

MARIA JOÃO PIRES LOURENÇO

**(IN)ATIVIDADE FÍSICA DESPORTIVA NA
POPULAÇÃO ESCOLAR ADOLESCENTE DE
LAGOA**

Identificação dos fatores que levam os jovens da cidade de Lagoa
à prática ou não prática de atividades físicas e desportivas
extracurriculares.

Orientador: Professor Doutor João Alberto Mendes Leal

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2012

MARIA JOÃO PIRES LOURENÇO

**(IN)ATIVIDADE FÍSICA DESPORTIVA NA
POPULAÇÃO ESCOLAR ADOLESCENTE DE
LAGOA**

Identificação dos fatores que levam os jovens da cidade de Lagoa
à prática ou não prática de atividades físicas e desportivas
extracurriculares.

Seminário / Relatório de Estágio com
vista a obtenção de Grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos
Básicos e Secundário, conferido pela
Universidade Lusófona de
Humanidades e Tecnologias

Orientador: Professor Doutor João
Alberto Mendes Leal

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2012

Agradecimentos

Nesta página, gostaria de expressar os mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que me acompanharam e de alguma forma contribuíram para a realização deste estudo:

- Ao Professor Doutor João Alberto Mendes Leal, pela orientação, pela disponibilidade sempre demonstrada, pelo conhecimento transmitido e pelo fornecimento das diretrizes indispensáveis para a realização deste estudo.
- À Direção do Agrupamento de Escolas Padre António Martins de Oliveira de Lagoa, por me terem proporcionado a possibilidade de realizar o presente estudo.
- A todos os alunos que constituem a amostra.
- Aos docentes que disponibilizaram a sua aula e o seu tempo no acompanhamento e supervisão dos alunos, durante a realização do questionário.
- Às minhas colegas, companheiras e amigas, que em conjunto fomos superando as dúvidas e os obstáculos existentes.
- Aos meus pais e irmãos que contribuíram para a minha educação e formação.
- Aos três homens da minha vida, Luís, Samuel e Tiago, por compreenderem a minha ausência e pelo esforço e apoio, que muito contribuíram para a minha realização pessoal e profissional.
- Finalmente, às pessoas que, mesmo não tendo sido aqui nomeadas, me ajudaram na realização desta importante etapa do meu percurso académico.

A todos muito obrigada!...

Resumo

Conhecer as razões/motivos da prática ou não prática de Atividade Física e Desportiva Extracurricular dos adolescentes é de extrema importância, pois os hábitos de vida saudáveis adquiridos em idades mais jovens aumentam a probabilidade de se tornarem adultos ativos e consequentemente mais saudáveis.

A amostra é constituída por 201 alunos, 91 (45,3%) do género masculino e 110 (54,7%) do género feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, a frequentarem o ensino secundário, na Escola Secundária Padre António Martins de Oliveira de Lagoa. O instrumento utilizado neste estudo foi adaptado do questionário de Marques (2010), sobre os estilos de vida dos alunos. Realizámos uma análise de carácter descritivo dos dados, uma análise correlacional e inferencial, de forma a poder verificar as possíveis correlações e influências estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis.

Os resultados obtidos demonstram que há diminuição da prática de Atividade Física e Desportiva com a idade, sendo o género feminino mais sedentário. O Futebol é a modalidade mais praticada. Os motivos referidos para a prática identificam-se em 3 categorias de fatores nomeadamente a “competição”, “prazer/diversão”, “imagem corporal”. A “falta de tempo” é o motivo mais referido pelos alunos para a não prática.

Palavras-Chave: (In)Atividade Física e Saúde; Adolescentes; Motivos para a prática de Atividades Físicas e Desportivas Extracurriculares.

.

Abstract

Knowing the reasons/grounds for the practice or not practice of Extracurricular Physical and Sports Activities in teenagers is of extreme importance, since healthy lifestyle habits acquired at younger ages increase the likelihood of these becoming active adults and therefore having a healthier life.

The sample consists of 201 pupils, 91 (45.3%) males and 110 (54.7%) females, aged between 15 and 17 years attending Secondary School Padre Antonio Martins de Oliveira in Lagoa. The instrument used in this study was adapted from the questionnaire of Marques (2010), about pupils' lifestyles. We have conducted a descriptive, correlational and inferential analysis, in order to verify possible correlations and statistically significant influences between different variables.

The results demonstrate that there is a decrease in the practice of Physical and Sports Activities as age progresses and reveal that female gender is more sedentary. Football is the most practiced sport and the reasons for this fact are identified in three categories of factors including "competition", "pleasure/fun", "body image". "Lack of time" is the most cited reason for pupils not to practice sports activities.

Keywords: (In) Physical Activity and Health; Teenagers; Reasons for the practice of Extracurricular Physical and Sports Activities.

Índice

INTRODUÇÃO.....	8
I - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	13
(In)Atividade física e Saúde	14
Atividade Física na Adolescência.....	16
Papel da Escola e da Educação Física	22
Motivação para a Prática e Não Prática da Atividade Física e Desportiva.....	24
Teoria da autodeterminação	24
II - OBJETO DE ESTUDO	31
2.1 – Enunciado do Problema:	32
2.2 - Objetivos Específicos	32
2.3 - Hipóteses:	33
2.4 - Variáveis:.....	34
III - MÉTODOS	35
3.1 – Amostra.....	36
3.1.1 - Descrição Global da Amostra	37
3.2 - Instrumentos:	37
3.2.1 - Validação	38
3.2.2 - Aplicação	38
3.3 – Procedimentos Estatísticos:	38
IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	40
4.1 –Frequência da Atividade Física Desportiva Informal e Formal:.....	41
4.2 –Frequência da participação no desporto escolar:	44
4.3 –Frequência total de treino por semana:	45
4.4 –Motivação para a prática da Atividade Física:.....	45
4.5 – Análise Correlacional	49
4.6 - Análise Inferencial.....	51
4.6.1 –A influência do Género sobre a prática da Atividade Física e Desportiva	51
4.6.2 - A influência do Ano de Escolaridade sobre a prática da Atividade Física e Desportiva	52
4.6.3 - A influência da Idade sobre a prática da Atividade Física e Desportiva	53

V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	55
CONCLUSÕES	60
LIMITAÇÕES DO ESTUDO, RECOMENDAÇÕES E PROSPETIVAS DE FUTURO ..	62
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
APÊNDICES	I
ANEXOS	IV

Índice de Figuras

Figura 1 - Atividade Física e Desportiva Informal.....	42
Figura 2 - Atividade Física e Desportiva Formal	43
Figura 3 - Modalidade de Desporto Escolar	44

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Distribuição da amostra pelo ano de escolaridade	37
Tabela 2 - Caracterização da amostra pelo género e idade.....	37
Tabela 3 - Frequência da Atividade Física e Desportiva Informal.....	41
Tabela 4 - Frequência das Atividades Físicas e Desportivas Formais	42
Tabela 5 - Participação no Desporto Escolar	44
Tabela 6 - Frequência de Participação no Desporto Escolar	45
Tabela 7 - Frequência de Treino por Semana.....	45
Tabela 8 - Motivos para a prática da atividade física e desportiva.....	46
Tabela 9 - Relação entre os fatores indicados pelos alunos para a prática da atividade física e desportiva (Alpha de Cronbach's)	47
Tabela 10 - Motivos para a prática da atividade física e desportiva.....	48
Tabela 11 - Motivos para não praticar atividade física e desportiva	49
Tabela 12 - Análise Correlacional entre as diferentes variáveis	50
Tabela 13 - Relação entre Género e a Atividade Física Informal e Formal	51
Tabela 14 - Relação entre Género e a Participação e Frequência no Desporto Escolar.....	51
Tabela 15 - Relação entre Género e a Frequência de Treino por Semana.....	52
Tabela 16 - Relação entre Ano de Escolaridade e a Atividade Física Informal e Formal.....	52
Tabela 17 - Relação entre Ano de Escolaridade e a Participação e Frequência no Desporto Escolar	53
Tabela 18 - Relação entre Ano de Escolaridade e a Frequência de Treino por Semana.....	53
Tabela 19 - Relação entre a Idade e a Atividade Física Informal e Formal	54
Tabela 20 - Relação entre a Idade e a Participação e Frequência no Desporto Escolar.....	54
Tabela 21 - Relação entre a Idade e a Frequência de Treino por Semana.....	54

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

Hoje em dia, as práticas desportivas e as atividades físicas como atividades de ocupação de tempos livres e de lazer, têm uma grande relevância quando falamos de crianças e adolescentes. O tempo livre da criança passou a ser uma questão problemática de organização e gestão, muitas vezes difícil e determinado pelos muitos constrangimentos da nossa sociedade.

A importância da atividade física para um desenvolvimento e crescimento equilibrado, bem como, o seu contributo no que diz respeito à aquisição de um estilo de vida saudável, valorizando a sua forte relação com a saúde, é frequentemente ignorada.

Segundo Milbradt, Alves, Pranke, Lemos, Teixeira & Mota (2009) a atividade física é um fator predominante na luta contra as doenças degenerativas causadas pelo sedentarismo, sendo uma temática muito importante a estudar e analisar, porque leva os indivíduos a um estilo de vida mais saudável.

Horta & Barata (1995) referem que a atividade física é muito importante na prevenção das doenças cardiovasculares, sendo biológica e psiquicamente necessária, “os benefícios inerentes à prática da atividade física são amplamente reconhecidos, quer do ponto de vista psicológico, quer fisiológico.” (Calmeiro & Matos, 2004, p.11).

Segundo Esculcas & Mota (2005, p.70) “A actividade física, como uma actividade realizada durante o tempo discricionário (perspectiva objectiva do lazer), pode levar a um aumento significativo no dispêndio energético com potenciais influências no estado de saúde das pessoas.”. Mas apesar do conhecimento em relação aos benefícios da atividade física na promoção de estilos de vida saudável a população portuguesa está mais sedentária (Pinheiro & Ferreira, 2000; Costa, Serôdio-Fernandes & Maia, 2009). A inatividade e o sedentarismo são atualmente considerados dos maiores problemas de saúde pública (Seabra, 2007).

Admitindo que o estilo de vida ativo de um adolescente aumenta a probabilidade de ser um adulto ativo (Costa, Serôdio-Fernandes & Maia, 2009), é, por isso, muito importante intervir nestas idades, pois verifica-se que da infância para a adolescência a atividade física diminui claramente (Mota, 2001), sendo esta diminuição, mais notória no sexo feminino (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000).

Assim, a Escola e a Educação Física têm um papel muito importante a desempenhar, pois a escola “enquanto espaço físico, deve ser um ambiente facilitador de vivências activas e

saudáveis” (Santos, 2004, p.108) e a Educação Física “compromissada com a melhoria da Qualidade de Vida deve levar os alunos a se exercitarem, a desenvolverem conhecimentos sobre a prática física, e, sobretudo, a se conscientizarem da sua importância e benefícios para a vida.” (Santos, 2009). Todavia a prática de atividade física só nas aulas de Educação Física acaba por ser pouco significativa, sendo a participação extracurricular em atividades organizadas muito importante, apresentando-se como um fator essencial, evitando o declínio da prática desportiva, que se verifica com o aumento da idade (Mota & Esculcas, 2002, Esculcas & Mota, 2005), tendo sempre em atenção que a participação nas atividades físicas vai depender da forma como elas estão estruturadas e organizadas (Calmeiro & Matos, 2004). Embora Santos (2004, p.114) tenha concluído que “a actividade física não parece ter a preferência dos adolescentes como forma de ocupação dos tempos livres”, Pinheiro & Ferreira (2000, p.1), referem que o mesmo se verifica devido a “carências ao nível de infra-estruturas, de escassos meios financeiros, de políticas estatais e locais pouco equilibradas, bem como de uma deficiente ou pouco adequada transmissão dos valores de cultura física e desportiva que irão favorecer a aquisição de hábitos desportivos.” Santos, Gomes, Ribeiro e Mota (2005, p.193) salientam que

“ as deficientes oportunidades para o envolvimento dos jovens em actividades de lazer, nomeadamente de lazer activo, podem também estar relacionadas com a ausência de recursos formais, tais como infraestruturas para a prática desportiva, ou mesmo dificuldades na utilização de recursos informais, como os parques e mesmo a rua, pois os problemas de insegurança, de contacto com as drogas e com a violência são factores que podem limitar fortemente as escolhas por actividades de lazer activo.”

Atendendo ao exposto, surgem interrogações sobre a atividade e a inatividade física dos alunos da cidade de Lagoa – Algarve. Quais as razões que poderão levar a que os adolescentes de Lagoa não participem em atividades físicas desportivas? Falta de tempo? Pouca oferta desportiva? Escassos meios financeiros? Carências ao nível de infraestruturas? Políticas estatais e locais pouco equilibrados? Deficiente ou pouca adequada transmissão dos valores de cultura física e desportiva?

Várias questões se nos deparam. Se a atividade física é fundamental para o desenvolvimento do adolescente, deveria ser uma preocupação para eles e seus pais. Pretende-se que a informação adquirida através do presente estudo, possa contribuir para criar e

desenvolver programas de promoção de atividade física e aumentar a probabilidade de um envolvimento duradouro num estilo de vida ativo, assim permanecendo ao longo da vida.

O presente trabalho está dividido em cinco partes, sendo elas: enquadramento teórico do estudo, objeto de estudo, métodos, apresentação e discussão dos resultados. Por último apresentaremos, ainda, as conclusões.

No primeiro capítulo – fundamentação teórica - apresenta-se os elementos de investigação, sobre o conhecimento atual referentes à atividade física e desportiva, saúde, adolescentes, salientando-se que a qualidade de vida está diretamente ligada com a atividade física, acentuando a importância de termos adolescentes ativos, para futuramente termos adultos também ativos e mais saudáveis.

Após uma breve reflexão no que concerne à motivação intrínseca, extrínseca e amotivação (teoria de autodeterminação), apresenta-se alguns estudos referindo quais os motivos que levam os adolescentes à prática ou não prática da atividade física desportiva.

Já no segundo capítulo – objeto de estudo – referimos o problema orientador de estudo, os objetivos específicos da investigação, as variáveis e as diferentes hipóteses de que partimos para a investigação. De forma a apresentar a metodologia utilizada para realizar o presente estudo apresentamos o terceiro capítulo – métodos – onde fazemos a caracterização da amostra, dos instrumentos de recolha de dados e os procedimentos utilizados para a análise dos mesmos.

Para análise dos resultados encontrados elaborámos o quarto capítulo – apresentação dos resultados – em que após aplicação dos questionários, foram recolhidos os dados referentes aos objetivos de estudo. Foi feita a análise descritiva dos dados referentes à caracterização da amostra. Procedemos a análises correlacionais e inferenciais tendo em consideração as variáveis em estudo, apresentando as distribuições e associações dos indivíduos relativamente à prática de atividade física e desportiva, bem como os motivos apresentados pelos indivíduos para a prática e não prática das atividades físicas e desportivas extracurriculares.

Seguidamente procedeu-se à discussão dos resultados (quinto capítulo), onde se comparou os resultados encontrados com a literatura apresentada, indicando se estes vão ou não ao encontro com as hipóteses apresentadas. Terminamos o presente estudo apresentando as conclusões, fazendo uma breve reflexão e referindo as limitações encontradas no

desenvolvimento do trabalho realizado, aproveitando para fazer algumas recomendações para futuros trabalhos.

Para finalizar foram apresentadas as referências bibliográficas consultadas e os anexos que constituem os instrumentos por nós utilizados para a recolha dos dados.

I - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

I - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

(In)Atividade física e Saúde

“O conceito de saúde se identifica com uma multiplicidade de aspetos do comportamento humano voltados ao bem-estar físico, mental, social e espiritual. Por esta conceção, não basta apenas não estar doente para se ter boas condições de saúde, é preciso apresentar evidências ou atitudes que procure afastar ao máximo os comportamentos de risco que possam precipitar o surgimento e desenvolvimento das doenças.” (Guedes, 2010, p.145)

Vários são os estudos que comprovam a influência positiva da atividade física na saúde. Bettencourt & Pinto (1991) referem que a saúde e a atividade desportiva são preocupações da atualidade e estão intimamente interligadas. A este propósito Calmeiro e Matos (2004, p.11) dizem que “atividade física é uma questão de saúde pública”, também Coutinho (2000, p.105) menciona que o “exercício físico regular é elemento fundamental na promoção da saúde e prevenção da doença do indivíduo” em qualquer idade.

