

**João Pedro de Matos Pereira Passos Rosa**

**Professores de Educação Física e suas concepções sobre a  
Promoção de Estilos de Vida Ativos na Escola**

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

Orientador: Prof. Dr. Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

**Lisboa  
2017**

**João Pedro de Matos Pereira Passos Rosa**

**Professores de Educação Física e suas Concepções sobre a  
Promoção de Estilos de Vida Ativos na Escola**

Seminário/ Relatório de Estágio da cadeira de Seminário apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física, no Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

**Despacho de nomeação de júri n: 291/2018**

**Presidente:** Prof. Doutor João Filipe da Silva Figueira Martins

**Arguente:** Prof. Doutor Fernando António Rodrigues Vieira

**Orientador:** Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2018**

## **Resumo**

O presente estudo analisou as concepções dos professores de Educação Física, acerca do papel (objetivos e finalidades) da disciplina no currículo escolar, do conceito de aluno “bem-educado fisicamente” no final do secundário e sobre as recomendações de Atividade Física da Organização Mundial de Saúde para a faixa etária entre os 5 e os 17 anos. Participaram no estudo 29 professores da disciplina de Educação Física de 5 escolas da área de Lisboa, através de um questionário adaptado do projeto de investigação que é levado a cabo pela Rede Euroamericana de Atividade Física e Saúde (REAFES). A análise dos dados foi realizada através do método indutivo, sendo que nas questões abertas procedeu-se a uma análise de conteúdo com recurso à categorização das respostas. A análise dos resultados indicaram que os professores destacam o papel da Educação Física no currículo escolar, como fator determinante para a promoção de estilos de vida ativa e saudável, promoção de aprendizagens e efeitos educativos, valores éticos e de esforço. Quando abordados sobre o conceito do que é um aluno bem-educado fisicamente no final do secundário, salientam que estes devem possuir conhecimentos relacionados com a aptidão física e saúde, e competências que lhes permita um estilo de vida ativa, através de uma prática regular de atividade física. No entanto nenhum professor do estudo revelou possuir o conhecimento sobre as recomendações da prática de atividade física, para a faixa etária indicada, respondendo de forma incorreta ou incompleta.

Palavras-chaves: Professores de Educação Física, Programas de Educação Física, Promoção da Saúde, Promoção de Estilos de Vida Ativos.

## **Abstract**

The present study analyzed the concepts of physical education teachers about the role (objectives and purposes) of the discipline in the school curriculum, the concept of a student "physically well-educated" at the end of high school and about the recommendations of Physical Activity of the World Organization for the age group between 5 and 17 years of age. Twenty-nine teachers from the Physical Education discipline of 5 schools in the Lisbon area participated in the study, through a questionnaire adapted from the research project carried out by the European Network of Physical Activity and Health (REAFES). The data analysis was performed through the inductive method, and in the open questions a content analysis was performed using the categorization of responses. The analysis of the results indicated that teachers emphasize the role of Physical Education in the school curriculum, as a determining factor for the promotion of active and healthy lifestyles, promotion of learning and educational effects, ethical values and effort. When approached about the concept of what is a physically well-educated student at the end of high school, they emphasize that they should possess knowledge related to physical fitness and health, and skills that enable them to an active lifestyle, through a regular practice of physical activity. However, no teacher in the study revealed knowledge about the recommendations of physical activity practice for the indicated age group, responding incorrectly or incompletely.

Keywords: PE teachers, PE Portuguese Syllabus, Health Promotion, Active Lifestyle Promotion.

## **Índice**

Índice Tabelas .....	5
Índice Quadros .....	6
Índice Figuras .....	7
Introdução .....	8
Capítulo I - Revisão da literatura .....	10
1. Atividade física e promoção de estilos de vida ativos .....	10
2. O papel da escola na promoção de estilos de vida ativos.....	12
2.1. O Programa Nacional de Educação Física e a promoção da atividade física .....	15
2.2. O Professor e a importância da Educação Física para a promoção da saúde .....	18
2.3. O aluno “bem-educado fisicamente” na disciplina de Educação Física .....	22
Capítulo II – Método de Estudo.....	24
1.1. Caracterização da amostra.....	25
1.1.2. Experiência dos Professores de Educação Física enquanto alunos .....	28
1.2. Questionário .....	30
2. Análise de dados .....	30
Capítulo III - Apresentação e Discussão dos Resultados .....	36
1. O papel dos objetivos e finalidades da Educação Física no Currículo Escolar desde o Ensino Básico até ao Secundário.....	36
2. O conceito do que é um aluno “bem-educado fisicamente” em Educação Física no final do Ensino Secundário.....	40
4. O nível de conhecimento sobre as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos emanadas por organizações internacionais ..	44
Conclusões/Considerações finais.....	48
Referências Bibliográficas .....	52
Anexo I .....	58

## **Índice Tabelas**

<b>Tabela 1:</b> Sistemas de Categorias relativo à questão: “Qual é para si o papel (os objetivos, as finalidades) da Educação Física no Currículo Escolar (isto é na Escola desde o Ensino Básico até ao Secundário)?” .....	30
<b>Tabela 2:</b> Sistema de Categorias relativo à questão: “O que é para si, um aluno bem-educado fisicamente, em Educação Física no final do Ensino Secundário?” .....	32
<b>Tabela 3:</b> Sistema de Categorias relativa à questão: “ Indique quais são as recomendações de atividade física para alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo as organizações internacionais e grupos de consenso. Exemplos: A Organização Mundial de Saúde (OMS) e Biddke, Sallis e Cavill, 1998)?” .....	34

## Índice Quadros

<b>Quadro 1:</b> Distribuição da amostra segundo a idade.....	26
<b>Quadro 2:</b> Distribuição da amostra segundo os anos de serviço .....	26
<b>Quadro 3:</b> Distribuição da amostra segundo as habilitações literárias.....	28
<b>Quadro 4:</b> No caso de ter frequentado aulas de EF (Básico e Secundário) esclareça o peso dos fatores abaixo discriminados que contribuíram para a sua opinião, anteriormente expressa...	29
<b>Quadro 5:</b> Qual é para si o papel (os objetivos, as finalidades) da Educação Física no Currículo Escolar (desde o Ensino Básico até ao Secundário)? .....	37
<b>Quadro 6:</b> Qual é para si o papel (os objetivos, as finalidades) da Educação Física no Currículo Escolar (desde o Ensino Básico até ao Secundário)? <b>de acordo com a variável tempo de serviço</b> .....	38
<b>Quadro 7:</b> Qual é para si o papel (os objetivos, as finalidades) da Educação Física no Currículo Escolar (desde o Ensino Básico até ao Secundário)? <b>de acordo com a variável prática regular de atividade física</b> .....	39
<b>Quadro 8:</b> “O que é para si um aluno bem-educado fisicamente em Educação Física no final do Ensino Secundário?”.....	40
<b>Quadro 9:</b> “O que é para si um aluno bem-educado fisicamente em Educação Física no final do Ensino Secundário?” <b>de acordo com a variável anos de serviço</b> .....	42
<b>Quadro 10:</b> “O que é para si um aluno bem-educado fisicamente em Educação Física no final do Ensino Secundário?” <b>de acordo com a variável prática regular de atividade física</b> .....	43
<b>Quadro 11:</b> “Indique quais são as recomendações as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo as organizações internacionais e os grupos de consenso. Exemplos: A Organização Mundial de Saúde (OMS) e Biddle, Sallis, e Cavill, 1998).” .....	44
<b>Quadro 12:</b> “Indique quais são as recomendações as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo as organizações internacionais e os grupos de consenso. Exemplos: A Organização Mundial de Saúde (OMS) e Biddle, Sallis, e Cavill, 1998).” <b>de acordo com a variável anos de serviço</b> .....	45
<b>Quadro 13:</b> “Indique quais são as recomendações as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo as organizações internacionais e os grupos de consenso. Exemplos: A Organização Mundial de Saúde (OMS) e Biddle, Sallis, e Cavill, 1998).” <b>de acordo com a variável prática regular de AF</b> .....	46

## **Índice Figuras**

<b>Figura 1:</b> Distribuição da amostra segundo o género .....	25
<b>Figura 2:</b> Distribuição da amostra segundo a idade.....	26
<b>Figura 3:</b> Distribuição da amostra segundo os anos de serviço .....	27
<b>Figura 4:</b> Distribuição da amostra segundo o vínculo contratual.....	27
<b>Figura 5:</b> Classificação da Educação Física na(s) Escola(s) frequentadas.....	28

## **Introdução**

Sabe-se que a escola representa para muitas crianças e adolescentes, o único contexto para realizarem Atividade Física (AF), quer pela Educação Física (EF) e Desporto Escolar (DE), quer através de simples brincadeiras no recreio. Assim, a escola assume-se cada vez mais como o local ideal para a promoção de estilos de vida ativa e saudável dado que todas as crianças e adolescentes a frequentam obrigatoriamente.

As preocupações com a promoção de um estilo e vida saudável são cada vez maiores na sociedade atual sobretudo nos países desenvolvidos. Assim é cada vez mais pertinente salientar a importância dos indivíduos apresentarem estilos de vida saudáveis, dado que muitas doenças são uma consequência de comportamentos desaconselhados para a saúde, como o comportamento sedentário (WHO, 2002).

O desenvolvimento desta investigação teve como ideia central avaliar o conhecimento dos professores de EF, tendo por base a análise sobre o conhecimento das Finalidades da disciplina, o conceito do que é um aluno “bem-educado fisicamente” e o conhecimento que revelam sobre as recomendações de AF da Organização Mundial de Saúde (OMS) para a faixa etária entre os 5 e os 17 anos.

Este estudo desenvolve-se na linha de pensamento de Vieira (2007) e Cardoso (2008) para os quais a análise do conhecimento dos professores de Educação Física, no que concerne aquilo que são os objetivos e finalidades desta disciplina, bem como acerca das recomendações em matéria de atividade física emanadas por entidades como a OMS, pode evidenciar a forma como a sua ação pode determinar o nível de sucesso da prossecução dos objetivos da disciplina na faixa etária entre os 5 e os 17 anos.

A relevância e pertinência do presente estudo salienta-se pois, neste contexto, em que os professores, enquanto agentes de educação, se destacam como os principais responsáveis pela implementação dos currículos e promoção dos objetivos definidos no Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

Deve, ter-se em conta que o PNEF é uma ferramenta dedicada à formação de alunos fisicamente bem-educados, conceito presente no pensamento de vários autores (eg. Kulinna et al., 2001; Carreiro da Costa & Marques, 2011), é neste contexto que a disciplina de EF assume um papel fundamental na forma como muitas crianças e adolescentes acolhem e assumem a AF.

O estudo está organizado em três capítulos, no primeiro capítulo realizou-se uma revisão da literatura, sobre os temas: AF na promoção de estilos de vida ativos e o papel da escola na promoção da saúde. Seguidamente, no segundo capítulo, apresentou-se o método de estudo, o questionário utilizado e a caracterização da amostra tendo por base a informação fornecida pelos participantes. Posteriormente, procurou-se interpretar e analisar os dados através da definição de um sistema de categorias, o conhecimento dos professores de EF acerca dos objetivos e finalidades desta disciplina, o conceito de aluno “bem-educado fisicamente” e as recomendações da prática de AF para a faixa etária entre os 5 e os 17 anos emanadas pela OMS e vertidas nos Programas Nacionais Educativos (PNEF). Ao longo do estudo tentou-se, também, refletir estas questões tendo em conta os hábitos de prática de atividade física e da própria experiência profissional (tempo de serviço) dos professores de EF.

Por último as conclusões e considerações finais salientando os dados mais significativos

## **Capítulo I - Revisão da literatura**

### **1. Atividade física e promoção de estilos de vida ativos**

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), baseando-se na evidência científica, de que a inatividade física está relacionada com várias doenças crónicas, degenerativas, entre elas, acidente vascular cerebral, cancro, obesidade, osteoporose, diabetes, hipertensão e as doenças cardiovasculares, destaca, através das recomendações dirigidas à população em geral, a importância que a AF tem sobre a saúde.

Deste modo, as recomendações de prática de AF que a OMS (2010) preconiza para as crianças e jovens da faixa etária entre os 5 e os 17 anos de idade é que a AF inclua brincadeiras, jogos, desportos, recreação, educação física ou exercício planeado, no contexto de atividades da família, da escola e da comunidade. A fim de melhorar o sistema cardiorrespiratório e muscular, a saúde dos ossos, os bio marcadores de saúde cardiovasculares e metabólicas e reduzir os sintomas de ansiedade e depressão. Assim, para as crianças e jovens desta faixa etária, a OMS recomenda que devem acumular pelo menos 60 minutos diários de intensidade moderada a vigorosa. A maior parte da atividade física diária deve ser aeróbica.

A United States Department of Health and Human Services (2008) (USDHHS) estabelece também, nas suas orientações, que as crianças e adolescentes devem praticar diariamente 60 minutos ou mais de atividade física moderada a vigorosa. Numa escala relativa, o nível de esforço é descrito em relação à sua aptidão numa escala 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 seu coração está a bater mais rápido e a sua respiração está mais acelerada do que o normal. Quando praticam atividade vigorosa, o coração bate muito mais rápido e a respiração é muito mais difícil do que o normal. Considerando uma escala absoluta, classificam-se as atividades de moderadas, quando utilizam o equivalente metabólico de 3,0 a 5,9 e as atividades de vigorosas quando apresentam um equivalente metabólico de 6,0 ou mais.

A prática regular da atividade física está relacionada não só com benefícios físicos, como também psicológicos. Matsudo (2000) afirma que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e da socialização.

