

JOSÉ JOAQUIM GONÇALVES DE SOUSA SANTOS

**CONHECIMENTOS SOBRE APTIDÃO E CONDIÇÃO
FÍSICA, SUA RELAÇÃO COM O ESTILO DE VIDA
ATIVO**

Orientador: Prof. Dr. Leonardo Manuel das Neves Rocha

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

Lisboa

2012

JOSÉ JOAQUIM GONÇALVES DE SOUSA SANTOS

**CONHECIMENTOS SOBRE APTIDÃO E CONDIÇÃO
FÍSICA, SUA RELAÇÃO COM O ESTILO DE VIDA
ATIVO**

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

Orientador: Prof. Doutor Leonardo Manuel das Neves Rocha

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2012

Aos meus filhos, esposa e...
... às estrelinhas que nos guiam

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Leonardo Manuel das Neves Rocha, pela competência, aconselhamentos científicos, sabedoria, abertura e disponibilidade com que desenvolveu a orientação do nosso estudo.

Ao Professor Doutor Adilson Marques, pelos conhecimentos, competência, disponibilidade, auxílio no tratamento dos dados e cedência de bibliografia. Um exemplo!

À direção da Escola Secundária de Silves, que sempre nos apoiou no trabalho que tivemos que desenvolver dentro do estabelecimento.

Aos companheiros de viagem, que me ajudaram a passar as tormentas que naturalmente surgiram. Uma palavra especial para a Carlinha com quem trabalhei numerosas horas.

À Carla Mourinho, que realizou a tradução do resumo de forma célere e competente.

Aos colegas de Grupo, que colaboraram na aplicação dos questionários às suas turmas, disponibilizando uma parte da aula e colaborando sempre que necessário.

Ao Toy, que quando necessitei esteve presente.

RESUMO

O estilo de vida ativo está associado à saúde e ao bem-estar, facto que tem valorizado o papel da atividade física, no conjunto dos comportamentos promotores de um estilo de vida saudável.

A disciplina de Educação Física assume-se como um instrumento fundamental na transmissão de conhecimentos promotores de estilos de vida ativos e saudáveis.

O objetivo geral deste estudo foi caracterizar o estilo de vida ativo dos alunos, considerando o grau de conhecimento que estes manifestam, sobre condição e aptidão física.

A amostra foi composta por 129 alunos dos 10º, 11º e 12º anos, de ambos os géneros, da área de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Silves.

Os resultados do estudo revelam que os conhecimentos dos alunos sobre condição e aptidão física não influenciam a sua prática de atividade física. Apenas 4 em cada 10 alunos são suficientemente ativos. Os rapazes são mais ativos que as raparigas e a prática de atividade física decresce do 10º para o 12º ano.

Os alunos apresentam um bom nível de conhecimento sobre aptidão e condição física, as raparigas registaram uma melhor pontuação média que os rapazes e os alunos do 12º ano têm mais conhecimentos que os restantes.

Palavras-chave: Estilo de vida ativo; Atividade física; Educação Física; Aptidão Física

ABSTRACT

An active lifestyle is associated with health and well-being which has valued the role of physical activity amidst all the behaviors that promote a healthy lifestyle.

Physical Education, as a subject, is keyed towards imparting knowledge of active and healthy lifestyles.

The aim of this study was to characterize the active lifestyle of students, considering the degree of knowledge they express on condition and physical fitness.

The sample consisted of 129 students of the 10th, 11th and 12th grades, of both genders, in the area of Science and Technology at Escola Secundária de Silves,

The results of the study revealed that students' knowledge about physical condition and fitness does not influence their physical activity. Only 4 out of 10 students are sufficiently active. The boys are more active than girls and physical activity decreases from the 10th to the 12th grade.

Pupils have a good knowledge on fitness and physical condition, girls recorded a better average score than boys and pupils from the 12th grade have more knowledge than all the others.

Key words: Active lifestyle; Physical activity; Physical Education; Fitness

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO I - OBJETO DE ESTUDO E PROBLEMÁTICA	13
1- APRESENTAÇÃO DO ESTUDO	14
2- PROBLEMÁTICA	14
3- OBJETIVOS	15
3.1- OBJETIVO GERAL DO ESTUDO	15
3.2- OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
CAPÍTULO II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	16
1- OS CONHECIMENTOS DOS ALUNOS.....	17
2- ESTILO DE VIDA ATIVO.....	20
3- RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	22
4- ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.....	24
5- O PAPEL DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DO ESTILO DE VIDA ATIVO	25
5.1 – EDUCAÇÃO FÍSICA.....	27
5.2 - DESPORTO ESCOLAR.....	30
5.3 - EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.....	32
CAPÍTULO III - MÉTODOS E PROCEDIMENTOS	36
1- AMOSTRA.....	37
2- ESCOLA.....	37
3- INSTRUMENTO	39
4- PROCEDIMENTOS.....	41
4.1- APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIOS	41
4.2- TRATAMENTO DE DADOS E MÉTODO ESTATÍSTICO.....	41
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	44
1- ATITUDE FACE À EDUCAÇÃO FÍSICA	45
2- PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	47

3- CONHECIMENTOS DE APTIDÃO E CONDIÇÃO FÍSICA.....	53
4- RELAÇÃO ENTRE CONHECIMENTOS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA...	74
5- APRENDIZAGEM DOS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA	75
CONCLUSÕES.....	79
BIBLIOGRAFIA.....	81
APÊNDICES E ANEXOS	85
Apêndice 1 – Quadros de caracterização da amostra.....	I
Apêndice 2 – Solicitação de autorização ao Diretor Regional de Educação do Algarve...	II
Apêndice 3 – Solicitação de autorização ao Diretor da Escola Secundária de Silves.....	III
Apêndice 4 – Solicitação de autorização aos encarregados de educação.....	IV
Anexo 1 – Questionário.....	V
Anexo 2 – Autorização do Gabinete de Estatística e Planeamento da Educação	VI
Anexo 3 – Autorização do Diretor Regional de Educação do Algarve.....	VII
Anexo 4 – Autorização do Diretor da Escola Secundária de Silves.....	VIII
Anexo 5 – Análise detalhada Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).....	IX

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Idade dos alunos por Ano de Escolaridade.....	37
Quadro 2 - Atitude face à Educação Física – Resposta por Género.....	46
Quadro 3 - Atitude face à Educação Física – Resposta por Ano de Escolaridade	46
Quadro 4 - Atividade física informal semanal - Resposta por Género.....	47
Quadro 5 - Atividade física informal semanal – Resposta por Ano de Escolaridade	48
Quadro 6 - Atividade física formal semanal fora da Escola – Resposta por Género	49
Quadro 7 - Atividade física formal semanal fora da Escola – Resposta por Ano de Escolaridade.....	49
Quadro 8 - Participação no Desporto Escolar - Resposta por Género.....	50
Quadro 9 - Participação no Desporto Escolar – Resposta por Ano de Escolaridade	50
Quadro 10 – Classificação da prática de atividade física - Resposta por Género	51
Quadro 11 – Classificação da prática de atividade física - Resposta por Ano de Escolaridade	52
Quadro 12 - Organização do treino / prática de atividade física – Resposta por Género.....	52
Quadro 13 - Organização do treino / prática de atividade física – Resposta por Ano de Escolaridade	53
Quadro 14 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais – Geral	54
Quadro 15 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais – Género Masculino	55
Quadro 16 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais – Género Feminino.....	55
Quadro 17 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais - 10º Ano.....	56
Quadro 18 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais - 11º Ano.....	56
Quadro 19 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais - 12º Ano.....	57
Quadro 20 - Carateriza o exercício de resistência - Resposta por Género	58
Quadro 21 - Carateriza o exercício de resistência - Resposta por ano de escolaridade	58
Quadro 22 – Cálculo da frequência cardíaca- Resposta por género.....	59
Quadro 23 – Cálculo da frequência cardíaca - Resposta por Ano de Escolaridade	60
Quadro 24 - Identifica os princípios do treino - Geral	61
Quadro 25 - Identifica os princípios do treino - Género Masculino.....	61
Quadro 26 - Identifica os princípios do treino - Género Feminino	62