Saúde, atividade física e exercício físico pressupõem uma boa qualidade de vida, não se podendo descurar outros fatores tais como a alimentação, higiene, descanso/férias, repouso/sono; condições de trabalho/estudo (Bettencourt & Pinto, 1991; Santos, 2009).

Vários são os benefícios, do ponto de vista fisiológico e psicológico que advêm da prática de atividade física regular (Coutinho, 2000; Calmeiro & Matos, 2004) numa perspetiva de promoção da saúde, como conceito de um estilo de vida saudável, funcionando como terapia (na depressão, stress), útil nos cuidados de saúde primários, na proteção de doenças cardiovasculares, doenças músculo-esqueléticas, diabetes, osteoporose e com influência positiva em todas as idades (Coutinho, 2000; Hallal, Victora, Azevedo, & Wells, 2006). Baptista (1996) recomenda a prática da atividade física ao longo da vida como influência positiva na densidade mineral óssea.

“O exercício físico regular é encarado como uma excelente arma terapêutica anti-hipertensiva, não farmacológica e um fator de adesão ao tratamento” (Coutinho 2000, p.107).

Vários são os autores que baseando-se em vários estudos epidemiológicos, referem que a prática regular da atividade física é importante na prevenção de doenças cardiovasculares em indivíduos saudáveis, obesidade, hipertensão e cancro do cólon. Apresentando também como benefícios psicológicos a redução do estado de ansiedade ou da depressão ligeira a moderada (Coutinho (2000), Calmeiro & Matos, (2004) e Piéron (2007)).

A atividade física faz parte das necessidades básicas do ser humano e esteve sempre presente na história da evolução do homem, desde a pré-história até aos dias de hoje, a ausência de atividade é algo inconcebível na natureza humana, é biológica e psiquicamente necessária, influenciando indubitavelmente no crescimento, desenvolvimento e na criação de estilos de vida saudáveis (Horta & Barata 1995).

Aranha & Teixeira (2007) após estudo realizado concluíram que os alunos que praticam atividade física extraescolar mostram um estado de maior bem-estar do que os que não praticam, afirmando ainda que esta está positivamente associada à saúde mental e é recomendada como um dos meios de compensar os efeitos prejudiciais do modo de vida da sociedade moderna. Sendo assim, deve-se sensibilizar a prática da atividade física regular na população de forma a contribuir para a melhoria do bem-estar do indivíduo (Assumpção, Morais, & Fontoura, 2002), sabendo que ao longo dos tempos tem havido uma diminuição de doenças infecciosas e um acréscimo das doenças crónicas, a atividade física tem sido relevante na área da saúde pública (Tassitano, Bezerra, Tenório, Colares, Barros, & Hallal, 2007).

Lopes & Maia (2004) referem a importância no aumento da prática da atividade física, sempre adaptada às necessidades e potencialidades de cada um e devendo ser uma preocupação constante dos profissionais da saúde, sendo a atividade física um “medicamento” sempre a receitar. Biddle (2005) defende que os profissionais de saúde têm um papel fundamental na promoção da atividade física nos jovens, sendo também eles interessados na prática da atividade física realizada por um maior número de pessoas. Salientando também o papel dos Mídias e dos departamentos governamentais para a sensibilização dos benefícios da atividade física a toda a população.

Mas Mota & Sallis (2002) e Calmeiro & Matos (2004) salientam ainda que o tipo de atividade e intensidade de prática de atividade física são fatores importantes na adoção de estilos de vida ativos pois as atividades intensas causam sensação de desconforto e fadiga aos adolescentes mais sedentários, aderindo mais a atividades de intensidade moderada. Hallal, Victora, Azevedo & Wells (2006) referem que para indicar a quantidade ideal de atividade física na adolescência é necessário ainda realizar muitos estudos científicos.

Devido ao avanço da tecnologia que fomentou mudanças no estilo de vida das pessoas, em que diminui o esforço físico para obter os meios necessários para viver, sendo o ser humano cada vez mais sedentário, sendo indubitável o aparecimento de doenças degenerativas, pois o ser humano necessita de trabalhar todas as suas células, tecidos, órgãos

e sistemas, de forma a não ficar doente. (Assumpção, Moraes, & Fontoura, 2002; Ubiratan, 2007).

Horta & Barata (1995) e Calmeiro & Matos (2004) realçam que a inatividade física e o sedentarismo são reconhecidos como um grande fator de risco de doenças cardiovasculares e que podem levar à morte. Piéron (2007) refere que a inatividade física é acompanhada frequentemente de obesidade, que reforça ainda a relação com problemas de saúde devido ao poder das relações entre inatividade física e várias doenças.

Atividade Física na Adolescência

Para Barreiros (2006) a adolescência caracteriza-se por um período de várias mudanças, que influenciam a vida futura e o desenvolvimento individual, verificando-se mudanças sociais e de interesses, levando os adolescentes a permanecer ou a abandonar a prática da atividade física/desportiva.

Cordeiro (1997, p.167-168) refere as diferentes vantagens dos jovens praticarem desporto, como sendo “uma actividade fundamental para o crescimento e o desenvolvimento harmonioso, bem como para o equilíbrio mental e psicológico”, destacando ainda a sua importância como redução em comportamentos de risco (álcool, tabaco e drogas), para uma melhor aceitação da diferença, para uma atitude mais cívica e de respeito pelas regras e pelos outros. Considera ainda que “favorece também o crescimento, a forma, a força e a elasticidade corporal e a libertação de endorfinas, a nível cerebral facilita o relaxamento e a sensação de cansaço saudável que tão bem sabem”.

Piéron (2007) realça que a aquisição de comportamentos relacionados com a atividade física leva ao desenvolvimento de um estilo de vida ativo, em que na infância e na adolescência podem desempenhar um papel de suma importância sendo períodos favoráveis à aprendizagem de comportamentos de saúde, em que a prática de atividade física regular para a juventude, adolescência e o período que segue imediatamente, adquire uma particular importância para o processo de desenvolvimento.

Também Lopes & Maia (2004), Hallal, Victora, Azevedo, & Wells, (2006) e Burgos, Gaya, Malfatti, Muller, Burgos & Pohl (2009) referem que sendo a atividade física um fator de prevenção de uma série de doenças associadas à inatividade física, a infância e a juventude são consideradas idades fundamentais para a promoção de hábitos de atividade física que

perdurem para toda a vida. Como já referia Sardinha (2003, p.175): “Jovens mais ativos tendem a ser mais saudáveis”.

Para tentar perceber os hábitos de vida (in)ativos dos adolescentes apresentaremos, a nível cronológico, algumas investigações já realizadas:

Marivoet (2000) refere a existência de pouca prática desportiva em Portugal. Como autora dos estudos sobre as práticas desportivas na sociedade portuguesa (1988-1998), pretendendo conhecer as disposições de procura, a fim de se avaliarem políticas, e se definirem linhas de orientação capazes de promover o desenvolvimento desportivo de forma integrada, de modo a comparar a evolução dos hábitos desportivos na sociedade portuguesa durante a última década, aplicou inquéritos nacionais, atendendo a uma amostra significativa da população portuguesa entre os 15 e 60 anos de idade em 1988, e, entre os 15 e 74 anos de idade em 1998. Concluíram que não houve um crescimento da participação desportiva nos últimos 10 anos, notando-se um ligeiro acréscimo do desporto federado de competição, e uma ténue descida do desporto aquando na participação em atividades de lazer. Verificaram uma diminuição da participação desportiva nas mulheres e nos mais jovens.

Na mesma linha estão os resultados obtidos num estudo realizado pela União Europeia sobre o desporto e a atividade física (Eurobarómetro_334, 2010) que conclui, que o número de praticantes regulares de atividade física em Portugal (três ou mais vezes por semana) é baixo, em relação à média europeia.

Também Vasconcelos (2001), numa amostra de 5949 adolescentes (3073 do género feminino e 2876 do género masculino), entre os 10 e os 19 anos de idade avaliou a atividade física através de um questionário já existente, tendo verificado que apenas existe declínio nos níveis de atividade física entre os 18 e os 19 anos de idade em ambos os sexos, sendo este mais frisado nas raparigas do que nos rapazes. Verificou ainda os índices de atividade física dos rapazes são superiores aos das raparigas em todos os escalões etários, à exceção dos 18 anos mas o índice de atividade física no lazer é idêntico para ambos os sexos, também a frequência da prática desportiva dos rapazes é superior à das raparigas;

Guedes, Guedes, Barbosa, & Oliveira (2001) realizaram um estudo de forma a analisar os níveis de prática de atividade física habitual, tendo uma amostra de 281 adolescentes (157 raparigas e 124 rapazes), entre 15 e 18 anos de idade, do município de Londrina, Paraná, verificaram que os rapazes demonstraram ser fisicamente mais ativos que as raparigas, sobretudo em eventos associados à prática de exercícios físicos, concluindo

também que, com a idade, os níveis de prática de atividade física habitual tenderam a reduzir-se, sendo mais notória entre as raparigas, o mesmo concluíram Sallis, Prochaska, & Taylor (2000).

Vasconcelos e Maia (2001) realizaram um estudo, onde participaram 5949 alunos (3073 do sexo feminino e 2876 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos de idade, pertencentes a escolas do 2º e 3º ciclos do ensino básico, da Região Norte do País e da Região Autónoma dos Açores (Ilha Terceira), com vista a determinar a existência ou não de declínio nos níveis de atividade física das crianças e adolescentes ao longo da idade, em ambos os sexos, tentando também identificar se é mais acentuado nas raparigas do que nos rapazes e verificar se os rapazes possuem níveis de atividade física superior aos das raparigas. Para tal utilizaram um questionário, concluindo que não existe declínio nos níveis de atividade física em ambos os sexos, entre os 10 e os 17 anos de idade, mas verificando-se entre os 18 para os 19 anos, sendo mais acentuada nas raparigas do que nos rapazes. Constataram, ainda, que os rapazes apresentam valores médios da atividade física superiores aos das raparigas em todas as idades, à exceção dos 10 anos de idade.

Igualmente, no estudo de Mota & Esculcas (2002) verificam que a prática da atividade física também diminui na adolescência, principalmente nas raparigas, num estudo em que a atividade física foi avaliada por meio de um questionário sobre as atividades de lazer, que foi aplicado à amostra (594 adolescentes, 304 raparigas e 290 rapazes, com idade média de 15,9 anos) para definir "a natureza da atividade física." Os dados mostraram que as raparigas claramente mais que os rapazes pertenciam ao grupo de sedentários (80,7% raparigas) e os rapazes pertenciam aos grupos mais ativos (92,1%). Os participantes mais velhos foram os mais envolvidos em atividades físicas formais, enquanto os mais jovens optaram por atividades informais, concluindo assim que as atividades desportivas organizadas são mais valorizadas com o aumento da idade.

Mota e Sallis (2002) realçam que os adolescentes registam maior inatividade apresentando comportamentos mais sedentários que os verificados nas crianças, que utilizam o seu tempo livre maioritariamente em atividades passivas ou sedentárias, a ver televisão e a usar computadores, levando-os a uma diminuição da sua prática ou envolvimento em atividades físicas, sendo fundamental arranjar estratégias motivadores que levem a um estilo de vida mais ativo, pois é nestas idades que é urgente intervir.

Assim, o nível de atividade física natural dos adolescentes é reduzido, levando a uma diminuição ou dano da condição física, refletindo-se numa maior morbilidade. Levando cada vez mais a uma menor motivação pela atividade física e maior gosto pelas atividades de lazer passivas, surgindo, assim, um círculo vicioso de inatividade (Vasconcelos & Maia, 2001).

Também Calmeiro & Matos (2004) referem que diminui a prática da atividade física com idade, mais evidente nas raparigas, conferindo que as atividades onde a maioria dos adolescentes ocupam os tempos livres é a ver televisão e a ouvir música do que numa atividade física desportiva.

Com o objetivo de identificar as práticas de lazer dos adolescentes e suas variações de acordo com as estações do ano, Santos, Gomes, Ribeiro & Mota (2005) aplicaram um questionário a 444 alunos, de níveis de escolaridade compreendidos entre o 7º e o 12º ano, pertencentes a três escolas públicas do Concelho de São Pedro do Sul, na região Centro de Portugal, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, sendo 226 do sexo feminino e 218 do sexo masculino. Foram feitas duas avaliações, a primeira no período do Outono/Inverno e a segunda no período da Primavera/Verão, verificando-se que os adolescentes referem maior frequência de participação em atividades de lazer durante a primavera/verão, mas sendo as atividades mais escolhidas durante os dois períodos sazonais consideradas como práticas sedentárias. Os rapazes apresentam frequências de participação em a atividade física de lazer superiores às raparigas, seja esta atividade física de natureza organizada ou não organizada. Observa-se ainda que, em ambos os sexos, o grupo dos mais novos é o que refere maior participação em atividade física, tanto no período do inverno como no verão.

Mas, Matos, Simões, Tomé, Silva, Gaspar, Diniz & Equipa do Projeto Aventura Social (2006) verificam que os estudo feitos entre 2002 e 2006 concluiu que a prática da atividade física e do desporto aumentou.

Wang, Pereira & Mota (2006) verificaram num estudo realizado que muitas crianças apresentam fraca condição física colocando a saúde em risco, pois concluíram que mais de um quarto das crianças estudadas são obesas e pouco ativas. Os níveis de comportamento sedentário parece ser alto, com mais de metade dos jovens europeus a gastar duas ou mais horas por dia durante a semana a ver televisão. Além disso, há uma tendência de aumento do uso de computadores para o lazer e para a realização dos trabalhos escolares feitos em casa, o

que aumenta o risco de comportamento sedentário. Verificando-se que os meninos são mais ativos que as meninas em todas as faixas etárias, frequência e duração. (WHO, 2009).

Um estudo realizado por Tassitano, Bezerra, Tenório, Colares, Barros & Hallal (2007) com o objetivo de fazer uma revisão à literatura existente sobre a atividade física em adolescentes brasileiros verificaram que a maioria dos adolescentes estão expostos a baixos níveis de atividade física. Vários são os estudos que referem que os níveis da atividade física decrescem com a idade, havendo um declínio mais acentuado na transição da infância para a adolescência e durante a adolescência (Matos, Simões, Carvalhosa, Reis, & Canha, 2000; Lopes & Maia, 2004).

Igualmente Piéron, Juan, Montes, & Suárez (2008) após um estudo realizado em Espanha, a 6170 alunos das províncias de Almería, Granada e Murcia, de forma a analisar a prática das atividade físico-desportivas verificaram que o género masculino apresenta um nível superior de participação que o género feminino, sendo que neste o índice de participação diminui notoriamente.

Piéron, Juan, Montes, & Suárez (2008) referem que o género feminino apresenta-se muito sedentário, sugerindo ser um grupo pouco ativo na vida futura.

Noutro estudo, Vasques & Lopes (2009), com uma amostra de 1675 escolares (784 do género masculino e 891 do género feminino), de 11 a 17 anos de idade, de Caxias do Sul-RS, avaliaram a atividade física associada aos comportamentos sedentários em adolescentes, através de um questionário, para identificar o nível de atividade física e o número de horas em comportamentos sedentários, verificando que as raparigas apresentaram maior predomínio de baixo nível de atividade física enquanto os rapazes obtiveram maior prevalência de comportamentos sedentários. A generalidade dos estudos indicam que o sexo masculino apresenta valores de atividade física superiores ao sexo feminino, sobretudo na atividade física intensa. A quantidade e intensidade da atividade física das crianças e jovens parecem não estar conforme as recomendações preconizadas para estes níveis etários. Estes aspetos devem ser objeto de consideração pelos responsáveis de implementação de programas de atividade física na adolescência por forma a proporcionar maior adesão (Lopes & Maia, 2004; Matos, Simões, Carvalhosa, Reis, & Canha, 2000 e Matos, et al., 2006).

Burgos, et al. (2009) de forma a caracterizar o perfil do estilo de vida dos alunos de Santa Cruz do Sul, tendo uma amostra de 2486 alunos, de 7 a 17 anos de idade, do centro, da periferia e do meio rural, os resultados revelam que os meninos (84,3%) praticam mais

atividades desportivas que as meninas (72%), sendo na zona rural, o índice de prática maior (86,7%), seguindo-se o centro (78,9%) e a periferia (73,1%). Concluiu ainda que em grande parte, os alunos são sedentários, principalmente os do sexo feminino, favorecendo o aparecimento de fatores de risco às doenças cardiovasculares.