Além disso, Miles (2007) destaca a atividade física como um importante fator para a sensação de bem-estar, sendo capaz de diminuir estados de ansiedade e depressão.

Os benefícios resultantes da atividade física estão bem definidos e demonstram o importante papel que a prática regular desempenha na saúde e na qualidade de vida (Martins, 2006).

Como refere Silva (2012), a atividade física e a alimentação são dois pilares fundamentais para a promoção da saúde e prevenção da doença. Para o autor a atividade física é toda a atividade muscular ou motora que uma pessoa assume. É tudo o que implica movimento, força ou manutenção da postura e que resulta num dispêndio de energia. A atividade física espontânea e informal, não é estruturada e pode ser executada nas atividades de lazer, domésticas, entre outras. O exercício físico, é toda a atividade física programada ou organizada, obedece a um esquema prévio, tem objetivos, tem regras de intensidade e de progressão.

De acordo com os autores Batalha et al. (2012, p.282) a AF favorece “a saúde e a condição física, facilitando a adaptação às necessidades da vida diária, prevenindo a degeneração da saúde e o aparecimento da obesidade, promovendo a qualidade de vida”.

A OMS refere quatro tipos de atividade física: aeróbia, força muscular, flexibilidade e equilíbrio. Mas, dentre elas, destaca a atividade aeróbia e a de força muscular como sendo as mais benéficas para a saúde. A quantidade ou volume de atividade física aeróbia realizada é expressa pela combinação de intensidade, duração e frequência. O número de vezes ou sessões pode ser definida por diferentes períodos, mas a frequência semanal é a mais utilizada. A duração referencia o tempo em minutos de cada sessão de atividade e a intensidade é dada pela magnitude do esforço necessário para realizar a atividade (OMS, 2010).

A AF abrange ações como as deslocamentos, as atividades desportivas (organizadas ou livres), as lidas da atividade diária, as atividades de lazer, ou mesmo de trabalho profissional, tudo isso contribuindo para o gasto de energia do indivíduo. Importa referir que a AF é para as crianças não só um meio através do qual adquirem vários tipos de conhecimentos e de habilidades, quer motoras, quer cognitivas, como também traz-lhes benefícios fisiológicos (ao nível do crescimento físico), psicológicos (como, por exemplo, redução da ansiedade e aumento da autoestima) e contribui para uma melhor integração social (socialização). Importa ressaltar que a AF é considerada fundamental na promoção e na adoção de um estilo de vida saudável. Deste modo, é essencial aumentar a consciência e a participação das crianças em programas regulares de AF, para que estabeleçam a prática de AF como um hábito de vida (Silva, 2012).

Em Portugal, atentos a esta temática, o Ministério da Saúde (2006) lançou o Programa Nacional da Saúde Escolar vocacionado para a elevação do nível educacional e de saúde da população escolar, tendo em conta que a escola deve ser a grande promotora de saúde. O sistema educativo, juntamente com a transmissão de conhecimentos nas várias disciplinas, deve educar para os valores, promover a saúde, a formação e a participação cívica dos alunos, fomentando a autonomia dos mesmos. O Programa Nacional de Saúde Escolar intervém no âmbito da saúde individual e coletiva, da inclusão escolar, do ambiente escolar e dos estilos de vida. Considerando este último, as áreas prioritárias são a saúde mental, oral, alimentação saudável, atividade física, ambiente e saúde, promoção da segurança e prevenção de acidentes, saúde sexual e reprodutiva e educação para o consumo.

É durante a infância e a juventude que mais facilmente se consegue interiorizar a importância do papel da AF na regulação dos hábitos de vida saudáveis. Ao estimularmos as crianças desde cedo para a prática de AF estamos a criar um pilar sólido para a diminuição da prevalência do sedentarismo na idade adulta (Lopes, 2008).

Assim dada a evidência científica e a realidade a que assistimos nos dias de hoje, onde os cidadãos adotam cada vez mais comportamentos sedentários, devemos olhar para a prática de AF na escola como o contexto privilegiado para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis e promotores da adoção de estilos de vida saudáveis para a idade adulta.

## **2. O papel da escola na promoção de estilos de vida ativos**

Parece consensual na literatura a importância que o espaço escolar assume para o desenvolvimento de iniciativas com vista à promoção da saúde e mais especificamente no desenvolvimento de hábitos relacionados com a prática de atividades físicas e desportivas.

As escolas são contextos potencialmente atraentes para se promover e desenvolver comportamentos de saúde positivos, pois os jovens alunos passam uma grande quantidade do seu tempo em ambiente escolar, algo que explica a grande importância para uma intervenção nas próprias escolas (Pate et al., 2006).

Sendo a escola considerada um dos locais mais importantes para as crianças terem acesso à AF, podemos afirmar que as aulas de Educação Física (EF) são essenciais para as crianças vivenciarem diversas experiências através do seu corpo. De acordo com Kirk (2005) o papel da escola é fundamental para melhorar a participação nas atividades físicas em crianças

entre os 5 e os 14 anos, sendo esta, uma idade em que devemos dar especial atenção às suas experiências, e a escola é o local onde estas crianças vão ter acesso a esta experiência de qualidade, nomeadamente na EF.

Freitas (2000), também refere que é muito importante promover os hábitos de vida saudável na escola, pelas seguintes razões:

- A infância e a adolescência são idades cruciais na construção, adoção e manutenção de atitudes e comportamentos para a vida adulta;
- A AF apresenta-se como a possibilidade de se prevenirem situações de risco ou problemas de saúde que possam comprometer o bem-estar da população escolarizada, bem como o normal percurso escolar e promover a sua resolução;
- A prática desportiva contribui para a criação de condições ambientais e de relação favorecedoras de saúde e de bem-estar desta população escolarizada e conseqüentemente do seu processo educativo;
- A EF contribui para o desenvolvimento, nas crianças e jovens, de comportamentos positivos, de auto-estima, de auto-imagem, auto-responsabilização pela saúde individual e coletiva, sentido crítico e autonomia, através da criação de condições para que a escola se constitua como um tempo e um espaço de educação e promoção da saúde.

A EF apesar de ser marginalizada em alguns países, noutros é vista como uma peça fundamental na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, daí a sua pertinência e conseqüências em termos de saúde pública para uma população ou sociedade, como demonstra a literatura (eg. Carreiro da Costa, 2013; Pate et al, 2006)).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2000b), a promoção da atividade física na escola deve ser trabalhada com o contributo fundamental da disciplina de EF, estando definido vários objetivos para esta disciplina: 1) criar o hábito vitalício pela prática das atividades físicas e desportivas; 2) desenvolver e melhorar a saúde e bem-estar dos estudantes; 3) oferecer satisfação, prazer e interação social e; 4) ajudar a prevenir problemas de saúde que se podem manifestar no futuro.

A viabilidade destes objetivos baseia-se no fato de ser a escola a apresentar a disciplina de EF como obrigatória, permitindo a que todos os alunos tenham acesso a atividades físicas e desportivas, num espaço com infraestruturas adequadas e profissionais qualificados.

O potencial que a EF representa na promoção da saúde, tem sido evidenciado em diferentes trabalhos científicos, o que tem vindo a resultar numa mudança de paradigma e num

novo desafio para os Professores de EF através da mudança dos objetivos dos programas da disciplina.

De acordo com Corbin (2002), a EF é um agente de mudança, em que o professor deve estabelecer objetivos claros, precisos e compatíveis com as necessidades dos alunos. Salienta ainda que, é fundamental adquirir conhecimentos sobre a AF, aprendizagem e autorregulação, isto é, a formação de pessoas fisicamente educadas está relacionada e exige a necessidade da atualização e frequência regular de professores em encontros de profissionais. A revisão dos programas de EF pressupõe, por sua vez, a diferenciação dos objetivos principais e secundários, sendo que o principal objetivo é a promoção da AF ao longo da vida. Entre outros, devem ser tidos em consideração os seguintes objetivos: a escolha de diferentes objetivos para os vários níveis de ensino, a contratação de professores de EF qualificados, a escolha de coordenadores de departamento que não sejam treinadores.

Nesta medida e com base na literatura analisada, um programa de qualidade em EF deve garantir e conter uma quantidade de AF de moderada a vigorosa, para os jovens em idade escolar contribuindo assim para níveis de promoção de uma vida saudável. Assim, cabe às escolas, também o papel de promover e incentivar o aumento da participação em atividades desportivas extracurriculares, favorecendo o deslocamento ativo para a escola e fornecendo equipamentos para a sua prática assim como uma supervisão dos jovens nos seus bairros, (Trudeau & Shephard, 2005).

## **2.1. O Programa Nacional de Educação Física e a promoção da atividade física**

Cabe aos diversos agentes educativos, a planificação e organização dos Programa de Educação Física, no entanto, a sua implementação fica a cargo do professor, e onde lhe é pedido também que influenciem as crianças a adotarem hábitos de vida saudáveis, para que esses permaneçam ao longo da vida. Nesse sentido, pensamos ser relevante abordar a importância dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), na medida em que são estes que permitem à disciplina de EF a concretização da promoção da saúde nas escolas.

A EF é uma disciplina curricular de frequência obrigatória e está presente desde o início da escolaridade até ao final do ensino secundário, havendo programas oficialmente instituídos para os diversos níveis de ensino.

O Programa Nacional de Educação Física (PNEF) centra-se no valor educativo da AF pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, definindo-se como “a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores, ('bens de personalidade' que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada – intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa.” (Ministério da Educação, 2001).

A nível metodológico, as orientações do PNEF (Ministério da Educação, 2001) baseiam-se numa conceção de participação dos alunos, definida por quatro princípios fundamentais:

- Proporcionar uma atividade física motivadora, com qualidade e em quantidade suficiente, considerando os tempos de prática nas situações de aprendizagem e no treino, numa perspectiva de educação para a saúde;
- Promover a autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades assumidas pelos alunos na organização das atividades e no tratamento das matérias;
- Valorizar a criatividade, promovendo e aceitando a iniciativa dos alunos, aumentando o empenho e os efeitos positivos da atividade;
- Orientar a sociabilidade para uma cooperação entre os alunos, no sentido de melhorar a qualidade das prestações, nomeadamente na situação de competição entre equipas, e criar também um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

O PNEF prevê que, anualmente, o professor estabeleça objetivos mais complexos (de anos de curso posteriores), com base na avaliação formativa dos alunos, o que certamente acontecerá, se for cumprida a carga horária recomendada (três sessões de 45' de tempo útil por semana), beneficiando o desenvolvimento do currículo real e o sucesso do aluno em EF.

Como objetivos gerais comuns a todas as áreas presentes nos PNEF (Ministério da Educação, 2001) temos:

- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;
- Conhecer e aplicar os diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais e ainda,
- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde das populações.

Nos programas nacionais de EF (Ministério da Educação, 2001) consideram-se três grandes áreas de avaliação como referência para o sucesso: as atividades físicas, a aptidão física e os conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

No processo de planeamento, devem ser consideradas as aprendizagens que se referem ao conhecimento dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física, integradas nas aulas de educação física. Para concretização destes objetivos, o professor pode promover uma ou mais sessões teóricas, com o objetivo de trabalhar os conteúdos inerentes aos mesmos.

Para além destes contributos o PNEF sintetiza as finalidades da disciplina de EF para a realização dos efeitos educativos globais. As finalidades definem os campos ou áreas que integram a EF, cujo conteúdo está explicitado nos objetivos de ciclo – competências específicas (plurianuais, para cada área e no seu conjunto, ou «comuns a todas as áreas») e nos objetivos de ano, que especificam os resultados esperados dos processos formativos aplicados pelos professores nessas áreas e respetivas matérias.

Assim, as finalidades da disciplina de EF, tendo por base o estabelecido nos programas (Ministério da Educação, 2001), na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar, são as seguintes:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
  - ✓ Atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
  - ✓ Atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
  - ✓ Atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
  - ✓ Jogos tradicionais e populares.
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:
  - ✓ A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
  - ✓ A ética desportiva;
  - ✓ A higiene e a segurança pessoal e coletiva;
  - ✓ A consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

Atendendo à importância da disciplina de EF na escola e à questão da promoção dos estilos de vida ativos e saudáveis, a disciplina assume-se como uma referência fundamental de forma a aumentar o interesse das pessoas em manter uma vida ativa e saudável. Existe, assim, uma necessidade de extensão das competências, conhecimentos e compreensão para obtenção de um currículo que seja reconhecido. O currículo de EF e de desporto deve ser usado como forma de promoção de atitudes positivas e conhecimentos relativos à atividade desportiva em todas as crianças e até à idade adulta (Fox, Cooper, & McKenna, 2004).

## **2.2. O Professor e a importância da Educação Física para a promoção da saúde**

A atividade física regular é um suporte essencial para o crescimento dos jovens na melhoria da maturação, no desenvolvimento da aptidão física, no vigor mental, e para a construção de uma base para resistir ao desenvolvimento de doenças crônicas. A participação numa multiplicidade de desportos e atividades físicas em idade precoce, é identificado na literatura como um veículo promotor na adoção de um estilo de vida ativo ao longo da vida.

Os professores de EF têm a árdua missão de motivar os alunos à adoção e materialização no seu quotidiano dos conhecimentos apresentados nas aulas. São também os professores de EF os responsáveis pela aprendizagem dos alunos, pela sua motivação e pelo desenvolvimento de uma atitude positiva com impacto nas escolhas das atividades, tendo como base as suas próprias atitudes (Rikard & Banville, 2006).

Para Condessa (2008), os professores de EF têm a responsabilidade de através do desenvolvimento da educação escolar se construam oportunidades para que as crianças realizem experiências na área da atividade física em atividades que sejam estimulantes, diversificadas, integradoras e adaptadas ao processo de desenvolvimento individualizado. O respeito pela diferença, a valorização das experiências exteriores e das aquisições são alguns princípios a que os professores devem condicionar a escolha e organização das práticas.

