currículo escolar da EF, especialmente no 1.º ciclo, é um factor de extraordinária importância na adesão individual a um estilo de vida fisicamente activo, gratificante e saudável, com o consequente benefício social e cultural” (“ A Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico” – ME/DGEBS; 1992).

É importante que existam condições que possibilitem às crianças realizar experiências de aprendizagem afectivas, significativas, diversificadas, integradas e socializadas que garantam efectivamente o direito ao seu sucesso escolar.

Na maioria das representações quantitativas da performance motora, a diferenciação entre género segue uma tendência geral que se pode retratar do seguinte modo: ligeiríssima diferença até aos 4-5anos, acentuação das diferenças pontuais entre os 6 e os 10 anos, evolução significativamente mais rápida dos rapazes a partir do salto pubertário e pela adolescência fora. (Barreiros & Neto, 2002)

O treino das capacidades coordenativas em idades precoces, torna-se determinante para que mais tarde se atinja um grau elevado no seu desenvolvimento.

O período entre os 7 e os 10 anos de idade é fundamental para o desenvolvimento das capacidades motoras, pelo que se deve propor à criança bastantes exercícios coordenativos, principalmente sob a forma de pequenos jogos.

O escalão dos 11 aos 13 anos é considerado pela maioria dos autores como sendo o período de uma melhor aprendizagem motora. (Proença, 1995)

Isto pressupõe que nos anos anteriores tenham sido fornecidas às crianças suficientes experiências motoras. Se assim foi, a criança desde logo está em condições de aprender habilidades motoras mais complexas e nomeadamente as técnicas de base da maior parte das modalidades desportivas.

Por outro lado, (Fischer e cols, 1980. Citado por Castilho, M. 1995) afirmam que quanto mais TPA (Tempo Potencial de Aprendizagem) o aluno acumular mais está a aprender.

O Tempo Potencial de Aprendizagem vai estar relacionado com o tempo em que o aluno se encontra em actividade motora, sendo influenciado por este último.

Segundo Bernstein (citado por Schmidt e Wrisberg, 2000), o aluno forma uma organização temporária de graus de liberdade dando-lhe o nome de sinergias, sendo esta tarefa coordenada pelo nosso sistema nervoso. A aprendizagem resulta da exploração dos graus de liberdade e constrangimentos na formação de sinergias cada vez mais eficientes e adaptadas. Durante este processo o aluno desenvolve e elimina sinergias, pelo que a aprendizagem será o evoluir da regulação do equilíbrio entre a criação de constrangimentos e libertação de graus de liberdade.

As crianças quando estimuladas desenvolvem as suas habilidades motoras e os professores oferecem uma condição excelente face à amplitude dos efeitos que pode ter e à direcção que pode imprimir no processo educativo (Neto, Barreiros e Pais; 1989).

Também Sánchez, Martinez e Peñalver (2003) defendem a psicomotricidade como um meio que facilita a compreensão do sentido profundo da expressividade motora na criança, sendo esta expressividade a forma única, original e individual de ser e estar no espaço, como consequência do funcionamento psíquico da criança.

Condermarin et al. (1986), no âmbito da aprendizagem escolar, referem maturidade como a possibilidade da criança possuir um nível de desenvolvimento físico, psíquico e social que lhe permita adequadamente enfrentar as exigências do sistema escolar.

A EF deveria, com efeito, surgir, desde a mais tenra idade, como garantia do desenvolvimento multilateral da criança e da adopção de estilos de vida saudáveis (Bayo & Dinis, 2010)

Em suma, as principais conclusões relativas aos alunos, dizem-nos que a prática de AF tem um papel muito importante na melhoria da destreza das principais habilidades motoras e nas atitudes favoráveis face à escola. No entanto, é de todo prudente considerarmos que qualquer melhoramento das prestações motoras das crianças em idade

escolar no ensino elementar resulta, por um lado, de um processo de maturação e, por outro, dos efeitos resultantes da aprendizagem ou do treino (Piéron et al., 1995).

O papel do professor no desenvolvimento do aluno torna um papel fundamental no ensino-aprendizagem, e portanto leva-nos a questionar o tipo de conhecimento desempenhado na actividade docente.

O conhecimento do professor assume 4 perspectivas:

“A investigação sobre o “processo-Produto” e as vertentes de análise de estudo do pensamento do professor ligadas ao processamento da informação e às expectativas deste, constitui a primeira abordagem. Uma outra abordagem relaciona-se com o conhecimento prático e pessoal do professor, orientado para uma visão interpretativa entre a acção e o pensamento do professor. As restantes duas abordagens têm como enfoque o conhecimento essencial para o ensino e as diferenças entre o conhecimento produzido por diversas fontes, designadamente pela investigação académica e pelos professores no terreno.” (Fenstermacher, 1994, pp. 39)

Após a elaboração da pesquisa bibliográfica, tendo como referência um estudo realizado no centro da Inglaterra, Mckenzie (2001), cerca de 42 escolas foram realizados questionários aos professores onde se pretendia saber de que forma o Desporto potencializa a promoção da AF nos jovens.

A grande maioria das escolas ofereciam AF, contudo 97,6% era realizada a hora de almoço e depois do horário escolar. Quando perguntaram se as escolas realizavam actividades ao fim-de-semana mais de 50% das escolas disseram que potencializavam a AF durante o fim-de-semana.

No que respeita a regularidade dos alunos nas Actividades Físicas Desportivas, respondiam que cerca 30% dos alunos iam com regularidade às actividades.

Relativamente a atractividade das actividades para os alunos, 71.4% dos professores disse que o departamento oferecia um vasto leque de actividades que eram acessíveis a todos os alunos. Apenas 26, 2 % afirmou que raramente as escolas proporcionavam essas mesmas actividades. De valorizar a grande percentagem das escolas que pretendem dinamizar a diversidades das actividades nas escolas.

Em relação à formação inicial dos professores, o estudo demonstrou que cerca de 83% das escolas recebeu ajuda nas AF por professores não especialistas.

Assim, existe um ponto convergente com o estudo;

1. Estudar os resultados avaliativos dos alunos, as suas atitudes em relação às aulas de Educação Física e à prática desportiva, quando sujeitos a um programa específico de actividade física e desportiva.

Por outro lado, não sendo hipótese de estudo, daremos também importância à formação inicial do professor uma vez que tem um papel importante na aquisição de competências por parte dos alunos.

O problema irá centrar-se nomeadamente nas competências práticas que os alunos adquirem no 1.º CEB, uma vez que torna-se o ponto de partida para uma formação eclética e multilateral dos alunos ao longo da sua adolescência e do seu percurso escolar.

“ A articulação entre os ciclos obedece a uma sequencialidade progressiva, conferindo a cada ciclo a função de completar, aprofundar e alargar o ciclo anterior, numa perspectiva de unidade global do Ensino Básico” (LBSE – Art 8.º) ”

É importante referir que está implementado no 1.º ciclo a EEFM e portanto é uma referência fundamental para o desenvolvimento do aluno, na valorização da motricidade com estimulação das capacidades e construção e aperfeiçoamento das aptidões. (Carvalho & Mira, 1993; Citado por Salvador, 2010).

Contudo, grande maioria das escolas substitui as EEFM pelas AFD, resultantes das Actividades de Enriquecimento Curricular.

Segundo Cruz (1992), à cerca de 20 anos atrás, a inexistência de plano e programas efectivos de formação contínua de professores já era uma constante. Portanto, o aparecimento das AFD no programa de 1.º ciclo foi uma mais valia.

Os professores das escolas do 1.º CEB, colocados perante o facto da não leccionação da EEFM, consideram que essa disciplina é uma matéria específica e de carácter específico, devendo ser um professor especialista a leccionar a disciplina, por outro lado a falta de formação também é um constrangimento, na capacidade de iniciar e desenvolver a prática lectiva da disciplina.

Num estudo no concelho da Amadora Bayo & Diniz (2010) os professores titulares de turma (PTT) dizem conhecer o programa da EEFM, no entanto 83,7% não leccionam pelo facto dos alunos terem as AFD com um Professor especialista. Assim pretende-se verificar qual a preparação dos alunos que cumpriram os programas das AFD e aqueles que não tiveram contacto com a matéria que está estipulada pelos programas.

Os conteúdos programáticos referem-se a disciplina de Expressão e Educação Físico-Motora (EEFM), contudo, o programa foi adaptado às Actividades Físicas Desportivas.

O Programa foi retirado do documento orientador das Organizações Curriculares e Programas Ensino Básico — 1.º Ciclo (Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., Rocha, L., Costa, F., 2001).