Quadro 27 - Identifica os princípios do treino - 10º Ano	62
Quadro 28 - Identifica os princípios do treino - 11º Ano	63
Quadro 29 - Identifica os princípios do treino - 12º Ano	63
Quadro 30 – Recomendações sobre frequência semanal mínima de atividade física - Resposta por Género	64
Quadro 31 – Recomendações sobre a frequência semanal mínima de atividade física - Resposta por Ano de Escolaridade	65
Quadro 32 – Recomendações sobre a duração de cada sessão - Resposta por Género	66
Quadro 33 – Recomendações sobre a duração de cada sessão - Resposta por Ano de Escolaridade	67
Quadro 34 – Recomendações sobre a intensidade de cada sessão - Resposta por Género	68
Quadro 35 – Recomendações sobre a intensidade de cada sessão - Resposta por Ano de Escolaridade	68
Quadro 36 – Perigos para a saúde associados à inatividade física – Resposta por Género.....	69
Quadro 37 - Perigos para a saúde associados à inatividade física – Resposta por Ano de Escolaridade	70
Quadro 38 – Benefícios do Estilo de Vida Ativo - Resposta por Género	71
Quadro 39 - Benefícios do Estilo de Vida Ativo – Resposta por Ano de Escolaridade.....	71
Quadro 40 - Score conhecimentos – Resposta por Género	72
Quadro 41 - Score conhecimentos - Resposta por Ano de Escolaridade	73
Quadro 42 – Aprendeu os benefícios da atividade física para a saúde - Resposta por Género	75
Quadro 43 – Aprendeu os benefícios da atividade física para a saúde - Resposta por Ano de Escolaridade	76
Quadro 44 – Onde ou como aprendeu - Resposta por Género	77
Quadro 45 – Onde ou como aprendeu – Resposta por Ano de Escolaridade	78

INTRODUÇÃO

A saúde e o bem-estar mais do que um estado deverão ser entendidos como um objetivo a atingir e preservar.

Presentemente assume-se que há uma relação positiva entre a atividade física e a saúde, designadamente a ideia de que um estilo de vida ativo está associado a melhorias na saúde e no bem-estar. Este entendimento alicerça-se num referencial teórico que associa um estilo de vida saudável à prática regular de atividades físicas e, conseqüentemente, a melhores padrões de saúde (Piéron, 2004; Piéron, Juan, Montes, & Suárez, 2008; Marques, 2010b; Velázquez, Hernández, Martínéz, & Martínéz, 2011).

Uma conexão cada vez mais consistente entre a atividade física e diversos indicadores relacionados com a saúde e bem-estar das populações, tem permitido a valorização e o reconhecimento do papel fundamental da atividade física no conjunto de comportamentos promotores de um estilo de vida saudável (Sallis & Patrick, 1994; Mota & Sallis, 2002; Piéron, 2004; Carreiro da Costa & Marques, 2011).

O estilo de vida atual promove muitas vezes o sedentarismo (Matos, Carvalhosa, & Dinis, 2002; Hernandez & Velázquez, 2007; Velázquez, Hernández, Martínéz, & Martínéz, 2011), a falta de espaços livres nos meios urbanos, a evolução tecnológica que arrasta jovens para as televisões, computadores e consolas, a insegurança, a violência e outros fatores socioeconómicos tais como o isolamento, a xenofobia, o desemprego, a precariedade laboral e outros aspetos aqui não mencionados, levam a que muitas famílias ou membros destas, tenham um estilo de vida muito pouco ativo com conseqüências por vezes nefastas para a sua saúde e enquadramento social (Marques, 2010a).

No nosso estudo pretendemos conhecer os níveis de atividade física dos participantes, perceber os conhecimentos que os estudantes têm sobre os conceitos de aptidão física e saúde e verificar se existe uma relação entre conhecimentos e a atividade física praticada.

Verificar se existe uma associação entre estas duas variáveis (prática de atividade física e conhecimento), revela-se pertinente, pois a informação que os estudantes têm sobre os conceitos ligados à saúde e aptidão física lecionados na disciplina de educação física, poderá ser mais uma ferramenta importante para promover estilos de vida ativos e saudáveis.

Esta temática apresenta-se bastante atual e pertinente, pois os estilos de vida das populações em geral e dos jovens em particular, são objeto de trabalho de inúmeras organizações internacionais, nacionais, governos, instituições públicas e privadas.

A estrutura organizativa deste estudo obedece a uma sequência lógica que passamos a descrever:

- O primeiro capítulo, corresponde à apresentação do estudo, à definição da problemática e dos objetivos do estudo.

- No segundo capítulo apresenta-se uma revisão de literatura que aborda os temas considerados fundamentais para contextualizar este estudo, nomeadamente os conhecimentos dos alunos sobre aptidão e condição física, o estilo de vida ativo, as recomendações para a prática de atividade física, a importância da atividade física na saúde e ainda o papel da escola na promoção do estilo de vida ativo.

- O terceiro capítulo diz respeito aos métodos e procedimentos, subdividindo-se em quatro pontos principais. O primeiro dedica-se à caracterização da amostra, o segundo à caracterização da escola, o terceiro ao instrumento utilizado e o quarto aos procedimentos na aplicação do questionário, tratamento e método estatístico.

- No quarto capítulo procede-se à apresentação e discussão dos resultados, onde se apresenta, descreve, interpreta e discute os resultados obtidos, comparando-os com os resultados dos estudos anteriormente realizados e os objetivos do presente estudo.

- Finalmente são apresentadas as conclusões gerais do estudo, seguidas da bibliografia utilizada no mesmo.

CAPÍTULO I - OBJETO DE ESTUDO E PROBLEMÁTICA

1- Apresentação do Estudo

2- Problemática

3- Objetivos

3.1- Objetivo Geral do Estudo

3.2- Objetivos Específicos

I - OBJETO DE ESTUDO E PROBLEMÁTICA

1- APRESENTAÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo assume particular interesse, no sentido de tentar descortinar se uma população mais informada e consciente dos benefícios de uma vida ativa, tem efetivamente na atividade física um aliado.

O estudo é bastante pertinente e atual, podendo ser um contributo para ajudar a conhecer, interpretar e compreender alguns comportamentos e atitudes em função das variáveis a estudar.

Neste sentido, após consultarmos alguns autores e estudos de referência, estaremos em condições de elaborar um estudo, que tenha como finalidade contribuir para a análise e discussão da problemática relacionada com o estilo de vida ativo (ou não) dos nossos jovens.

2- PROBLEMÁTICA

O problema que se pretende estudar, relaciona o nível de conhecimento dos alunos do ensino secundário do Curso Científico-Humanístico da área de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Silves sobre, aptidão/condição física e o estilo de vida ativa destes.

Neste estudo, pretende-se determinar se existe ou não, uma relação de causa-efeito entre as variáveis presentes. Em caso afirmativo, determinar também em que sentido, ou seja, os alunos com mais conhecimentos sobre aptidão/condição física têm um estilo de vida mais ativo?

Problema: Existe relação entre o estilo de vida ativo dos alunos do ensino secundário da área de Ciências e Tecnologias, e o conhecimento que têm sobre condição/aptidão física?

3- OBJETIVOS

3.1- OBJETIVO GERAL DO ESTUDO

Caracterizar o estilo de vida ativo dos alunos, considerando o grau de conhecimento que estes manifestam, sobre condição e aptidão física.