Para que o professor possa colocar em prática as orientações veiculadas pelo PNEF, já identificadas no ponto anterior, será essencial gerir o tempo das suas atividades, disponibilizando mais tempo para as atividades motoras, proporcionando às crianças uma instrução de maior qualidade técnica, realizando demonstrações e, também intervenções de modo a dar a conhecer às crianças os aspetos bons e os menos bons da sua atuação. Segundo Paulo, Petrica & Martins (2012) torna-se necessária a mudança no papel do profissional da área do Desporto e Educação Física, para que o mesmo não seja somente um transmissor de técnicas desportivas, mas sim, a consciencialização do aluno na procura de melhor aproveitamento das suas capacidades motoras, tanto no horário da educação física escolar, como no tempo livre fora da escola. Mota & Sallis (2002) defendem que o professor deve encorajar os seus alunos a assumirem as suas responsabilidades pelo sucesso e pelas experiências positivas do exercício como fundamentais.

A presente mudança de paradigma em relação à disciplina de EF fez surgir um interesse no estudo do conhecimento da realidade existente, sendo para tal imprescindível reconhecer as opiniões, crenças e representações dos professores, pois devem ser estes a

diagnosticar a realidade, a reconhecerem as dificuldades e as necessidades da EF (Macphail, 2011), uma vez que tal processo de reflexão poderá desenvolver novas dinâmicas e mudanças benéficas para a promoção da disciplina.

De acordo com Carreira da Costa (2005) o contínuo processo de alterações curriculares para responder eficazmente às recomendações da prática da atividade física teve como consequência a discrepância entre o currículo como texto definido e o currículo operacional, sendo este o resultado do currículo percebido por parte dos professores.

Curtner-Smith (1999) realizou um estudo com o objetivo de conhecer as interpretações que os professores faziam do Currículo Nacional de Educação Física introduzido em Inglaterra e no País de Gales, em 1992, e identificar os fatores que influenciavam as diferentes interpretações. Os resultados do estudo mostraram que os professores adaptavam, recriavam e modificavam o novo currículo de acordo com as suas próprias perspetivas e crenças sobre o ensino da Educação Física.

Noutro estudo realizado por Vieira (2002) com o objetivo de verificar se os professores que partilham diferentes orientações educacionais sobre a EF fazem igualmente interpretações distintas dos programas oficiais e tomaram decisões curriculares concordantes com a sua orientação educacional dominante. Os resultados do estudo revelaram que os professores entrevistados tinham um bom conhecimento dos PNEF e foi possível verificar que as orientações educacionais influenciaram o modo como os professores interpretaram o Programa, tomaram as decisões curriculares, e os critérios e parâmetros que elegeram no momento da avaliação dos alunos.

Estes resultados vão de encontro a outras investigações (Behets, 2004; Curtner-Smith, 1999) onde corroboram que os professores realizam uma interpretação pessoal dos programas de educação física, interpretação que é influenciada pelas suas crenças, valores e conhecimentos, e que esta interpretação influencia por sua vez o modo como os professores os transportam para a atividade pedagógica. Estes resultados parecem refletir alguma incompatibilidade entre as orientações educativas dominantes entre os professores e as perspetivas educativas contidas nos Programas oficiais em vigor. Trata-se de uma situação que nos pode ajudar a compreender por que razão a alteração do currículo, como texto, não provoca necessariamente uma mudança ao nível do ensino da EF nas escolas e conseqüentemente uma melhoria da qualidade das aprendizagens dos alunos.

Numa investigação que procurava analisar as orientações educacionais dos professores, Ennis & Zhu (1991) utilizaram uma amostra de 90 professores de EF para

perceberem em que medida as suas decisões, relativamente aos objetivos de aprendizagem dos alunos, eram coerentes com as orientações filosóficas existentes no sistema de crenças educacionais. Confirmaram a existência de diferentes crenças num sistema educacional em que os objetivos estão feitos à medida de um grupo e não individualmente. O que aponta para a multiplicidade de interpretações dos objetivos educativos, levando a que se privilegiem certos aspetos do currículo em detrimento de outros.

Estes estudos parecem apontar para uma discordância entre os programas curriculares e as diferentes práticas de ensino, esta questão é central pois para Carreiro da Costa (2005), é necessário preparar os professores para a sua atividade profissional de uma forma adequada, para compreenderem e enfrentarem as exigências da escola e as adversas condições de trabalho.

Outro dado que surge na literatura está relacionado com o conhecimento dos professores acerca das questões ligadas à promoção da saúde através da AF. Isto porque o conhecimento do conteúdo ou a falta dela pode influenciar o ensino e a eficácia da compreensão do objeto (Chen & Ennis, 1995). Existe portanto uma justificação para a investigação em educação física dos conhecimentos ligados à promoção da saúde dos profissionais (Karper & Dignam, 1983; Miller & Berry, 2000 referido por Keating, et al. 2009).

No entanto, importa referir que a aprendizagem dos conteúdos da EF para a promoção da saúde só se torna considerável a partir do momento que o aluno compreende os benefícios que a prática regular do exercício tem para a sua saúde (Devide, 1996).

Apesar da existência de poucos estudos que verifiquem se os professores compreendem e aplicam as finalidades para a promoção da saúde através da atividade física, a evidência demonstra que os professores valorizavam e centram o seu trabalho nas aprendizagens dos alunos nas atividades físicas desportivas e na condição física embora destaquem a existência das mesmas nos PNEF (Vieira,2007).

O estudo de Ribeiro et al., (2001) tinha como objetivo analisar o nível de conhecimento sobre a atividade física para a promoção da saúde de estudantes de EF a 653 alunos das faculdades de EF da cidade de São Paulo. Após a análise dos dados comprovou-se que segundo as novas orientações da promoção da AF para a saúde, a maioria dos alunos apresentou um nível de conhecimento inadequado. Outra questão de importante relevância nas percepções dos professores acerca da EF prende-se com experiência que os mesmos vivenciaram enquanto alunos de EF. Segundo um estudo de Rocha & Carreiro da Costa (1998), onde observaram que as experiências positivas em EF e uma prática regular das atividades físicas durante a juventude teve uma influência positiva em 20% dos professores. Deste modo, estes professores

mantiveram um estilo de vida ativo na idade adulta, circunstância que parece ter influenciado as suas crenças e atitudes relativamente à Educação Física.

Posto, isto, é importante referir a necessidade do professor de EF em acreditar que um bom ensino é importante e que o seu papel é o de promover a aprendizagem dos alunos com o objetivo de estes adquirirem competências duradouras e satisfatórias na cultura do movimento. Para tal, será necessário que os professores de EF estejam também eles bem preparados tecnicamente para poderem desenvolver a sua atividade profissional nos seus locais de trabalho (Costa & Miguel, 1995).

É verificado que professores e pessoas que tenham tido uma má experiência em EF a vão querer tirar da avaliação escolar. Os estudos apontam que os alunos no geral carecem de informação a respeito de como organizar a sua própria AF para a sua vida. Os professores parecem não possuir a informação necessária para promover estilos de vida ativos nos seus alunos (eg. Carreiro da Costa, 2013; Pate et al, 2006).

Assim colocam-se as seguintes questões: Será que as Faculdades e as Universidades estão a proporcionar a nível profissional programas de preparação que produzem professores altamente qualificados para lecionar EF com evidências nos programas de educação e recomendações para uma vida ativa e de saúde (Pate et al., 2006)? Estão as instituições e os formadores a preparar adequadamente os professores, desenvolvendo nesses futuros professores conhecimentos e competências necessárias para que sejam capazes de educar os seus alunos para uma vida ativa (Carreiro da Costa, 2013)?

É com este enquadramento que se justifica a pertinência deste estudo que procura verificar se os Professores de Educação Física possuem o conhecimento das recomendações da atividade física para esta faixa etária entre os 5 e os 17 anos, quais são os objetivos e as finalidades da Educação Física considerados nos planos e programas nacionais.

Os professores, enquanto agentes de educação, são os principais responsáveis pela promoção da saúde e de estilos de vida ativos, razão pela qual a realização de estudos nacionais periódicos para a avaliação da educação física, quer na vertente da avaliação do nível de AF durante as aulas EF, quer na vertente da avaliação do comportamento do professor nas suas aulas, bem como dos seus currículos, competências e recursos (Sallis et al., 2012) são cada vez mais defendidos e corroboram com o interesse e questões colocadas neste estudo.

### **2.3. O aluno “bem-educado fisicamente” na disciplina de Educação Física**

Neste seguimento e sabendo-se então que os PNEF disponibilizam as ferramentas necessárias para que os alunos sejam fisicamente bem-educados, os professores devem perceber o que é um aluno fisicamente bem-educado baseando-se nas suas prioridades, no que acreditam que pode ser alcançado e no que os alunos aprendem realmente.

Segundo Crum (2012) a formação do aluno bem-educado fisicamente está intrinsecamente relacionada com a disciplina de EF, descrevendo-o como um aluno que é competente em diversas habilidades motoras, tem boa condição física, pratica AF regular, conhece as implicações e os benefícios associados à prática da atividade física, valoriza a atividade física, assim como a sua conduta evidencia o respeito por princípios éticos, pelo outro, demonstra fair play e cultiva a amizade.

Num estudo desenvolvido pela EUPEA citado por Fisher et al. (2011) que envolveu 2000 professores de 20 países europeus através de um questionário online sobre o que é uma pessoa bem-educada fisicamente e o que pode ser alcançado, verificou-se que na maior parte dos casos as áreas do currículo consideradas mais importantes são os jogos de invasão, atividades gímnicas, jogos de rede, natação e desenvolvimento pessoal (estilos de vida ativos e exercício individual e prática de atividades) que aponta para o currículo tradicional.

Nas respostas dadas, os professores manifestaram uma opinião sobre o conceito de uma pessoa bem-educada fisicamente como alguém com:

- 1- Responsabilidades sociais capazes de escolher atividades físicas apropriadas, seguindo as boas práticas e o respeito pelos outros.
- 2- Conhecimento a nível das atividades físicas e desportivas com um bom repertório de habilidades e skills.
- 3- Responsabilidade para com a sua saúde, adotando estilos de vida saudáveis e ativos sendo capazes de evoluir para o seu progresso e dos outros.

No estudo sobre os hábitos de atividade física dos professores do ensino básico (Rocha & Carreiro da Costa, 1998), com uma amostra de 126 professores, a maioria referiu as competências relacionadas com aprendizagens específicas da EF, sendo as mais referidas as dos aspetos sócio motores.

Noutro estudo de Carreiro da Costa & Sá (1998) num grupo de 90 estudantes de um curso de formação inicial de professores de Educação Física sobre as crenças e expectativas da futura atividade profissional, os resultados demonstraram que estes associam o aluno com

sucesso em Educação Física à prossecução dos objetivos individuais, embora salientassem também o alcance dos efeitos educativos gerais e dos níveis de aprendizagem desejados.

Sabemos desde, já, a importância deste conceito para a promoção de estilos de vida saudável, firmes e duradouros, no entanto, assistimos ainda ao enfatizar das questões da aptidão física, conforme podemos constatar através dos conteúdos curriculares e nos tempos que se dedicam aos mesmos. Deste modo, a EF necessita de mudar as suas interpretações baseadas em critérios de desempenho passando a dar mais importância à promoção de estilos de vida saudáveis.

## **Capítulo II – Método de Estudo**

No presente estudo, através do questionário aplicado aos Professores de EF, realizou-se, primeiramente a caracterização biográfica dos participantes quanto ao Género, Idade, Nível profissional, tendo sido integradas nessa caracterização, três perguntas fechadas sobre suas experiências presentes no âmbito desportivo e suas experiências enquanto alunos em EF nos ensinos básico assim como fatores de maior relevância.

De seguida foi definido um sistema de categorias, que incluindo três perguntas abertas sobre as concepções que tem sobre:

- Qual é para si o papel (os objetivos, as finalidades) da Educação Física no Currículo Escolar (desde o Ensino Básico até ao Secundário)?

- O que é para si, um aluno “bem-educado fisicamente” em E.F no final do Ensino Secundário?

- Quais as recomendações de atividade física param os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo organizações mundiais e os grupos de consenso. Ex: OMS e Biddle, Sallis e Cavill, 1998)?

Ao longo do estudo tentou-se, refletir sobre estas questões tendo em conta os seus hábitos de prática de atividade física e da própria experiência profissional (tempo de serviço).

Para este estudo foi adotado como método de investigação, a análise de conteúdo, por se tratar duma técnica de análise de dados com a possibilidade de aplicação a um campo muito vasto de conhecimentos.

A opção fundamenta-se na possibilidade que esta metodologia de pesquisa representa em termos de descrição e interpretação dos conteúdos das respostas recolhidas nas questões abertas do questionário administrado.