1.1. Contributo da Actividade Física nos jovens

A escola é reconhecida como instituição mais adequada para a formação e desenvolvimento multilateral das crianças, os estudos sobre o contributo das actividades físicas nas crianças no ensino primário em Portugal comprovam isso mesmo.

Dos vários estudos analisados que verificaram os efeitos do aumento do número de aulas de EF por semana no desenvolvimento das aptidões podem retirar-se as seguintes conclusões (Lopes & Maia, Citado por Mota & Duarte 1999):

Mota (Citado por Mota & Duarte 1999), verificou uma diminuição da prestação na velocidade e na flexibilidade ao longo de dois períodos do ano escolar. Por outro lado Mahon, Ignico e Mash (Citado por Mota & Duarte 1999) encontraram diferenças significativas na melhoria da prestação de flexibilidade num grupo de crianças com aulas diárias de EF relativamente a um grupo com duas aulas semanais ao longo do ano escolar.

Deste conjunto de conclusões pode-se inferir que o aumento do número de aulas de EF está associado a um maior grau de mudança nas aptidões, com a excepção da aptidão de resistência. No entanto, não está claro qual o número ideal de aulas. Parece, contudo que uma ou duas aulas são insuficientes para induzirem mudanças positivas, já que esse é, na maioria dos estudos, o contraste mínimo utilizado. (Lopes & Maia, Citado por Mota & Duarte 1999)

Um factor que contribuem em muito para o sedentarismo dos jovens, na actualidade, é os meios tecnológicos que no Séc. XXI revolucionou por completo a sociedade.

Num estudo realizado por Carnegie (1992) nos jovens americanos, estes dedicam cerca de 20 horas, em média, por semana à televisão, reduzindo o seu tempo livre em cerca de 50%, a evidência sugere que, mesmo antes da televisão, as crianças optavam preferencialmente por passatempos sedentários (Colley et al., 1992, citado por Mota, J., Sallis, J. 2001)

“Embora o tempo destinado ao visionamento da TV e a utilização de computadores não esteja, sistematicamente, associado negativamente com a actividade física, a forma de utilização do tempo livre (especialmente no período pós-escolar e de fim de semana) em actividades passivas ou sedentárias parece ter uma associação importante, particularmente nos

adolescentes, para uma diminuição da sua prática ou envolvimento em actividades físicas” (Mota & Sallis, 2001, pp.51)

Para perceber aonde os alunos são mais activos, analisou-se um estudo (Johns & Há, Citado por Mota & Sallis, pp.51. 1999), sobre o comportamento dos alunos em casa e na escola, e conclui-se que os adolescentes conseguem ser mais activos na escola do que em casa.

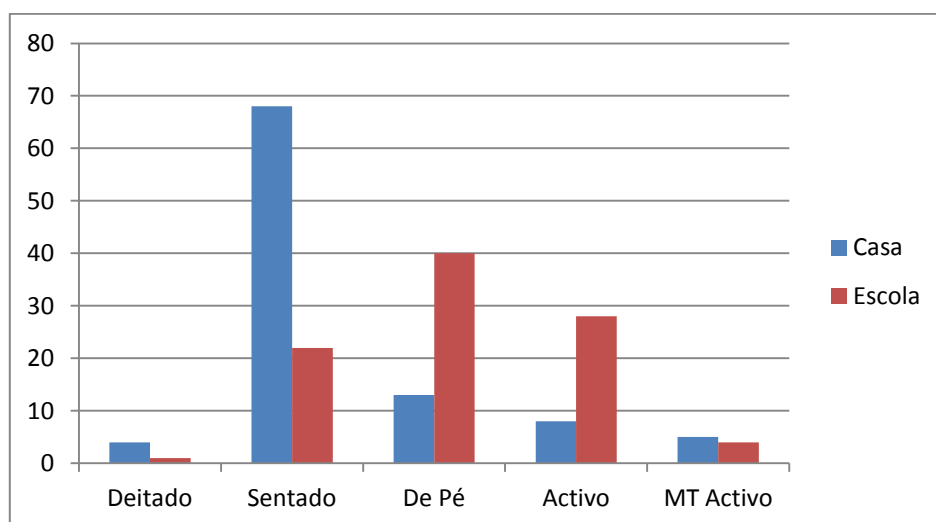


Fig 1. Actividade Física e Comportamentos Sedentários. Comparação Casa VS Escola (Johns e Há, 1999)

Conclui-se então que a importância da EF é essencial, uma vez que os alunos se tornam muito mais activos quando estão na escola do que em casa. Sinónimo de que a intervenção nas escolas tem que ser eficaz na mudança de comportamento dos jovens em casa, onde os valores de sedentarismo aumentam.

1.2. Importância na Aquisição de estilos de Vida saudáveis

“As maiores causas de mortalidade relacionam-se, com o estilo de vida. Neste aspecto, embora não existam evidências definitivas acerca das causas-efeitos da relação entre um aumento da actividade física habitual e os benefícios esperados para a saúde, há, pelo menos, um conjunto de informações suficientemente importantes para admitir que estilos de vida activos, em conjugação com outros comportamentos positivos, podem ser benéficos para a saúde” (Haskell e col.; 1985, Citado por Mota & Duarte, 1999, pp.50)

Por outro lado, muitas das tendências actuais no sentido de salientar e reforçar os aspectos relevantes do exercício físico na saúde advêm da pressão social que associa uma boa saúde com alterações que são esperadas pela adopção de um estilo de vida activo. (Mota, 1992 Citado por Citado por Mota & Duarte, 1999)

A qualidade de vida depende, em grande medida, da qualidade da interacção de diversos factores, entre os quais o desporto e os estilos de vida adoptados pelo homem.

Através da revisão da literatura, constatamos que, actualmente, um elevado número de doenças têm como causa os estilos de vida das sociedades modernas. Estes factos são muito pertinentes e chamam a atenção para a importância de uma vida mais activa com AF regular como forma de combater aos factores de risco na prevenção das doenças.

De acordo com Bouchard, Shephard & Stephens (1990), citado por Mota & Sallis (2002: 11), o estilo de vida refere-se ao conjunto de comportamentos e hábitos do indivíduo que podem afectar a saúde e têm vindo a ocupar um lugar de destaque em relação à saúde e à qualidade de vida dos indivíduos e das populações.

Para Piéron (1998), “o estilo de vida refere-se ao conjunto de comportamentos e hábitos que podem afectar a saúde do indivíduo (tabagismo, alimentação, actividade física habitual).”

A utilidade prática destes estudos, em termos de saúde pública, é alertar a comunidade para a necessidade de promover a prática de Actividades Físicas, face aos benefícios comprovados.

Neste âmbito, os hábitos motores e desportivos devem ser promovidos e estimulados desde a infância, sendo que a escola, mais concretamente a disciplina de Educação Física, têm um papel preponderante para o enriquecimento da cultura motora na nossa sociedade. Torna-se relevante a caracterização das actividades de lazer e a prática das actividades físicas e desportivas dos nossos jovens, no sentido de compreendermos os estilos de vida adoptados nesta etapa da sua vida. Através da revisão da literatura,

apresentada mais adiante, constatamos que o melhor indicador da prática da Actividade Física nos adultos são os hábitos de Actividade Física na adolescência.

Os trabalhos desenvolvidos indicam, de certo modo, que os padrões de actividade dos adultos poderão ter as suas origens no comportamento estabelecido durante a infância e a adolescência. Como tal, estes dois períodos são considerados idades fundamentais na aquisição de hábitos prolongados de Actividade Física até à idade adulta.

Neste seguimento de ideias, a escola e o professor de Educação Física deverão actuar, ajudando a construir uma consciência crítica acerca da saúde, contribuindo para a prática de actividades físicas na ocupação dos tempos livres e para a criação de hábitos e estilos de vida saudáveis que visem a melhoria da qualidade de vida.

A qualidade de vida associada à saúde, é, como esta, dependente de múltiplas percepções, sendo, por isso, um aspecto de largo entendimento, relacionado intimamente com a importância relativa que as pessoas atribuem a diferentes aspectos das suas vidas. (Wankel, 1997 Citado por Mota & Duarte, 1999)

Deste ponto vista, uma vida activa é considerada como um comportamento multifacetado que engloba:

“Uma Componente Comportamental- Hábitos alimentares, fumar, beber e outras actividades recreativas devem merecer uma particular atenção a este respeito. O envolvimento regular na prática de actividade física, não pode negligenciar o tipo particular de actividade, a intensidade, a duração e o contexto de actividade, os quais podem variar de uma forma acentuada de um individuo para o outro e no mesmo individuo ao longo do tempo.