3.2- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1- Verificar se os conhecimentos dos alunos têm relação com o estilo de vida ativo dos mesmos, considerando também as variáveis género e ano de escolaridade.
- 2- Caracterizar os conhecimentos dos alunos sobre condição/aptidão física no geral, e também por género e ano de escolaridade.
- 3- Conhecer o nível de atividade física dos alunos no geral, e também por género e ano de escolaridade.

CAPÍTULO II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1- Os Conhecimentos dos Alunos

2- O Estilo de Vida Ativo

3- Recomendações para a Prática de Atividade Física

4- Atividade Física e Saúde

5- O Papel da Escola na Promoção do Estilo de Vida Ativo

5.1- Educação Física

5.2- Desporto Escolar

5.3- Educação para a Saúde

II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1- OS CONHECIMENTOS DOS ALUNOS

A investigação realizada por Castro, Costa e Onofre, (2010), sobre a agenda social dos alunos face à Educação Física, utilizou uma amostra de 468 alunos de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 12 e os 22 anos, que frequentavam o 3º ciclo (265) ou o ensino secundário (203). Os dados foram recolhidos por questionário, e revelaram que a maioria dos alunos privilegia uma Educação Física que lhes permita apreender os aspetos relativos à cultura física (conceção Académica) em detrimento de uma disciplina centrada no treino das capacidades físicas (conceção Biologista), ou na promoção de momentos de recreação e lazer (conceção Recreacionista). Para os alunos a prática de desporto é o principal objetivo, contrastando com a passagem de ano que foi o objetivo menos considerado. Numa classificação “por ordem decrescente de prioridade, os alunos elegeram: o praticar desporto, ter mais saúde, aprender, divertir, conviver e por último passar de ano” (Castro, Costa, & Onofre, 2010, p. 116).

Este estudo fundamenta o trabalho que pretendemos realizar, pois ficou provado que os alunos valorizam os conhecimentos que adquirem na Educação Física, privilegiando o aprender-fazendo e os aspetos relacionados com a promoção da saúde.

Corbin (2002) reforça a indispensabilidade dos professores de Educação Física assumirem uma perspetiva educativa, relativamente à Educação Física. O modelo educativo, ao contrário do modelo biológico visa formar cidadãos conscientes e informados, proporcionando aos alunos os conhecimentos sobre a relação entre exercício e saúde, envolvendo-os na aprendizagem de habilidades de autogestão e autorregulação.

Marques (2010a) refere que é necessário que haja um compromisso honesto e formal da escola com a promoção da saúde e aumento dos níveis de participação nas atividades físicas e desportivas. Os professores devem assumir as suas responsabilidades enquanto educadores, promotores da saúde e de estilos de vida ativos e saudáveis, mostrando aos alunos a importância da atividade física para a saúde, quer no contexto da sala de aula, quer através do exemplo de vida. Os professores de Educação Física devem procurar ensinar as modalidades físicas e desportivas, os conhecimentos teóricos sobre a relação entre atividade

física e saúde e assegurar experiências agradáveis e níveis de intensidade moderada a vigorosa em cada aula.

Algumas investigações realizadas apontam no sentido de a disciplina de Educação Física beneficiar com a inserção da componente física e da componente teórica. Para que uma abordagem sobre os estilos de vida seja efetiva, é necessária a interiorização de alguns conceitos e o entendimento dos efeitos benéficos do exercício (Marques, 2010a). A análise dos resultados de alguns estudos (Brynteson & Adams, 1993) indicam que a transmissão de conhecimentos tem potencial para estimular um estilo de vida ativo, levando os alunos a exercitarem-se com frequência e a atribuírem maior importância à atividade física.

Outros autores reforçam o papel da Educação Física, como disciplina singular para se investir na promoção da saúde no contexto da saúde pública ao longo da vida, da mesma forma que os programas escolares devem influenciar os conhecimentos, comportamentos e atitudes desde a infância até a idade adulta (Marques, 2010a).

Estudos revelam que existe uma relação positiva entre os conhecimentos teórico-conceituais associados à Educação Física e a frequência de atividade física (Telama, Yang, Laakso, & Viikari, 1997; Taylor, Blair, Cumming, Wun, & Malina, 1999).

No estudo de Velázquez, Hernández, Martínéz, & Martínéz, (2011) intitulado “Educacion Física y conocimiento teórico-conceptual: estudio trans-cultural en Argentina, Brasil y España” os autores utilizaram uma amostra de 4304 adolescentes dos 3 países, entre os 12 e os 17 anos, onde aplicaram um questionário para avaliar o conhecimento teórico-conceptual dos alunos relativamente a conceitos de Educação Física e a sua frequência de atividade física (CACEF-r).

Relativamente aos resultados os autores mencionam que existe um baixo nível de conhecimentos por parte dos alunos, e uma alta percentagem de indivíduos sedentários.

Como conclusões do estudo os autores apresentam cinco pontos:

1. O nível de conhecimentos teórico-conceituais dos alunos, mostram uma clara debilidade deste tipo de conhecimentos, nos países estudados;
2. A elevada percentagem de respostas incorretas a questões básicas, relacionadas com a realização correta de uma atividade, do ponto de vista da saúde, leva a pensar que os adolescentes carecem de conhecimentos chave para uma prática físico-desportiva saudável e segura;

3. Existem diferenças significativas entre rapazes e raparigas ao nível do conhecimento estudado, apresentando os rapazes um nível de conhecimento superior relativamente às raparigas;
4. O índice de prática de atividade físico-desportiva, revela que muitos adolescentes têm estilos de vida sedentários, principalmente as raparigas;
5. Existe uma relação estatisticamente significativa (apesar de não ser muito elevada) entre o nível de conhecimentos teórico-conceptuais e a frequência de atividade física. Referem também que a relação positiva entre conhecimentos e o estilo de vida ativo, não deve ser esquecida, mas sim considerada num conjunto de outros fatores em que todos podem contribuir para os estilos de vida ativos dos adolescentes.

O estudo realizado por Marques (2010a) que envolveu uma amostra de 148 alunos, 67 do género masculino e 81 do género feminino, com uma média de 17,6 anos de idade, variando entre os 17 e os 21 anos, todos a frequentar o 12º ano de escolaridade, o autor verificou que apenas 21% dos alunos organizam o seu próprio treino físico. Dos 79% que não organizam 37,2% referiu que tem alguém que organiza e 25,7% mencionaram a inatividade física como justificação. O autor refere também que 14,2% dos alunos escolheram a opção “não penso nisso”, ou seja, a atividade física é praticada sem método e sem respeito pelos princípios basilares do treino físico. O investigador acrescenta que apenas 2% respondeu que não sabia organizar o seu próprio treino.

Para Marques “essas respostas demonstram que não utilizavam os conhecimentos que tinham sido lecionados na disciplina de Educação Física, que se esperava que os alunos tivessem adquirido” (Marques, 2010a, p. 179).

No mesmo estudo o autor constatou que quanto aos conhecimentos relativos à natureza dos exercícios (força, resistência, velocidade e flexibilidade), os 97,3% de alunos que responderam à questão, na generalidade responderam bem (aproximadamente 90% de respostas corretas).

Numa outra questão sobre conhecimentos em relação à medição da frequência cardíaca, um importante parâmetro de treino, 78% afirmou que sabia efetuar a medição, mas só 50,7% destes responderam corretamente, 22,1% respondeu de forma incompleta, 26% deram respostas erradas e os restantes não responderam.

O investigador verificou também que 74,3% dos alunos mencionou que os conhecimentos foram adquiridos em contexto escolar, 10,1% autonomamente, 9,5% com o

treinador e apenas 2,7% com os pais, salientando que “Estes dados indicam que a escola é um local privilegiado para a transmissão e aquisição dos conhecimentos sobre aptidão física relacionada com a saúde” (Marques, 2010a, p. 182).