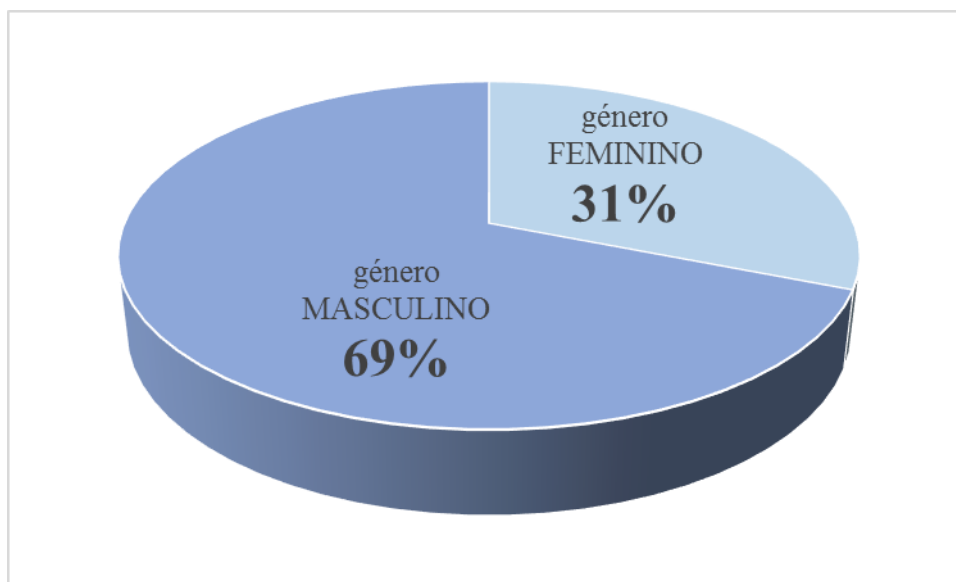
Face ao teor das questões constantes no instrumento aplicado, e considerando as questões centrais deste estudo, a análise de conteúdo categorial temática parece a mais adequada à interpretação do conteúdo, à leitura e compreensão dos resultados, na medida em que permite uma análise sistemática, qualitativa ou quantitativa da informação.

### **1.1. Caracterização da amostra**

Participaram no estudo 29 professores de Educação Física de 5 escolas da zona de Lisboa: Escola Secundária D. Filipa de Lencastre, Escola Secundária Padre António Vieira, Escola Secundária da Portela, Colégio Pedro Arroupe e Escola Secundária Alto dos Moinhos.

Os questionários foram distribuídos pelas escolas a fim de serem respondidos por todos os professores da disciplina de Educação Física no Ano Letivo 2013. Tendo o mesmo sido preenchido pelos próprios durante o horário letivo.

Dos participantes 69% são do género masculino e 31% do feminino (ver Figura 1). As idades variam entre os 25 e os 58 anos e a média de idades de acordo é aproximadamente de 40 anos (ver Quadro nº 1).

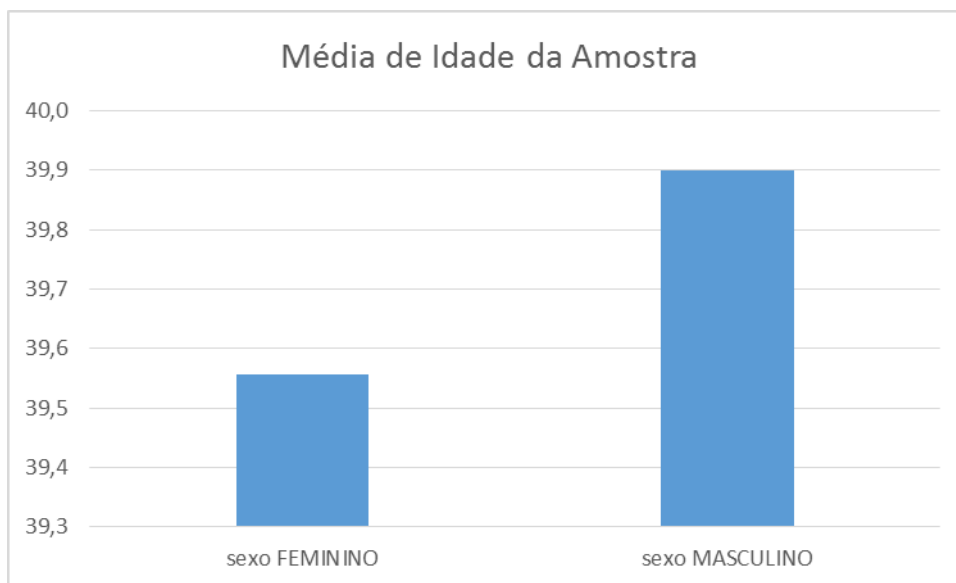


**Figura 1:** Distribuição da amostra segundo o género

Tendo por referência idade e os anos de serviço da amostra verifica-se que os indivíduos do género feminino, em média, têm mais anos de serviços que os do género masculino. No entanto, ambos os géneros apresentam uma grande dispersão de valores quando consideramos os valores máximos e mínimos registados (ver Quadro 1 e 2 e Figura 2 e 3).

**Quadro 1:** Distribuição da amostra segundo a idade

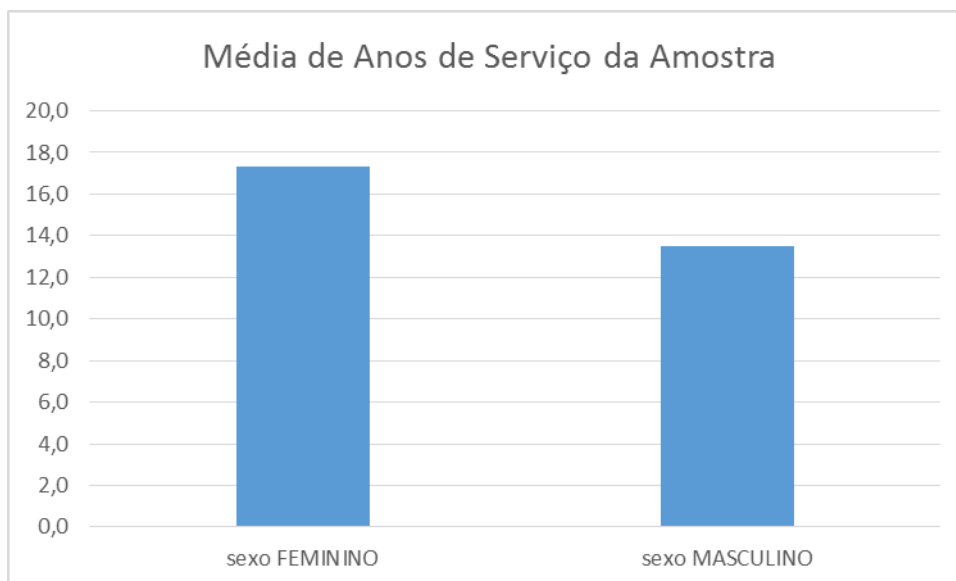
<b>Género</b>	<b>Média de Idade</b>	<b>Valor Máximo</b>	<b>Valor Mínimo</b>
sexo FEMININO	39,6	54	28
sexo MASCULINO	39,9	58	25
<b>Total</b>	<b>39,8</b>	<b>58</b>	<b>25</b>



**Figura 2:** Distribuição da amostra segundo a idade

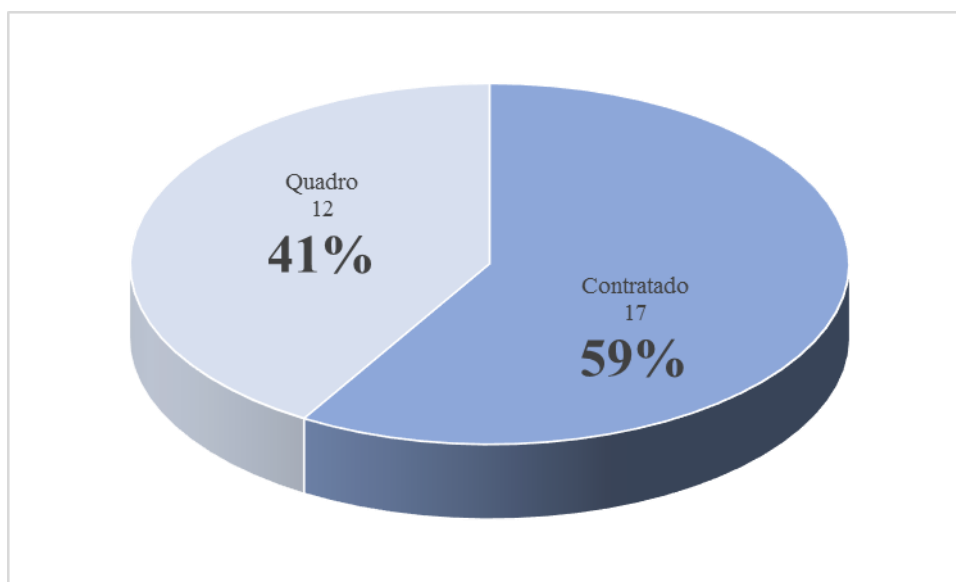
**Quadro 2:** Distribuição da amostra segundo os anos de serviço

<b>Género</b>	<b>Média de Idade</b>	<b>Valor Máximo</b>	<b>Valor Mínimo</b>
sexo FEMININO	17,3	32	5
sexo MASCULINO	13,5	35	1
<b>Total</b>	<b>14,7</b>	<b>35</b>	<b>1</b>



**Figura 3:** Distribuição da amostra segundo os anos de serviço

Ao analisar-se a amostra, tendo em consideração a sua situação contratual laboral, verifica-se que apenas 41% tem vínculo contratual integrando o quadro docente por tempo indeterminado, enquanto 59% possui um vínculo precário (ver Figura 4).



**Figura 4:** Distribuição da amostra segundo o vínculo contratual

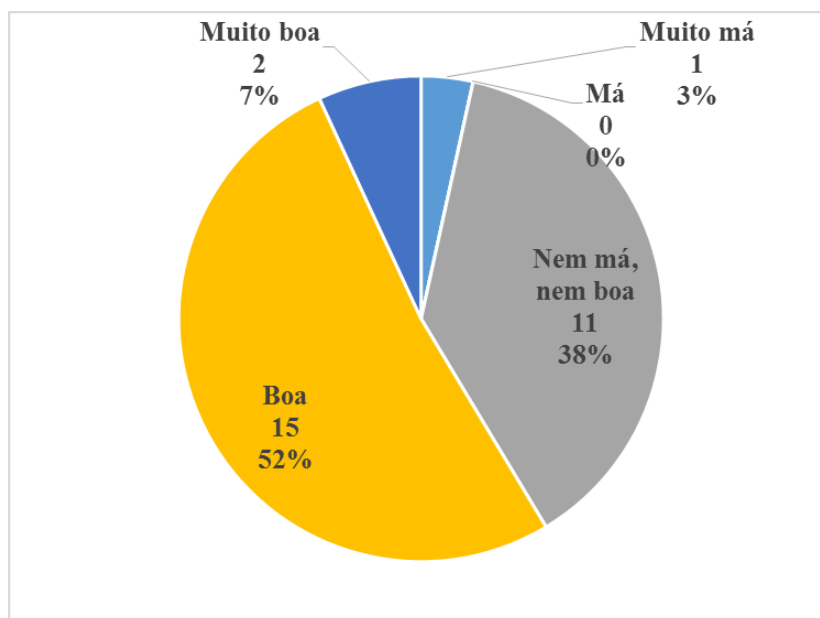
Por fim, e no que se refere a habilitações académicas constata-se que nenhum indivíduo da amostra possui doutoramento mas, que cerca de 10 dos 29 participantes tem mestrado para além da licenciatura, que é o requisito mínimo às funções (ver Quadro nº 3).

**Quadro 3:** Distribuição da amostra segundo as habilitações literárias

Vínculo Laboral	Licenciatura	Mestrado	Doutoramento
Contratado	17	6	0
Quadro	12	4	0
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>0</b>

### 1.1.2. Experiência dos Professores de Educação Física enquanto alunos

Começando por avaliar o que foi a experiência dos professores na disciplina de Educação Física verifica-se que cerca de 52% da totalidade dos participantes tem uma boa opinião, apesar de 38% considerar que a Educação Física nas escolas que frequentou enquanto aluno não foi “nem boa, nem má”. De salientar que apenas 3% considerou “muito má” e 7% “muito boa” (ver Figura nº 5).



**Figura 5:** Classificação da Educação Física na(s) Escola(s) frequentadas.

Parece-nos pertinente analisar estes dados na medida em que as experiências positivas em Educação Física e uma prática regular das atividades físicas durante a juventude teve uma influência positiva em 20% dos professores. Deste modo, estes professores mantiveram um estilo de vida ativo na idade adulta, como é referido em (Rocha & Carreiro da Costa, 1998) circunstância que parece influenciar as suas crenças e atitudes relativamente à Educação Física.

Seguidamente, no quadro n.º 4, apresentamos quais os fatores determinantes que contribuíram para as opiniões acima identificadas de acordo com a seguinte questão: “No caso de ter frequentado aulas de EF (Básico e Secundário) esclareça o peso dos fatores abaixo discriminados que contribuíram para a sua opinião, anteriormente expressa.”

**Quadro 4:** No caso de ter frequentado aulas de EF (Básico e Secundário) esclareça o peso dos fatores abaixo discriminados que contribuíram para a sua opinião, anteriormente expressa.

Qual o peso dos fatores abaixo discriminados que contribuíram para a sua opinião?	Nada importante	Pouco importante	Nem pouco, nem muito importante	Muito importante	Totalmente importante	Ordem de Importância
A competência, a personalidade e a atitude do professor	0	0	1 3,4%	16 55,2%	12 41,4%	1º
A relação de companheirismo com o professor	0	0	7 24,1%	17 58,6%	5 17,2%	7º
Os benefícios colhidos (aprendizagens motoras, aptidão física, etc)	0	0	2 6,9%	17 58,6%	10 34,5%	3ª
O convívio / relação com os colegas	0	1	4 13,8%	22 75,9%	2 6,9%	6º
As condições materiais (instalações e material didático)	0	1	5 17,2%	13 44,8%	10 34,5%	5ª
Os conteúdos (atividades ensinadas e aprendidas)	0	0	1 3,4%	16 55,2%	12 41,4%	1º
A organização da escola (educação física)	0	0	1 3,4%	21 72,4%	7 24,1%	2º
As características das aulas	0	0	2 6,9%	18 62,1%	9 31,0%	4ª

Na análise ao Quadro n.º 4 para os Professores de EF na sua experiência enquanto alunos nas aulas de EF, observa-se que mais de 50% dos participantes consideraram “muito importante” todos os fatores, sendo praticamente inexistentes respostas que consideraram “nada importante” ou “pouco importante”.