Uma componente cognitiva- O conhecimento de como ser activo e tornar-se activo enquadra-se como uma componente integral da vida do sujeito. Dado importante parece ser o facto que a alteração mais positiva na qualidade de vida dos sujeitos, ocorre quando eles próprios decidem serem mais activos

Uma componente afectiva- A valorização positiva da actividade e os sentimentos positivos associados ao ser activo. A promoção da actividade física deve incluir prazer, alegria, satisfação de vida.” (Stewart et al, 1995;Citado por Mota & Duarte, 1999, pp.58):

1.3. Actividade Física como forma de ocupação dos Tempos livres

Definimos tempo livre como todo tempo da criança, retirando o período que esta permanece na instituição escolar, o período de sono e o tempo usado para higiene pessoal e alimentação. Serão também consideradas todas as práticas dos tempos livres que a criança realiza, só ou em comunhão com os Pais e / ou outros, mesmo que estas sejam orientadas (Neto, Barreiros, Pais, 1989).

Os tempos livres constitui-se como uma “escola paralela” (Esculcas & Mota, Citado por Nóbrega, 2005), e portanto os jovens aproveitam para realizar actividades fora do contexto escolar como forma de abstrair do processo educacional.

A ocupação do tempo livre no período pós-escolar e de final de semana constitui-se como uma variável significativa no tempo total de prática, especialmente dos adolescentes. (Mota & Sallis, 2001, pp. 49).

Torna-se preocupante ainda o facto de estudos recentes evidenciarem que as crianças apresentam níveis inferiores de actividade física, como consequência da generalização dos meios de transportes e pela forma de ocupação dos seus tempos livres com actividades sedentárias. (Blair, 1992; Gutin & Owens, 1996; Shepard & Trudeau, 2000; citados por Mota & Sallis, 2001).

Uma percentagem elevada do tempo que as crianças gastam no visionamento televisivo parece uma característica comum nas sociedades desenvolvidas. (Mota & Sallis, 2001, pp. 50).

Embora, a televisão tenha sido apresentada como um factor inibidor da AF, a questão da sua influência sobre o decréscimo da prática de AF continua em aberto, dado que muitos outros estudos não confirmam esta relação. (Mota & Sallis, 2001).

“A ideia dos hábitos televisivos retirarem tempo para a prática de A.F. parece ter alguma consistência (as 20 horas, em média, dedicadas por semana à televisão, pelas crianças, reduz o seu tempo livre em cerca de 50%), a evidência sugere que, mesmo antes da televisão, as crianças optavam preferencialmente por passatempos sedentários “(Colley et al, 1992. Citado por Mota et Sallis, 2001, pp.49).

O grande desenvolvimento tecnológico dos últimos anos teve como consequência o acréscimo das novas tecnologias de informação nos processos de comunicação e de entretenimento das populações (DeMasi, 2000, Citado por Mota et Sallis, 2001).

Neste contexto tem-se verificado uma implementação marcada das componentes tecnológicas no âmbito infantil (Por exemplo, a *PlayStation*) e dos adolescentes, com espaços lúdicos específicos para estes “divertimentos” (Play centers).

Assim, alguns estudos detectaram que, por exemplo, a utilização dos jogos de computador em adolescentes e jovens adultos, estava negativamente associado, com a participação na actividade física. A utilização do computador foi descrita como sendo uma barreira frequente à participação na actividade física, enquanto a sua utilização raramente influenciava a não participação. Contudo foi ainda verificado que os indivíduos que referiam uma maior utilização do computador, eram aqueles que também o surgiriam como uma barreira significativa à prática de actividade física (Owen et al., 2000. Citado por Mota et Sallis, 2001).

Contudo, além do aparecimento das novas tecnologias, a sociedade sofreu algumas alterações nos últimos anos, cada vez está mais industrializada, despromovendo então espaços lúdicos e protegidos para os adolescentes ocuparem os seus tempos livres com Actividade Física.

Serrano e Neto (Citado por Mota, 1998), referem que com o passar do tempo, os contrastes marcantes entre o meio rural e o meio urbano tendem a desaparecer devido à urbanização crescente observada nos contextos rurais, no entanto, estes dois meios mantêm, mesmo assim, alguns traços distintos entre as populações.

Existe uma maior acessibilidade da via pública e dos vários espaços socioeducativos e uma maior liberdade de exploração de espaços por parte das crianças do meio rural.

Contudo, no meio urbano há maior oferta de espaços lúdicos desportivos que são pouco utilizados pelas crianças.

Capítulo 2- Objectivos

As nossas variáveis de estudo serão a presença ou não nas AFD, analisando depois os resultados dos alunos que participaram e aqueles que não participaram, bem como as actividades desportivas fora da escola, uma vez que pode alterar nos resultados finais.

Portanto o objectivo deste estudo será verificar se os alunos que tiveram mais horas de actividade reúnem maiores competências do que aqueles que tiveram menos horas, contabilizando as duas variáveis de estudo.

Deste modo, Colocaram-se as seguintes hipóteses de estudo:

H1: Os alunos que frequentaram as AFD e AF Extra-Escola têm melhores resultados do que os alunos que praticaram apenas uma.

H2: Os alunos que frequentaram mais vezes AFD têm melhores resultados do que os alunos que frequentaram menos vezes.

Capítulo 3 – Método e Procedimentos

3.1- Amostra

A amostra foi constituída por 119 alunos do 5ºano de escolaridade (57 do Sexo Feminino), com idades compreendidas entre os 10 anos e os 13 anos, da Escola Sede do Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro. Todas as turmas foram seleccionadas para o estudo sendo excluídas as turmas de currículo alternativo.

Do total da amostra de 119 alunos, 87 indivíduos frequentaram as aulas de AFD no 1º CEB e Actividade Extra-Escola enquanto 32 indivíduos frequentaram apenas uma das actividades.

Amostra de 119 alunos	
Hipótese 1	Hipótese 2
Frequentaram as aulas de AFD e Actividade Extra-Escola	Frequentaram apenas uma das actividades.
87 Alunos	32 Alunos

Quadro 1- Diferença entre a amostra nas duas hipóteses de estudo

Relativamente à frequência semanal da actividade física, no total da amostra de 119 alunos, todos eles participaram nas AFD, no entanto, a quantidade de prática era diferente entre a amostra:

Frequência semanal das AFD pela amostra de 119 alunos	
Nº vezes p/semana	Amostra (n)
1 Vez p/semana	15
2 Vezes p/semana	44
3 Vezes p/semana	59

Quadro 2- Frequência semanal das AFD dos 119 alunos

3.2- Desenho do estudo

Este estudo é caracterizado como sendo um estudo observacional e transversal, visto que existe apenas um momento de aplicação / avaliação.

É um estudo qualitativo e quantitativo, que visa a aplicação de questionários (ver anexo 1) e uma análise da avaliação realizada pelos alunos na aquisição de competências em comparação com as duas variáveis em estudo, os alunos que praticaram AFD e Actividades Extra-Escola e os alunos que apenas praticaram uma das actividades.

3.3 – Instrumentos

3.3.1. Avaliação dos alunos

- Os dados de avaliação foram recolhidos através do preenchimento do questionário entregue aos alunos, onde teriam de colocar a sua respectiva classificação final (ver anexo 3), no entanto essa classificação seria comparada com as grelhas dos próprios professores para verificar a veracidade da mesma.

3.3.2. Questionário aos alunos

- O questionário aplicado foi baseado em questionários de atitudes já utilizados em pesquisas anteriores (Piéron et al, 1995; citado por Salvador; 2010.) (Ver Anexo 1).
- O mesmo integra várias perguntas fechadas, bem como algumas perguntas
- Este questionário tem como objectivo:
 1. Comparar as classificações finais entre os alunos que praticam AFD e Actividade Física Extra-Escola e o que praticam apenas uma.
 2. Identificar os hábitos desportivos dos alunos extra-escola

3.4. – Procedimentos de Pesquisa

A recolha de dados foi realizada na Escola Sede Aquilino Ribeiro pelo facto de se tratar da escola onde realizei o estágio pedagógico. Foram facilitadas a abordagem aos professores, bem como a autorização para o estudo e a aplicação dos questionários por parte da direcção da escola.

A aplicação dos questionários aos alunos foi realizada em dias previamente estipulados, mais propriamente no início do terceiro período, correspondendo às classificações do primeiro período.

O questionário foi realizado na minha presença e na presença do professor de Educação Física da turma coincidindo com os dias em que estes alunos tinham aulas de Educação física, sendo que aproveitei 10 minutos, do início da aula, para realizar o questionário.