Num estudo realizado na Large U.S. Southern University, envolvendo 148 participantes com uma média de idades de 21 anos, de ambos os géneros (109 do sexo feminino e 39 do sexo masculino), os autores verificaram que o nível de conhecimentos dos alunos sobre fitness relacionado com a saúde apenas atingiu 58 pontos numa escala de 150, o que revela um conhecimento insatisfatório por parte dos estudantes universitários da amostra.

Como conclusão do estudo, os autores mencionam que muitos estudantes universitários não têm ainda o domínio adequado dos conhecimentos que relacionam fitness e saúde, e que não existe uma relação significativa entre os níveis de conhecimento e os níveis de prática. Verificaram também que não existem diferenças significativas ao nível do conhecimento em causa, e os níveis de prática, o género ou os anos em que os estudantes estão na universidade (Keating, Piñero, Centeio, Harrison, Ramirez, & Chen, 2010).

No estudo de Stewart & Mitchell (2003) realizado em 62 «High Schools» Americanas e 270 turmas, com alunos de ambos os géneros, os autores verificaram que os estudantes apresentam baixos níveis de conhecimentos e conceções sobre conceitos relacionados com o Fitness. As principais dificuldades verificaram-se no conceito da especificidade, ou seja, na seleção de atividades e objetivos específicos realistas para a melhoria das componentes da condição física e aplicação dos princípios, em particular da intensidade.

Todas estas dificuldades encontradas relativas aos conhecimentos em vários estudos, reforçam a importância do trabalho a realizar nesta área, no sentido de formar estudantes mais informados dos princípios pelos quais se rege a atividade física e dos benefícios para a saúde, resultantes da adoção de um estilo de vida ativo.

2- ESTILO DE VIDA ATIVO

O estudo realizado por Matos, Carvalhosa, & Dinis, (2002), com uma amostra de 6903 alunos de 191 escolas portuguesas mostrou que tanto a idade como o sexo foram associados à prática de atividade física, com os rapazes e os mais novos a praticarem mais. Neste estudo a perceção da saúde também apareceu associada à prática da atividade física, uma melhor perceção associa-se a uma maior prática.

Outros fatores encontrados neste estudo associados à prática desportiva, foram os amigos fora da escola, as noites passadas com estes, uma melhor autoimagem, uma maior percepção de saúde e também a posse de automóvel de família, pela sua importância na mobilidade e acessibilidade na prática da atividade física nos adolescentes.

Como conclusão os autores referem que a família, o envolvimento escolar, o estabelecimento de laços com os pares, um bom nível económico, uma fácil circulação entre outros cenários da vida do jovem, aparecem como efeito facilitador para a aquisição e manutenção de um estilo de vida ativo na adolescência. Relatam que:

“Se aceitarmos os já reconhecidos efeitos benéficos da atividade física na saúde e bem-estar físico, social e psicológico dos adolescentes, estes resultados apontam claramente para a urgência de medidas a nível nomeadamente da família e da escola no sentido de apoiar os jovens na sua escolha de um estilo de vida ativo e saudável tendo em consideração as diferenças de género.” (Matos, Carvalhosa, & Dinis, 2002, p. 66)

São vários os autores que apresentam associações entre a idade e a prática de atividade física, o género e essa mesma prática (Mota & Silva, 1999), destacando que os rapazes, e os mais novos praticam mais atividade física (Matos, Carvalhosa, & Dinis, 2002; Piéron, 2004; Matos, Simões, Tomé, Gaspar, Camacho, & Dinis, 2006; Piéron, Juan, Montes, & Suárez, 2008; Velázquez, Hernández, Martínez, & Martínez, 2011).

Um estudo realizado por Esculcas e Mota, (2005) sobre a atividade física e práticas de lazer em adolescentes, com uma amostra de 594 sujeitos de ambos os géneros, com idades entre os 15,9 anos e os 18,1 anos e níveis de escolaridade entre o 6º e 12º anos, teve como objetivos identificar quais as atividades de lazer mais procuradas e apreciar os mecanismos de influências da idade e do género na adesão às práticas de lazer, como opção livre e espontânea, durante a adolescência.

Através desse estudo os autores verificaram que as atividades praticadas pelos jovens, são maioritariamente classificadas como lazeres não ativos, verificando-se que a participação em atividades físicas não organizadas surge apenas em 14º lugar sendo indicada por 42,2% dos indivíduos. Esta participação revela também um decréscimo com o aumento da idade.

Por outro lado, atividades como ouvir música, trabalhos para a escola, ver televisão ou vídeo e conversar com amigos são referidas por mais de 90% da amostra.

No estudo de Martins, Marques, Diniz, e Costa, (2010) sobre a caracterização do estilo de vida dos alunos do ensino básico com níveis de rendimento diferenciados, foi utilizada uma amostra de 753 alunos do 2º ciclo do ensino básico, de ambos os géneros (365

raparigas e 388 rapazes), com idades compreendidas entre os 9 e os 13 anos. Os dados foram recolhidos através de um questionário sobre o estilo de vida de alunos do ensino básico.

O objetivo do estudo foi descrever e analisar o estilo de vida de alunos com níveis diferenciados de rendimento escolar nas disciplinas de Matemática, Português e Educação Física.

Os resultados do estudo permitiram concluir que:

“os alunos com um rendimento de bom ou muito bom a Matemática referem ser mais ativos fisicamente e tendem igualmente a ter um melhor desempenho académico em Português e em EF. Verificámos, por outro lado, que a adoção de um estilo de vida ativo não prejudicou o sucesso escolar dos alunos.” (Martins, Marques, Diniz, & Carreiro da Costa, 2010, p. 87)

Os resultados possibilitaram ainda associar outras variáveis, tais como um estilo de vida ativo, um estatuto socioeconómico elevado e a perceção de que os seus pais eram fisicamente ativos estavam associados a um ótimo rendimento escolar. Pelo contrário, constaram que um estilo de vida sedentário e pouco saudável, um baixo estatuto socioeconómico e a perceção de que os seus pais eram fisicamente inativos estavam associados a um fraco rendimento escolar dos alunos.

3- RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Em 1994 e resultante duma conferência intitulada *The International Consensus Conference on Physical Activity Guidelines for Adolescents* realizada nos Estados Unidos da América onde participaram 34 especialistas, representantes de entidades governamentais, científicas e médicas, concretizou-se uma importante recomendação (Sallis & Patrick, 1994) que refere que todos os jovens devem ser ativos diariamente. Tendo por base esta recomendação estabeleceram-se duas orientações. A primeira refere que a atividade física diária deve fazer parte dos jogos, do desporto, do trabalho, das deslocações, da educação física, em contexto familiar, escolar e comunitário. Estas atividades devem ser agradáveis, variadas, envolver vários grupos musculares e fazer parte do estilo de vida dos jovens. A segunda orientação relaciona a intensidade e duração da atividade física e estabelece que os jovens devem praticar 3 ou mais sessões semanais durante pelo menos 20 minutos com intensidade moderada a vigorosa. Para estes autores, a atividade física faz parte do estilo de vida saudável, apresentando-se como um elemento importante na prevenção da doença.

Outros autores e estudos apresentam recomendações para a prática de atividade física entre os quais Cavill, Biddle, & Sallis (2001), baseando-se nos benefícios que a mesma proporciona a crianças e jovens sobre o bem-estar psicológico, melhoria da autoestima, desenvolvimento moral e social, prevenção e tratamento da obesidade, prevenção de doenças crónicas e melhoria dos níveis de aptidão física. Este grupo de conceituados especialistas elaborou dois tipos de recomendações, a principal estipula que os jovens devem praticar atividade física moderada pelo menos uma hora por dia, e os jovens pouco ativos devem iniciar com trinta minutos e progressivamente aumentado a duração. Na recomendação subsidiária os especialistas referem que pelo menos duas vezes por semana as atividades praticadas devem ajudar a melhorar a força muscular, a flexibilidade e a saúde dos ossos.