Ao somar o peso dos fatores “muito importante e “totalmente importante” foi dada uma maior importância aos fatores os conteúdos (atividades ensinadas e aprendidas), a competência, a personalidade e a atitude do Professor e a organização da escola/EF. O fator “relação de companheirismo com o professor” assumiu-se como o menos importante.

## 1.2. Questionário

Para o nosso estudo foi utilizado um questionário adaptado em versão reduzida, do projeto de investigação que é levado a cabo pela Rede Euroamericana de Atividade Física e Saúde (REAFES), uma organização criada com objetivo de promover uma conjugação de esforços entre universidades de língua portuguesa e espanhola. O questionário é de caráter anónimo, tendo sido aplicado de forma presencial, de modo a garantir a maior veracidade das respostas possível, evitando desta forma qualquer consulta por parte dos mesmos para a realização das perguntas (Anexo I).

## 2. Análise de dados

Neste estudo foi utilizado o sistema de categorias construído através da análise das respostas dos professores e de uma comparação sistemática do material recolhido. Nas tabelas seguintes, numeradas de 1 a 5, estão expostos os critérios selecionados para a definição do sistema de categorias relativas às questões (“Significado da Categoria” e “Modelo da Resposta que se enquadra na Categoria”).

A categorização é um procedimento de agrupamento pelo qual se procura classificar, segundo critérios, o conteúdo recolhido nas respostas às questões e que dão origem a categorias temáticas, conforme se pode observar.

Apesar da categorização constituir um procedimento algo subjetivo é fundamental à classificação dos dados e essencial ao tratamento e interpretação dos resultados. Essa categorização pautou-se por critérios intrínsecos à definição precisa do problema, dos objetivos e dos elementos base do estudo.

**Tabela 1:** Sistemas de Categorias relativo à questão: “Qual é para si o papel (os objetivos, as finalidades) da Educação Física no Currículo Escolar (isto é na Escola desde o Ensino Básico até ao Secundário)?”

<b>Categoria</b>	<b>Significado da Categoria</b>	<b>Modelo da Resposta que se enquadra na Categoria</b>
<b>Efeitos educativos gerais / Valores éticos / Esforço</b>	Argumentos relacionados com efeitos educativos gerais assim	“...é educar”/ “...a emancipação do aluno”/

	como valores éticos e atitudes como cooperação e esforço.	“...compreensão do aluno o sentido de ética e espírito desportivo”/ “...o desenvolvimento físico, cognitivo e social”/ “ ...o trabalho em equipa”
<b>Promover o gosto pelas atividades Físicas</b>	Argumentos relacionados com a promoção do gosto pelas atividades físicas.	“...integrar atividade física na rotina diária” / “...promover o gosto pela atividade física”
<b>Promover estilo de vida ativo / Hábitos saudáveis / Saúde</b>	Argumentos relacionadas com a saúde e com a promoção de um estilo de vida saudável (alimentação, atividades físicas...)	“ ...promoção de estilos de vida saudáveis”/ “ educar, no sentido de combater o sedentarismo, doenças, obesidade”/ ”Criar hábitos de vida saudável”
<b>Promoção de aprendizagens</b>	Argumentos relacionados com as aprendizagens sem especificar	“...conhecimentos”/ “...aquisição de conhecimentos específicos”
<b>Promoção de aprendizagens desportivas</b>	Argumentos relacionados com as aprendizagens desportivas	“... conhecimento das diferentes modalidades” / “...aprendizagem das varias matérias dos JDC”/ “...aprendizagem das matérias desportivas”
<b>Promoção de aprendizagens aptidão física/saúde</b>	Argumentos relacionados com a promoção de aprendizagens relacionadas com a aptidão física ou saúde.	“...ensinar os processos de elevação e manutenção das capacidades motoras” / “...fomentar uma alimentação equilibrada”
<b>Promoção da aptidão Física</b>	Argumentos relacionados com a Promoção da aptidão física.	“...educar para um estilo de vida saudável” /

		“...melhorar limites da condição física” / “...melhoria da aptidão física”
<b>Desenvolvimento motor</b>	Argumentos relacionados com o desenvolvimento motor dos alunos	“...o desenvolvimento motor nos alunos” / “...as competências motoras” / Melhoria das capacidades motoras
<b>PNEF</b>	Argumentos relacionados com os PNEF	“...recurso as matérias dos programas” / “... ”
<b>Não responde</b>	O professor não respondeu a questão.	

**Tabela 2:** Sistema de Categorias relativo à questão: “O que é para si, um aluno bem-educado fisicamente, em Educação Física no final do Ensino Secundário?”

<b>Categorias</b>	<b>Significado da Categoria</b>	<b>Modelo da Resposta que se enquadra na Categoria</b>
<b>Competência motora geral</b>	Argumentos relacionados com a competência motora geral	“...um conjunto de capacidades motoras consistentes” / “...tenha desenvolvido as suas capacidades motoras”.
<b>Competência associada ao Desporto</b>	Argumentos relacionados com a competência associada ao desporto	“...desenvolvimento físico em varias modalidades”/ “...saiba praticar a maioria dos JDC”.
<b>Competência associada à atividade física</b>	Argumentos relacionados com a competência associada a atividade física	“..seja capaz de realizar varias as varias atividades solicitadas” / “..seja autónomo na sua pratica de atividade física”.

<b>Aptidão Física/ Capacidades Físicas</b>	Argumentos relacionados com a aptidão Física e capacidades físicas	“...com um bom nível funcional de capacidade física” / “ ...tem boa aptidão física geral”.
<b>Aptidão Física relacionada com o Desporto/ Atividade Física</b>	Argumentos que relacionam a aptidão física com o desporto ou a atividade física	“...eleva a condição física no âmbito de um estilo de vida saudável”.
<b>Aptidão Física relacionada com Saúde</b>	Argumentos que relacionam a aptidão física com a saúde	“...que se encontra em zona saudável nas varias capacidades motoras”/ “...desenvolvimento fisico ao nível da saúde”.
<b>Estilo de Vida Ativo e Saudável/ Prática regular de Atividade Física</b>	Argumentos que referentes a Estilos de vida saudáveis ou prática regular de atividade física	“...hábitos regulares da pratica de atividade física”/ “ mantem atividade física regular durante a sua vida”.
<b>Conhecimento (Sem especificar)</b>	Argumentos sobre conhecimento sem especificar	“...domine alguns conhecimentos”.
<b>Conhecimento relacionado com Desporto</b>	Argumentos relacionados ao conhecimento desportivo	“...consiga planear essas atividades”/ ...“...conhecimentos a nível das modalidades e técnicas desportivas”.
<b>Conhecimento relacionado com Aptidão Física / Saúde</b>	Argumentos relacionados ao conhecimento da aptidão física e Saúde	“...conhece os benefícios da aptidão física”/ “...autonomia para criar um plano de treino para

		si”/ “conhece as vantagens do exercício físico”.
<b>Conhecimento de si próprio</b>	Argumentos relacionados com o conhecimento de si próprio.	“...entender o funcionamento do seu corpo” /”..motivação intrínseca enquanto praticante”.
<b>Competência Pessoal e Social / Formação Multilateral</b>	Argumentos relacionados com a competência pessoal, social e formação multilateral	“...adquiriu competências de integração na sociedade”.
<b>Atitudes/Valores/Gosto</b>	Argumentos relacionados com Atitudes, valores e gosto.	“...que tenha o gosto e brio na atividade que desempenha”/ “...participa em jogos de forma regrada e ética”/ “...cumpra as regras”.
<b>Indeterminado</b>	Argumentos que não se inserem em nenhuma das categorias anteriormente mencionadas.	“...prevenção de lesões”.
<b>Não responde</b>	O Professor não responde a questão colocada.	

**Tabela 3:** Sistema de Categorias relativa à questão: “ Indique quais são as recomendações de atividade física para alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo as organizações internacionais e grupos de consenso. Exemplos: A Organização Mundial de Saúde (OMS) e Biddke, Sallis e Cavill, 1998)?”

<b>Categorias</b>	<b>Significado das Categorias</b>	<b>Modelo da Resposta que se enquadra na Categoria</b>
<b>Correta</b>	O professor conhece e responde de forma	“O aluno deve realizar 60 minutos atividade física

	totalmente correta sobre as recomendações de atividade física para o escalão etário indicado.	diária de intensidade moderada a vigorosa. A maior parte da atividade física diária deve ser aeróbica e devendo ser incluídos exercícios de fortalecimento do muscular e ósseo, pelo menos 3 vezes por semana”.
<b>Incompleta</b>	O professor conhece parcialmente as recomendações de atividade física para o escalão etário indicado.	“...O aluno deve realizar 60 minutos atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa”
<b>Confusão com outras</b>	O professor menciona recomendações de AF para outros escalões etários.	“... deve praticar 150 minutos por semana de atividade física aeróbica moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa
<b>Incorreta</b>	O professor responde de forma incorreta a questão indicada	“... pratica atividade física 3 vezes por semana”
<b>Não Responde</b>	O professor não responde a questão indicada.	

### **Capítulo III - Apresentação e Discussão dos Resultados**

Neste capítulo são apresentados e discutidos os principais resultados deste estudo, tendo por base os dados recolhidos pelos questionários.

Os resultados estão apresentados em tabelas, quadros e figuras, para uma leitura mais objetiva e sistematizada, acompanhados de uma descrição e enquadramento na problemática. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva básica.

Seguidamente apresentamos e discutimos os resultados de acordo com as respostas dos participantes às seguintes questões:

- Qual é para si o papel (os objetivos, as finalidades) da Educação Física no Currículo Escolar (desde o Ensino Básico até ao Secundário)?

- O que é para si, um aluno “bem-educado fisicamente” em E.F no final do Ensino Secundário?

- Quais as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo organizações mundiais e os grupos de consenso. Ex: OMS e Biddle, Sallis e Cavill, 1998)?

Paralelamente, apresentamos os quadros relativos às questões acima identificadas, relacionando-as com as variáveis Tempo de Serviço e Prática de Atividade Física do Professor. Na variável tempo de serviço optou-se por uma divisão da amostra em dois grupos assumindo como critério o tempo de 15 anos de serviço, uma vez que a média dos anos de serviço dos professores participantes é de 14,7 anos. Relativamente a variável Prática Regular de Atividade Física optou-se por uma divisão por quem pratica e não pratica, de modo a poder relacionar os mesmos com os conceitos estudados.

#### **1. O papel dos objetivos e finalidades da Educação Física no Currículo Escolar desde o Ensino Básico até ao Secundário**

Para dar resposta a esta temática foi perguntado aos professores “Qual é para si o papel (os objetivos, as finalidades) da Educação Física no currículo escolar desde o Ensino Básico até ao Secundário?”. No quadro seguinte apresentamos as frequências das respostas e fazemos uma descrição das mesmas.

**Quadro 5:** Qual é para si o papel (os objetivos, as finalidades) da Educação Física no Currículo Escolar (desde o Ensino Básico até ao Secundário)?

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Finalidades da Educação Física Escolar Categorizadas</b>	<b>Total</b>	<b>Total</b>
1- Efeitos educativos gerais/ Valores éticos/Esforço	<b>15</b>	<b>20,5%</b>
2- Promover o gosto pelas atividades Físicas	<b>13</b>	<b>17,8%</b>
3- Promover estilo de vida ativo/ Hábitos saudáveis/Saúde	<b>14</b>	<b>19,2%</b>
4-Promoção de aprendizagens	<b>5</b>	<b>6,8%</b>
5- Promoção de aprendizagens desportivas	<b>3</b>	<b>4,1%</b>
6- Promoção de aprendizagens aptidão física/saúde	<b>7</b>	<b>9,6%</b>
7- Promoção da aptidão física	<b>7</b>	<b>9,6%</b>
8- Desenvolvimento Motor	<b>5</b>	<b>6,8%</b>
9- PNEF	<b>4</b>	<b>5,5%</b>
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100%</b>

Tendo por base os resultados obtidos relativamente ao papel (objetivos e finalidades) da Educação Física no Currículo Escolar desde o Ensino Básico até ao Secundário, pode verificar-se 20,5% dos participantes consideram mais importantes, argumentos relacionados com efeitos educativos gerais, assim como valores éticos e atitudes como cooperação e esforço. No entanto interessante verificar que quando somadas todas as promoções das aprendizagens, as não especificadas, desportivas ou relacionadas com a saúde, assumem particular destaque (30,1%) para os professores como objetivo e finalidades da disciplina de EF. Contudo as categorias da promoção de estilos de vida ativos/ hábitos de vida Saudáveis/Saúde (19,2%) e pelo gosto das atividades físicas (17,8%) apresentam também uma especial relevância.