Inicialmente explicou-se o questionário para todos perceberem como deveriam preencher e no final com o Professor verificava se a classificação que os alunos tinham colocado correspondia à classificação final dada pelo professor.

3.5. – Procedimentos estatísticos

Os dados recolhidos foram tratados estaticamente através do programa informático EZanalyze (versão 3.0 para Windows), e daí retirados os devidos resultados e conclusões.

Capítulo 4 – Resultados

4.1- Apresentação de resultados

4.1.1. – Turmas do 5º Ano:

Turma	Nº Alunos
A	19
B	20
C	21
D	22
E	20
F	17
Total	119

Quadro 3 – Número de alunos de cada turma do 5º ano

O 5º ano tem um conjunto de 6 turmas constituídas por 119 alunos, a turma G pertence ao currículo alternativo sendo excluída deste estudo. Assim, o estudo foi realizado em 5 turmas com média de 20 alunos cada turma.

4.1.2.- Número de Alunos que praticaram AFD + A.F. Extra-Escola

Número alunos	Frequência absoluta (%)
87	73

Quadro 4- Numero de os alunos praticam AFD + A.F. Extra-Escola

4.1.3- Número de Alunos que praticaram apenas uma actividade

Número alunos	Frequência absoluta (%)
32	27

Quadro 5- Numero de os alunos praticam apenas uma

Através da análise pormenorizada dos questionários, observámos que a maior parte dos alunos, cerca de 73%, praticou Actividade Física Desportiva bem como actividades fora da escola, já os alunos que apenas fizeram uma actividade têm uma percentagem mais reduzida cerca de 27%.

4.1.4- Género predominante em cada opção de estudo

Actividade	Masculino	Feminino	Total
AFD + A.F. Extra Escola	49	38	87
Apenas uma	13	19	32

Quadro 6- Género predominante em cada actividade

A análise dos questionários foi também pertinente para perceber qual o género predominante em cada uma das actividades. Como podemos observar, no que se refere à prática das duas actividades, praticaram cerca de 49 alunos masculinos e cerca de 38 alunas femininas, num total de 87 alunos.

No que se refere aos alunos que praticaram apenas uma actividade, verificamos que 13 alunos eram do sexo masculino e 19 alunos eram do sexo feminino.

Num contexto global, dos 73% que praticam Actividade Física Desportiva bem como Actividades Físicas Extra-Escola, 41% pertence ao sexo masculino e 32% pertence ao sexo feminino. Dos 27 % dos alunos que praticam apenas uma actividade, cerca 11% são do sexo masculino e 16 % do sexo feminino.

Verificamos que, na hipótese 1, há uma maior predominância do sexo masculino, enquanto na hipótese 2, a predominância já é do sexo feminino.

4.2- Apresentação de Resultados

4.2.1. Diferença entre os alunos que frequentaram as AFD e A.F. extra-escola e os alunos que praticaram apenas uma em comparação com a classificação final.

Para analisar as diferenças (tendo em conta as classificações finais do 1.º Período) entre os alunos que frequentaram duas actividades e os que frequentaram apenas uma, utilizou-se o teste ANOVA para comparar dois grupos.

Verificou-se que os alunos que frequentaram duas actividades apresentam resultados significativamente superiores, ou seja, a sua classificação em média é superior aos alunos que apenas praticaram uma actividade. [$p = 0,000$; $p < 0,0001$]

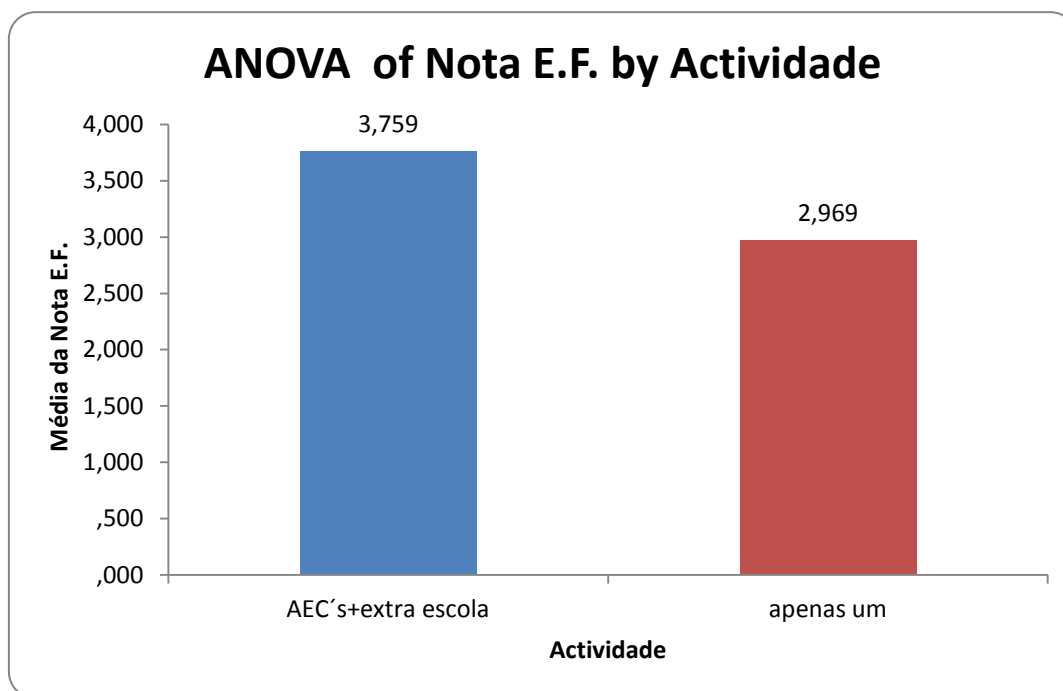


Gráfico 1 – Teste ANOVA para comparar dois grupos diferentes

4.2.2. Diferenças entre os alunos do sexo masculino e do sexo feminino na classificação final

Para analisar se existe diferença significativa na classificação final dos alunos, comparou-se a média da nota de EF entre o sexo masculino e feminino. Para analisar as diferenças entre os dois géneros utilizou-se o teste de ANOVA.

Não se verificaram diferenças significativas entre os grupos em estudo [$p = 0.965$; $p > 0.001$]

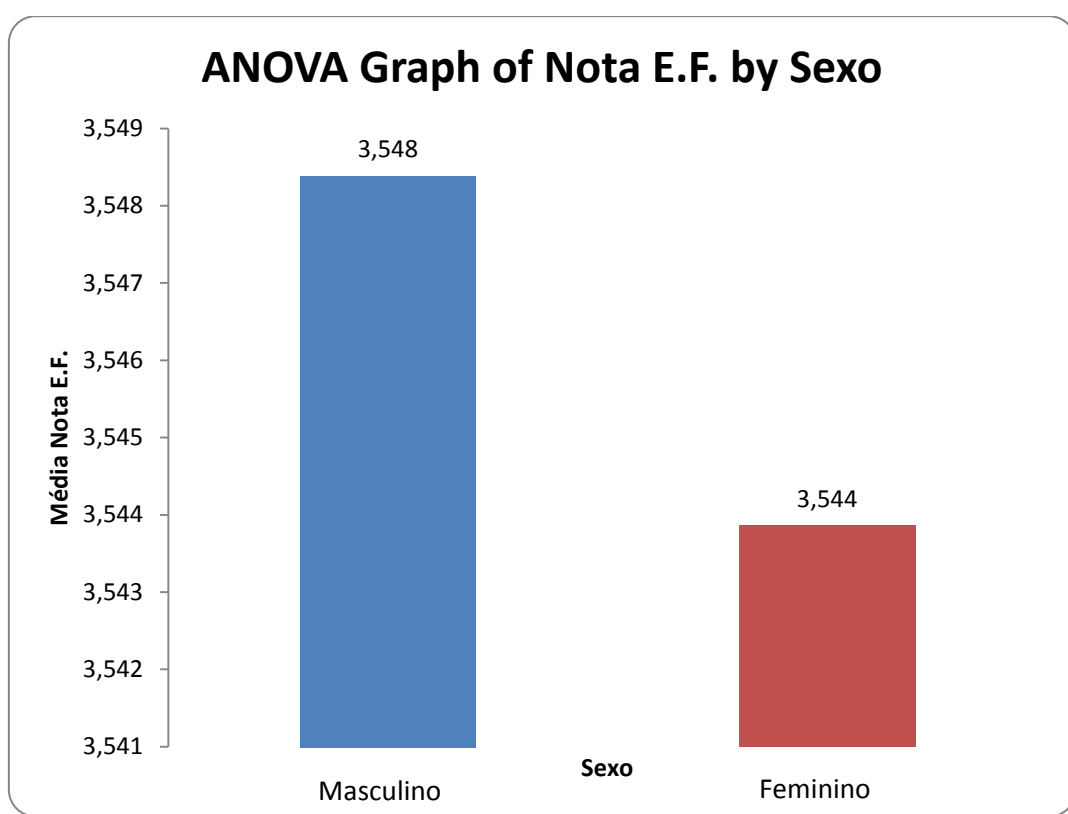


Gráfico 2 – Teste ANOVA para comparar as classificações finais entre os géneros

4.2.3. Comparação entre a frequência das AEC'S com a classificação final dos alunos

Para analisar se existe diferença significativa entre a classificação final dos alunos e o tempo de prática das AFD utilizou-se o teste de ANOVA.