Apesar do estudo ser dirigido a todos os jovens, este identifica alguns grupos onde a intervenção é prioritária, nomeadamente, raparigas entre os 12 e os 18 anos, jovens de baixo estatuto socioeconómico e adolescentes mais velhos (16 – 18 anos). Acrescenta ainda que a investigação deverá ulteriormente avançar para grupos étnicos minoritários, adolescentes com problemas físicos e mentais e outros clinicamente condicionados, tais como obesos, diabéticos e com depressão clínica.

Um outro grupo de especialistas (Strong, et al., 2005), também apresenta recomendações sobre a prática de atividade física moderada a vigorosa para a generalidade dos jovens, referindo que esta deverá ser diária e perfazer um total acumulado de pelo menos 60 minutos. Faz também alusão ao facto de os jovens inativos aumentarem gradualmente o tempo de prática até atingirem o mínimo recomendado.

Um outro estudo (Haskell, et al., 2007) que teve como objetivo clarificar as recomendações existentes sobre a quantidade de atividade física necessária para manter ou melhorar a saúde dos adultos, indica que é necessário a prática de exercícios aeróbios durante pelo menos 30 minutos com uma intensidade moderada pelo menos 5 dias por semana, ou atividades vigorosas com a duração mínima de 20 minutos três dias por semana. Os especialistas recomendam ainda a combinação dos dois níveis de intensidade mencionados anteriormente. Cumulativamente todos os adultos devem praticar atividades que contribuam para manter ou melhorar a força e a resistência muscular duas vezes por semana. Os mesmos autores mencionam também que os indivíduos que pretendam adquirir ganhos adicionais na aptidão física e redução do peso, poderão consegui-lo se ultrapassarem os valores recomendados anteriormente.

4- ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

São vários os autores e especialistas que referem os benefícios da atividade física na saúde (Piéron, 2004; Piéron, Juan, Montes, & Suárez, 2008; Marques, 2010b; Velázquez, Hernández, Martínéz, & Martínez, 2011). Piéron (2004) menciona que existem vários estudos epidemiológicos que mostram a existência de uma relação inversa entre os riscos cardiovasculares e o nível de atividade física habitual.

No mesmo estudo o autor menciona que se observa claramente que as crianças e os jovens, sobretudo as jovens, na sua vida quotidiana e na escola, não acumulam uma quantidade de atividades realizadas com um nível de intensidade que responda aos imperativos de eficácia para ter uma relação com a saúde.

“Os aspetos relacionados com a frequência, intensidade e nível de atividade física, não causam muito otimismo, sobretudo nos adolescentes. É evidente que esse nível é frequentemente inferior ao necessário para provocar benefícios na saúde” (Piéron, 2004, p. 16).

O Ministério da Saúde em 2004 destaca que a principal causa de morbilidade e mortalidade nas sociedades desenvolvidas, tem haver fundamentalmente com os estilos de vida individuais, salientado a importância de se distinguir áreas de intervenção prioritária, nomeadamente o consumo do tabaco, erros alimentares, obesidade, inatividade física, consumo excessivo de álcool e má gestão do stress (Ministério da Saúde, 2004a)

Integrado no Plano Nacional de Saúde 2004-2010 (Ministério da Saúde, 2004b) surge um Programa em que foram definidas as grandes linhas estratégicas de orientação e as prioridades de intervenção para o nosso país, onde destacamos alguns aspetos tais como:

- As principais causas de morte em 2001 eram as doenças cerebrovasculares e a doença isquémica cardíaca. A intervenção nestas áreas foi considerada prioritária, implicando uma intervenção nos fatores de risco de doenças, nomeadamente a hipertensão arterial, o tabagismo, a hipercolesterolemia e o sedentarismo;
- Entre os jovens (dos 15 aos 24 anos), 26% dos rapazes fumavam diariamente, baixando esse valor para os 11% nas raparigas;
- Relativamente à atividade física é mencionado que as raparigas são mais sedentárias que os rapazes. Assim, uma percentagem de 64% das raparigas

ocupava a maior parte do tempo livre em atividades sedentárias. Essa percentagem decresce nos rapazes para 46%. Refira-se também que 75% da população com mais de 15 anos descreveu como principais atividades de tempos livres, a leitura, ver televisão ou outras atividades sedentárias.

Na 6ª Conferência Mundial realizada em Agosto de 2005 na Tailândia sobre promoção da saúde foi elaborada a “Carta de Bangkok” (World Health Organization, 2006) onde foram descritas medidas e respetivos compromissos relacionados com a saúde que todos os países deverão respeitar e cumprir. Foram quatro os compromissos fundamentais:

1. A promoção da saúde deve constituir uma peça fundamental da agenda do desenvolvimento mundial;
2. Deve ser uma responsabilidade básica de todos os governos;
3. Deve constar das boas práticas institucionais;
4. Deve ser alvo de iniciativas da comunidade civil e sociedade civil.

Destaque para a importância que foi atribuída ao envolvimento de todos os agentes, organizações internacionais, governos, sociedade civil e setor privado, no estabelecimento de parcerias ao mais variado nível para a promoção da saúde, acreditando que desta maneira poder-se-á dar um contributo para incrementar os níveis de saúde a nível mundial.

5- O PAPEL DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DO ESTILO DE VIDA ATIVO

“A escola providencia um contexto único para a aprendizagem, porque a receptividade e a capacidade para modificação de comportamentos estão nos períodos mais favoráveis; é um local onde as diretrizes provenientes do poder político se fazem rapidamente sentir; lá encontram-se os profissionais qualificados e; o seu objetivo é o desenvolvimento eclético das crianças, adolescentes e jovens. Por estas razões é a instituição que apresenta o maior potencial para melhorar a saúde das crianças, adolescentes e jovens, providenciando instruções, programas e promovendo a atividade física.” (Marques, 2010a, p. 89)

Atualmente a escola apresenta-se como um meio fundamental na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis através de atividades curriculares, extracurriculares, programas e projetos específicos.

Num documento elaborado por vários especialistas na temática sobre escola, estilos de vida e saúde (Pate, Davis, Robinson, Stone, McKenzie, & Young, 2006) foi possível extrair nove recomendações:

- As escolas devem garantir que todas as crianças e jovens participem no mínimo 30 minutos, em atividade física com intensidade moderada a vigorosa durante o dia escolar;
- As escolas devem oferecer programas de Educação Física relacionados com a saúde, baseados em evidências, que compreendam as normas nacionais para os alunos em todas as escolas. Estes programas devem promover uma quantidade substancial de atividade física moderada a vigorosa (isto é, 50% do tempo da aula) e devem ensinar aos alunos habilidades motoras e comportamentos que os façam ser ativos pelo resto da vida;
- O estado e os distritos devem certificar-se que a disciplina de Educação Física é ensinada por professores qualificados, em todos os níveis de ensino;
- O estado deve certificar-se que as escolas cumprem o que vem expresso nos programas de Educação Física;
- As escolas devem expandir as oportunidades para os alunos participarem em atividades físicas, através de clubes, lições, torneios internos e interescolares, que satisfaçam os interesses de todos os alunos. Os treinadores e outros líderes devem também ser qualificados e ter um certificado apropriado;
- As escolas devem promover o transporte ativo e os líderes devem trabalhar com as autoridades locais para assegurarem que os alunos tenham percursos seguros para caminharem e andarem de bicicleta, de e para a escola;
- Os centros de desenvolvimento das crianças e escolas básicas devem providenciar às crianças no mínimo um intervalo de 30 minutos durante o dia escolar;
- As escolas devem proporcionar um programa de saúde centrado em evidências que enfatize os comportamentos motores e o aumento de atividade física e a diminuição de comportamentos sedentários;
- As escolas de formação de professores devem providenciar programas de preparação profissional que formem professores altamente qualificados para ensinarem os programas de educação física e educação para a saúde.