Leal (2009) fez um estudo aos alunos do ensino secundário e profissional, residentes no distrito de Beja, província do Baixo Alentejo, realizado em duas fases, tendo na primeira fase uma amostra de 1053 alunos (537 do género masculino e 516 do género feminino) e na segunda fase 963 alunos (494 do género masculino e 469 do género feminino), sendo que, em qualquer das fases da recolha de dados, a maioria situava-se entre os 16 e 17 anos de idade, verificando o fraco envolvimento dos adolescentes portugueses em práticas de atividade física regular, concluindo que a maioria dos elementos da amostra apresentava baixos índices de adesão à prática da atividade física, sendo que as raparigas apresentavam índices de prática mais baixos.

Contrariamente, Gordia, Quadros, Campos & Petroski (2010) num estudo realizado com 608 adolescentes, de 14 a 20 anos, do Paraná, Brasil, para avaliar o nível da atividade física e associá-la com as variáveis sociodemográficas, verificaram que o nível de atividade física, na maioria dos adolescentes é alto (76,8%), é moderado para 20,9% e apenas 2,3% apresentam nível de atividade física baixo. Os adolescentes do sexo masculino apresentaram maior gasto energético proveniente da prática de atividades físicas do que adolescentes do sexo feminino.

China (2011) estudou alunos do 8º e 9º anos de escolaridade do Agrupamento de Escolas Sophia de Mello Breyner Andresen sediado no Concelho da Amadora, mais concretamente na freguesia da Brandoa, aplicando um questionário a 139 estudantes (68 são do sexo masculino e 71 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, tendo como objetivo a construção de um grupo de indicadores que permita uma leitura dos estilos de vida dos alunos no que diz respeito à atividade física, desportiva e hábitos de lazer, verificando que também neste estudo os rapazes são mais ativos que as raparigas e que a prática de atividade física decresce com a idade.

Encontra-se referido em WHO (2009) que tendo como preocupação a saúde da criança já como prioridade na sua saúde futura como adulto, é necessário interagir o mais cedo possível para criar hábitos saudáveis, que irá afetar a futura prosperidade e estabilidade

dos países da Europa. Salienta também que é de vital importância fazer, uma abordagem mais centrada na criança, visto que o aumento do sedentarismo nos últimos anos colocou a saúde das mesmas em risco. Já anteriormente Sardinha (2003, p. 178) referia que “jovens mais saudáveis tendem a ser adultos mais saudáveis”

Lopes & Maia (2004) referem que os hábitos de atividade física se desenvolvem na infância e juventude, permanecendo até à idade adulta, concluindo assim que as crianças mais ativas serão também adultos mais ativos. (Hallal, Victora, Azevedo, & Wells, 2006). Como também menciona Sardinha (2003, p. 177) que “Jovens mais ativos têm uma maior probabilidade de serem adultos menos sedentários”;

Papel da Escola e da Educação Física

Como já referimos, um dos grandes problemas que as pessoas de todo o mundo enfrentam é o sedentarismo que leva a diferentes tipos de doenças. Sabendo que as escolas com as suas condições próprias e juntamente com uma alimentação saudável ajudam a melhorar a qualidade de vida da população, criando hábitos de vida saudável e ativo. Aparece aqui a escola como um meio essencial para motivar os alunos para a prática das atividades físicas, reforçando a importância dos alunos praticarem outras atividades, como a dança e atividades rítmicas e outras e não só as modalidades desportivas sempre abordada (Futebol, Atletismo, outras) (Marques & Gaya, 1999; Ubiratan 2007).

A Educação Física é de elevada importância, pois leva a que muitas crianças e jovens realizem alguma atividade física, principalmente para aqueles, que fora da escola apresentam um comportamento sedentário (Calmeiro & Matos, 2004; Mota, 2001).

Castro, Costa, & Onofre (2010) constataram que a Educação Física leva os alunos ao gosto da prática de atividade física fomentando estilos de vida ativa e saudável, conduzindo à prática fora da escola e na vida futura.

Também Gordia, Quadros, Campos, & Petroski (2010) referem que é nas escolas, junto do professor de Educação Física que os alunos ganham o gosto pela prática de atividade física extraescolar. Com o objetivo de aumentar os níveis de prática de atividade física devem desenvolver estratégias que levem a comunidade em geral à prática de atividades físicas e desportivas, para que todos possam usufruir de um estilo de vida fisicamente ativo (Marques & Gaya, 1999).

Atendendo à importância de levar os adolescentes a ter uma vida ativa para assim serem adultos ativos e saudáveis, surge o papel da disciplina de Educação Física e do professor de Educação Física como fator primordial de motivação e desenvolvimento pela melhoria da saúde e qualidade de vida dos mesmo (Santos, 2009).

A relação saúde e Educação Física é histórica, com influências militares e médicas ou desportivas, sendo que os benefícios orgânicos que advêm da prática de atividade física levando a uma vida mais saudável (Santos, 2009). Surgindo a escola como um local primordial para criar e desenvolver programas de saúde, com contributo do professor de Educação Física contribuindo para a diminuição de comportamentos menos saudáveis das crianças e jovens (Wang, Pereira, & Mota, 2006; Mota & Sallis, 2002).

Leal (2009) também refere que é importante o professor de Educação Física não se confinar apenas ao ensino das modalidades desportivas mas utilizar técnicas de autocontrolo do esforço tanto a nível muscular como em termos cardiovasculares, em que com uma aprendizagem repetida pode conduzir à motivação intrínseca, levando ao gosto pela prática das atividades físicas desportivas, ao longo da vida.

Assim compete à escola e ao professor de Educação Física, atendendo à sua realidade, refletir sobre como melhor gerir a disciplina, adequando as atividades aos alunos que têm à frente, um professor pouco flexível, que não consegue motivar os seus alunos acaba por afastá-los e pode levar à pouca adesão pela prática de atividade física desportiva extraescolar, pois há resultados que apontam para um progressivo afastamento dos alunos da Educação Física na escola e também da atividade física realizada, levando os jovens a serem adultos pouco ativos (Darido, 2004). Marques (2010), fez um estudo a fim de saber o que a escola e a disciplina de Educação Física fazem de forma a desenvolverem estilos de vida ativos e saudáveis nos alunos, concluindo que a maioria os alunos apresentam um estilo de vida pouco ativo.

É recomendado também na WHO (2009) que os currículos de Educação Física foquem a relação da atividade física desportiva com a saúde, fornecendo comentários úteis de trabalho nesta área, sugerindo que os principais determinantes da atividade física incluem fatores sociais (como o incentivo de pais, irmãos e colegas) e o ambiente físico (incluindo a disponibilidade de instalações e programas).

Os conteúdos lecionados e a interação dos alunos no processo ensino-aprendizagem e a forma como o professor organiza, orienta e controla as atividades aumentam os níveis

motivacionais dos alunos para a prática da Educação Física (Chen, 2001; Pereira & Raposo, 1998).

Motivação para a Prática e Não Prática da Atividade Física e Desportiva

O estudo da motivação sobre a prática ou não prática da atividade física e desportiva tem sido uma área de investigação na Psicologia do Desporto e do Exercício, tentando caracterizar os indivíduos ativos e sedentários de forma a intervir em possíveis fatores de risco (Calmeiro & Matos, 2004).

A maioria das teorias de motivação humana não se centra apenas em termos de mecanismos inerentes ao cérebro das pessoas e da fisiologia, mas também em termos sociais onde se inclui as recompensas, levando os sujeitos a iniciarem e a manterem um determinado comportamento. O estudo da motivação, baseia-se assim, na exploração e determinação da intensidade e direção de um dado comportamento, tornado objeto de estudo (Chen, 2001; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000b).

Várias teorias e modelos têm surgido no esforço de compreender, prever e explicar a participação e o comportamento do indivíduo face ao exercício e à atividade física (Calmeiro & Matos, 2004 e Cid, 2010), mas no presente estudo passaremos a indicar a que nos parece ser a mais abordada no domínio da Psicologia do Desporto e do Exercício: a teoria da autodeterminação (Moreno & Martinez, 2006).

Teoria da autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação (SDT – Self-Determination Theory), conceituada por Deci e Ryan (1985), é das abordagens teóricas à motivação mais conhecidas e aplicadas em diversas áreas, como educação, saúde, religião, política, trabalho e atividade física e desporto. Atendendo aos estudos realizados no campo do exercício, do desporto e da educação física (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2008; Ntoumanis, 2001) os aspetos motivacionais têm uma grande importância na continuação e no abandono da prática da atividade física e desportiva nos adolescentes (Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias, & Murcia, 2010; Ryan & Deci, 2000a).

A motivação é um dos elementos fundamentais para aderir ao exercício adequado. O estudo detalhado da Teoria da Autodeterminação no campo da atividade física e sua relação

com a adesão a programas de exercícios físicos é uma das áreas que requerem atenção no campo das ciências e da atividade física e desportiva, de forma a permitir um estilo de vida saudável a um maior número de sujeitos (Moreno & Martinez, 2006).

A Teoria da Autodeterminação defende que os seres humanos têm três necessidades psicológicas básicas que devem ser satisfeitas no contexto social, promovendo o bem-estar psicológico (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2008). A primeira necessidade é a autonomia (capacidade de gerir as suas próprias ações e comportamentos), a segunda necessidade é a relação (capacidade de perceber o parentesco com outros membros da comunidade de envolvimento; sentimento ligado a outros) e a terceira necessidade fundamental é a competência (capacidade de eficácia na interação com a atividade/meio envolvente) (Moreno & Martinez, 2006). São estas necessidades que vão determinar o comportamento do indivíduo (Deci & Ryan, 1985 e Deci & Ryan, 2000), variando em formas mais ou menos autodeterminadas (controladas ou autónomas), mas intencionais (Cid, 2010; Ryan & Deci, 2000a).

A teoria da autodeterminação estuda o comportamento autodeterminado de indivíduos em contextos sociais; entende que o sujeito é motivado por fatores internos e externos que o leva a ter um determinado comportamento, identificando três tipos de motivação: motivação intrínseca, extrínseca (que é em si mesmo composto de quatro diferentes tipos de regulamentação: externa, introjetada, identificada e integrada) e amotivação (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci, 2000a e 2000b).

A **motivação intrínseca** que é considerada o padrão do comportamento autodeterminado, o indivíduo realiza uma certa atividade pelo interesse e satisfação. Quando intrinsecamente motivado as pessoas realizam atividades por causa dos sentimentos positivos resultantes das próprias atividades. Os sujeitos estão interessados no que estão a fazer, exibindo curiosidade, pretendem explorar novos estímulos e superar desafios. A motivação intrínseca demonstra o interesse e a felicidade gerada pela atividade em si, considerada como um fim em si mesmo. Ou seja, responde com prazer e diversão enquanto realiza a atividade (Reeve, 2005). Por exemplo: "Eu faço exercício físico pelo prazer que me proporciona e porque é divertido." (Cid, 2010, p. 12)

Enquanto isso, a **motivação extrínseca** está ligada ao desempenho de uma determinada ação para satisfazer outros motivos não relacionados diretamente com a atividade em si, mas sim com a conquista de prémios, recompensas, reconhecimento, punições e

incentivos externos (Deci & Ryan, 1985; Reeve, 2005). Assim surgem os seguintes tipos de motivação extrínseca: - *Regulação externa*, um indivíduo realiza uma atividade para obter recompensas externas ou para evitar punições (Deci & Ryan, 1985). Por exemplo: “Eu só faço exercício físico porque a minha família e os meus amigos me dizem que eu o devo fazer” (Cid, 2010, p.10). - *Regulação introjetada*, o indivíduo pressiona-se para exercer a atividade, por causa da pressão interna, sentimentos de culpa ou para alcançar o ego de melhoria (sentimentos negativos ou de orgulho) (Ryan & Deci, 2000a). Por exemplo: “Sinto-me culpado se não fizer actividade física” (Calmeiro & Matos, 2004, p. 155) - *Regulação identificada*, para Calmeiro & Matos (2004) reflete a participação na atividade de forma a retirar algum tipo de benefícios: “Apesar de fazer exercício físico ser pouco interessante, acho que é importante fazê-lo porque tem vantagens e benefícios para a minha saúde.” (Cid, 2010, p. 11); *Regulação integrada*, ocorre quando os comportamentos são totalmente assimilados pelo ego e são levados para a conveniência com outros valores e necessidades (Deci & Ryan, 2000). Por exemplo: “Eu faço exercício físico porque representa aquilo que eu sou, já faz parte da minha vida” (Cid, 2010, p. 12).

Os quatro tipos de motivação extrínseca são importantes porque quanto mais autodeterminada é a motivação extrínseca da pessoa (regulação integrada, identificado regulação), maior é o seu funcionamento em termos de desempenho, o desenvolvimento social e bem-estar psicológico (Reeve, 2005).

A **amotivação**, no entanto, é caracterizada pela ausência ou falta de motivação, por exemplo, quando o sujeito não tem a intenção ou não se sente competente para realizar alguma atividade, não acreditando que vai obter o resultado desejado (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000b). Por exemplo: “Não vejo qual a razão de fazer ou continuar a fazer exercício físico” (Cid, 2010, p. 10).

De forma a conhecer os motivos que levam os alunos a participarem, ou não, em atividades extraescolares, Nunes (1995) tentou entender se era pela procura do bemestar, da independência ou da auto-realização, se era uma forma de socialização, ou ambos, visto que se apresentam vários motivos para a prática do desporto. Após aplicação de um questionário a 46 jovens praticantes federados de Futebol de Caldas Sport Club, verificou que na equipa dos mais novos (iniciados) os motivos mais escolhidos pertencem ao fator “atividade em grupo” e na equipa dos mais velhos (juniores) os motivos pertencem ao fator “realização/estatuto”

seguido do fator “atividade em grupo”. Fonseca (1995) refere que os mais jovens estão mais motivados pela prática de atividade física e desportiva por motivos relacionados com a “forma física”.

Pereira & Raposo (1998) realizaram um estudo de forma a conhecer os motivos e fatores motivacionais dos alunos do concelho de Baião para a participação e a não participação desportiva. Para conhecer as razões para a prática desportiva aplicaram o *Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas* a uma amostra de 1295 alunos e para conhecer as razões para a não participação desportiva aplicaram o *Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva*, a uma amostra de 757 alunos, ambos os casos as idades dos alunos estavam num intervalo entre os 10 e os 20 anos.

Atendendo aos principais motivos para a *prática* desportiva os alunos indicaram o “estar em boa condição física”, “trabalhar em equipa”, “fazer novas amizades”, “aprender novas técnicas”, “divertimento”, “estar com os amigos”, “fazer exercício” e “manter a forma” e como motivos menos importantes o “pretexto para sair de casa”, “descarregar energias e “ter a sensação de ser importante”. Com a indicação de seis fatores (Contexto competitivo, Reconhecimento/Estatuto, Amizade/Divertimento, Descarga de energias, Contextual e Outros), verificou que o fator Amizade/Divertimento foi o mais valorizado em termos médios, logo seguido do fator Contexto competitivo e em último lugar o fator Reconhecimento/Estatuto. Analizando os motivos mais indicados para a *não prática* de desporto os alunos referem a “falta de instalações desportivas”, “falta de iniciativas desportivas por parte da autarquia”, “motivos de saúde”, “as instalações desportivas ficam longe” “horários disponíveis para a prática não são adequados”; “falta de tempo”; “há poucas possibilidades de prática”; “há poucas pessoas interessadas”; “falta de interesse/vontade”; “o trabalho não permite”; “falta de treinadores/professores”; “falta de informação”; “falta de apoios, subsídios” e como motivos que menos contribuem para não praticar desporto foram “o desporto é “aborrecido”, “maçador”, “chato”; “o desporto não traz benefícios”; “por vergonha dos outros”; “não gostam dos treinadores/professores” e “não querem mudar o seu “visual” (ficar magro, com músculos)”. Ajustados em onze fatores (Vergonha/Falta de jeito, Falta de apoios, Falta de tempo, Desinteresse próprio, Desinteresse de outrem, Insatisfação, Saúde, Falta de condições materiais/humanas, Estética, Esforço físico/medo, e Contextual). Verificando-se que os fatores mais indicados para a não prática foram a Saúde, a Falta de

apoios, a Falta de condições materiais/humanas e o Desinteresse de outrem. Já os menos indicados para a não prática foram a Insatisfação, a Estética e a Vergonha/Falta de jeito.