Verificam-se diferenças significativas entre os grupos em estudo [$p = 0.036$; $p > 0.001$]

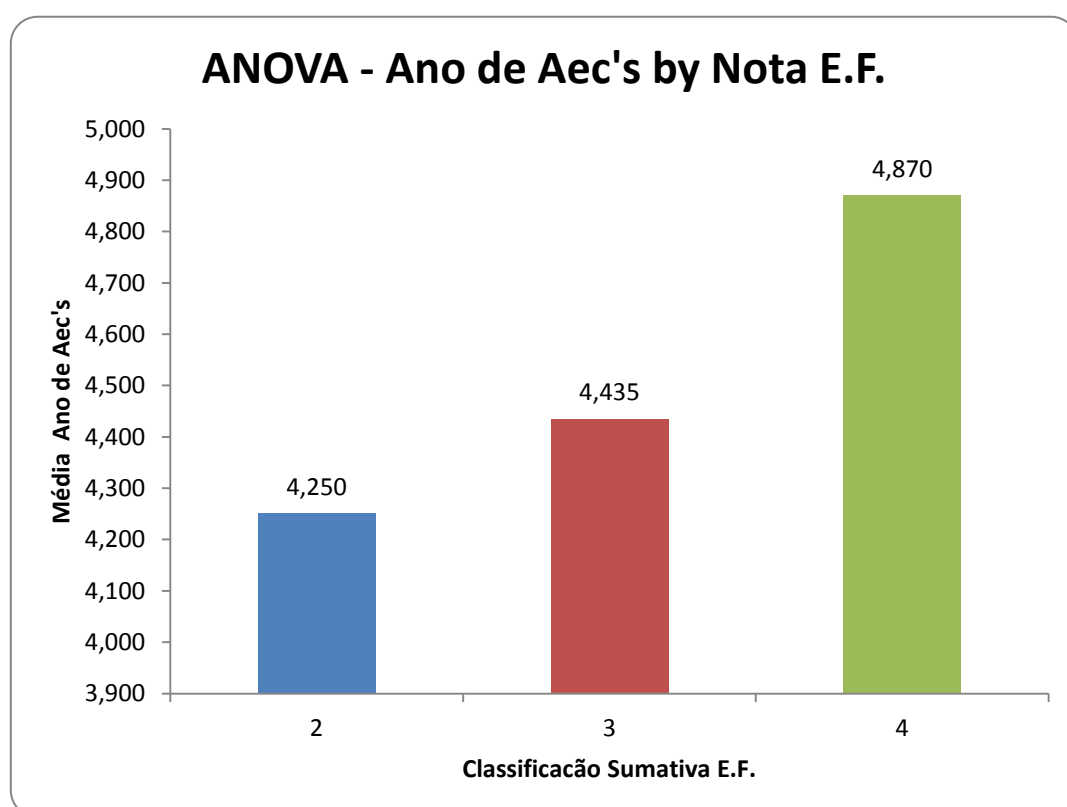


Gráfico 3 – Teste ANOVA para comparar a frequência das AEC'S e a classificação Final

4.3. Discussão de resultados

Depois da análise realizada, podemos observar que os alunos que realizam as AFD e as AF Extra-Escola possuem uma classificação mais elevada do que os alunos que apenas praticaram uma actividade. E portanto são alunos com mais predisposição para a Actividade Física.

Segundo os estudos de Côté, 1984 (citado por Bass, D e Lorraine, C 1999), a importância que as diferentes actividades têm nos primeiros anos de vida das crianças é essencial no seu desenvolvimento.

Não fazendo parte da hipótese de estudo, tentou-se perceber se havia diferenças entre os géneros na obtenção de melhores resultados, e portanto constatou-se que a classificação era, em média, mais alta no género masculino do que no género feminino.

Segundo Pomar e Neto (2000) a competição, o contacto físico e os jogos de interdependência envolvendo força, resistência e potência, com predomínio de acções de propulsão e em grupos sociais de maior dimensão, e com utilização extensiva dos espaços, são características dos jogos e actividades masculinas.

Os hábitos de uma Actividade Física regular, durante a infância e juventude, podem ser mantidos na idade adulta, favorecendo os hábitos de Actividade Física, pela influência da população para conceitos de vida activos. As conclusões retiradas por diferentes autores parecem indicar que, com o avanço da idade, as pessoas se tornam menos activas, com níveis de dispêndio energético progressivamente menores, sendo os rapazes mais activos que as raparigas (Mota & Sallis, pp.25, 2001).

Relativamente a segunda hipótese de estudo, procurou-se saber se os alunos que frequentaram as AFD durante mais tempo (n.º vezes por semana) teriam um maior sucesso nos seus resultados finais. A hipótese foi confirmada, ou seja, em média os alunos que frequentaram as AFD mais vezes, tinham a sua classificação final mais elevada.

Segundo Proença (1986), o objectivo fundamental deverá ser o de proporcionar às crianças um desenvolvimento universal que favoreça o seu normal processo de maturação orgânica e funcional.

Assim sendo, a importância AF na infância a prática de actividade física motivante, propicia o desenvolvimento de capacidades motoras e também o conhecimento de atitudes e competências necessárias para um futuro estilo de vida activo.

Como mostra o relatório CNAPEF /SPEF (2008) a EEFM não é muitas vezes leccionada, o que compromete o desenvolvimento daquelas crianças que nem praticam AFD nem praticam Actividades Físicas Extra-Escola.

Capítulo 5- Conclusão

A conclusão demonstrou que existem diferenças significativas entre os dois grupos, onde os que praticaram as 2 actividades tiveram melhores resultados do que os restantes.

O primeiro grupo em que estavam inseridos os alunos que praticaram tanto AFD como AF Extra-Escola, e no segundo grupo estava inserido aqueles que praticaram AFD ou AF Extra-Escola.

O estudo serviu para analisar, através de questionários aos alunos do 5º ano, a relação existente entre estes dois grupos.

A primeira hipótese do estudo foi confirmada: Os alunos que frequentaram as AFD e AF Extra-Escola têm melhores resultados do que os alunos que praticaram apenas uma.

Os alunos que praticaram as duas actividades tiveram uma classificação, em média de 4 valores, enquanto os que praticaram apenas uma actividade tiveram uma classificação em média de 3 valores, numa escala de 0-5.(Ver gráfico 1, pp.33)

Relativamente a segunda hipótese de estudo, pretendia verificar se os alunos que frequentaram mais vezes AFD têm melhores resultados do que os alunos que frequentaram menos vezes. Esta hipótese foi confirmada, uma vez que se verificou que os alunos ao praticar com mais frequência as AFD atingem melhores resultados do que os alunos que praticaram menos vezes.

Não constando numa hipótese de estudo, decidi comparar as classificações finais dos dois géneros, isto é, se alunos do sexo masculino atingiam melhores resultados do que as alunas do sexo feminino, no entanto esta hipótese não foi confirmada, não existindo uma diferença significativa entre o sexo masculino e feminino, apesar do sexo masculino ter alguma vantagem, não é suficiente para poder aceitar a hipótese.

De acordo com Bouchard, Shephard & Stephens (1990), citado por Mota & Sallis, (2002) podemos concluir que a prática de A.F. nos jovens é de extrema importância, não só pela qualidade de vida e pela aquisição de hábitos de vida saudável, mas também na obtenção de melhores resultados nas aulas de Educação Física.

Foi demonstrado no estudo que os alunos que praticaram AFD e AF Extra-Escola obtiveram melhores e portanto conclui-se que é pertinente, os profissionais de EF, alertar os encarregados de educação para a necessidade promover actividade aos seus educandos.

Com a indisponibilidade que hoje, os encarregados de educação apresentam, percebe-se que não é fácil levar os seus educandos a actividades fora da escola.