Para ilustrar o tipo de resposta dos professores desta amostra nestas categorias damos os seguintes exemplos:

**Efeitos educativos gerais/ Valores éticos/Esforço:** “...é educar”/ “...a emancipação do aluno”/ “...compreensão do aluno o sentido de ética e espírito desportivo”/ “...o desenvolvimento físico, cognitivo e social”/ “...o trabalho em equipa”

**Promover o gosto pelas atividades Físicas:** “...integrar atividade física na rotina diária” / “...promover o gosto pela atividade física”

**Promover estilo de vida ativo/ Hábitos saudáveis/Saúde:** “ ...promoção de estilos de vida saudáveis”/ “ educar, no sentido de combater o sedentarismo, doenças, obesidade”/ ”Criar hábitos de vida saudável”

**Promoção de aprendizagens aptidão física/saúde:** “...ensinar os processos de elevação e manutenção das capacidades motoras” / “...fomentar uma alimentação equilibrada”

De acordo com os resultados podemos referir que os mesmos estão em concordância do estudo de Fox, Cooper, & McKenna (2004) quanto à importância da disciplina de EF na escola e à questão da promoção dos estilos de vida ativos e saudáveis, a disciplina assume-se como uma referência fundamental, por forma a aumentar o interesse das pessoas em manter uma vida ativa e saudável

Abaixo apresentam-se quadros com a distribuição das respostas à questão colocada tendo por base as variáveis, anos de serviço e a prática regular de AF.

**Quadro 6:** Qual é para si o papel (os objetivos, as finalidades) da Educação Física no Currículo Escolar (desde o Ensino Básico até ao Secundário)? **de acordo com a variável tempo de serviço**

Finalidades da Educação Física Escolar Categorizadas	Frequências Absolutas			Frequências Relativas		
	Tempo Serviço Inferior a 15 anos	Tempo Serviço Superior a 15 anos	Total	Tempo Serviço Inferior a 15 anos	Tempo Serviço Superior a 15 anos	Total
1- Efeitos educativos gerais/ Valores éticos/Esforço	8	7	15	11,0%	9,6%	20,5%
2- Promover o gosto pelas atividades Físicas	6	7	13	8,2%	9,6%	17,8%
3- Promover estilo de vida ativo/ Hábitos saudáveis/Saúde	6	8	14	8,2%	11,0%	19,2%
4-Promoção de aprendizagens	2	3	5	2,7%	4,1%	6,8%
5- Promoção de aprendizagens desportivas	1	2	3	1,4%	2,7%	4,1%
6- Promoção de aprendizagens aptidão física/saúde	3	4	7	4,1%	5,5%	9,6%
7- Promoção da aptidão Física	3	4	7	4,1%	5,5%	9,6%
8- Desenvolvimento Motor	4	1	5	5,5%	1,4%	6,8%
9- PNEF	2	2	4	2,7%	2,7%	5,5%
Total			73			100,0%

Analisando o Quadro nº 6 parece que o “tempo de serviço” não é uma variável que assume particular expressão na resposta dada pelos participantes, dado que não se verifica um padrão da distribuição das respostas. No entanto, a bibliografia (Sá, 2007) aponta para estudos realizados a estudantes de EF onde os professores experientes consideraram como sendo a finalidade mais importante da EF a promoção do gosto pela prática regular das atividades físicas e a promoção da formação de hábitos, atitudes e conhecimentos.

De acordo com Matanin & Collier, (2003), num estudo onde foram entrevistados professores estagiários acerca das suas crenças sobre o ensino da EF no final do curso, a finalidade da EF é promover um estilo de vida ativo através da atividade física, promovendo

experiências agradáveis e divertidas aos alunos. Referem, no entanto, que no início da formação inicial os estudantes tinham ideias vagas sobre a finalidade da EF, referindo que estas se relacionavam com o manter as crianças interessadas na atividade física, melhorar a saúde das crianças ou promover o divertimento.

**Quadro 7:** Qual é para si o papel (os objetivos, as finalidades) da Educação Física no Currículo Escolar (desde o Ensino Básico até ao Secundário)? **de acordo com a variável prática regular de atividade física**

Finalidades da Educação Física Escolar Categorizadas	Frequências Absolutas			Frequências Relativas		
	Indivíduos COM Prática Regular Atividade Física	Indivíduos SEM Prática Regular Atividade Física	Total	Indivíduos COM Prática Regular Atividade Física	Indivíduos SEM Prática Regular Atividade Física	Total
1- Efeitos educativos gerais/ Valores éticos/Esforço	9	6	15	12,3%	8,2%	20,5%
2- Promover o gosto pelas atividades Físicas	8	5	13	11,0%	6,8%	17,8%
3- Promover estilo de vida ativo/ Hábitos saudáveis/Saúde	10	4	14	13,7%	5,5%	19,2%
4- Promoção de aprendizagens	3	2	5	4,1%	2,7%	6,8%
5- Promoção de aprendizagens desportivas	1	2	3	1,4%	2,7%	4,1%
6- Promoção de aprendizagens aptidão física/saúde	4	3	7	5,5%	4,1%	9,6%
7- Promoção da aptidão Física	4	3	7	5,5%	4,1%	9,6%
8- Desenvolvimento Motor	5	0	5	6,8%	0,0%	6,8%
9- PNEF	3	1	4	4,1%	1,4%	5,5%
Total			73			100,0%

Analisando os resultados obtidos, quanto à influência da prática de AF regular dos professores nas categorias, ambos atribuem maior importância aos Efeitos educativos gerais/Valores/Éticos/Esforço como verificado anteriormente. Contudo pode verificar-se que existe uma maior preocupação nos professores que têm atividade física regular para com a Promoção Estilo de Vida ativa/Hábitos Vida saudáveis/Saúde, em (13,7%), do que os que não praticam regularmente AF, referindo apenas (5,5%) a sua importância. Ainda é possível verificar que apenas os professores com prática regular de AF mostram preocupações ao nível do Desenvolvimento Motor (6,8%). Estes dados parecem demonstrar que os Professores com atividade física regular dão uma maior importância à promoção de estilos de vida ativos do que os professores que não têm uma prática regular.

De acordo com um estudo realizado sobre os hábitos de AF dos professores numa escola primária, quando questionados sobre a finalidade da EF, um grande número dos participantes atribuiu a finalidade de promover aquisições educativas gerais (49%); uma parte significativa não atribui à EF nenhuma finalidade própria (51%); atribuem a EF finalidades próprias,

maioritariamente relacionadas com a aquisição de fatores técnico motores (48%) (Rocha & Carreiro da Costa, 1998).

## **2. O conceito do que é um aluno “bem-educado fisicamente” em Educação Física no final do Ensino Secundário**

Para dar resposta a esta temática foi perguntado aos professores “O que é para si um aluno bem-educado fisicamente em Educação Física no final do Ensino Secundário?”. No quadro seguinte apresentamos as frequências das respostas e seguidamente fazemos uma descrição das mesmas.

**Quadro 8:** “O que é para si um aluno bem-educado fisicamente em Educação Física no final do Ensino Secundário?”

	<i>N</i>	<i>%</i>	
<b>Categorização do entendimento acerca do conceito de ser aluno "bem educado fisicamente"</b>	<b>Total</b>	<b>Total</b>	
1. Competência motora geral	4	8,2%	30,6%
2. Competência associada ao Desporto	6	12,2%	
3. Competência associada à atividade física	5	10,2%	
4. Aptidão Física/ Capacidades Físicas	4	8,2%	16,3%
5. Aptidão Física relacionada com o Desporto/Atividade Física	1	2,0%	
6. Aptidão Física relacionada com Saúde	3	6,1%	
7. Estilo de Vida Ativo e Saudável/ Prática regular de Atividade Física	11	22,4%	
8. Conhecimento (Sem especificar)	2	4,1%	61,2%
9. Conhecimento relacionado com Desporto	4	8,2%	
10. Conhecimento relacionado com Aptidão Física / Saúde	13	26,5%	
11. Conhecimento de si próprio	3	6,1%	
12. Competência Pessoal e Social / Formação Multilateral	2	4,1%	
13. Atitudes/Valores/Gosto	10	20,4%	
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100,0%</b>	

No que concerne ao entendimento sobre o conceito do que é um aluno “bem-educado fisicamente” em EF no final do Ensino Secundário verifica-se alguma dispersão das respostas, contudo, quando analisadas em conjunto as categorias do conhecimento, aptidão física e aptidão física, verificamos que os participantes dão maior importância ao conhecimento (61,2%), à aptidão física (30,6%) e à competência (16,2%).

Quando analisadas as categorias individualmente, os professores atribuíram maior importância, ao conhecimento relacionado com a aptidão física/saúde (26,5%), bem como as categorias estilo de vida ativo e saudável/prática regular de atividade física (22,4%), atitudes e valores (20,4%). As competências relacionadas ao desporto e a capacidade física tiveram menor expressão apenas integrando a opinião de cerca de 8% a 12% dos participantes.

Para ilustrar o tipo de resposta mais frequente dos professores desta amostra damos os seguintes exemplos:

**Conhecimento relacionado com Aptidão Física / Saúde** - “...conhece os benefícios da aptidão física”/ “...autonomia para criar um plano de treino para si”/ “conhece as vantagens do exercício físico”.

**Estilo de Vida Ativo e Saudável/ Prática regular de Atividade Física** - “...hábitos regulares da prática de atividade física”/ “ mantém atividade física regular durante a sua vida”.

**Atitudes/Valores/Gosto** - “...que tenha o gosto e brio na atividade que desempenha”/ “...participa em jogos de forma regrada e ética”/ “...cumpra as regras”.

Estes resultados parecem evidenciar que neste grupo de professores existe um reconhecimento do que é um aluno bem-educado fisicamente, pois apesar de 26,5% relacionar o conceito com a aptidão física/saúde reconhecem igualmente as questões do estilo de vida ativo e saudável (22,4%). O que vai de encontro ao definido por Crum (2012) que refere que é um aluno que é competente em diversas habilidades motoras, tem boa condição física, pratica um atividade física regular, conhece as implicações e os benefícios associados à prática da atividade física, valoriza a atividade física assim como a sua contribuição para um estilo de vida saudável, respeita princípios éticos, respeita o outro, demonstra fair play e cultiva a amizade. Contudo não corrobora os estudos que referem que os professores tendem a identificar as competências relacionadas com aprendizagens específicas da EF, nomeadamente os aspetos

sócio motores e à concretização dos objetivos (Sá & Carreiro da Costa, 1998; Rocha & Carreiro da Costa, 1998).

Seguidamente, apresentamos os quadros com a distribuição das respostas à questão tendo por base a variável anos de serviço e a prática regular atividade física.

**Quadro 9:** “O que é para si um aluno bem-educado fisicamente em Educação Física no final do Ensino Secundário?” de acordo com a variável anos de serviço

Categorização do entendimento acerca do conceito de ser aluno "bem educado fisicamente"	Frequências Absolutas			Frequências Relativas		
	Tempo Serviço Inferior a 15 anos	Tempo Serviço Superior a 15 anos	Total	Tempo Serviço Inferior a 15 anos	Tempo Serviço Superior a 15 anos	Total
1. Competencia motora geral	3	1	4	6,1%	2,0%	8,2%
2. Competencia associada ao Desporto	4	2	6	8,2%	4,1%	12,2%
3. Competencia associada à atividade física	3	2	5	6,1%	4,1%	10,2%
4. Aptidão Física/ Capacidades Físicas	2	2	4	4,1%	4,1%	8,2%
5. aptidão Física relacionada com o Desporto/ Atividade Fisica	0	1	1	0,0%	2,0%	2,0%
6. Aptidão Física relacionada com Saúde	3	0	3	6,1%	0,0%	6,1%
7. Estilo de Vida Ativo e Saudável/ Prática regular de Atividade	6	5	11	12,2%	10,2%	22,4%
8. Conhecimento ( Sem especificar)	1	1	2	2,0%	2,0%	4,1%
9. Conhecimento relacionado com Desporto	3	1	4	6,1%	2,0%	8,2%
10. Conhecimento relacionado com Aptidão Física / Saúde	7	6	13	14,3%	12,2%	26,5%
11. Conhecimento de si próprio	2	1	3	4,1%	2,0%	6,1%
12. Competencia Pessoal e Social/ Formação Multilateral	0	2	2	0,0%	4,1%	4,1%
13. Atitudes/Valores/Gosto	6	4	10	12,2%	8,2%	20,4%
Total			49			100,0%

Na análise às respostas nas categorias “aptidão física relacionada com o desporto ou atividade física”, e “competências pessoais e sociais (formação multilateral)”, não foram obtidas quaisquer respostas por parte dos participantes com tempo de serviço inferior a 15 anos, enquanto nos professores com tempo de serviço superior a 15 anos não selecionaram como resposta a “aptidão física relacionado com a saúde”.

Cruzados estes dados com a variável anos de serviço constatamos que as maiores percentagens concentram-se nas respostas às categorias “conhecimento relacionado com a aptidão física/saúde”, “estilo de vida ativo e saudável/prática regular de atividade física”, e “atitudes/valores/gosto”, não havendo uma diferença significativa entre os professores com menos ou mais de 15 anos de serviço.

Verificou-se existir uma maior concordância no grupo de professores de EF com menos de 15 anos de serviço relativamente ao conceito o que é um aluno bem-educado fisicamente, independentemente dos anos de serviço. Estes resultados vão ao encontro dos obtidos nos estudos de vários autores (Rocha & Carreiro da Costa, 1998; Sá, 2007) que referem que os professores experientes atribuem menos importância ao estilo de vida ativo que os

estudantes, todavia, atribuem mais relevância ao desenvolvimento da aptidão física definida pelos professores.