Pinheiro & Fereira (2000) efetuaram um estudo, tendo como um dos objetivos averiguar as razões que levam ao abandono desportivo e à não prática de atividades físicas e desportivas. Assim, através da aplicação de um questionário a 337 alunos (170 rapazes e 167 raparigas) das escolas secundárias da cidade de Coimbra, com idades compreendidas entre os 15 e os 23 anos, verificaram que as razões mais indicadas para o abandono foram os “motivos escolares” seguido pelo “aparecimento de outros interesses”, relativamente às razões apontadas para a não prática desportiva, as razões mais referidas foi a “falta de tempo”.

Também Knijnik, Greguol, & Santos (2001), através de uma análise literária pretenderam conhecer quais os fatores influenciadores da motivação desportiva nas crianças e adolescentes, sobretudo as razões que os levam a iniciar, a continuar ou a abandonar a prática desportiva. Verificaram que os principais motivos indicados para a prática desportiva foram: “diversão”, “bem-estar físico”, “competição” e “novas amizades”. Os principais fatores indicados para o abandono da prática foram: “falta de competição”, “ênfase exagerada na vitória” e “excesso de pressões por parte dos pais e dos técnicos”. Seria de grande importância que pais, técnicos e dirigentes desportivos se sensibilizassem com tais questões a fim de que cada vez mais crianças vivenciassem longos períodos de prática desportiva.

Na mesma linha de estudo (Sampol, Verdarguer, Planas, Rotger, & Conti, 2005) realizaram uma pesquisa sobre os hábitos desportivos de 2661 crianças com idade entre 10 e 14 anos, na ilha de Mallorca, de forma a analisar quais são as razões para a iniciação, manutenção e / ou abandono de atividades físicas e desportivas, concluindo que “os amigos” são a principal razão para a iniciar um desporto, para a continuação na atividades desportiva as crianças fazem principalmente por “diversão e entretenimento”, as principais razões indicadas para o abandono deve-se ao “estudo” e ao “tédio”.

Barreiros (2006) no XI Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física faz um resumo a um estudo feito sobre o abandono desportivo na adolescência, onde refere os indivíduos desistem da prática desportiva por fatores relacionados com o treino, a competição, a família e os amigos, os efeitos sociais da prática, a motivação, ou com alterações individuais na adolescência. Os motivos mais referidos em ambos os sexos são a incompatibilidade com atividades escolares (constrangimento externo) e a substituição de uma modalidade por outra mais satisfatória (constrangimento interno).

Costa (2008) apresentou um estudo com adolescentes de idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, residentes nas regiões Norte, Centro e Sul de Portugal Continental, de forma a compreender o abandono da prática desportiva em Portugal, citando três estudos centrados nos motivos e nas intenções que os jovens apontavam para abandonar a prática desportiva atual e outros dois que procuraram concluir sobre as motivações que levavam os jovens a permanecer. Concluiu que as razões mais indicadas para o abandono desportivo foi o conflito com os estudos e outras atividades/interesses, falta de apoio da família e ou amigos, conflitos com o treinador e que os que continuam são jovens motivados para a prática, porque se divertem, achavam-se competentes e encaravam o esforço como algo importante, estando mais auto-determinados em continuar a praticar.

Veigas, Catalão, Ferreira, & Boto (2009) também pretenderam conhecer as motivações dos jovens para a prática e não prática do desporto escolar, assim aplicando os instrumentos em cima referidos, o *Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas* (versão traduzida e adaptada) e o *Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva*, a 289 alunos, de ambos os sexos, das escolas de Vila Real, apuraram que os motivos mais importantes para a prática indicada pelos alunos são “o estar em boa condição física”, “atingir nível desportivo mais elevado” e “manter a forma”, enquanto que os menos importantes são “ser conhecido”, “ter a sensação de ser importante” e “pretexto para sair de casa”, em que os valores estatisticamente significativos verificaram-se nos fatores de “realização/estatuto” e “divertimento”. Os motivos mais indicados para a não prática são os “horários disponíveis das instalações, que não são adequados”, “falta de iniciativas desportivas por parte da autarquia” e “têm outras coisas para fazer”.

No estudo apresentado por Costa, Serôdio-Fernandes, & Maia (2009) os jovens referem que o motivo de não praticarem qualquer atividade extraescolar deve-se à “falta de motivação”, havendo muitos alunos que indicam “não ter jeito para o desporto”, sendo o Futebol a modalidade mais praticada. Os autores verificaram também que a adesão da prática desportiva no interior norte e litoral norte de Portugal são inferiores aos valores médios obtidos na Comunidade Europeia

Comparando os estudos realizados pela União Europeia (European Commission) em 2004 sobre os seus cidadãos e o desporto e em 2010 sobre o desporto e a atividade física, verificou-se que os motivos mais indicados para a prática de atividades físicas e desportivas devia-se à “melhoria da saúde” (78% em 2004 e 61% em 2010) seguindo-se de promover o

desenvolvimento/rendimento físico” (46% em 2004 e 41% em 2010), “ser relaxante” (43% em 2004 e 39% em 2010) e “ser divertido” (39% em 2004 e 31% em 2010). Enquanto que a “falta de tempo” (34% em 2004 e 45% em 2010) foi o motivo mais indicado para a não prática de atividades físicas e desportivas, em ambos os anos e mais vincada em 2010. (Eurobarómetro_213, 2004; Eurobarómetro_334, 2010).

Considerando fundamental conhecer a influência da motivação na permanência ou no abandono das atividades físicas e desportivas por parte dos adolescentes, com base na *teoria da autodeterminação*, Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias & Murcia (2010) realizaram um estudo a 492 jogadores de Futebol, em Espanha, com idades entre 13 e 19 anos, verificando que o abandono da modalidade se deveu a altos níveis de amotivação, de motivação externa e introjetada, e baixos níveis de satisfação com as relações de autonomia e social, já a continuidade na equipa resultou das relações com os outros, da autonomia e baixos níveis de amotivação, motivação externa e introjetada. Os autores salientam ainda que os resultados obtidos podem ajudar a entender melhor e minimizar o abandono das atividades físicas e desportivas, levando a comportamentos mais ativos e saudáveis.

Gonçalves (2011) através da aplicação de um questionário a uma amostra de 189 jovens dos 10 aos 15 anos, 93 do sexo feminino e 96 do sexo masculino, residentes no concelho de Torres Novas, que frequentam o ensino básico público e privado do concelho verificou que as razões para a prática da atividade física e desportiva é porque praticam a sua “modalidade preferida”, seguida de “poderem praticar com amigos e família”, surgindo depois a “proximidade da escola e de casa”. As razões indicadas para a não prática de atividade física e desportiva, para os rapazes é a “falta de tempo” e para as raparigas, o facto de “não gostarem” e de “não terem transporte”.

No seu estudo, Vasconcelos (2001) pretendeu conhecer quais as modalidades mais praticadas por idade e por sexo, verificando que os rapazes escolhem o Futebol, seguido do Basquetebol e Andebol e as raparigas preferem o Futebol, seguido da Natação e do Voleibol. Burgos et al. (2009) verificou que jogar Futebol (periferia e rural), andar de bicicleta (rural) e passear a pé (periferia) eram as atividades físicas e desportivas informais mais praticadas, já a nível formal o desporto mais praticado predomina o Futebol (mais na zona rural), seguido do Basquetebol (centro) no que concerne no género masculino, enquanto que as raparigas o desporto praticado mais referido é o Voleibol (centro e periferia) e o Futebol (rural).

II - OBJETO DE ESTUDO

II - OBJETO DE ESTUDO

O presente capítulo pretende apresentar o problema de estudo, indicar os objetivos que se pretendem atingir, definir as hipóteses e apresentar as diferentes variáveis.

2.1 – Enunciado do Problema:

Atendendo ao referido no capítulo anterior é de salientar a importância da prática da atividade física desportiva no ser humano, realçando a sua utilidade nos adolescentes, aumentando a possibilidade de ser um adulto ativo e logo um adulto mais saudável e com uma melhor qualidade de vida.

Mas, vários são os estudos que concluem que os adolescentes estão mais sedentários, que é nestas idades que se verifica um maior abandono das atividades físicas e desportivas extraescolares.

São várias as razões apontadas pelos diferentes autores para o abandono da prática da atividade física e desportiva. Assim, no presente estudo tentaremos dar resposta à seguinte pergunta:

Em termos gerais procuraremos conhecer os níveis de prática, assim como as principais razões que os motivaram a realizá-las ou que levaram ao seu abandono.

2.2 - Objetivos Específicos

Após esclarecer o objetivo geral a analisar iremos definir os objetivos específicos que pretendemos atingir:

- Verificar se existem diferenças significativas entre os elementos do género masculino e feminino relativamente à prática de atividade física desportiva.
- Verificar se existe declínio nos níveis de atividade física desportiva dos adolescentes ao longo da idade.
- Conhecer as motivações para a prática da atividade física e desportiva extracurricular dos adolescentes da Escola Secundária de Lagoa.
- Conhecer os motivos que levam à não prática da atividade física e desportiva extracurricular, dos adolescentes, em cada género, na cidade de Lagoa.

2.3 - Hipóteses:

Tomando em consideração os contributos teóricos e empíricos revistos, anteriormente, podemos equacionar as seguintes hipóteses relativas ao nosso estudo principal:

Hipótese 1 - Os sujeitos do género feminino da Escola Secundária de Lagoa praticam menos atividade física desportiva do que o género masculino.

Como referido por Leal (2009), as raparigas manifestam índice mais baixo de práticas que os rapazes, coincidindo estes resultados com os obtidos em vários outros estudos, como Sallis, Prochaska, & Taylor (2000), Vasconcelos (2001), Vasconcelos & Maia (2001), Guedes, Guedes, Barbosa, & Oliveira (2001), Vasques & Lopes (2009), (WHO, 2009), Burgos, et al. (2009), Gordia, Quadros, Campos & Petroski (2010), China (2011).

Hipótese 2 – Existe decréscimo na prática da atividade física desportiva dos adolescentes da Escola Secundária de Lagoa ao longo da idade.

Vários são os estudos apresentados no capítulo anterior, que referem que a prática de atividade física desportiva tem tendência a diminuir com a idade, ou seja quanto mais velho menos ativo, verificando-se em Portugal, Brasil, Andorra e outros. (Matos et al., 2000, Lopes & Maia, 2004; Matos et al., 2006, Tassitano et al., 2007, Burgos et al., 2009).

Hipótese 3 – A maioria dos alunos da Escola Secundária de Lagoa praticam atividade física e desportiva extracurricular por prazer.

“Em geral, os estudos têm apresentado resultados claros de que é o bem-estar e o divertimento, mais do que a procura de uma forte melhoria de aptidão física ou, mesmo, os fatores estéticos, que condicionam a prática e as escolhas de participação nas actividades físicas e desportivas particularmente nos adolescentes” (Mota & Sallis, 2002, p. 38).

Hipótese 4 – A maioria dos alunos da Escola Secundária de Lagoa não praticam atividade física e desportiva extracurricular por falta de tempo.

“Independentemente das barreiras representarem realidades objectivas ou subjectivas, parece que, de facto, este determinante está negativamente correlacionado com a actividade física. Interessante é o verificar que os jovens parecem desde cedo adoptar não apenas os comportamentos sedentários dos adultos, mas também a sua maneira de pensar sobre o exercício bem como justificar a ausência da sua prática, nomeadamente a falta de tempo e de interesse.” (Mota & Sallis, 2002, p. 43).

2.4 - Variáveis:

Atendendo aos objetivos e hipóteses apresentadas identificamos as variáveis de estudo da seguinte forma:

Variáveis independentes:

Género (ambos os sexos)

Ano de escolaridade (todos os alunos do ensino secundário regular e profissional da Escola Secundária de Lagoa).

Idades compreendidas entre 15 e 17 anos.

Variável dependente

Atividade física informal e formal.

Participação no desporto escolar.

Motivações para a prática de atividade física e desportiva.

Variável de controlo

Adolescentes com frequência na Escola Secundária de Lagoa.

III - MÉTODOS

III - MÉTODOS

Neste capítulo, através de uma análise descritiva procederemos à caracterização da amostra. Seguidamente será apresentado o instrumento de pesquisa e a forma como foi aplicado. Por último apresentaremos os procedimentos utilizados no tratamento e análise de dados.

3.1 – Amostra

A amostra do presente estudo é constituída por alunos, do Ensino Secundário (10º, 11º e 12º anos de escolaridades), do ensino regular e profissional, da Escola Secundária Padre António Martins de Oliveira de Lagoa (ESPAMOL), pertencente ao Barlavento Algarvio, zona sul do país. As idades dos alunos estão compreendidas entre os 15 e 17 anos (média = 16,38 e desvio padrão = 0,746), de ambos os géneros.

A referida escola pertence ao Agrupamento de Escolas Padre António Martins de Oliveira de Lagoa, sendo esta a escola sede do mesmo: Pertencem ainda a Escola EB 2/3 Jacinto Correia, a Escola EB 1 de Carvoeiro, a Escola EB1/JI de Lagoa, a Escola EB1/JI de Porches e o Jardim de Infância de Carvoeiro.

A ESPAMOL tem 8 turmas no 10º ano, com 115 alunos, 7 turmas no 11º ano, com 100 alunos e 5 turmas no 12º ano, com 40 alunos. É de referir que nem todos constam da nossa amostra porque algumas turmas já se encontraram em situação de estágio pedagógico, fora da escola, quando foi realizada a recolha de dados para o estudo.

3.1.1 - Descrição Global da Amostra

Após análise estatística descritiva verificamos que a amostra do presente estudo é constituída por 201 alunos do Ensino secundário, sendo 47,8% (n=96) do 10º ano, 41,3% (n=83) do 11º ano e 10,9% (n=22) do 12º ano (Tabela 1).

Tabela 1 - Distribuição da amostra pelo ano de escolaridade

Ano escolaridade	Valor absoluto	Percentagem (%)
10º ano	96	47,8
11º ano	83	41,3
12º ano	22	10,9
Total	201	100,0

No que se refere ao género, a amostra foi constituída por 45,3% (n=91) do género masculino e 54,7% (n=110) do género feminino (Tabela 2).

As idades dos alunos estão compreendidas entre os 15 e 17 anos, de ambos os géneros. Verifica-se na sua maioria alunos de 17 anos, com 53,7% (n=108), seguida por alunos de 16 anos, com 30,3% (n=61) e com um número reduzido de alunos de 15 anos, com 15,9% (n=32). A mesma sequência observa-se em ambos os géneros.

Tabela 2 - Caracterização da amostra pelo género e idade

		género		Total
		masculino	feminino	
Idade	15 anos	15	17	32
	16 anos	26	35	61
	17 anos	50	58	108
Total		91	110	201

3.2 - Instrumentos:

Com o objetivo de verificar a prática da atividade física e desportiva dos adolescentes procurámos um instrumento que nos desse resposta ao nosso problema, recorrendo à técnica de inquirição por questionário.

Do questionário sobre os estilos de vida dos alunos (Marques, 2010), utilizámos as questões relacionadas com a prática desportiva formal e informal e motivações para a prática

desportiva ou afastamento. No questionário pretende-se inquirir sobre quem pratica atividades extracurriculares e quem não pratica, que tipo de atividade, local e tempo despendido nessa prática, bem como os motivos que levam à prática e à não prática (Anexo I).

3.2.1 - Validação

O questionário foi assim elaborado considerando a especificidade do estudo, posteriormente foi dado para ser analisado a quatro especialistas da área de conhecimento em estudo. Ainda antes da sua aplicação foi feito um teste de reteste, ou seja, foi feita uma utilização preliminar a adolescentes, no mesmo intervalo de idades, de outras escolas secundárias, não tendo sido detetadas dificuldades no seu preenchimento.

3.2.2 - Aplicação

Para a realização do estudo foram salvaguardadas as devidas autorizações, tanto na Direção da Escola (Apêndice I), como dos Encarregados de Educação dos alunos (Apêndice II).

Os questionários foram preenchidos pelos alunos, numa sala de aula, no início da aula, com a presença da investigadora, que informou os alunos do objetivo do estudo, do modo do preenchimento do questionário, bem como do caráter voluntário do mesmo, salientando a confidencialidade das respostas e devendo os alunos certificarem-se que respondem a todos os itens com a maior sinceridade possível.

As respostas foram integradas numa base de dados, para tratamento estatístico predefinido.

3.3 – Procedimentos Estatísticos:

Para a análise dos dados recolhidos, utilizámos o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS®) versão 19.0 for Windows®, para proceder ao tratamento estatístico dos dados relativos a todas as informações constantes no questionário. De modo a cumprir os objetivos e também caracterizar a amostra em estudo, utilizámos técnicas de estatística descritiva, nomeadamente a frequência (n), a percentagem (%), valores médios, máximos e mínimos e o desvio padrão. Tendo em consideração a dimensão da

amostra (n=201) e após realização do teste de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro Wilks, para avaliação da normalidade da distribuição dos dados, recorreremos a técnicas estatísticas não paramétricas uma vez que a mesma não foi comprovada.