No entanto, como já foi demonstrado, verificamos que os alunos que praticam com mais frequência as AFD têm melhores resultados. No entanto, uma vez que a possibilidade dos alunos frequentarem actividades fora do seio escolar é inconstante, seria importante que os encarregados de educação não prescindam das AEC's, nomeadamente da AFD, como forma de aquisição de estilos de vida saudáveis pelos seus filhos.

Capítulo 6- Bibliografia

1986- Lei n. 46/86, de 14 de Outubro- *Lei de Bases do Sistema Educativo*

Aranha, À., Teixeira, N. (2007). Relação entre a prática de Actividade Física e o estado de bem-estar em adolescentes. *Boletim SPEF*, N.º32 21-30

Barreiros, J; Neto, C (2002) “*O Desenvolvimento Motor e o Género*”, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

Bass D., Lorraine C. (1999), “Promoting Physical Activity Through the Extra-Curricular Programme, pp. 45-64” *European Journal of Physical Education*. Vol.4 n.º1

Bayo, I., Diniz, J. (2010). A Actividade Física Desportiva, uma actividade de Enriquecimento Curricular. *Boletim SPEF* n.º35 61-85

Bayo, I., Diniz, J., (2010). A Actividade Física Desportiva, uma Actividade de Enriquecimento Curricular. *Boletim SPEF* n.º35 61-85

Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., Rocha, L., Costa, F. (2001). *Programa Educação Física do Ensino Básico 3º Ciclo*. pp, 10-27

Castilho, M. “*O Sucesso Educativo em Educação Física*” O sucesso educativo e as variáveis que influenciam a actividade motora dos alunos nas aulas de Educação Física. Dissertação apresentada ao Departamento de Ciências da Educação da Faculdade Motricidade Humana, para obtenção do grau de licenciado em Educação Física e Desporto no ano lectivo 1994/95

Condermarin, M. & Colaboradores (1986). Maturidade escolar. Manual de avaliação e desenvolvimento das funções básicas para a aprendizagem escolar. Rio de Janeiro: Enelivros

Cruz (1992). A escola do 1.º Ciclo e o insucesso da Educação Física. *Revista Horizonte*, Vol. IX (51) – Setembro-Outubro, 91-95.

Despacho n.º12 591/2006 (II série, Diário da República) de 16 de Junho

Fenstermacher, G. (1994) “Knowledge in research on teaching “In: L. Darling-Hammond (ED.), *Review of Research in Education*, 20: 3- 56

McKenzie (2001) “Promoting Physical Activity in youth: Focus on Middle School Environments” , *Review Quest, National Association For Physical Education In Higher Education*, Volume 53, 326-334.

Ministério da educação. (1998). Manual de educação física. 1ºciclo do ensino básico. Lisboa: gabinete coordenado do desporto escolar

Mota, J. (1992). “A Escola, a Educação Física e a Educação da Saúde”. *Revista Horizonte*, VIII (48), 208-212. (apud NÓBREGA, J., 2005)

Mota, J. (1998). A escola, a promoção da saúde e a condição física. Que relações? *Revista Horizonte*, Vol.XVII (98) – Março-Maio, 33-36.

Mota, J., Duarte, J. (1999). Estilo de vida activo e saúde. *Boletim SPEF*, Nº17/18 47-60.

Mota, J; Sallis, J. “Factores de influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes”, *Actividade Física e Saúde*, 2001

Neto, C. Barreiros, J., Pais, N. (1989). “ *A actividade lúdica no jardim-de-infância.*” Antologias de textos. Comunicações apresentadas no seminário na Guarda em Abril.

Piéron, M., Cloes, M., Delafosse, 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.

Pomar, C. & Neto, C. (2000). Percepção da apropriação e do desempenho motor de género em actividades lúdico-motoras. In C. Neto (Ed.), *Jogo e Desenvolvimento da Criança* (pp. 178-205). Lisboa: Edições FMH.

Proença, J (1995). Desenvolvimento e avaliação das capacidades motoras em Educação Física. *IV Congresso de Educação Física e Ciências de Desporto dos Países de Língua Portuguesa – 4º*, Coimbra, 1995, E.F – 10.5

Proença, J. (1986). As etapas de preparação do jovem atleta. *Revista Atletismo* (54), 36-38

Relatório CNAPEF/SPEF (2008) acedido em 08 de Março de 2010 em http://www.confap.pt/docs/relatorio_AEC_-_CNAPEF_SPEF_07-08.

Salvador, M.B (2010). Actividade Física e Desportiva – Estudo com alunos do 2º ciclo do Ensino Básico. Dissertação apresentada ao Departamento de Educação Física da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção de grau de mestre

Sánchez, P. A., Martinez, M.R. & Peñalve, I.V. (2003). A psicomotricidade na educação infantil- uma prática preventiva e educativa. *Porto Alegre: Artmed*

Schmidt, R. A, & Wrisberg, C. A. (2000). Motor Learning and Performance. A Problem Based Learning Approach – 2nd Edition. *Champaign, Illinois: Human Kinetics*

Silva, C. & Dias, A. (2003). Aptidão Física e Desempenho Motor no 1ºCEB. *Boletim SPEF*, 24-25, 83-87

Simon- Morton, B. et al (1988). Health- related Physical fitness in child hood: Status and recommendations. *Annual Review Public Health*

Anexos

- Anexo 1 – Questionário
- Anexo 2 - Base Dados dos Inquéritos realizados aos alunos
- Anexo 3 -Tabela dos alunos questionados e respectivas classificações
- Anexo 4- Dados estatísticos das hipóteses de estudo

- Anexo 1 – Questionário



Actividade Física e Desportiva – Estudo com alunos do 2ºCiclo do Ensino Básico ULHT –
Faculdade de Educação Física e Desporto - 2 - Mestrado em Ensino da Educação Física e
Desporto nos Ensinos Básico e Secundário

QUESTIONÁRIO



Este Questionário pretende recolher a **tua opinião** sobre vários aspectos das aulas de **Actividade Física e Desportiva** (AEC'S - 1ºciclo), das **aulas de Educação Física** (2ºCiclo) e da **Actividade Física Desportiva realizada fora da escola**. Gostávamos que te lembrasses das tuas aulas do ano passado.

Lê as perguntas com atenção e responde com sinceridade. Não há respostas certas ou erradas, apenas se pretende conhecer a **tua opinião!**

Ah! É verdade, as tuas respostas serão um verdadeiro segredo entre nós!



Actividade Física e Desportiva – Estudo com alunos do 2ºCiclo do Ensino Básico ULHT

Sexo: ☐ Feminino ☐ Masculino

Idade: _____ anos

1. Gostas de praticar Desporto?

1.1 Se sim, Porquê?

- ☐ Gosto de Desporto
- ☐ Faz bem à saúde
- ☐ Gosto de jogar com os meus amigos

1.2 Se não, Porquê?

- ☐ Não gosto de Desporto
- ☐ Gosto mais de estar sentado
- ☐ Fico muito cansado quando faço Desporto

2. Se tiveste Actividade Física e Desportiva (AEC's) na escola durante o 1ºciclo, diz em que anos de escolaridade tiveram essas aulas:

☐ 1ºano ☐ 2ºano ☐ 3ºano ☐ 4º ano ☐ Todos os anos

3. Se respondeste SIM, tiveste Actividade Física e Desportiva (AEC's) na escola durante o 1ºciclo, diz quantas vezes por semana tinhas essas aulas:

☐ 1 Vez por semana

☐ 2 Vezes por semana

☐ 3 Vezes ou mais

4. Onde fazias as tuas aulas (Podes escolher as várias opções)

☐ Na sala de aula

☐ No Exterior

☐ No pavilhão de Ginástica

5. Gostaste das aulas de Actividade Física Desportiva?

5.1. Se Sim, Porquê?

☐ Gostava do Professor

☐ Gostava de fazer Desporto

☐ O Professor fazia sempre o que eu queria

☐ Fazia várias modalidades (Futebol, Basquetebol, Ginástica, Atletismo, Dança)

5.2. Se Não, Porquê?

☐ Não gostava do Professor

☐ Não gosto de fazer Desporto

☐ Estávamos sempre na sala

☐ As aulas eram sempre iguais

Parte II

Responde apenas se praticas actividade física desportiva fora da escola:

6. Que actividade (s) praticas e quantas vezes por semana:

☐ Desporto Colectivo (Andebol, Basquetebol, Voleibol e Futebol) _____ vezes por
semana

☐ Ginástica _____ vezes por
semana

☐ Natação _____ vezes por
semana

☐ Atletismo _____ vezes por
semana

☐ Patinagem _____ vezes por
semana

☐ Dança _____ vezes por
semana

☐ Desportos de Combate (Judo, Karaté, etc.) _____ vezes por
semana

☐ Outra actividade. Qual? _____ vezes por
semana

7. Em que local praticas essa (s) actividade (s)?

☐ Clube Desportivo/colectividade/Grupo Recreativo

☐ Piscina

☐ Rua, Parque ou Jardim Público

☐ Ginásio

☐ Outro local. Qual? _____

8. Se respondeste NÃO praticas actividade física desportiva fora da escola, indica as actividades que gostarias de praticar:

- ☐ Desporto Colectivo (Andebol, Basquetebol, Voleibol e Futebol)
- ☐ Ginástica
- ☐ Natação
- ☐ Atletismo
- ☐ Patinagem
- ☐ Dança
- ☐ Desportos de Combate (Judo, Karaté, etc.)
- ☐ Outra actividade. Qual? _____

9. Actualmente fazes, com regularidade, alguma actividade física desportiva fora da escola orientada por um (a) professor (a) ou treinador (a)?