**Quadro 10:** “O que é para si um aluno bem-educado fisicamente em Educação Física no final do Ensino Secundário?” **de acordo com a variável prática regular de atividade física**

Categorização do entendimento acerca do conceito de ser aluno "bem educado fisicamente"	Frequências Absolutas			Frequências Relativas		
	Indivíduos COM Prática Regular Atividade Física	Indivíduos SEM Prática Regular Atividade Física	Total	Indivíduos COM Prática Regular Atividade Física	Indivíduos SEM Prática Regular Atividade Física	Total
1. Competencia motora geral	3	1	4	6,1%	2,0%	8,2%
2. Competencia associada ao Desporto	4	2	6	8,2%	4,1%	12,2%
3. Competencia associada à atividade física	2	3	5	4,1%	6,1%	10,2%
4. Aptidão Física/ Capacidades Físicas	2	2	4	4,1%	4,1%	8,2%
5. aptidão Física relacionada com o Desporto/ Atividade Física	0	1	1	0,0%	2,0%	2,0%
6. Aptidão Física relacionada com Saúde	2	1	3	4,1%	2,0%	6,1%
7. Estilo de Vida Ativo e Saudável/ Prática regular de Atividade	8	3	11	16,3%	6,1%	22,4%
8. Conhecimento ( Sem especificar)	0	2	2	0,0%	4,1%	4,1%
9. Conhecimento relacionado com Desporto	3	1	4	6,1%	2,0%	8,2%
10. Conhecimento relacionado com Aptidão Física / Saúde	8	5	13	16,3%	10,2%	26,5%
11. Conhecimento de si próprio	3	0	3	6,1%	0,0%	6,1%
12. Competencia Pessoal e Social / Formação Multilateral	1	1	2	2,0%	2,0%	4,1%
13. Atitudes/Valores/Gosto	5	5	10	10,2%	10,2%	20,4%
Total			49			100,0%

Em referência à informação constante no Quadro nº 11 observa-se que a mesma percentagem de participantes (10,2%), com e sem prática regular de atividade física, mencionaram as “atitudes / valores / gosto” como a característica de um “aluno bem-educado fisicamente”. Curiosamente nenhum dos participantes com práticas regular da atividade física referiu a categoria “aptidão física relacionada com o desporto/atividade física”, enquanto nenhum dos participantes sem práticas regular da atividade física respondeu na categoria “conhecimento de si próprio”.

Estes resultados apontam para um reconhecimento do conceito de um aluno bem-educado fisicamente no grupo de professores que pratica AF regular, na medida em que estes apontam na sua maioria as características “atitudes / valores / gosto” e “estilo de vida ativo e saudável” para descrever o aluno bem-educado fisicamente, dando menos importância às questões ligadas à competência física. Estes resultados podem sugerir que o fato deste grupo já ter interiorizado na sua própria experiência os benefícios de um estilo de vida saudável e ser mais fácil identificar as características, o que está em concordância com o pensamento de Crum

(2002) sobre a importância da prática de atividade física no desenvolvimento de estilos de vida saudáveis, e o papel da Educação Física, em termos do seu potencial impacto nas escolhas e hábitos de vida futuros.

#### **4. O nível de conhecimento sobre as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos emanadas por organizações internacionais**

Para dar resposta a esta temática foi perguntado aos professores “Indique quais são as recomendações as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo as organizações internacionais e os grupos de consenso. Exemplos: A Organização Mundial de Saúde (OMS) e Biddle, Sallis,e Cavill, 1998).”

No quadro seguinte apresentamos as frequências das respostas e seguidamente fazemos uma descrição das mesmas.

**Quadro 11:** “Indique quais são as recomendações as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo as organizações internacionais e os grupos de consenso. Exemplos: A Organização Mundial de Saúde (OMS) e Biddle, Sallis,e Cavill, 1998).”

	<i>N</i>	<i>%</i>
<b>Categorização do nível de conhecimento manifestado acerca das Recomendações da OMS sobre a prática de atividade física</b>	<b>Total</b>	<b>Total</b>
1- Correta	<b>0</b>	<b>0,0%</b>
2- Incompleta	<b>11</b>	<b>37,0%</b>
3- Confusão com outras	<b>0</b>	<b>0,0%</b>
4- Incorreta	<b>15</b>	<b>51,7%</b>
5- N/R	<b>3</b>	<b>10,3%</b>
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Referente à questão onde se solicita que sejam indicadas as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos verifica-se que os professores participantes respondem de forma incorreta à questão indicada ou conhecem, apenas, parcialmente as recomendações de atividade física para o escalão etário indicado. Cerca

de 90% dos participantes enquadram-se neste contexto: 51,7% tem conhecimento incorreto daquilo que são as recomendações descritas por organizações internacionais e grupos de consenso, nomeadamente a Organização Mundial de Saúde (OMS), e 37,9% tem um conhecimento incompleto. De referir a inexistência de respostas que indicassem um nível de conhecimento correto das recomendações e /ou que evidenciassem qualquer confusão com recomendações.

Para ilustrar o tipo de resposta incompleta e incorreta dos professores desta amostra, damos os seguintes exemplos:

- Incompleta - “...O aluno deve realizar 60 minutos atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa”
- Incorreta - “... prática atividade física 3 vezes por semana”

Estes resultados parecem ir ao encontro aos estudos de (Miller e Housner, 1998) com o objetivo de compreender o conhecimento dos professores estagiários e experientes sobre o conhecimento das recomendações de atividade física e saúde. Os resultados indicaram que com exceção dos recém-licenciados em EF que obtiveram bons resultados (83,13%), os restantes professores apresentaram resultados suficientes (> 70%). Em outro estudo de Santiago et. al, (2011), os professores preencheram um teste sobre atividade física e saúde, constatou-se que o conhecimento dos professores foi mediano (57,6%).

Seguidamente, passa-se a apresentar os quadros com a distribuição das respostas à questão tendo por base a variável anos de serviço e a prática regular atividade física.

**Quadro 12:** “Indique quais são as recomendações as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo as organizações internacionais e os grupos de consenso. Exemplos: A Organização Mundial de Saúde (OMS) e Biddle, Sallis,e Cavill, 1998).” **de acordo com a variável anos de serviço**

Categorização do nível de conhecimento manifestado acerca das Recomendações da OMS sobre a prática de atividade física	Frequências Absolutas			Frequências Relativas		
	Tempo Serviço Inferior a 15 anos	Tempo Serviço Superior a 15 anos	Total	Tempo Serviço Inferior a 15 anos	Tempo Serviço Superior a 15 anos	Total
1- Correta	0	0	0	0,0%	0,0%	0,0%
2- Incompleta	7	4	11	24,1%	13,8%	37,9%
3- Confusão com outras	0	0	0	0,0%	0,0%	0,0%
4- Incorreta	7	8	15	24,1%	27,6%	51,7%
5- N/R	2	1	3	6,9%	3,4%	10,3%
Total			29			100,0%

No que concerne ao tempo de serviço (inferior ou superior a 15 anos) e o nível de conhecimento das recomendações da OMS sobre a prática de AF, podemos reconhecer que nenhum dos grupos tem o entendimento claro das mesmas. No entanto são os professores com menos tempo de serviço que apresentam uma explicação incompleta (24,1%) em relação aos professores com mais tempo de serviço (13,8%).

Apesar destes dados não serem significativos parecem estar em concordância com (Miller e Housner, 1998) onde se reconhece que existe uma tendência de aumento do conhecimento relacionado com atividade física e saúde durante a formação, e que depois este conhecimento vai diminuindo durante o exercício profissional.

No entanto na investigação de Santiago, et. al, (2011) já acima referida, no que respeita o tempo de serviço, os professores experientes (6 a 19 anos de lecionação) obtiveram melhores resultados que os professores com menos de 6 anos de experiência.

Na investigação de Harris, (2013), quando questionados sobre os seus conhecimentos sobre EF relacionada com a saúde, percepções e experiências durante a formação inicial de EF, os resultados mostraram que nenhum dos estagiários sabia com precisão as recomendações de atividade física para os jovens, e apenas uma minoria deu parcialmente respostas corretas.

Podemos com estes resultados refletir sobre o papel da escola enquanto local de trabalho na formação inicial de professores de EF, partindo do princípio que a mesma oferece um contexto para que os estudantes de EF possam aprender acerca da promoção de estilos de vida ativos. No entanto, pode levar a refletir sobre o fato da formação inicial não estar a preparar adequadamente os futuros professores de EF para a promoção da saúde e de estilos de vida ativos.

**Quadro 13:** “Indique quais são as recomendações as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo as organizações internacionais e os grupos de consenso. Exemplos: A Organização Mundial de Saúde (OMS) e Biddle, Sallis,e Cavill, 1998).” **de acordo com a variável prática regular de AF**

Categorização do nível de conhecimento manifestado acerca das Recomendações da OMS sobre a prática de atividade física	Frequências Absolutas			Frequências Relativas		
	Indivíduos COM Prática Regular Atividade Física	Indivíduos SEM Prática Regular Atividade Física	Total	Indivíduos COM Prática Regular Atividade Física	Indivíduos SEM Prática Regular Atividade Física	Total
1- Correta	0	0	0	0,0%	0,0%	0,0%
2- Incompleta	8	3	11	27,6%	10,3%	37,9%
3- Confusão com outras	0	0	0	0,0%	0,0%	0,0%
4- Incorreta	11	4	15	37,9%	13,8%	51,7%
5- N/R	2	1	3	6,9%	3,4%	10,3%
Total			29			100,0%

Relativamente aos conhecimentos dos professores acerca das recomendações de AF na faixa etária entre os 5 e os 17 anos relacionada com a prática regular ou não de AF foi verificado um conhecimento incompleto ou incorreto das recomendações dos professores com prática regular de AF (27,6% e 37,9%) e dos professores que não têm prática regular de AF (10,3% e 13,8%), respetivamente. Podemos inferir que aqueles que praticam regularmente AF têm um melhor conhecimento, apesar de incompleto, das recomendações acerca da AF para esta faixa etária.

Apesar de alguns estudos (Harvey e O'Donovan, 2011; Macdonald et al., 1999) identificarem que os professores de EF possuem uma forte ligação ao desporto, de acordo com Moreira, et al. (2010) a prática de AF vai diminuindo à medida que aumenta a idade e com o avanço na carreira de docente. Apesar de esta questão estar identificada na literatura, carece de uma maior aferição sobretudo no que concerne ao conhecimento das recomendações segundo a prática de AF dos professores.

## **Conclusões/Considerações finais**

A elaboração do presente trabalho permitiu uma tomada de consciência mais detalhada daquilo que são as finalidades da EF no currículo escolar, do conceito de aluno bem-educado fisicamente e das recomendações das organizações de saúde e escolares para a temática da promoção da saúde e dos estilos de vida ativos.

Partindo do princípio que a aquisição de conhecimento é um elemento fundamental para haver mudança de comportamentos, procurou-se conhecer e perceber qual o nível de conhecimento do grupo de professores participantes relativamente às temáticas da promoção da saúde e dos estilos de vida saudável no contexto da disciplina de EF em que eles são os principais agentes.

Temos consciência de que o presente trabalho é somente um simples contributo para o estudo desta temática, devido ao número reduzido de docentes envolvidos na pesquisa que não nos permite fazer generalizações a partir dos dados obtidos. No entanto, as limitações do trabalho, bem como os dados obtidos são um estímulo para o desenvolvimento de futuras investigações que possam ajudar a promover e a desenvolver a disciplina da Educação Física.

Nesta fase do trabalho apresenta-se as conclusões fundamentais do estudo, tendo como referência os objetivos do mesmo e tece-se algumas considerações que parecem pertinentes para estudos futuros que visem a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis entre as crianças e os adolescentes em contexto escolar.

De acordo com os objetivos do estudo verificou-se que os professores relativamente ao papel dos objetivos e finalidades da Educação Física no Currículo Escolar desde o Ensino Básico até ao Secundário, destacam os argumentos relacionados com efeitos educativos gerais/valores éticos/esforço e a promoção de um estilo de vida ativo e hábitos saudáveis e promoção de aprendizagens. Quando se relaciona os argumentos dos professores acerca do papel dos objetivos e finalidades da EF em relação ao tempo de serviço dos mesmos (mais ou menos de 15 anos) pode-se constatar que não existem diferenças particularmente expressivas. Apesar de estudos (Sá, 2007) apontarem que professores experientes consideraram a finalidade mais importante da EF a promoção do gosto pela prática regular das atividades físicas e a promoção da formação de hábitos, atitudes e conhecimentos.

Quando se relaciona com a variável prática regular ou não de AF, verifica-se que os professores que praticam AF regularmente têm uma maior preocupação com a Promoção Estilo de Vida ativa/Hábitos Vida saudáveis/Saúde. Estes dados parecem apontar para uma tomada de

consciência dos professores da importância da aquisição de estilos de vida saudáveis na sua experiência pessoal.

Relativamente ao conceito do que é um aluno “bem-educado fisicamente” no final do secundário em Educação Física no final do Ensino Secundário este grupo de professores foi possível verificar que este grupo de professores reconhece o que é um aluno bem-educado fisicamente uma vez que a maioria refere fatores como a “aptidão física/saúde”, e “questões do estilo de vida ativo e saudável” o que vai de encontro ao estudo de Vieira (2007) que constatou que os professores davam valor à promoção de hábitos de vida saudável, à aquisição de valores sociais e à cultura desportiva.

Relativamente ao conhecimento do conceito de um aluno bem-educado fisicamente em EF no final do ensino secundário, quando se relaciona com a variável tempo de serviço podemos verificar que não existem diferenças neste grupo de professores de EF relativamente ao conceito o que é um aluno bem-educado fisicamente, independentemente dos anos de serviço. O que indica neste grupo de professores, independentemente da experiência, reconhecem a definição e importância do conceito.