Foram também verificados os índices de fiabilidade e consistência interna (Alpha de Cronbach) relativamente aos itens do questionário no que respeita aos motivos de adesão à prática da atividade física regular e ainda efetuada uma análise fatorial para verificar a correlação entre alguns deles, simplificando os dados permitindo uma melhor explicação para os resultados obtidos.

Para medirmos a intensidade e a direção da associação entre as variáveis ordinais em estudo recorreremos à análise correlacional, utilizando para o efeito o coeficiente de correlação Ró de Spearman ($-1 \leq \rho_s \leq 1$) o qual não é sensível a assimetrias na distribuição, não exigindo que os dados provenham de duas amostras com distribuição normal (Pestana e Gageiro, 2005 e Maroco, 2007).

O teste de Qui-quadrado (*Chi Square* χ^2) e a análise dos resíduos ajustados estandardizados permitiram-nos analisar a relação de independência entre variáveis, informando-nos o χ^2 se existia ou não relação entre as variáveis, enquanto os resíduos ajustados nos indicaram as células com comportamentos diferentes do habitual, do esperado, da média (Pestana & Gageiro, 2005). Sempre que se verificou a existência de mais de 20% das células que tinham frequência esperada inferior a 5 unidades recorreremos ao teste de Monte-Carlo. Utilizámos igualmente o teste Fisher no caso da análise se aplicar a tabelas de 2 X 2 (Maroco, 2007).

IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Atendendo ao referido anteriormente, no presente capítulo vamos apresentar os resultados obtidos na recolha e análise de dados, iniciando com os dados da estatística descritiva e posteriormente passaremos à análise correlacional e inferencial das diferentes variáveis.

4.1 –Frequência da Atividade Física Desportiva Informal e Formal:

No que se refere a esta variável pudemos comprovar que dos 201 elementos que constituíam a nossa amostra, 31,3%, n=63, não realizavam atividade física e desportiva informal fora da escola.

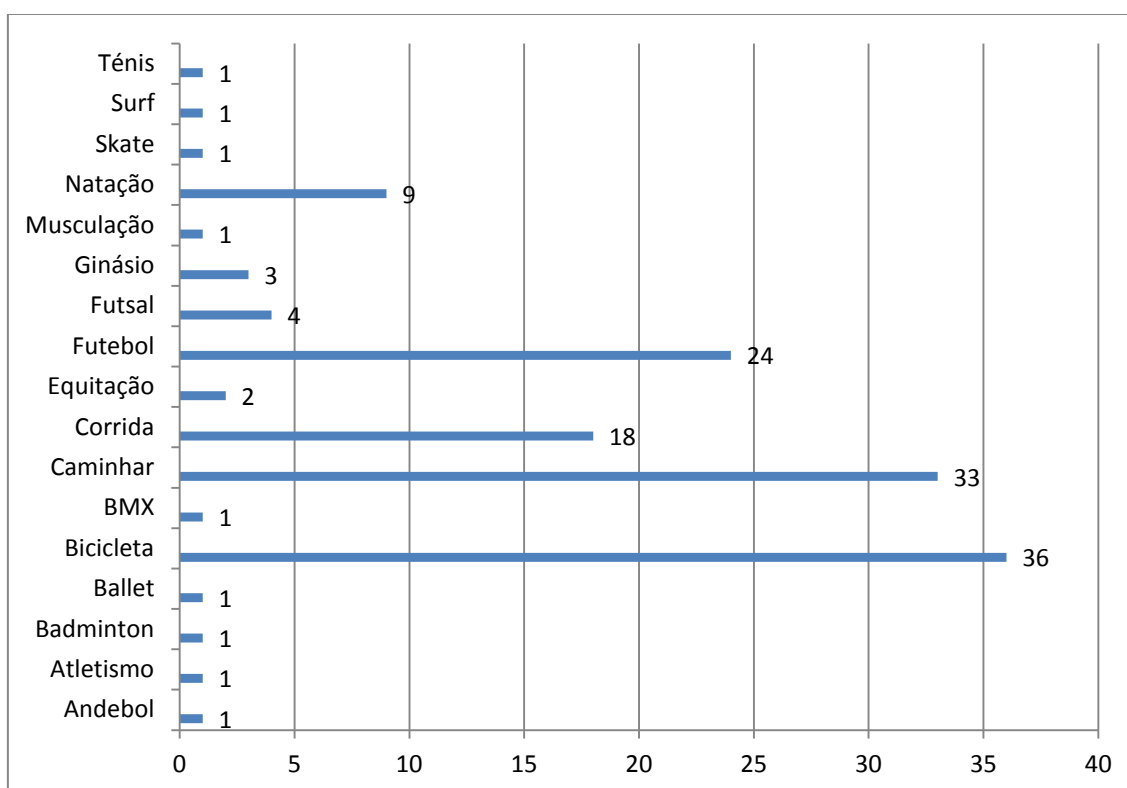
De entre os praticantes de atividade física e desportiva informal verificou-se que o maior número de alunos (30,8%, n=62) afirma que praticam 2 a 3 vezes por semana (Tabela 3).

Tabela 3 - Frequência da Atividade Física e Desportiva Informal

Frequência	Total		Masculino	Feminino
	Valor absoluto	Percentagem (%)	Percentagem (%)	Percentagem (%)
Nunca	63	31,3	31,9	30,9
1 vez por semana	43	21,4	16,5	25,5
2 a 3 vezes por semana	62	30,8	34,1	28,2
4 ou mais vezes por semana	33	16,4	17,6	15,5
Total	201	100,0	100,0	100,0

Das atividades informais referidas, a atividade física realizada nos tempos livres, de maior evidência, é “andar de bicicleta”, registando-se 17,9% (n=36), seguindo-se de caminhadas com 16,4% (n=33) de alunos, do Futebol e Futsal com 13,9% (n=28). (Figura 1).

Figura 1 - Atividade Física e Desportiva Informal



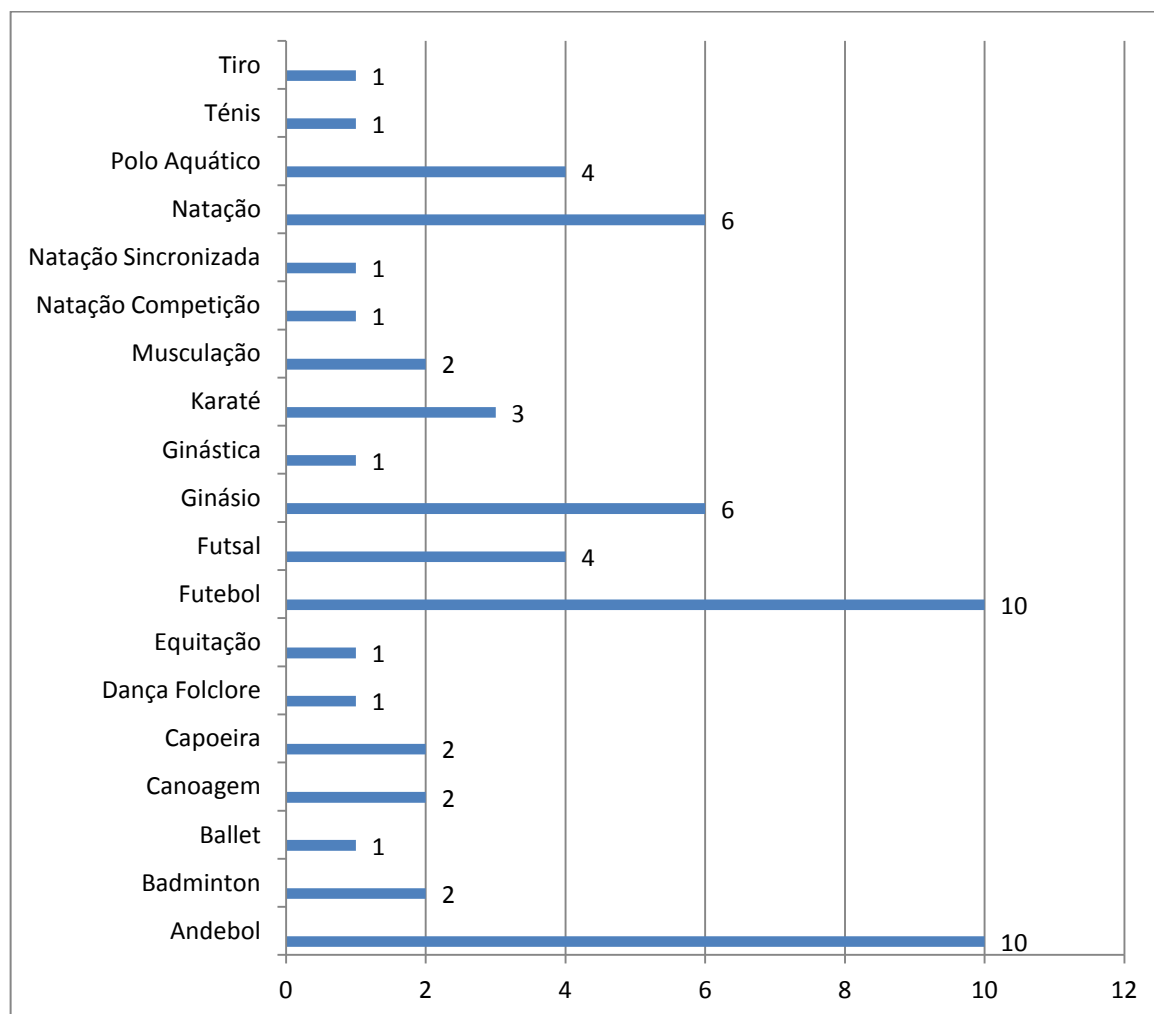
Quando questionamos os alunos sobre a sua participação em atividades físicas/desportivas extracurriculares verificamos que a maioria dos alunos não participam em práticas desportivas formais fora da escola. Através dos resultados obtidos concluímos que 70,6% (n=142) responde negativamente e os que praticam, 14,4% (n=29) fá-lo 2 a 3 vezes por semana. Dos restantes, 12,9% (n=26) praticam 4 ou mais vezes por semana e apenas 2% (n=4) uma vez por semana, com se pode verificar nos resultados registados na tabela 4.

Tabela 4 - Frequência das Atividades Físicas e Desportivas Formais

Frequência	Total		Masculino	Feminino
	Valor absoluto	Percentagem (%)	Percentagem (%)	Percentagem (%)
Nunca	142	70,6	61,5	78,2
uma vez/semana	4	2,0	1,1	2,7
2a3vezes/semana	29	14,4	14,3	14,5
4 ou mais vezes/semana	26	12,9	23,1	4,5
Total	201	100,0	100,0	100,0

Das atividades extracurriculares indicadas pelos alunos, verifica-se a existência de uma grande variedade de modalidades desportivas indicadas pelos alunos, sendo as que mais se evidenciam o andebol e o futebol com iguais percentagens, de 5% (n=10) cada uma, não sendo de admirar, pois verifica-se que estas modalidades, apresentam-se como o “desporto forte e representativo” da cidade de Lagoa. Com 3% (n=6) segue-se a natação e as atividades de ginásio, com 2% (n=4) o futsal e o polo-aquático, com 1,5% (n=3) o Karaté, seguido de 1% (n=2) pelo badminton, canoagem, capoeira, e musculação. Foram ainda indicadas individualmente as modalidades de ballet, dança folclore, equitação, ginástica, natação de competição, natação sincronizada, ténis e tiro, como se verifica na figura 2.

Figura 2 - Atividade Física e Desportiva Formal



4.2 –Frequência da participação no desporto escolar:

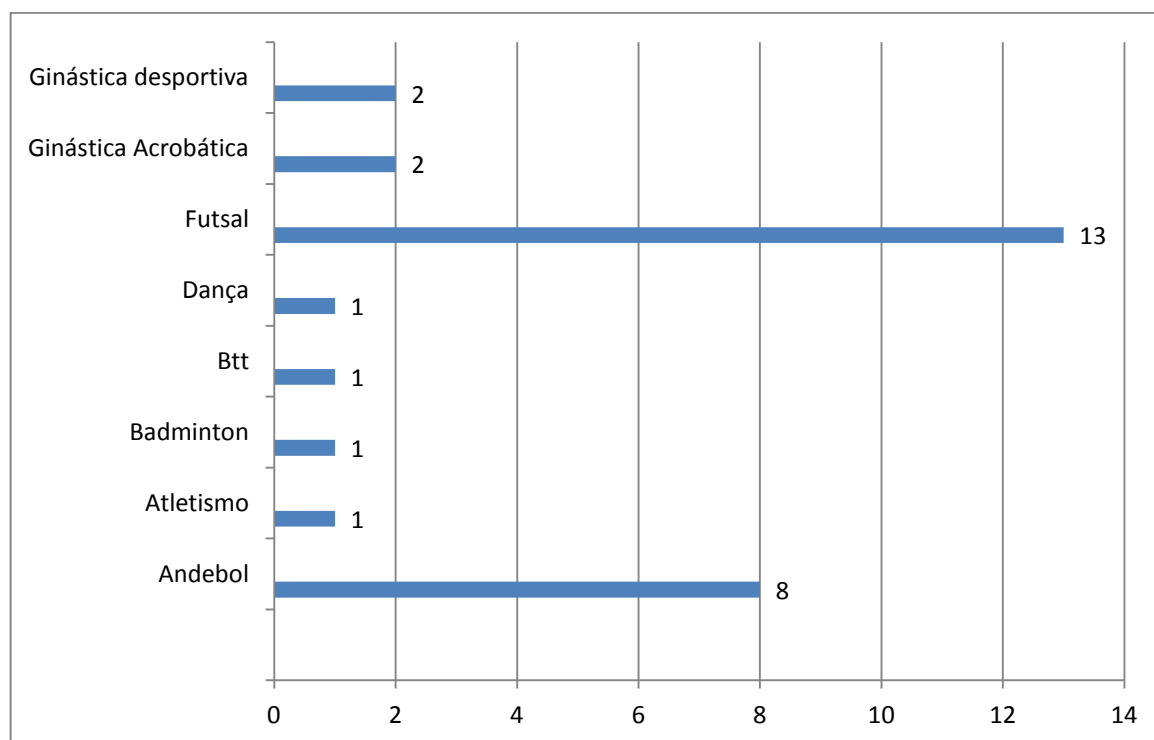
Sobre a participação do desporto escolar, verifica-se que há um número reduzido de alunos em grupos/equipas do desporto escolar, pois a grande maioria responde negativamente a essa questão, havendo apenas 14,4% (n=29) de alunos que afirmam participar em grupos/equipas do desporto escolar. (Tabela 5)

Tabela 5 - Participação no Desporto Escolar

Frequência	Total		Masculino	Feminino
	Valor absoluto	Percentagem (%)	Percentagem (%)	Percentagem (%)
Sim	29	14,4	24,2	6,4
Não	172	85,6	75,8	93,6
Total	201	100,0	100,0	100,0

Dos alunos que participam nos grupo/equipa do desporto escolar, 6,5% (n=13) participam na equipa de futsal, 4% (n=8) participam na equipa de andebol, 1% (n=2) no grupo de ginástica acrobática e no grupo de ginástica desportiva e com 0,5% (n=1) os alunos participam em atletismo, badminton, btt e dança. (Figura 3)

Figura 3 - Modalidade de Desporto Escolar



Atendendo aos 29 alunos que participam nos grupos/equipas do desporto escolar verificou-se que o maior número desses adolescentes (41,4%, n=12) apenas treinam uma vez por semana, 31% (n=9) dos alunos treinam 2 vezes por semana, 10,3% (n=3) treinam 3 vezes ou mais por semana (Tabela 6).

Tabela 6 - Frequência de Participação no Desporto Escolar

Frequência	Valor absoluto	Percentagem (%)
menos de uma vez por semana	5	17,2
uma vez /semana	12	41,4
2 vezes/semana	9	31,0
3 vezes/semana ou mais	3	10,3
Total	29	100,0

4.3 –Frequência total de treino por semana:

Dos alunos que participam em atividades extracurriculares formais o maior número de alunos (34,6%, n=47) refere que treina aproximadamente 2 a 3 horas por semana, 30,9% (n=42) referem que treinam aproximadamente uma hora por semana, 22,8% (n=31) dos alunos indicam que treinam 4 ou mais horas por semana, e 11,8% (n=16) apenas treinam meia hora por semana, como se pode verificar na tabela 7.