☐ Sim ☐ Não

OBRIGADO PELA TUA COLABORAÇÃO!

- Anexo 2 - Base Dados dos Inquéritos realizados aos alunos

Base Dados dos Inquéritos realizados aos alunos

ID	Sexo	Idade	AFD 1ºCiclo + AF Extra- Escola	Apenas uma	Gostas de Praticar Desporto			Não gostas praticar desporto			Ano de Aec's	Veze por semana	Nota E.F.
					Gosto Desporto	Faz Bem Saúde	Gosto jogar c/amigos	Não Gosto de Desporto	Gosto mais estar sentado	Fico cansado			
1	1	11	1		1	1	0	0	0	0	5	2	4
2	1	11	1		1	0	0	0	0	0	5	3	3
3	1	10	1		0	0	1	0	0	0	3	2	3
4	1	10	1		1	0	0	0	0	0	5	3	4
5	1	13	1		1	1	1	0	0	0	5	3	4
6	1	13	1		1	1	1	0	0	0	5	2	4
7	1	12	1		1	1	1	0	0	0	5	2	4
8	2	12	1		1	1	1	0	0	0	5	2	3
9	1	12	1		1	1	1	0	0	0	5	2	4
10	1	12	1		1	1	1	0	0	0	5	2	3
11	2	10	1		1	1	0	0	0	0	5	2	4
12	2	13	1		1	0	0	0	0	0	5	3	4
13	1	13	1		1	0	0	0	0	0	5	2	3
14	1	10	1		1	0	0	0	0	0	5	2	4
15	2	11	1		0	0	1	0	0	0	5	3	3
16	1	10	1		1	0	0	0	0	0	4	1	4
17	1	11	1		0	0	1	0	0	0	5	3	4
18	1	10	1		1	1	1	0	0	0	5	3	4
19	2	11	1		0	1	0	0	0	0	5	3	3
20	2	10	1		0	1	0	0	0	0	5	3	4
21	1	11	1		0	0	1	0	0	0	5	2	3
22	2	10	1		1	0	0	0	0	0	5	3	4
23	2	10	1		1	0	0	0	0	0	5	1	4
24	1	10	1		1	1	1	0	0	0	5	1	4
25	1	11	1		0	1	0	0	0	0	5	3	3
26	1	11	1		1	1	0	0	0	0	5	2	4
27	1	11	1		1	0	0	0	0	0	5	3	3
28	1	11	1		1	1	1	0	0	0	5	3	4
29	1	11	1		1	1	0	0	0	0	3	2	4
30	2	11	1		1	1	1	0	0	0	5	1	4
31	2	11	1		1	1	0	0	0	0	5	3	4
32	2	10	1		1	1	1	0	0	0	5	3	4
33	1	11	1		0	0	1	0	0	0	5	1	3
34	1	12	1		0	1	1	0	0	0	5	1	4
35	1	11	1		0	1	0	0	0	0	5	3	4
36	2	12	1		0	0	1	0	0	0	5	2	3
37	2	10	1		1	1	0	0	0	0	5	2	4
38	2	12	1		1	1	1	0	0	0	2	3	3
39	2	11	1		0	0	1	0	0	0	5	2	4
40	2	10	1		1	1	0	0	0	0	5	3	3
41	1	13	1		0	0	1	0	0	0	5	2	4
42	1	12	1		1	1	1	0	0	0	5	3	4
43	1	11	1		1	0	1	0	0	0	5	3	4
44	1	11	1		0	0	1	0	0	0	1	1	3
45	1	10	1		0	0	1	0	0	0	5	2	4
46	1	11	1		1	0	1	0	0	0	5	3	4
47	2	10	1		1	1	1	0	0	0	5	3	4
48	2	12	1		0	0	1	0	0	0	5	2	4
49	1	10	1		1	0	0	0	0	0	5	1	4
50	2	10	1		0	0	1	0	0	0	5	2	4
51	1	11	1		1	1	1	0	0	0	5	3	4
52	2	10	1		1	0	0	0	0	0	5	3	4
53	2	10	1		0	1	0	0	0	0	5	3	4
54	2	10	1		0	1	0	0	0	0	5	3	3
55	1	11	1		1	1	0	0	0	0	5	3	4
56	2	12	1		0	1	0	0	0	0	5	2	4
57	1	12	1		0	0	1	0	0	0	5	2	4

Telmo Manuel Frade Alegre - Actividade Física Desportiva – Estudo com alunos do 2.º
ciclo do Ensino Básico

58	1	10	1		1	1	1	0	0	0	5	2	4
59	2	12		2	1	1	1	0	0	0	5	2	3
60	2	13		2	1	0	0	0	0	0	5	2	3
61	2	12		2	1	1	1	0	0	0	5	2	4
62	2	11		2	0	1	1	0	0	0	5	2	3
63	2	11		2	1	1	1	0	0	0	5	2	3
64	2	11		2	0	1	0	0	0	0	5	3	4
65	1	14		2	1	0	0	0	0	0	4	3	3
66	2	13		2	0	1	0	0	0	0	5	3	3
67	1	11		2	1	0	0	0	0	0	5	3	3
68	1	11		2	1	0	0	0	0	0	5	3	3
69	2	11		2	0	1	0	0	0	0	5	3	3
70	2	11		2	0	1	0	0	0	0	5	3	3
71	1	13		2	1	1	1	0	0	0	5	2	3
72	2	10		2	0	1	0	0	0	0	5	3	4
73	2	10		2	1	1	1	0	0	0	5	3	3
74	2	10		2	1	0	1	0	0	0	5	3	3
75	2	10		2	0	1	0	0	0	0	5	3	3
76	2	10		2	0	1	0	0	0	0	5	3	3
77	1	10		2	1	0	0	0	0	0	5	3	3
78	1	12		2	1	0	0	0	0	0	3	2	2
79	1	10		2	0	1	0	0	0	0	5	3	2
80	2	11		2	0	1	0	0	0	0	5	2	3
81	2	10	1		0	0	1	0	0	0	5	3	4
82	2	11		2	1	1	0	0	0	0	5	3	3
83	2	11		2	0	1	0	0	0	0	4	1	3
84	2	11		2	0	1	1	0	0	0	5	3	2
85	1	10		2	0	1	0	0	0	0	5	2	3
86	1	11		2	1	0	1	0	0	0	0	0	3
87	2	10	1		1	0	0	0	0	0	1	1	4
88	1	10		2	0	1	0	0	0	0	2	1	3
89	1	12	1		1	0	0	0	0	0	5	3	4
90	1	11		2	0	1	0	0	0	0	4	2	2
91	1	10		2	0	1	0	0	0	0	5	2	3
92	2	12	1		0	1	0	0	0	0	3	2	4
93	2	12	1		0	1	1	0	0	0	5	3	4
94	1	10		2	0	0	1	0	0	0	2	2	3
95	2	12		2	1	0	0	0	0	0	5	2	3
96	1	10	1		1	1	1	0	0	0	5	2	4
97	2	11	1		0	0	1	0	0	0	5	2	4
98	2	10	1		1	1	0	0	0	0	5	3	3
99	1	13	1		0	0	1	0	0	0	5	2	4
100	1	12	1		1	1	1	0	0	0	5	3	4
101	1	11	1		1	0	1	0	0	0	5	3	4
102	1	11	1		0	0	1	0	0	0	1	1	3
103	1	10	1		0	0	1	0	0	0	5	2	4
104	1	11	1		1	0	1	0	0	0	5	3	4
105	2	10	1		1	1	1	0	0	0	5	3	4
106	2	12	1		0	0	1	0	0	0	5	2	4
107	1	10	1		1	0	0	0	0	0	5	1	4
108	2	10	1		0	0	1	0	0	0	5	2	4
109	1	11	1		1	1	1	0	0	0	5	3	4
110	2	10	1		1	0	0	0	0	0	5	3	4
111	2	10	1		0	1	0	0	0	0	5	3	4
112	1	10	1		1	1	1	0	0	0	5	3	4
113	2	11	1		0	1	0	0	0	0	5	3	3
114	2	10	1		0	1	0	0	0	0	5	3	4
115	1	11	1		0	0	1	0	0	0	5	2	3
116	2	10	1		1	0	0	0	0	0	5	3	4
117	2	10	1		1	0	0	0	0	0	5	1	4