5.1 – EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física é um fator essencial na construção da experiência de aprendizagem dos jovens. Esta pode ter um papel importante nos padrões de comportamentos positivos de atividade física, como uma ferramenta eficaz na condução de estilos de vida ativos no futuro.

Para que a Educação Física tenha êxito na promoção da atividade física, a curto, médio e longo prazo, é imprescindível que se desenrole num ambiente aprazível. Os professores desenvolvem uma função muito importante na informação, orientação, encorajamento e posterior adesão à prática de atividade física. Contudo, a construção de uma independência ativa, é um fenómeno de consciencialização e decisão na escolha autónoma de estilos de vida ativos (Mota & Sallis, 2002).

Atualmente admite-se que a atividade física constitui um elemento importante para um estilo de vida saudável e, no horizonte escolar, a disciplina de Educação Física é a única a visá-la tornando-se portanto insubstituível (Ferreira, 2005).

Nos Programas de Educação Física, estão garantidas as condições para um trajeto educativo apropriado, visto que as finalidades da Educação Física fazem parte de um grupo de finalidades implícitas a todo o plano curricular, articulado entre os diferentes anos e ciclos de escolaridade.

Do Programa do 1º Ciclo do Ensino Básico fazem parte as principais competências psicomotoras implícitas nas matérias de cada uma das sete áreas obrigatórias e uma opcional da Educação e Expressão Físico-Motora, numa progressão harmoniosa e flexível do 1º ao 4º anos (Departamento de Educação Básica, 2004).

Segundo Neves (2007), são válidos os esforços que têm sido feitos no sentido de consolidar a Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico refletidos nos vários programas, projetos e iniciativas de apoio, no entanto, realça que se mantêm práticas que não têm contribuído para que a área e Educação Física possa ser uma mais-valia para a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos deste ciclo de escolaridade. Por outro lado, o modelo de docência próprio do 1º Ciclo do Ensino Básico é posto em causa em nome de uma visão tecnicista da Educação Física, afastando e marginalizando a intervenção dos professores deste nível de ensino.

Segundo o mesmo autor, devemos ter em conta que a Educação Física praticada com qualidade e frequência no 1º Ciclo Ensino Básico torna-se uma mais-valia para o crescimento

e desenvolvimento dos alunos numa idade em que têm grande disponibilidade para o desenvolvimento de competências motoras, possíveis de serem otimizadas quando devidamente estimuladas. Para o autor, se não existir uma Educação Física com qualidade no 1º Ciclo do Ensino Básico, dificilmente os alunos guardarão referências positivas das suas práticas. Estas devem evidenciar, quer ao nível do currículo quer ao nível das competências adquiridas, essencialmente, uma articulação ao longo dos quatro anos de escolaridade do 1º Ciclo do Ensino Básico que fomente o gosto e a satisfação pela prática das Atividades Físico Desportivas, e que ao mesmo tempo enriqueça o vocabulário motor, desenvolvendo as competências motoras, sociais e cognitivas.

No programa de Educação Física do Ensino Básico (Departamento de Educação Básica, 2001), as condições para um percurso educativo adequado estão criadas, uma vez que as finalidades da Educação Física fazem parte do conjunto de finalidades afetas a todo o plano curricular articulado, quer entre os diversos anos, quer dentro de cada ano e ciclo de escolaridade. Neste contexto, são de destacar as seguintes finalidades:

- Melhorar a sua aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno;
- Promover a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno;
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fatores de saúde e de componente da cultura, na dimensão individual e social;
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas.

De modo a promover os efeitos educativos pretendidos, o Departamento de Educação Básica (2004) entende que deve ser assegurado um conjunto de qualidades genéricas, em todo o tipo de atividades isoladas ou no seu conjunto.

A conceção de Educação Física seguida no conjunto dos programas de Educação Física centra-se no valor educativo da atividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

Assim, esta concepção concretiza-se na aquisição das habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada - intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa (Departamento do Ensino Secundário, 2001).

A concepção de participação dos alunos fundamenta-se em quatro princípios fundamentais:

- Garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada, em quantidade suficiente numa perspetiva de educação para a saúde;
- Promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos;
- Valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações;

O Programa Nacional de Educação Física apresenta as suas finalidades, de entre as quais destacamos no âmbito deste trabalho, aquelas relacionadas com a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:

- Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras;
- Alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.

O mesmo Programa Nacional de Educação Física apresenta objetivos comuns a todas as áreas programáticas, dos quais destacamos os seguintes:

- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força

rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Como é claramente perceptível, o Programa Nacional de Educação Física através dos seus objetivos, finalidades e princípios atribui substancial importância aos aspetos relacionados com o conhecimento, interpretação e aplicação dos fatores e processos relacionados com a melhoria da aptidão física e concomitantemente com a melhoria da saúde e qualidade de vida.

5.2 - DESPORTO ESCOLAR

O Desporto Escolar é uma área transversal no contexto educativo com impacto em várias áreas sociais.

Assume-se como um instrumento fundamental na promoção da saúde, na inclusão e integração social, na promoção do desporto e no combate ao insucesso e abandono escolar. Deve ser implementado de forma efetiva em todas as escolas e ser acessível a todos os discentes.

Deve ter uma articulação horizontal e vertical, ao longo de todos os anos de escolaridade (1º ao 12º), com atividades curriculares da Educação Física, da Expressão e Educação Físico Motora e, ainda com as Atividades Físicas e Desportivas das Atividades de Enriquecimento Curricular do primeiro ciclo do ensino básico (Ministério da Educação, 2009).

Segundo o Programa do Desporto Escolar 2009-2013, o Desporto Escolar deve ser entendido numa nova perspetiva, de mudança e inovação, em modelo aberto, democrático e participado, com a atividade interna, em continuidade com a Educação Física, promovida pelo respetivo departamento ou grupo, como forma de promoção e aquisição de hábitos e estilos de vida saudável, numa perspetiva de atividade não curricular e não obrigatória, integrando-se no conceito da escola a tempo inteiro.

O mesmo documento apresenta também a Missão, a Visão, os Princípios e os Valores.

A Missão do Desporto Escolar é cooperar no combate ao insucesso e abandono escolar, promovendo a inclusão e aquisição de hábitos de vida saudável e formação integral dos jovens em idade escolar, através de atividades físicas e desportivas.

Tem como Visão possibilitar a todos os alunos a prática de atividade física e desportiva como contributo essencial para a formação integral dos jovens e para o desenvolvimento desportivo nacional.

Apresenta três Princípios, a saber:

- A Escola como fulcro principal de todo o processo educativo;
- O reforço da autonomia e da responsabilização das escolas;
- A promoção da avaliação, estimulando as boas práticas.

Os Valores a promover no programa são:

- Inovação (nas estratégias, iniciativas e processos para promover a participação dos alunos e comunidade em geral);
- Trabalho de equipa (conjugação de esforços na promoção de regras e valores);
- Universalidade e Equidade (promover a inclusão e o acesso a todos, garantindo a individualidade);
- Motivação (de todos os participantes, na procura de melhores práticas);
- Comunicação e Credibilidade (como estratégia para conquistar o reconhecimento de toda a comunidade);
- Cumprimento e Excelência (assumindo as tarefas para além das obrigações, tendo em vista o melhor desempenho possível).

A Estrutura Orgânica do Desporto Escolar assume uma cadeia hierárquica onde o Ministério da Educação é o organismo que representa a tutela, através da Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, onde se insere o Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.