Tabela 7 - Frequência de Treino por Semana

Frequência	Valor absoluto	Percentagem (%)
aproximadamente 1/2h	16	11,8
aproximadamente 1h	42	30,9
aproximadamente 2 a 3h	47	34,6
4 ou mais horas/semana	31	22,8
Total	136	100,0

4.4 –Motivação para a prática da Atividade Física:

Para a análise das motivações para a prática da atividade física e desportiva utilizámos o questionário sobre os estilos de vida dos alunos, sendo que antes da análise dos resultados obtidos, verificámos a sua consistência interna.

Relativamente aos itens do questionário relacionados com a motivação para a prática da atividade física encontrámos um valor de KMO e Bartlett Test de 0,784 o que nos

comprova uma correlação média entre as variáveis em estudo e um valor Alpha de Cronbach's de 0,850 o qual é revelador da boa consistência interna no que se refere ao grupo de itens que constituem o nosso instrumento, sabendo que o Alpha de Cronbach pode variar entre 0 e 1, considerando-se como muito boa quando o valor de Alpha for superior a 0,9, de boa se o mesmo se encontrar entre 0,8 e 0,9, de razoável entre 0,7 e 0,8 e sendo considerada de consistência fraca quando apresentar valores inferiores (Pestana & Gageiro 2005).

Analizando seguidamente os coeficientes de Alpha de Cronbach, na tabela 8, relativamente a todos os itens da escala, os quais constam na tabela que se segue, chegámos à conclusão que os valores eram, para todos eles, muito altos e próximos do valor global encontrado para a consistência interna da escala, o que nos levou a considerar, à partida, a hipótese de não excluir nenhum.

Tabela 8 - Motivos para a prática da atividade física e desportiva

(Alpha de Cronbach's)

Razões para a prática	Alpha de Cronbach's
Os meus amigos praticam esse desporto	,849
Desejo realizar uma carreira desportiva	,844
Gosto de conhecer outras pessoas	,846
Quero fazer algo que é bom para mim	,835
Gosto da competição	,832
Quero estar em forma	,835
Isso relaxa-me	,846
Divirto-me praticando uma atividade ou exercício físico	,830
Gosto de fazer parte de uma equipa	,838
A minha família quer que eu participe	,849
Posso ter um corpo "em forma"	,839
Posso ganhar dinheiro	,850
É apaixonante	,836
Torna-me fisicamente atraente	,844
Posso encontrar amigos	,841
Isso dá-me a possibilidade de me exprimir	,843

Através de uma análise fatorial realizada foi possível identificar 4 categorias de fatores correlacionados entre si, que consideramos importantes para a nossa análise, nomeadamente (competição, prazer/diversão, imagem corporal e os outros próximos, excetuando a família). A última ordem de fatores não apresenta, em nossa opinião qualquer relação entre os mesmos, nomeadamente “família quer”, “para me exprimir” e “ganhar dinheiro”.

Tabela 9 - Relação entre os fatores indicados pelos alunos para a prática da atividade física e desportiva (Alpha de Cronbach's)

Razões para a prática	Componentes					
	1- Competição	2- Prazer	3- Imagem	4- Amizade	5- Outros	6- Fator Isolado
Desejo realizar uma carreira desportiva	,830					
É apaixonante	,677					
Gosto de fazer parte de uma equipa	,673					
Gosto da competição	,672					
Isso relaxa-me		,815				
Divirto-me praticando uma atividade ou exercício físico		,711				
Quero fazer algo que é bom para mim		,583				
Posso ter um corpo “em forma”			,820			
Torna-me fisicamente atraente			,706			
Quero estar em forma			,689			
Gosto de conhecer outras pessoas				,842		
Posso encontrar amigos				,605		
Os meus amigos praticam esse desporto				,516		
A minha família quer que eu participe					,865	
Isso dá-me a possibilidade de me exprimir					,561	
Posso ganhar dinheiro						,860

Atendendo aos fatores apresentados na tabela 8 e 9, verifica-se que o fator “competição” apresenta uma média de escolhas de 32,75, o fator “prazer” manifesta uma média de preferências de 59,3, já o fator “imagem” mostra média de opções de 47 e o fator “amizade” indica uma média de 21. Conclui-se que em termos médios o fator “prazer” é o mais valorizado, seguido pelo fator “imagem” e só depois pelo fator “competição”, terminando com o fator “amizade”.

Na mesma linha de análise e tentando perceber as razões que levam os alunos a praticar atividades físicas e desportivas extracurriculares, atendendo à tabela 10, verificou-se que a maioria o faz para “estar em forma”, com 39,3% (n=79), seguindo-se por “quererem fazer algo que considerem bom para eles”, com 33,8% (n=68) e porque “se divertem na prática da atividade física e desportiva”, com 32,3% (n=65), o “gosto pela competição” apresenta com 22,9% (n=46). Diferenciando por género verifica-se que os três primeiros motivos indicados são também as razões mais indicadas no género feminino (“fazer algo de bom para mim”, 35,5%, n=39, “estar em forma”, 32,7%, n=36; e por “divertimento”, 27,3%,

n=30). Já nos rapazes o primeiro motivo é “estar em forma”, 47,3%, n=43, mas como segundo motivo apresentam o “gosto pela competição”, 39,6%, n=36, seguidamente vem o “divertimento”, 38,5%, n=35 e só depois se verifica “fazer algo de bom para eles”, 31,9%, n=29.

Tabela 10 - Motivos para a prática da atividade física e desportiva

(Análise descritiva)

Motivos para praticar	Total	Género	
		Masculino	Feminino
Quero estar em forma	79	43	36
Quero fazer algo que é bom para mim	68	29	39
Divirto-me praticando uma atividade ou exercício físico	65	35	30
Gosto da competição	46	36	10
Posso ter um corpo “em forma”	44	27	17
Isso relaxa-me	45	21	24
É apaixonante	32	18	14
Desejo realizar uma carreira desportiva	24	19	5
Posso encontrar amigos	24	14	10
Gosto de conhecer outras pessoas	22	12	10
Gosto de fazer parte de uma equipa	29	22	7
Isso dá-me a possibilidade de me exprimir	21	13	8
Os meus amigos praticam esse desporto	17	13	4
Torna-me fisicamente atraente	18	13	5
A minha família quer que eu participe	7	4	3
Posso ganhar dinheiro	5	4	1
Outro motivo		Bom Saúde	Problemas de saúde

Havendo uma grande percentagem de alunos que não participam em atividades extracurriculares, seria importante perceber quais eram os fatores associados à inatividade física.

No que diz respeito à análise dos motivos que levavam os alunos a não realizar atividade física regularmente, os valores do Alpha de Cronbach e KMO encontrados não nos permitem fazer uma análise por agrupamento de fatores, pelo que nos limitaremos a realizar tendo em consideração cada um per si.

Analisando a tabela 11, a falta de tempo (30,8%, n=62) é o motivo mais referido pelos alunos, seguido pela falta de jeito (9,5%, n=19) e depois pela existência de coisas mais interessantes (9%, n=18), logo de seguida referem a reduzida oferta desportiva (7,5%, n=15). Fazendo uma diferenciação por género verificou-se que as raparigas também indicam a “falta de tempo” em primeiro lugar, com 37,3%, n=41, seguido de “não ter jeito”, 11,8%, n=13 e de

referirem a “pouca oferta desportiva” 10%, n=11. O primeiro motivo indicado pelos rapazes para a não prática desportiva extracurricular é igual aos das raparigas, a “falta de tempo”, com 23,1%, n=21, seguindo-se depois por indicar que “há coisas mais interessantes”, 11%, n=10 e em igual percentagem (6,6%, n=6) referem “não estar em forma” e “não terem jeito”.

Tabela 11 - Motivos para não praticar atividade física e desportiva
(Análise descritiva)

Motivos para não praticar	Total	Género	
		Masculino	Feminino
Não tenho tempo	62	21	41
Não tenho jeito	19	6	13
Há coisas mais interessantes	18	10	8
Reduzida oferta desportiva	15	4	11
Não estou em forma	11	6	5
Dificuldades económicas	7	1	6
Os outros são melhores	6	3	3
Tenho limitações físicas	6	2	4
Não gosto de ficar a transpirar	4	0	4
Tenho vergonha	4	1	3
Os meus pais não deixam	2	0	2
Outros:		-rutura muscular -lesões	- falta de companhia

4.5 – Análise Correlacional

Para a análise correlacional utilizámos o coeficiente de Spearman, uma vez que não existia normalidade na distribuição dos valores da amostra relativamente às variáveis em estudo. Esta técnica descreve a magnitude e a direção da relação entre duas variáveis e em que os coeficientes de correlação variam de +1,00 (para uma relação direta perfeita), passando por 0,00 (ausência de relação) e chegando a -1,00 (para uma relação inversa perfeita), de forma a verificar as possíveis correlações estatisticamente significativas entre as variáveis da nossa amostra. Considerou-se fiável quando o grau de significância era igual ou inferior a 0.05, ou seja não existisse uma probabilidade de erro superior a 5 em cada 100 casos estudados.

Analiseemos seguidamente os resultados encontrados quando procuramos conhecer a existência de correlações existentes.

Tabela 12 - Análise Correlacional entre as diferentes variáveis

Correlação			Idade	Atividade física Informal	Prática clubes	Desporto Escolar	Frequência Desporto Escolar	Frequência Treino/semana
Técnica de Spearman	Idade	Coeficiente correlação	1,000	-,025	-,261**	-,295**	-,357	-,019
		Grau de significância	.	,726	,000	,000	,057	,823
	Atividade física Informal	Coeficiente correlação	-,025	1,000	,189**	,171*	,089	,171*
		Grau de significância	,726	.	,007	,015	,645	,046
	Prática clubes	Coeficiente correlação	-,261**	,189**	1,000	,523**	-,050	,467**
		Grau de significância	,000	,007	.	,000	,797	,000
	Desporto Escolar	Coeficiente correlação	-,295**	,171*	,523**	1,000	.	,203*
		Grau de significância	,000	,015	,000	.	.	,018
	Frequência Desporto Escolar	Coeficiente correlação	-,357	,089	-,050	.	1,000	-,338
		Grau de significância	,057	,645	,797	.	.	,073
	Frequência Treino/semana	Coeficiente correlação	-,019	,171*	,467**	,203*	-,338	1,000
		Grau de significância	,823	,046	,000	,018	,073	.

Atendendo aos valores constantes na tabela 12 verifica-se existir uma correlação inversa, estatisticamente significativa, entre a idade e a prática em clubes e a participação no desporto escolar, ou seja quanto maior a idade menos é a prática de atividade física formal e quanto mais velhos os alunos menos participam nos grupos/equipas do desporto escolar.

Quanto à prática de atividade física informal verifica-se que existe uma correlação direta e estatisticamente significativa, com a participação na atividade física formal, no desporto escolar e com a frequência de treino por semana, isto é, a participação nas atividades físicas informais estão diretamente relacionadas com a participação nas outras atividades.

Também se verifica uma correlação direta entre a prática nos clubes (atividade física formal) e a participação no desporto escolar e a frequência de treino por semana.

A participação no desporto escolar tem uma correlação direta com a frequência de treino por semana, quanto mais alunos participam nos grupos/equipas do desporto Escolar, maior é o número de vezes que os alunos treinam por semana.

4.6 - Análise Inferencial

Na presente análise pretende-se comparar os níveis de prática de atividade física informal e formal, a prática no desporto escolar, e o tempo a frequência de treino por semana, tendo em atenção o género, ano de escolaridade e idade, de forma a verificar as diferenças existentes entre os diferentes grupos.

4.6.1 –A influência do Género sobre a prática da Atividade Física e Desportiva

De acordo com os valores referidos na tabela 13, atendendo à prática de atividades físicas informais podemos concluir que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de elementos do género feminino e o grupo de elementos do género masculino. Já no que se refere à prática de atividade física formal (clubes) comprovámos a existência de diferenças significativas entre os dois grupos, sendo que os elementos do género masculino apresentam valores médios superiores aos femininos.

Tabela 13 - Relação entre Género e a Atividade Física Informal e Formal

	Masculino		Feminino		Valor	Significância
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão		
Atividade física Informal	2,82	0,795	2,57	0,787	2,584 a)	0,460
Atividade física Formal	3,18	1,181	3,14	1,069	15,840 b)	0,001

a) Qui-quadrado (χ^2)
b) Monte Carlo

Analisemos seguidamente os resultados obtidos, quando comparados os dois grupos relativamente à prática do desporto escolar (tabela 14).

Tabela 14 - Relação entre Género e a Participação e Frequência no Desporto Escolar

	Masculino		Feminino		Valor	Significância
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão		
Participação Desporto Escolar	---	---	---	---	a)	0,000
Frequência Desporto Escolar	2,27	0,985	2,57	0,535	4.577 b)	0,269

a) Teste de Fisher
b) Monte Carlo

Atendendo aos valores apresentados verifica-se que existem diferenças significativas na participação dos adolescentes no desporto escolar. Já no que concerne à frequência de prática no desporto escolar não existiram diferenças significativas entre o grupo de elementos do género feminino e o grupo de elementos do género masculino.

Analisando os resultados obtidos em relação à frequência de atividade física e desportiva por semana (tabela 15) verificou-se que há diferenças muito significativas no tempo despendido na prática de atividade física e desportiva entre o género masculino e o género feminino, sendo o valor médio dos rapazes superiores ao das raparigas.

Tabela 15 - Relação entre Género e a Frequência de Treino por Semana

	Masculino		Feminino		Valor	Significância
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão		
Frequência Treino/semana	3,09	0,811	3,00	0,816	19,408 a)	0,000

a) Qui-quadrado (χ^2)

4.6.2 - A influência do Ano de Escolaridade sobre a prática da Atividade Física e Desportiva

Observando os valores encontrados na tabela 16 conclui-se que existem diferenças significativas entre os diferentes anos de escolaridade em relação à prática de atividade física informal, verifica-se que os valores médios vão decrescendo ao longo dos três anos de escolaridade.

Também se observa diferenças significativas em relação ao ano de escolaridade e a prática desportiva em clubes, sendo que o valor médio mais elevado se situa no 11º ano de escolaridade.

Tabela 16 - Relação entre Ano de Escolaridade e a Atividade Física Informal e Formal

	10º ano		11º ano		12º ano		Valor	Significância
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão		
Atividade física Informal	2,83	0,857	2,64	0,674	2,18	1,332	13.163 a)	0,041
Atividade física Formal	3,11	1,132	3,27	1,191	1,23	0,752	14.704 b)	0,023

a) Qui-quadrado (χ^2)
b) Monte Carlo

Quanto à prática no desporto escolar e à frequência de treino do desporto escolar, verificou-se que não existem diferenças significativas em relação aos diferentes anos de escolaridade, como se pode verificar na seguinte tabela.

Tabela 17 - Relação entre Ano de Escolaridade e a Participação e Frequência no Desporto Escolar

	10º ano		11º ano		12º ano		Valor	Significância
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão		
Participação Desporto Escolar	---	---	---	---	---	---	5.255 a)	0,072
Frequência Desporto Escolar	2,56	0,856	2	0,894	---	---	6.606 b)	0,093

a) Qui-quadrado (χ^2)

b) Monte Carlo

Analisando os resultados obtidos em relação à frequência de atividade física e desportiva por semana constatamos a existência de diferenças significativas no tempo despendido na prática de atividade física e desportiva entre os diferentes anos de escolaridade, como se pode conferir na tabela 18, sendo no 11º ano que se verificam os valores médios mais elevados.

Tabela 18 - Relação entre Ano de Escolaridade e a Frequência de Treino por Semana

	10º ano		11º ano		12º ano		Valor	Significância
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão		
Frequência Treino/semana	3	0,767	3,18	0,874	2,78	1,093	16.187 b)	0,011

b) Monte Carlo

4.6.3 - A influência da Idade sobre a prática da Atividade Física e Desportiva

Atendendo à prática de atividades físicas informais podemos concluir que não existem diferenças significativas entre as diferentes idades. Já no que concerne à prática de atividade física formal (clubes) comprovámos a existência de diferenças significativas entre as diferentes idades (Tabela 19), notando que os valores médios diminuem com o aumento da idade.