Telmo Manuel Frade Alegre - Actividade Física Desportiva – Estudo com alunos do 2.º
ciclo do Ensino Básico

118	1	10	1		1	1	1	0	0	0	5	1	4
119	1	11	1		1	1	0	0	0	0	5	3	3

-Anexo 3-Tabela dos alunos questionados e respectivas classificações

Tabela dos alunos questionados e respectivas classificações

Turma	ID	Nome	Nota
5-A	1	Ana Eduarda Carvalho	4
	2	Bruna Veríssimo	3
	3	Diogo Oliveira	3
	4	Diogo Nunes de Oliveira	4
	5	Eduardo Silva	4
	6	Gonçalo Fernandes	4
	7	Inês Monteiro	4
	8	João Oliveira	3
	9	José Costa	4
	10	Lúcia Unjanque	3
	11	Mariana Teixeira	4
	12	Mário Ferreira	4
	13	Marisa Silva	3
	14	Miguel Rosa	4
	15	Rodrigo Serofate	3
	16	Rodrigo Militão	4
	17	Sandro Dias	4
	18	Tatiana Santos	4
	19	Tiago Freaza	3

5-B	20	Alexandra Fragoso	4
	21	Ana David	3
	22	Inês Manuel	4
	23	Giovanni Carvalho	4
	24	Gonçalo Rodrigues	4
	25	Hugo Silva	3
	26	João Soares	4
	27	João Norberto	3
	28	José Lito	4
	29	Lúcia Jorge	4
	30	Mariana Pereira	4
	31	Miriam Freire	4
	32	Daniel Figueiredo	4

	33	Nuno Loureiro	3
	34	Paulo Monteiro	4
	35	Pedro Gonçalves	4
	36	Rafaela Neves	3
	37	Inês Pereira	4
	38	Liliana Pereira	3
	39	Magda Galacho	4

5-C	40	Adriana Fernandes	3
	41	Afonso Gonçalves	4
	42	Ângelo Freitas	4
	43	Beatriz Silva	4
	44	Carolina Foutora	3
	45	Cleidir Andrade	4
	46	Débora Ferreira	4
	47	Diogo Gonçalves	4
	48	Diogo Ferreira	4
	49	Francisco Gonçalves	4
	50	Gonçalo Serofate	4
	51	Hugo Nicha	4
	52	Joana Reis	4
	53	João Paulo Esteves	4
	54	Miguel Santos	3
	55	Nuno Simões	4
	56	Núria Barbosa	4
	57	Ricardo Abelha	4
	58	Ricardo Varanda	4
	59	Rodrigo Ferreira	3
	60	Rui Sousa	3

5-D	61	Guilherme Gomes	4
	62	Igor Byelicov	3
	63	Bruno Fonseca	3
	64	Ana Margarida Vieira Morais	4
	65	Beatriz Silos Coito Araújo	3
	66	Carolina Santos	3

	67	Catarina Fernandes	3
	68	Diogo Gromicho	3
	69	Gonçalo Sérgio	3
	70	Inês Isabel Filipe	3
	71	Inês Marques	3
	72	Joana Boleo Vanzeller	4
	73	Joana Cotovio	3
	74	João Gomes	3
	75	Luana Tomé	3
	76	Mariana Vilhena	3
	77	Martim Bela	3
	78	Nuno Cintra	2
	79	Pedro Caetano	2
	80	Rita Prates	3
	81	Miguel de Sousa Faria	4
	82	Leonor Bénard da Costa	3

5-E	83	Adriana Lúcia Antunes Ganhão	3
	84	André Mateus Saragoça	2
	85	Carlos Jorge de C. Pinheiro Pereira	3
	86	Carlota Maria Rodrigues Z. Resina	3
	87	Clara Margarida M. B. de O. Jesus	4
	88	Daniel Alexandre Oliveira Câmara	3
	89	Diogo André Gomes Filipe	4
	90	Sara Inácio Baltazar	2
	91	Inês Sofia da Silva Pita	3
	92	João Pedro Gaspar Fonseca	4
	93	Jorge Silvestre Simões	4
	94	Madalena Ventura Gomes Feio	3
	95	Mafalda Maria de F. e Montoito	3
	96	Maria Francisca Jacinto Santos	4
	97	Maria Gomes Sampaio Costa	4
	98	Maria Silvestre da Cruz	3
	99	Marisol de Jesus Branquinho Oliveira	4
	100	Marta Filipa Moreno Lopes	4
	101	Martinho Manuel dos Santos Lopes	4

	102	Pedro Prates de Sousa	3
--	-----	-----------------------	---

5-F	103	Diogo Almeida Faustino	4
	104	Sérgio Duarte Monteiro Simões	4
	105	Adriana Sousa	4
	106	Andria Portal	4
	107	Beatriz Duarte	4
	108	Cláudio Pires	4
	109	Daniela Pinto	4
	110	Daniela Fernandes	4
	111	Daniela Vieira	4
	112	Daniela Jesus	4
	113	Danilo Pinto	3
	114	Francisca Luz	4
	115	Gonçalo Duarte	3
	116	Indafá Cá	4
	117	João Cabral	4
	118	Joice Veiga	4
	119	Jorge Pires	3

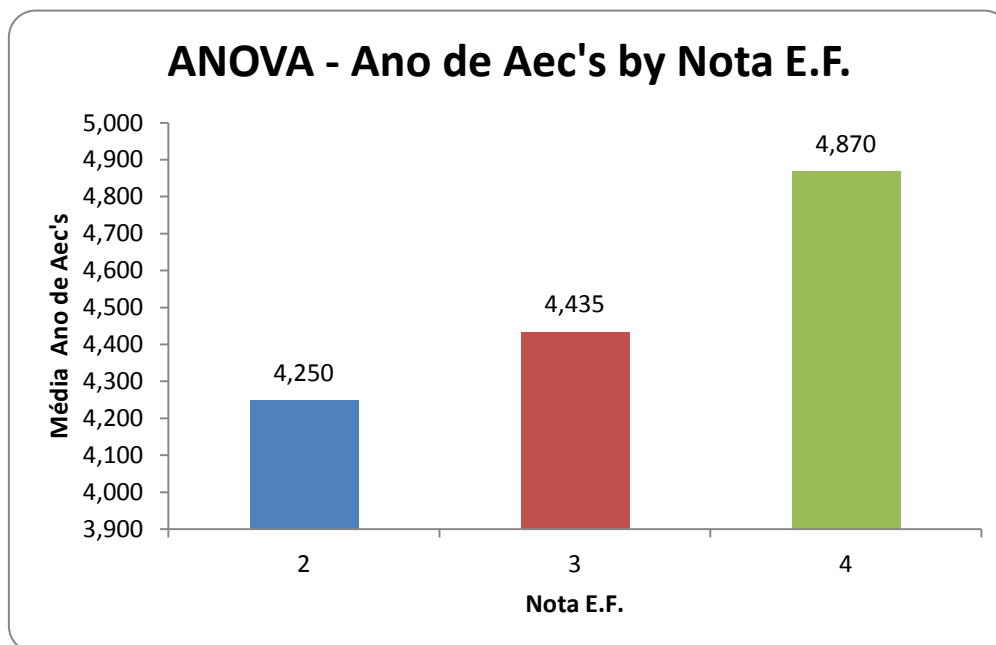
- Anexo 4- Dados estatísticos das hipóteses de estudo

Dados estatísticos das hipóteses de estudo

EZAnalyze ANOVA Report - ANOVA of Ano de Aec's by Nota E.F.

Grand Mean	4,681
N	119

Nota E.F.(group)	N	Group Mean	Std Deviation
2	4	4,250	,957
3	46	4,435	1,294
4	69	4,870	,592



EZAnalyze ANOVA Report - ANOVA of Nota E.F. by Actividade

Grand Mean	3,546
N	119

Actividade(group)	N	Group Mean	Std Deviation
AEC's+extra escola	87	3,759	,430
apenas um	32	2,969	,474