O Gabinete Coordenador do Desporto Escolar é a unidade orgânica da Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação, tendo competência para coordenar, acompanhar e formular propostas de orientações a nível pedagógico e didático das atividades desenvolvidas pelo Desporto Escolar.

Num patamar imediatamente inferior surgem as Direções Regionais de Educação que têm por missão desempenhar funções de administração periférica, relativas às atribuições do Ministério da Educação e dos seus serviços centrais, assegurando a orientação, coordenação e acompanhamento das escolas.

Compete às Direções Regionais de Educação assegurar os recursos necessários ao planeamento, acompanhamento e monitorização do Programa do Desporto Escolar no seu âmbito territorial, assegurando um acompanhamento de proximidade às escolas.

As escolas são as estruturas nucleares do sistema educativo, e como tal do Desporto Escolar, devendo o Projeto do Desporto Escolar integrar-se de forma articulada e continuada, no Projeto Educativo da Escola e constituir-se parte integrante do Plano de Atividades da Escola.

A atividade interna e externa do Desporto Escolar é de oferta obrigatória em todas as escolas e tem de fazer parte do seu projeto pedagógico.

A atividade interna contempla um conjunto de atividades físico-desportivas enquadradas no Plano Anual da Escola, desenvolvidas pelo Grupo/Departamento de Educação Física sob responsabilidade do Coordenador do Desporto Escolar.

A atividade interna é a base a partir da qual se organizam as atividades externas, cuja estrutura organizativa consiste nos grupos/equipa destinados a representar o estabelecimento de ensino nos quadros competitivos externos.

Os Grupos/ Equipa representam a escola participando em encontros entre escolas, de carácter competitivo a nível local (visando o apuramento seletivo – Campeonatos Regionais, Nacionais e Internacionais) ou de carácter não competitivo (Encontros/Convívios).

As modalidades que o Desporto Escolar disponibiliza para as escolas enquadram-se em múltiplas categorias, que vão desde os desportos coletivos, desportos individuais, aquáticos, gímnicos e exploração da natureza.

5.3 - EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Em Dezembro de 2005 o governo fez publicar o despacho nº 25995/2005 (2ª série) que regulamenta a participação das escolas no programa/projeto do Ministério da Educação intitulado *Educação para a Saúde* e vem valorizar a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, caracterizando-se por:

1. A existência de um professor coordenador que é nomeado, responsável pela concretização das várias atividades;
2. Integração das temáticas relacionadas com a saúde nos planos curriculares e no Projeto Educativo da Escola;

3. Permitir a articulação com as famílias na abordagem de temáticas ligadas à prevenção de comportamentos de risco, à promoção do desenvolvimento pessoal e social, assim como prever mecanismos de avaliação;
4. Articular a sua ação com os Centros de Saúde e outras instituições e recursos da comunidade;
5. No âmbito deste projeto é sugerido às escolas a criação de um gabinete de atendimento aos alunos.

De referir que não foi só em 2006 que se procurou envolver as escolas nestas temáticas, pois anteriormente existiu um trabalho válido enquanto Escolas Promotoras de Saúde.

Em 2009 a International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) no seu documento intitulado *Construindo Escolas Promotoras de Saúde: Diretrizes para promover a Saúde em Meio Escolar* (International Union For Health Promotion and Education, 2009) apresenta um conjunto de elementos que são essenciais para introduzir a promoção da saúde nas escolas.

Refere-se que para implementar uma Escola Promotora de Saúde (EPS) é necessário ter em conta:

- Uma política de apoio às Escolas Promotoras de Saúde por parte do governo ou da autoridade local;
- O apoio da administração e da direção;
- A formação de um pequeno grupo de pessoas que assuma ativamente a liderança e coordenação das ações, que integre professores, pessoal não docente, alunos, pais e membros da comunidade;
- Auditar as ações correntes de promoção da saúde de acordo com os elementos essenciais das Escolas Promotoras de Saúde;
- A definição de objetivos consensuais e uma estratégia para os atingir;
- A redação de uma Carta de Escola Promotora de Saúde;
- A frequência de cursos de capacitação por parte do pessoal da escola e parceiros da comunidade e que tenham oportunidade de pôr em prática os conhecimentos e as competências adquiridas;
- A Celebração de marcos de referência;
- Um prazo de 3-4 anos para atingir os objetivos específicos.

Também em 2009, realizou-se a Terceira Conferência Europeia de Escolas Promotoras de Saúde de onde saiu a Declaração de Vilnius.

Dessa declaração destaca-se a ideia que a educação e a saúde partilham objetivos comuns. Esses objetivos permitem que as escolas se tornem lugares mais apetecíveis para aprender, ensinar e trabalhar.

Como conclusão da discussão da conferência, os participantes apelam para as organizações governamentais, não governamentais e organizações internacionais, nacionais e regionais para:

1. Adotar e expandir a promoção e educação para a saúde como parte do desenvolvimento da escola;
2. Garantir apoio a longo prazo através de políticas e estratégias internacionais, nacionais e regionais, envolvendo recursos suficientes;
3. Reconhecer que, quando se implementa um programa de promoção e educação para a saúde com objetivos realistas, é necessário planejar, monitorizar e avaliar, bem como o envolvimento das crianças e jovens;
4. Encorajar a formação contínua de profissionais da educação e da saúde;
5. Desenvolver e manter uma infraestrutura de coordenação e comunicação internacional, nacional e regional para apoio às escolas promotoras de saúde;
6. Comemorar os acontecimentos importantes e partilhar os casos de sucesso.

Por outro lado, também apelam à própria escola, para todos aqueles que, fazendo parte da comunidade educativa (incluindo alunos, pais, professores, pessoal não docente, gestores, quadros da escola), utilizem os recursos disponíveis para:

1. Iniciar, manter ou desenvolver as abordagens da promoção da saúde na escola, de forma sustentada;
2. Envolver toda a comunidade educativa e os parceiros;
3. Garantir o empenho de todos, dos recursos e a respetiva qualidade;
4. Encorajar a formação contínua de todo o pessoal;
5. Assegurar que todas as crianças e jovens estão ativamente envolvidas em todas as tomadas de decisão e em todas as fases do processo;
6. Comemorar os acontecimentos importantes e partilhar os casos de sucesso.

Desta conferência resultou ainda a Resolução de Vilnius: melhores escolas, escolas mais saudáveis (Ministério da Educação - DGIDC/NESASE, 2009).

Em 3 de Maio de 2012 o senhor Ministro da Educação e Ciência, numa intervenção realizada em Lisboa na *Fulbright Brainstorms Obesidade Infantil: Epidemia do Século XXI* (Ministério da Educação e da Ciência, 2012), na presença de altas individualidades nacionais e internacionais, abordou as questões da alimentação em contexto escolar, a obesidade infantil e a atividade física.

O senhor Ministro após enquadrar o tema definiu três áreas cruciais de intervenção:

- Melhorar a qualidade alimentar dos alunos;
- Reduzir o comportamento sedentário e aumentar a atividade física;
- Incrementar a informação junto das escolas, encarregados de educação e autarquias por forma a garantir uma maior vigilância ativa na promoção de bons hábitos alimentares.

Posteriormente destacou a importância das escolas como centros de interação das comunidades educativas locais, sendo estas um espaço privilegiado de introdução e promoção de estilos de vida saudáveis.

De seguida realçou a importância que o atual governo atribui ao Programa Educação e Saúde, hoje implementado no currículo de muitas escolas, e informou também que vai ser lançado numa perspetiva do reforço da vertente de prevenção o projeto piloto *Programa de Estilos de Vida Saudáveis na Escola* orientado para os 1º e 2º ciclos do ensino básico, e que terá como objetivo promover os bons hábitos alimentares e incrementar a atividade física.