Tabela 19 - Relação entre a Idade e a Atividade Física Informal e Formal

	15 anos		16 anos		17 anos		Value	Sig
	Média	STV	Média	STV	Média	STV		
AF Informal	2,16	1,051	2,51	1,027	2,27	1,124	10,500 a)	0,105
AF Formal	2,03	1,307	2,02	1,231	1,42	0,939	18,660 b)	0,005

a) Qui-quadrado (χ^2)

b) Monte Carlo

Verificando os valores apresentados concluiu-se que existem diferenças significativas na participação dos adolescentes e na frequência de prática do desporto escolar em relação às diferentes idades, como se pode observar na tabela 20.

Tabela 20 - Relação entre a Idade e a Participação e Frequência no Desporto Escolar

	15 anos		16 anos		17 anos		Value	Sig
	Média	STV	Média	STV	Média	STV		
Participação DE	1,22	0,420	1,30	0,460	1,04	0,190	22,734 a)	0,000
Frequência DE	3,14	0,900	2,06	0,725	2,25	0,957	12,4333 b)	0,047

a) Qui-quadrado (χ^2)

b) Monte Carlo

Analisando os resultados obtidos na tabela 21, em relação à frequência de atividade física desportiva por semana verificou-se que não há diferenças significativas em relação às diferentes idades.

Tabela 21 - Relação entre a Idade e a Frequência de Treino por Semana

	15 anos		16 anos		17 anos		Value	Sig
	Média	STV	Média	STV	Média	STV		
Freq. Treino/semana	2,65	0,745	2,76	0,947	2,64	1,045	7,400 a)	0,285

a) Qui-quadrado (χ^2)

V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo, tendo em conta os diferentes procedimentos estatísticos realizados e a análise dos resultados apresentados, serão discutidos os resultados de estudo através da comparação com os dados das investigações apresentadas.

Primeiramente será feita um resumo dos resultados obtidos em relação à nossa amostra e posteriormente, para melhor leitura, organização e compreensão do trabalho, a discussão será feita atendendo às hipóteses colocadas anteriormente.

Em termos gerais podemos verificar que uma percentagem significativa dos elementos da amostra (31,3%) era sedentária, pois não praticam qualquer tipo de atividade física e desportiva informal fora da escola. Mas estes resultados apresentam-se, no entanto, inferiores aos referidos por Esculcas & Mota (2005), que indicam que 42,2% não praticam atividades físicas e desportivas informais, mas superiores se comparados com os resultados obtidos por Marques (2010) e por Santos, Gomes, Ribeiro & Mota (2005) que verificaram que apenas 18,5% e 26% da amostra não realizam qualquer tipo de atividade física e desportiva informal.

Aqueles que referiram realizar atividades físicas informais, faziam-no de forma muito variada, distinguindo-se o “andar de bicicleta” e “caminhadas”, que vão de encontro aos resultados encontrados por Santos et al. (2005) e por Burgos et al. (2009).

No que respeita à prática de atividades físicas e desportivas formais os valores dos não praticantes eram muito superiores, pois, 70,6% da amostra não praticavam. Estes resultados são muito superiores em relação a alguns estudos efetuados, pois Marques (2010) refere que não participam em atividades físicas e desportivas formais 51,8%, Costa, Serôdio-Fernandes & Maia (2009) referem 45,5%, Esculcas & Mota (2005) referem 41% e Matos et al. verificou que em 2002 não praticavam 18,9% e em 2006 apenas 7,2% (havendo um notório decréscimo).

Dos que praticam, o maior número de alunos refere que treina 2 a 3 vezes por semana. Das modalidades orientadas mais indicadas distingue-se o Futebol (também Marivoet (2000), Vasconcelos (2001) e Burgos et al. (2009) verificaram que o Futebol era a modalidade mais praticada) e o Andebol (modalidade que tem muita adesão nas camadas jovens da cidade de Lagoa, chegando a ser uma referência desportiva).

Cerca de 85,6% não participa em grupos - equipas do desporto escolar, valores idênticos aos resultados obtidos por Marques (2010) (82,7%). Os que participam maioritariamente estão no Futsal e no Andebol.

Para uma melhor orientação da análise que iremos desenvolver tomaremos como referência as hipóteses de estudo por nós formulada.

Os resultados obtidos na recolha de dados referem um valor ligeiramente superior por parte do género masculino em relação ao género feminino no que respeita à prática da atividade física e desportiva. Comparando isoladamente pode-se concluir que atendendo à prática de atividade física e desportiva informal os valores percentuais estão muito próximos, pois 30,9% das raparigas e 31,9% dos rapazes não praticam qualquer tipo de atividades físicas e desportivas informais. Nas atividades desportivas orientadas há mais raparigas (78,2%) do que rapazes (61,5%) a não praticar atividades desportivas. A nível do desporto escolar, é notória a adesão num grupo-equipa por parte do género masculino, com 24,2% de participação do que as raparigas que apenas têm 6,4%.

No geral a diferente literatura refere que as raparigas manifestam índice mais baixo de práticas que os rapazes (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000; Guedes et al, 2001; Vasconcelos, 2001; Vasconcelos & Maia, 2001; Mota & Esculcas, 2002; Santos et al., 2005; Piéron et al., 2008; Burgos, et al., 2009; Leal, 2009; Vasques & Lopes 2009; WHO, 2009; Gordia et al., 2010; China, 2011).

No entanto, Mota & Sallis (2002) verificam, em estudos mais recentes, uma melhoria nos índices de participação do género feminino, mas, ainda, com maior participação do género masculino. Concluímos que há uma confirmação parcial da hipótese nº 1, relativamente “O género feminino da Escola Secundária de Lagoa pratica menos atividade física desportiva do que o género masculino”.

Através da análise correlacional concluímos que quanto mais velhos os alunos são menos prática de atividade física e desportiva apresentam, confirmando-se assim a hipótese 2 por nós formulada “Existe decréscimo na prática da atividade física desportiva dos adolescentes da Escola Secundária de Lagoa ao longo da idade”. Estes resultados vão ao encontro às conclusões referidas por vários estudos que referem que a prática de atividade física desportiva tem tendência a decrescer com a idade, ou seja quanto maior a idade menos

ativo, verificando-se em vários Países (Matos, Simões, Carvalhosa, Reis, & Canha, 2000, Lopes & Maia, 2004; Matos, et al., 2006, Tassitano et al., 2007, Burgos, et al., 2009).

Através de uma análise fatorial realizada concluiu-se que os alunos do nosso estudo identificam-se em 4 categorias de fatores, e atendendo às médias de escolhas apresentadas, em primeiro lugar as razões indicadas para a prática de atividades físicas e desportivas formais está virada para o “prazer/diversão” (fator indicado na nossa hipótese)”, seguidamente verifica-se o fator “imagem corporal”, posteriormente é o fator “competição” e por último o fator “amizade” (excluindo a família).

Estes resultados vêm comprovar a nossa hipótese nº3 “A maioria dos alunos da Escola Secundária de Lagoa praticam atividade física desportiva extracurricular pela satisfação pessoal que lhes transmite”, acrescentando alguns indicadores, que em nosso entendimento poderiam não ser tão evidentes.

Com resultados idênticos ao nosso estudo é indicado por Knijnik, Greguol, & Santos (2001) que os principais motivos para a prática desportiva foram: “diversão”, “bem-estar físico”, “competição” e “novas amizades”. Também Pereira & Raposo (1998) verificou que o fator “Amizade/Divertimento” foi o mais valorizado (resultados iguais chegou Costa, 2008), logo seguido do fator “contexto competitivo” e em último lugar o fator “reconhecimento/estatuto”, em contradição, Nunes (1995) constatou que na equipa dos mais velhos (juniores) os motivos mais referidos pertencem ao fator “realização/estatuto” seguido do fator “atividade em grupo”, igualmente Veigas et al. (2009) refere que os motivos indicados inserem-se nos fatores de “realização/estatuto” e “divertimento”. Este último fator é a principal razão no estudo de Sampol et al. (2005).

Fonseca (1995) refere que os mais jovens estão mais motivados pela prática de atividade física e desportiva por motivos relacionados com a “forma física”.

Já na análise da União Europeia (European Commission) em 2004 os motivos mais indicados para a prática de atividades físicas e desportivas era a “melhoria da saúde”, seguindo-se “promover o desenvolvimento/rendimento físico”, “ser relaxante” e “ser divertido” (Eurobarómetro_213, 2004).

A análise dos resultados confirma a hipótese por nós formulada “A maioria dos alunos da Escola Secundária de Lagoa não praticam atividade física desportiva extracurricular por falta de tempo”.

Atendendo aos nossos resultados vários são os estudos que referem a “falta de tempo” para a não prática de atividades físicas e desportivas. (Pinheiro & Ferreira, 2000; Eurobarómetro_213, 2004; Eurobarómetro_334, 2010; Gonçalves, 2011). Se considerarmos os “motivos escolares”, como “falta de tempo” para realizar atividades desportivas, este motivo foi também verificado nos estudos de Pinheiro & Ferreira (2000), Sampol et al., (2005), Barreiros (2006) e Costa (2008).

CONCLUSÕES

CONCLUSÕES

Neste capítulo vamos proceder à apresentação das conclusões finais do estudo de forma explícita e sintética, considerando as suas limitações e implicações para o futuro

Atendendo ao exposto apresentam-se as seguintes conclusões:

- Os rapazes demonstraram, ligeiramente, ser fisicamente mais ativos que as raparigas, sobretudo nas atividades desportivas formais.
- Com a idade os níveis de prática de atividade física habitual tendem a diminuir.
- A maioria dos alunos pratica atividade física e desportiva informal fora da escola (68,6%), sendo que as modalidades mais indicadas foram “andar de bicicleta” e “caminhadas”.
- A maioria dos alunos da Escola Secundária de Lagoa não realizam prática de atividade física formal (70,6%), dos que realizam as modalidades mais referidas foram o Futebol e o Andebol.
- Apenas uma minoria dos alunos participam nas atividades do desporto escolar (14,4%), registando-se o Futsal e o Andebol como as modalidades mais frequentadas.
- Verifica-se uma correlação inversa entre a idade e a prática da atividade física e desportiva formal nos clubes e no desporto escolar.
- Existe uma correlação direta entre a atividade física informal e a atividade física formal, desporto escolar e com a frequência de treino por semana.

- Existem diferenças significativas entre o género feminino e masculino, no que respeita à prática de atividades físicas e desportivas formais, à participação no desporto escolar e ao tempo despendido para a mesma.
- Existem diferenças significativas entre os diferentes anos de escolaridade em relação à prática de atividade física informal e formal, não se verificando em relação à prática do desporto escolar.
- Atendendo aos níveis de idade não existem diferenças significativas quanto à prática de atividades físicas informais, mas existem diferenças significativas em relação à prática de atividade física formal (clubes) e à participação no desporto escolar.
- Em termos globais a ordem de fatores mais valorizada, para a prática de atividades físicas e desportivas, foi a relacionada com o “prazer”, no entanto analisando individualmente o que mais se destacaram foram “quero estar em forma”, seguida “quero fazer algo que é bom para mim” e de “divirto-me praticando uma atividade ou exercício físico”.
- A razão fortemente indicada para a não prática de atividade física e desportiva extracurricular foi a “falta de tempo”.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO, RECOMENDAÇÕES E PROSPETIVAS DE FUTURO

Em nossa opinião, as principais dificuldades e limitações do presente estudo, estão relacionadas com a aplicação temporal dos questionários, pois quando verificámos alguns alunos já se encontravam em situação de estágio, não tendo sido possível preencher os mesmos, a articulação entre os momentos em que ocorreram as recolhas dos dados e os horários escolares e disponibilidades dos professores de outras disciplinas, de forma a que os questionários não fossem aplicados nas aulas de Educação Física, fez com que o tempo de recolha de dados fosse mais demorado. A realização do estudo em um só estabelecimento de ensino também limita os resultados do mesmo.

No decorrer do estudo apercebemo-nos de algumas situações que poderão ser melhoradas em futuros estudos sobre a mesma problemática. Poder-se-ia alargar a nossa amostra, contemplando na nossa investigação os alunos que frequentam o 3º ciclo do ensino básico de todo o concelho de Lagoa, e atendendo aos resultados obtidos, poderá ser feita uma apresentação dos respetivos valores às escolas, famílias e à Câmara Municipal de Lagoa, demonstrando a importância da atividade física desportiva nas crianças e adolescentes.

Tendo em conta os dados do nosso estudo e uma vez que a literatura nos indica que a prática de atividade física e desportiva tem tendência a diminuir com o aumento da idade, pensamos ser de extrema importância sensibilizar os alunos, com o apoio de todos os envolventes para a prática da atividade física desportiva regular, como papel essencial para a saúde, combatendo a obesidade e outros problemas relacionados.

Contextualizando os motivos apresentados pelos adolescentes para a prática da atividade física e desportiva, deverá ser desenvolvidas estratégias de motivação para a continuidade da mesma e levar mais alunos a praticar atividades físicas desportivas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranha, Á., & Teixeira, N. (2007). Relação entre a prática de actividade física e o estado de bem-estar em adolescentes. *Boletim SPEF*, nº32 (Jan./Jun.) , pp. 21-30.
- Assumpção, L. O., Moraes, P. P., & Fontoura, H. (2002). *Relação entre actividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias*. Obtido em 28 de Abril de 2012, de Revista Digital - Buenos Aires - Ano 8 - Nº 52 - setembro: <http://www.efdeportes.com>.
- Baptista, F. (1996). Avaliação das repercussões da actividade física na massa óssea. *Investigação Médico Desportiva 8* , pp. 79-83.
- Barreiros, J. (2006). Abandono desportivo na adolescência. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. v.20, suplemento nº5, pp. 303-331. São Paulo: XI Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa.
- Bettencourt, I., & Pinto, T. (1991). Exercício Físico como forma de preservação da saúde. *Cadernos Equipa Enervit*, Ano 3, nº4 , pp. 57-61, abril.
- Biddle, J. (2005). Physical activity and inactivity in young people: What are the key influences and what can we do about it? *AIESEP 2005 World Congress. Active Ufesyyles: The Impact of Education and Sport* (pp. 7-21). Lisboa: FMH.
- Burgos, M. S., Gaya, A. C., Malfatti, C. R., Muller, A., Burgos, L. T., Pohl, H. H., et al. (2009). Estilo de vida: lazer e atividades lúdico-desportivas de escolares de Santa Cruz do Sul. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v.23, nº1 , pp. 77-86, jan./mar, São Paulo.
- Calmeiro, L., & Matos, M. G. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos Editora.
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. (2010). Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, Vol. 13 Nº 2 , pp. 675-682.
- Castro, J., Costa, J., & Onofre, M. (2010). Concepções e agenda social dos alunos face à educação física: influência do género e ciclo de escolaridade. *Boletim SPEF*, nº35 jul./dez. , pp. 99-122.
- China, M. D. (2011). *Actividade física, desporto e lazer na adolescência*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto.

- Cid, L. F. (2010). *Aplicação de Modelos Teóricos Motivacionais a oContexto do Exercício- Explorar a Integração das Teorias dos Objectivos de Realizaçãoe do Comportamento Autodeterminado e a sua Relação com aAdesão ao Exercício Físico em Ginásios*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real: UTAD.
- Cordeiro, M. (1997). *Dos 10 aos 15 - Adolescentes e Adolescência*. Lisboa: Quatro Margens Editora.
- Costa, L. (2008). *Motivação para a participação e abandono desportivo de jovens em idade escolar*. Universidade do Porto, Faculdade do Porto, Ciências do Desporto. Porto: FADEUP.
- Costa, V. S., Serôdio-Fernandes, A., & Maia, M. (2009). Hábitos Desportivos dos Jovens do Interior Norte e Litoral Norte de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol.9, nº.2, novembro, pp. 46-55.
- Coutinho, V. (2000). O Exercício Físico e a Clínica Geral. In A. M. Pinto, *Saúde e Exercício Físico*, pp. 103-118. Coimbra: Quarteto Editora.
- Darido, S. C. (2004). A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, vol.8, nº1, jan./març, pp. 61-80.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, pp. 227-268.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2008). Testing a self - determination theory - based teaching style intervention in the exercise domain. . *European Journal of Social Psychology*, 38, pp. 375-388.
- Esculcas, C., & Mota, J. (2005). Actividade Física e Práticas de Lazer em Adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 5, nº 1 , pp. 69-76.
- Eurobarómetro_213. (2004). *Citizens of the European Union and Sport*. Bruxelas: European Commission.
- Eurobarómetro_334. (2010). *Sport and Physical Activity*. Bruxelas: European Commission.
- Fonseca, A. M. (1995). Motivos para a Prática Desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal. *Agon - Revista Crítica de Desporto e Educação Física*, nº 1 , pp. 49-62.