Quando se relaciona o conhecimento dos professores acerca do conceito do que é um aluno bem-educado fisicamente em EF no final do ensino secundário, com a variável prática regular ou não de AF, verifica-se que os professores com prática regular de EF destacam na sua maioria os fatores “Estilo de Vida Saudável/Prática regular de AF” e “Reconhecimento relacionado com a aptidão física e saúde”. Evidencia que este grupo de professores tem um maior reconhecimento dos benefícios da AF na promoção dos estilos de vida ativos e saudável por comparação ao grupo de professores que não tem AF regular.

Por outro lado, reconhecem que a disciplina de EF permite que os alunos beneficiem de atividade física eclética, desenvolvendo capacidades motoras e competências específicas, bem como as competências socio-afetivas.

Deste modo, estes resultados na sua globalidade indicam que para estes professores, há um reconhecimento do que é um aluno fisicamente bem-educado na disciplina de EF. No entanto, não estão de acordo com outros estudos (Carreiro de Costa, 2005; Neves, 1995), referem que em Portugal, os professores de EF dão pouca relevância à temática da educação para a saúde, para a promoção de estilos de vida saudáveis e ativos, e à promoção de valores éticos. Neste sentido, para que haja um aluno bem-educado fisicamente, ele não deve apenas participar nas atividades físicas, deve também compreender o porquê e o como da importância das mesmas na aquisição e desenvolvimento de um estilo de vida ativo e saudável.

No que concerne ao nível de conhecimento sobre as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos emanadas por organizações internacionais verifica-se que a maioria dos professores tem um conhecimento incompleto ou incorreto acerca das recomendações de AF na faixa etária referida. De destacar, também, que nenhum dos professores deu uma resposta correta ou confundiu-se com outras recomendações. Estes dados, em contraponto com os verificados anteriormente, evidenciam, apesar do reconhecimento da importância da AF para as crianças e os jovens, um desconhecimento das recomendações difundidas pelas organizações competentes em matéria de saúde e educação.

Quando se analisa o conhecimento das recomendações de acordo com o tempo de serviço dos professores, verifica-se que são os professores com menos tempo de serviço que na maioria apresentam respostas incompletas, sendo que nas respostas incorretas são inferiores em comparação com as respostas verificadas entre os professores com mais tempo de serviço. Estes dados não apresentam uma relação muito clara da eventual relação do nível de conhecimento conforme com a experiência profissional. Aliás, a literatura também não é consensual neste ponto, há estudos (Miller e Housner, 1998) que apontam no sentido que o conhecimento vai diminuindo consoante a experiência profissional e outros (Santiago, et al., 2001) que referem que são os professores mais experientes que têm um maior conhecimento sobre a EF relacionada com a saúde.

Relativamente ao nível de conhecimento das recomendações de acordo com a prática regular ou não de AF, os professores que praticam regularmente AF têm um melhor conhecimento, apesar de incompleto das recomendações acerca da AF para esta faixa etária.

No contexto geral, este grupo de professores apesar de não apresentarem um conhecimento claro de quais são as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos pode ter a consequência de que o professor não consiga passar ao aluno o grande objetivo da EF escolar: proporcionar aos alunos os instrumentos essenciais para que estes se tornem adultos conscientes, autónomos e capazes de planearem a sua prática de atividade física (Ministério da Educação Física, 2001).

Em suma, é importante salientar o papel da escola como local privilegiado para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, em que a disciplina de EF se assume como promotora de estilos de vida ativos que prevalecem durante toda a vida adulta.

Salienta-se, assim, a importância de continuar a investigar a presente temática com o objetivo de conhecer e compreender o conhecimento dos professores e dos alunos acerca das questões fundamentais no âmbito da promoção da saúde e de estilos de vida ativos,

fundamentais à ação das entidades de saúde, das entidades formativas e da comunidade em geral.

## Referências Bibliográficas

- Batalha, A., Macara, A; Mortari, KSM. (2012). Dança e Controlo da Obesidade: Via de Acesso à Vida Saudável. In Carvalho, G., Pereira, B., Silva, A.N. (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer – O Valor formativo do jogo e da brincadeira.* (pp.279-286). Minho: Instituto de Estudos da Criança;
- Behets, D. & Vergauwen, L. (2004). Value orientations of elementary secondary physical education teachers in Flanders. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75 (2), 156-164.
- Carreiro da Costa F., Dinis, J.A., Carvalho, L. M. & Onofre, M. (1996). School physical education purposes: the parents view, pp. 181-187. In: Ron Lidor & Eitan Eldar & Israel Harari (eds.). *Bridging the Gaps Between Disciplines, Curriculum and Instruction.* Netanya: Wingate Institute.
- Carreiro da Costa, F., & Sá, C. (1998). *Crenças e atitudes sobre a actividade Profissional em Estudantes de Educação Física* Paper presented at the Congreso internacional de intervencióin en conductas motrices significativas, A Coruña.
- Carreiro da Costa, F. (2005). Changing the curriculum does not mean changing practices at school: the impact of teacher's beliefs on curriculum implementation. In F. Carreiro da Costa, M. Cloes & M. González (Eds.), *The Art and Science of Teaching in Physical Education and Sport* (pp. 257-277). Lisboa: Edições FMH.
- Carreiro da Costa, F. (2013). Educar para uma vida activa: como ultrapassar o paradoxo que caracteriza a EF no contexto internacional. *Revista Gymnasium*, 4.
- Condessa, I. (2008). A Actividade Física Curricular e Extracurricular nas Escolas do 1.º Ciclo de Ponta Delgada. In Carvalho, G., Pereira, B. (Eds.). *Actividade Física, Saúde e Lazer – Modelos de Análise e Intervenção.* (pp.347-358). Lisboa: Lidel.
- Corbin, C. (2002). Physical Education as an agent of change. *Quest* 54, 182-195.

- Crum, B. (2002). Funções e competências dos professores de Educação Física: consequências para a formação inicial. *Boletim SPEF*, 23, 61-76.
- Curtner-Smith, M. & Meek, G. (2000). Teachers' value orientations and their compatibility with National Curriculum for Physical Education. *European Physical Education Review*, 6 (1), 27-45.
- Devide, F. (1996). Educação física e saúde: em busca de uma reorientação para a sua praxis. *Movimento*, 2, 5, 44-55.
- Ennis, C. & Zhu, W. (1991). Value orientation: a description of teachers' goals for student learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (1), 33-40.
- Fisher, R., Repond, R., & Diniz, J. (2011). A physically educated person. In K. Hardman & K. Green (Eds.), *Contemporary issues in physical education: an international perspective* (pp. 69-89). Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.
- Freitas, C. (2000). Escola Saudável para Crescer em Saúde. In Precioso, J., et al. (Eds). *Educação para a Saúde*. (pp.65-71). Braga: Universidade do Minho;
- Fox, K., Cooper, A. & McKenna, J. (2004). The school and promotion of children's health-enhancing physical activity: perspective from the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 338-358.
- Harris, J. (2013). Physical education teacher education students' knowledge, perceptions and experiences of promoting healthy, active lifestyles in secondary schools. *Physical Education and Sport Pedagogy*.
- Harvey, S., & O'Donovan, T. (2011). Pre-service physical education teachers' beliefs about competition in physical education. *Sport, Education and Society*, 1-21.

- Hendry, L. B., & Welsh, J. (1981). Aspects of the Hidden Curriculum: Teachers' and Pupils' Perceptions in Physical Education. *International Review for the Sociology of Sport*, 16(4), 27–42.
- 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. D., Harrison, L., Chen, L., Xiang, P., Lambdin, D., Dauenhauer, B., Rotich, W., Piñero, J. C. (2009). An Analysis of Research on Student Health-Related Fitness Knowledge in K – 16 *Physical Education Programs*, 333–349.
- Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11 (3), pp. 239-255. Available online: <http://epe.sagepub.com/cgi/content/abstract/11/3/239>.
- Lee, M. J., & Cockman, M. (1995). Values in Children's Sport: Spontaneously Expressed Values Among Young Athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 30(3-4), 337–350.
- Lopes, V. (2008). Estabilidade e Mudança na Actividade Física. A Problemática do Tracking. In Carvalho, G., Pereira, B. (Eds.). *Actividade Física, Saúde e Lazer – Modelos de Análise e Intervenção*. (pp.125-139). Lisboa: Lidel;
- Macdonald, D., Kirk, D., & Braiuka, S. (1999). The social construction of the physical activity at the school/university interface. *European Physical Education Review*, 5(1), 31–51.
- MacPhail, A. (2011). Youth voices in physical education and sport: what are they telling us and what do they say they need? In: K. Armour (Ed.). *Sport Pedagogy. An introduction for teaching and coaching*. (pp. 105-115). Essex: Pearson Education Limited.
- Martins, R. (2006). *Exercício Físico e Saúde Pública*. Livros Horizonte, Lisboa

- Matanin, M., & Collier, C. (2003). Longitudinal analysis of pre-service teachers' beliefs about teaching physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(2), 153-168.
- Matsudo, S.M., Matsudo, V.K.R. & Barros Neto, T.L. (2000). Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 5(2): 60-76.
- Miles L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4): 314-363.
- Miller, M., & Housner, L. (1998). A survey of health-related physical fitness knowledge among preservice and inservice physical educators. *The Physical Educator*, 55, 176-186.
- Ministério da Educação. (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12ºs anos, Cursos Científico Humanísticos e Cursos Tecnológicos. Lisboa: Ministério da Educação.
- Ministério da Saúde. (2006). Programa nacional de saúde escolar. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde, Divisão da saúde escolar.
- Moreira, H., Nascimento, J., Sonoo, C., & Both, J. (2010). Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente. *Motriz, Rio Claro*, 16 (4), 900-912.
- Mota, J., Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde – Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. Porto: Campo das Letras;
- Paulo, R., et al. (2012). Efeitos da Atividade Física e Desportiva Extracurricular na Aptidão Física, na Composição Corporal e nos Parâmetros Fisiológicos, dos Alunos do Ensino Secundário do Concelho de Castelo Branco. In Carvalho, G., Pereira, B., Silva, A. (Eds). *Atividade Física, Saúde e Lazer – O Valor formativo do jogo e da brincadeira*. (pp.255-263). Minho: Instituto de Estudos da Criança;

- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Co. *Circulation*, *114*(11), 1214–24.
- Rikard, G., & Banville, D. (2006). High school student attitudes about Physical Education. *Sport, Education and Society*, *11* (4), 385-400.
- Ribeiro, M., Andrade, D., Oliveira, L., Brito, C., Araújo, T., Figueira, J., Braggion, S., et al. (2001). *Nível de conhecimento sobre a atividade física para a promoção da saúde de estudantes de Educação Física*. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Edição Brasília, 9, 3, 31-37.
- Rocha, L. & Carreiro da Costa, F. (1998). *Representações e práticas de educação física de professores do 1º ciclo do ensino básico*. (Tese de doutoramento). Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Sá, C. (2007). *Socialização Profissional em Educação Física. Perceções de formadores e estudantes do ensino superior politécnico* (Tese de doutoramento). Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical Education 's Role in Public Health : Steps Forward and Backward Over 20 Years and HOPE for the Future, (June), 125–135.
- Santiago, J., Morales, J., Disch, J., & Gaus, M. (2011). The development of an instrument to assess physical education teachers' content knowledge of physical activity and health-related fitness. A pilot study. *The TAHPERD journal*, *80*(1), 14-17.
- Silva, M. (2012). A Atividade Física: Seu Contributo para a Promoção da Saúde. In Carvalho, G., Condessa, I., Pereira, B. (Eds). *Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar*. (pp.45-54). Minho: Instituto de Estudos da Criança;

- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 35(2), 89–105. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15707375>
- Vieira, F. (2007). *As orientações educacionais dos professores de Educação Física e o currículo institucional*. Lisboa: Instituto Piaget Divisão Editorial
- USDHHS. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Department of Health and Human Service. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- World Health Organization (2000b). *Promoting active living in and through schools. Policy statement and guidelines for action*. Report of a WHO meeting in Esbjerg, Denmark, 25-27 May 1998.
- World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO

**Anexo I**

**QUESTIONÁRIO**D.1.9 (Professores EF)  
PT.ULHT

## Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

O presente questionário enquadra-se no trabalho da Unidade Curricular "Seminário" do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da ULHT no âmbito do tema "A Promoção de Estilos de Vida Ativos na Escola: A Perceções de Alunos, Professores e Pais." A importância da sua participação neste estudo centra-se no carácter individual das suas opiniões e na atitude formativa com que encarar a importância desta pesquisa. O questionário é anónimo, as suas respostas serão confidenciais e os dados serão utilizados para fins estatísticos.

Pedimos-lhe que seja o mais sincero, objetivo e claro possível nas suas respostas.

**1 - Dados Pessoais**

(101) Género	(102) Idade	(103) Altura	(104) Peso
M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	_____ anos	_____ cm	_____ Kg

**2 - Caracterização Biográfica**❖ **A Nível Profissional**

Habilitações Académicas

(259) Licenciatura em...

→

(260) Mestrado em...

→

(261) Doutoramento em...

→

(295) É professor da disciplina de...

→

(274) Categoria Profissional (Quadro ou Contratado)

→

(275) Anos de serviço Professor

→

❖ **Experiências presentes no âmbito desportivo**

(236) No presente ano, pratica regularmente alguma atividade física?

SIM  NÃO 

Em caso de ter respondido que SIM, indique qual ou quais e com que frequência e duração:

Atividade (s) Física (s) ou Desporto (s) que pratica	Número de vezes que pratica por semana	Duração de cada sessão					
		Menos de 30 minutos	1 hora	1 hora e meia	2 horas	2 horas e meia	3 horas ou mais
(237) a)	(238) _____ vezes	(239) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(240) b)	(241) _____ vezes	(242) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(243) c)	(244) _____ vezes	(245) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(246) d)	(247) _____ vezes	(248) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