- Gonçalves, J. C. (2011). *Hábitos Desportivos dos Jovens-Estudo da População Jovem do Concelho de Torres Novas*. Mestrado em Lazer e Desenvolvimento Local, Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra.
- Gordia, A. P., Quadros, T. M., Campos, W., & Petroski, É. L. (2010). Nível de atividade física em adolescentes e a sua associação com variáveis sociodemográficas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 10 , pp. 172-179.
- Guedes, D. P. (2010). Educação Física Escolar com ênfase à Educação para a Saúde. In J. Tojal, *Epistemologia da Educação Física - Estudos e Documentos* (pp. 143-157). Lisboa: Instituto Piaget - Divisão Editorial.
- Guedes, D. P., Guedes, J. E., Barbosa, D. S., & Oliveira, J. A. (2001). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*; Vol. 7, Nº 6 . nov/dez
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. (2006). Adolescent Physical Activity and Health. *Sports Medicine*, Vol.36, nº12, pp. 1019-1030. Adis.
- Horta, L., & Barata, T. (1995). Atividade Física na prevenção primária das doenças cardiovasculares. *Investigação Médico Desportiva* , 5 , julho, pp. 45-50.
- Knijnik, J. D., Greguol, M., & Santos, S. d. (2001). Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. *Revista do Instituto de Ciências da Saúde*, 19 (1) , pp. 7-13.
- Leal, J. A. (2009). *La influencia de la motivación y de los otros significativos en el estilo de vida saludable de los adolescentes portugueses: su relación con la composición corporal y la capacidad cardiorrespiratoria*. Universidad de Extremadura, Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres.
- Lopes, V. P., & Maia, J. A. (2004). Atividade física nas crianças e jovens. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Vol:6, nº 1 , pp. 82-92.
- Marivoet, S. (2000). Práticas desportivas na sociedade portuguesa (1988 - 1998). *Sociedade portuguesa : passados recentes, futuros próximos : actas do 4º Congresso Português de Sociologia*. Coimbra.
- Marques, A. P. (2010). *A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: estudo de um caso*. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa: FMH.

- Marques, A. T., & Gaya, A. (1999). Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. *Revista Paulina Educação Física, São Paulo, 13(1), jan./jun.*, pp. 83-102.
- Matos, M. G., Simões, C., Carvalhosa, S. F., Reis, C., & Canha, L. (2000). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses -Estudo Nacional da rede Europeia HBSC/OMS (1998)*. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Matos, M. G., Simões, C., Tomé, G., Silva, M., Gaspar, T., Diniz, J. A., et al. (2006). *Indicadores de Saúde dos Adolescentes Portugueses - Relatório Preliminar HBSC 2006*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Milbradt, S. N. (2009). *Influência da atividade física e sua relação com o sedentarismo em crianças e adolescentes em idade escolar*. Obtido em 24 de janeiro de 2012, de: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital-Buenos Aires, 14, nº 132, maio.
- Moreno, J. A., & Martinez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte, vol 6, nº2*, pp.39-54
- Mota, J. (2001). A escola, a promoção da saúde e a condição física. Que relações? *Horizonte*, XVII, nº 98, pp. 33-36.
- Mota, J., & Esculcas, C. (2002). Leisure-Time Physical Activity Behavior: Structured and Unstructured choices According to Sex, Age, and Level of Physical Activity. *International Journal of Behavioral Medicine, 9 (2)*, pp. 111-121.
- Mota, J., & Sallis, J. F. (2002). *Atividade Física e Saúde - Factores de influência da actividade física nas crianças e adolescentes*. Porto: Campo das Letras - Editores, S.A.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology, 71*, pp. 225-242.
- Nunes, M. M. (1995). Motivação para a prática desportiva. *Horizonte, vol. 12, nº 67*, pp. 13-17, mai./jun.
- Pereira, J. P., & Raposo, J. V. (1998). *As Motivações e a Prática Desportiva*. Obtido em 30 de Abril de 2012, de Motricidade Online: <http://www.motricidade.com>
- Piéron, M. (2007). *Integración intercultural en la perspectiva de un estilo de vida activo*. (INDEref - Revista de Educación Física) Obtido em 29 de Abril de 2012, de <http://www.inderef.com>

- Piéron, M., Juan, F. R., Montes, M. E., & Suárez, A. D. (2008). Análise da prática de atividades físico-esportivas em alunos ESO e ESPO das províncias de Almería, Granada e Murcia por um índice composto de participação. *Fitness e performance* , pp. 52-58, jan/fev
- Pinheiro, C., & Fereira, C. (2000). Estilos de vida de jovens em idade escolar da cidade de Coimbra: tempo dedicado à prática de actividades físicas e desportivas. *Congresso Português de Sociologia*, 4. Coimbra.
- Reeve, J. (2005). *Understanding Motivation and Emotion*. USA: WILEY.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25. pp. 54-67.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1) , pp. 68-78.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in Sports and exercise* , 32, nº 5, 963-975.
- Sampol, P. P., Verdarguer, X. P., Planas, M. G., Rotger, P. a., & Conti, J. V. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts - Educación Física y Deportes* 81, pp. 5-11.
- Santos, M. P. (2004). *Factores de influência da actividade física em adolescentes. Estudo da influência da posição socioeconómica, comportamentos sedentários e características do ambiente*. Porto: FCDEF.
- Santos, M. P., Gomes, H., Ribeiro, J. C., & Mota, J. (2005). Variação sazonal na actividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portugueses. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 5, nº2 , pp. 192-201.
- Santos, P. G. (2009). *Conhecimentos de saúde, qualidade de vida e prática de actividade física adquiridos nas aulas de educação física escolar*. Obtido em 3 de dezembro de 2011, de www.webartigos.com: <http://www.webartigos.com/sociedade-e-cultura/>
- Sardinha, L. B. (2003). Vinho Novo em Odres velhos: Novamente a necessidade do reforço da formação desportiva e da actividade física das crianças e dos adolescentes. In A. Mestre, *O Desporto para além do óbvio* (pp. 173-187). Lisboa: Instituto do desporto de Portugal.

- Seabra, A. F. (2007). *Níveis de actividade física e prática desportiva. Um estudo epidemiológico em crianças, jovens e famílias nucleares*. Dissertação apresentada às provas de doutoramento no ramo das Ciências do Desporto, Porto.
- Tassitano, R. M., Bezerra, J., Tenório, M. C., Colares, V., Barros, M. V., & Hallal, P. C. (2007). Atividade física em Adolescentes Brasileiros: Uma Revisão Sistemática. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 9 (1) , pp. 55-60.
- Ubiratan, S. A. (2007). Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. *O mundo da saúde*. São Paulo: 31(4), pp. 464-469, out/dez.
- Vasconcelos, M. A. (2001). *Níveis de Actividade Física e Prática Desportiva de Crianças e Jovens dos dois Sexos dos 10 aos 19 anos de idade*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto, Área de Especialização de Desporto de Recreação e Lazer, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Vasconcelos, M. A., & Maia, J. (2001). Actividade física de crianças e jovens – haverá um declínio? *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 1, nº 3 , pp. 44–52.
- Vasques, D. G., & Lopes, A. d. (2009). Fatores associados à atividade física e aos comportamentos sedentários em adolescentes. *Revista Brasileira Cineantropom do Desempenho Humano*, 11(1) , pp. 59-66.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). *Motivação para a prática e não prática do desporto escolar*. Obtido em 22 de Abril de 2012, de www.psicologia.com.pt.
- Wang, G., Pereira, B., & Mota, J. (2006). A actividade física das crianças e a condição física relacionada com a saúde: um estudo de caso em Portugal. In B. Pereira, & G. S. Carvalho, *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis* (pp. 141-149). Lisboa: LIDEL Edições Técnicas, Lda.
- WHO. (2009). *A snapshot of the health of young people in Europe*. A report prepared for the european commission conference on youth health, , 9–10 July 2009. Brussels, Belgium: WHO Regional Office for Europe.

APÊNDICES

APÊNDICE I



UNIVERSIDADE LUSÓFONA
I Faculdade de Educação Física e Desporto

Para: Diretor da Escola Secundária Padre António Martins de Oliveira de Lagoa

De: Maria João Pires Lourenço, aluna de mestrado da Universidade Lusófona /

Faculdade de Educação Física e Desporto

Data: 28 de Março de 2012

Assunto: Pedido de autorização para estudo

Maria João Lourenço, professora do Quadro da Escola do Algoz, a frequentar o Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, na Universidade Lusófona.

Pretendo realizar um trabalho de investigação utilizando uma amostra da população de alunos que se encontra na Escola Secundária Padre António Martins de Oliveira de Lagoa (ESPAMOL), dos Cursos Científico Humanísticos e Profissionais. Este trabalho de investigação tem como objetivo geral caracterizar os hábitos de prática de atividade desportiva dos adolescentes da ESPAMOL. Este estudo está dentro de uma linha de investigação denominada atividade física na promoção de estilos de vida ativa e saudável na comunidade educativa.

Venho, por este meio, solicitar a V. Exa. autorização para a aplicação de um instrumento de recolha de dados, junto dos alunos.

Desde já informo que a confidencialidade e a privacidade dos resultados obtidos serão asseguradas pelo anonimato da identificação dos alunos.

Em anexo envio o questionário a aplicar.

Grata pela vossa colaboração e certa que esta solicitação merecerá, por parte de vossa Exa., toda a atenção, os melhores cumprimentos.

A investigadora

(Maria João Lourenço)

APÊNDICE II



UNIVERSIDADE LUSÓFONA
I Faculdade de Educação Física e Desporto

Exm^a Sr(a) Encarregado(a) de Educação

Assunto: Pedido de autorização para estudo

Maria João Lourenço, professora do Quadro da Escola do Algoz, a frequentar o Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, na Universidade Lusófona.

Pretendo realizar um trabalho de investigação utilizando uma amostra da população de alunos que se encontra na Escola Secundária Padre António Martins de Oliveira de Lagoa (ESPAMOL), dos Cursos Científico Humanísticos e Cursos Profissionais. Este trabalho de investigação tem como objetivo geral caracterizar os hábitos de prática de atividade desportiva dos adolescentes da ESPAMOL. O estudo está dentro de uma linha de investigação denominada atividade física na promoção de estilos de vida ativa e saudável na comunidade educativa.

Venho por este meio solicitar a V. Exa. autorização para a aplicação de um instrumento de estudo (questionário), junto do seu educando. Caso veja algum inconveniente na sua participação, agradecia que informasse a professora responsável, até ao dia 10 / 04 / 2012, através do preenchimento do destacável abaixo indicado.

Desde de já informo que a confidencialidade e a privacidade dos resultados obtidos será assegurada pelo anonimato da identificação dos alunos.

Grata pela vossa colaboração e certa que esta solicitação merecerá por parte de vossa Exa. toda a atenção, os nossos melhores cumprimentos.

A Professora

~~~~~

Eu, encarregado(a) de educação de \_\_\_\_\_, n.º \_\_\_\_\_, do \_\_\_\_\_ ano, da turma \_\_\_\_\_, **não autorizo** que o meu educando responda ao questionário supracitado, no âmbito do estudo que visa comparar o desempenho académico dos alunos com atividades desportivas extracurriculares com os alunos sem atividades desportivas extracurriculares.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

~~~~~  
Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação

ANEXOS

ANEXO I

UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS

Este questionário destina-se a realizar um estudo sobre os hábitos de prática de atividade desportiva, dos jovens adolescentes. Tem sido preenchido por milhares de jovens que, como tu, estudam noutros países europeus.

Pedimos-te que respondas a estas questões. Haverá confidencialidade em relação às tuas respostas.

Nenhuma resposta é boa ou má, o que interessa é que respondas com sinceridade.

Obrigada por preencheres este questionário e por participares nesta investigação.

Por favor responde às questões marcando uma cruz ou escrevendo a resposta no espaço adequado.

1. Ano de Escolaridade: 10º ☐ 11º ☐ 12º ☐

2. Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

3. Idade: _____ anos

4. a) Fora das horas de aulas, realizas atividades físicas/desportivas **sem ser** em clubes ou associações, como por exemplo: passear, correr, andar de bicicleta, nadar, jogar futebol na rua, jogar basquetebol no parque, jogar voleibol no jardim ou na praia, etc? (**Considera apenas as atividades que praticas com uma duração superior a 20 minutos**)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Nunca | ☐ |
| 2. Menos de uma vez por semana | ☐ |
| 3. Uma vez por semana | ☐ |
| 4. 2 a 3 vezes por semana | ☐ |
| 5. 4 a 6 vezes por semana | ☐ |
| 6. Todos os dias | ☐ |

b) Se praticas habitualmente alguma destas atividades físicas/desportivas, indica qual ou quais são essas atividades.

R: _____

5. a) Praticas alguma atividade física/desportiva **num clube ou coletividade fora da Escola**, sob a orientação de um professor, treinador, monitor, instrutor, etc?

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Nunca | ☐ |
| 2. Menos de uma vez por semana | ☐ |
| 3. Uma vez por semana | ☐ |
| 4. 2 a 3 vezes por semana | ☐ |
| 5. 4 a 6 vezes por semana | ☐ |
| 6. Todos os dias | ☐ |

b) Se praticas alguma atividade indica qual é, ou quais são essas atividades.

6. a) Participas nas atividades do Desporto Escolar?

- | | | |
|--------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Sim | ☐ | Qual a modalidade? _____ |
| 2. Não | ☐ | |

b) Se sim, quantas vezes treinas por semana?

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Menos de uma vez por semana | ☐ |
| 2. Uma vez por semana | ☐ |
| 3. 2 vezes por semana | ☐ |
| 4. 3 vezes por semana | ☐ |
| 5. 4 vezes por semana | ☐ |
| 6. 5 vezes por semana | ☐ |

7. Se praticas regularmente atividades físicas/desportivas, quanto tempo dedicas por semana à prática dessas atividades (**no clube, no desporto escolar ou nos tempos livres**), a ponto de ficares **cansado e a transpirar**?

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Aproximadamente ½ hora | ☐ |
| 2. Aproximadamente 1 hora | ☐ |
| 3. Aproximadamente 2 a 3 horas | ☐ |
| 4. Aproximadamente 4 a 6 horas | ☐ |
| 5. 7 Horas ou mais | ☐ |

✓ Se praticas alguma **atividade física/desportiva** responde à questão 8. **Se não praticas nenhuma atividade física/desportiva, passa para a questão 9.** (Para responderes não é necessário que pratiques desporto num clube desportivo, basta que o faças na rua ou em qualquer outro local com regularidade)

8. Propomos-te uma lista de diferentes razões para praticares atividade física/desportiva.

Eu pratico desporto porque:

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1. Os meus amigos praticam esse desporto | ☐ |
| 2. Desejo realizar uma carreira desportiva | ☐ |
| 3. Gosto de conhecer outras pessoas | ☐ |
| 4. Quero fazer algo que é bom para mim | ☐ |
| 5. Gosto da competição | ☐ |
| 6. Quero estar em forma | ☐ |
| 7. Isso relaxa-me | ☐ |
| 8. Divirto-me praticando uma atividade ou exercício físico | ☐ |
| 9. Gosto de fazer parte de uma equipa | ☐ |
| 10. A minha família quer que eu participe | ☐ |
| 11. Posso ter um corpo "em forma" | ☐ |
| 12. Posso ganhar dinheiro | ☐ |
| 13. É apaixonante | ☐ |
| 14. Torna-me fisicamente atraente | ☐ |
| 15. Posso encontrar amigos | ☐ |
| 16. Isso dá-me a possibilidade de me exprimir | ☐ |
| 17. Outros | ☐ _____ |

9. Se não praticas nenhuma atividade física/desportiva, diz uma ou várias razões, ou dificuldades, que o explicam.

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Não tenho tempo | ☐ |
| 2. Não gosto de ficar a transpirar | ☐ |
| 3. Não estou em forma | ☐ |
| 4. Não tenho jeito | ☐ |
| 5. Os outros são melhores | ☐ |
| 6. Tenho limitações físicas | ☐ |
| 7. Tenho vergonha | ☐ |
| 8. Dificuldades económicas | ☐ |
| 9. Os meus pais não deixam | ☐ |
| 10. Há coisas mais interessantes | ☐ |
| 11. Reduzida oferta desportiva | ☐ |
| 12. Outros: | ☐ _____ |

Obrigada pela tua colaboração.