CAPÍTULO III - MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

1- Amostra

2- Escola

3- Instrumentos

4- Procedimentos

4.1- Aplicação de Questionários

4.2- Tratamento de dados e Método Estatístico

III - MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

1- AMOSTRA

A amostra foi composta por alunos da área de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Silves (População Alvo).

Foram 129 alunos dos três anos de escolaridade (10º, 11º e 12º) de ambos os géneros (53 rapazes e 76 raparigas) e diferentes idades.

As turmas selecionadas foram o N1 e N2 de cada um dos três anos de escolaridade.

Do 10º ano fazem parte da amostra 48 alunos, do 11º ano 45 alunos e do 12º ano 36 alunos.

A idade média dos estudantes é de 16,4 anos, com um desvio padrão 1,155, tendo o aluno mais novo da amostra 14 anos e o mais velho 20 anos (quadro 1).

Quadro 1 – Idade dos alunos por Ano de Escolaridade

Idade dos alunos	10º Ano	11º Ano	12º Ano	Total
Média	15,3	16,6	17,6	16,4
Desvio Padrão	0,635	0,618	0,833	1,155
Mínimo	14	16	16	14
Máximo	17	18	20	20

A Classificação média dos estudantes a Educação Física no 1º Período do ano letivo 2011/2012 foi de 15,4 valores, com um desvio padrão de 1,721, um mínimo de 11 valores e um máximo de 20 valores (apêndice 1).

Os grupos profissionais mais significativos dos Pais dos alunos da amostra são serviços e vendedores (29,8%), operários (26,4%) e quadros superiores (15,3%).

2- ESCOLA

A escola pertence à Direção Regional de Educação do Algarve, está situada no Barlavento Algarvio, numa zona do Barrocal e é a única escola com ensino secundário no

concelho. No ano letivo 2011/2012, o edifício da escola completou 52 anos de existência, estando a sofrer obras de remodelação desde janeiro de 2011.

Na escola trabalham 114 professores, sendo 81 do quadro de escola, 1 do quadro de zona pedagógica e 32 contratados.

Estão inscritos 917 alunos, dos quais 79 são alunos estrangeiros. Nos cursos diurnos estão inscritos 717 alunos e no noturno 200 alunos. Os alunos dos cursos diurnos estão distribuídos por 37 turmas. Destas, 20 turmas são de prosseguimento de estudos, 14 de cursos profissionais, 2 turmas de cursos de educação e formação, e uma turma no estabelecimento prisional. O ensino noturno tem 8 turmas de educação e formação de adultos e uma turma de português para todos. O prosseguimento de estudos tem duas turmas do curso tecnológico de desporto.

Em média, as turmas de prosseguimento de estudos têm 21 alunos. Os cursos profissionais têm em média 18 alunos por turma e o curso de educação e formação 13 alunos. Os cursos educação e formação de adulto têm em média 23 alunos por turma.

Os alunos que frequentam a escola vivem nas oito freguesias do concelho. Alguns alunos deslocam-se de concelhos limítrofes, tais como Ourique, Albufeira e Lagoa.

Os horários escolares dos alunos iniciam às 8:25 horas e terminam às 17:30 horas, tendo uma hora para almoço entre as 13:20 horas e as 14:25 horas. As turmas do regime geral têm pelo menos uma tarde livre. Os horários são compostos maioritariamente por blocos de aulas de 90 minutos.

Na escola trabalham 41 funcionários, sendo 10 administrativos, 25 auxiliares de ação educativa, 1 Psicóloga e 5 técnicos no Centro de Novas Oportunidades.

A escola encontra-se em obras de requalificação o que levou à necessidade de utilização de diferentes locais de lecionação das aulas de Educação Física, que se situavam fora da escola, nomeadamente no Silves Futebol Clube. Desde janeiro de 2011, no espaço escolar, apenas existe um ginásio onde foram lecionadas as matérias de ginástica de solo, aparelhos, saltos, acrobática e minitrampolim. As matérias de andebol, basquetebol, badminton, futsal e voleibol foram lecionadas no pavilhão do Silves Futebol Clube. O referido pavilhão tem ainda uma pequena sala onde foram lecionadas as danças e a ginástica aeróbica. A natação foi lecionada nas Piscinas Municipais de Silves e o ténis nos campos municipais.

A matéria de atletismo não foi lecionada no presente ano letivo por falta de instalações, sendo trabalhada apenas a condição física.

3- INSTRUMENTO

O instrumento utilizado no estudo é um questionário elaborado e validado por Marques (2010a). O mesmo está apresentado em anexo (anexo 1).

O Instrumento permite a recolha de dados sobre os conhecimentos dos alunos relativamente à aptidão/condição física, e também conhecer a prática de atividade física formal e informal dos alunos.

Estudos mostram que as crianças e adolescentes com mais de 10 anos podem reportar com confiança e validade as suas atividades (Sallis, Buono, Roby, Micale, & Nelson, 1993). Apesar disto, outro investigador menciona que existe uma tendência dos jovens para sobrestimar o tempo passado em atividades físicas intensas, e a subestimar a atividade motora associada às atividades habituais (Piéron, 2004).

Na página de rosto do questionário existe um espaço onde os alunos colocam a escola que frequentam, o nome, a idade, o sexo, a profissão dos pais, a classificação em Educação Física no 1º período e o número de professores desde o 7º ano de escolaridade.

Nessa mesma página foi colocado um código para mais facilmente se identificar o questionário, quer no tratamento estatístico quer na guarda dos mesmos.

As questões referentes à prática de atividade física são a 1, 2, 3, 3.a., 4 e 5 e direcionam-se para a participação nas atividades físicas, bem como para a identificação das modalidades praticadas excetuando a questão 1.

Com a questão 1 pretendemos conhecer o grau de afetividade dos alunos em relação às suas aulas da disciplina de Educação Física. Os alunos responderam posicionando-se numa escala de Likert de 1 a 5 pontos apresentada sob a forma quantitativa.

A questão 2 relaciona-se com a regularidade da participação em atividades físicas e desportivas informais. A resposta é posicionada numa escala de 1 a 6 pontos.

A questão 3 procura saber se o aluno participa em alguma atividade física e/ou desportiva num clube ou coletividade fora da escola e qual a sua frequência. A resposta posicionou-se numa escala de 1 a 6 pontos. Segue-se a questão 3.a. que pede para indicar qual, ou quais são as atividades que o aluno pratica. Esta é uma questão de natureza aberta, havendo necessidade de se proceder a uma análise de conteúdo.

A questão 4 relaciona-se com a participação no desporto escolar e apresenta duas opções de resposta. A resposta posiciona-se de 1 ponto para o sim e/ou 2 pontos para o não. Caso a resposta seja positiva proceder-se-á à análise do seu conteúdo.

A questão 5 refere-se à organização da própria prática de atividade física. A resposta posicionou-se numa escala de 1 a 4 pontos no caso da seleção da opção não. No caso de seleção da opção sim a questão é de natureza aberta, havendo necessidade de se proceder a uma análise de conteúdo. No entanto, no presente estudo o seu conteúdo não foi analisado.

As questões referentes aos conhecimentos são a 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 e 13. Pretendemos com estas questões avaliar os conhecimentos que os alunos adquiriram até ao ano de escolaridade que frequentam.

A questão 6 refere-se às capacidades condicionais força, flexibilidade, velocidade e resistência. Nesta questão existem 4 opções de resposta para oito atividades apresentadas. A resposta é analisada de 1 a 4 pontos.

A questão 7 refere-se à resistência. A sua resposta é analisada de 1 a 4 pontos.

A questão 8 diz respeito ao cálculo da frequência cardíaca. A resposta posiciona-se de 1 ponto para o sim e/ou 2 pontos para o não. Caso a resposta seja positiva proceder-se-á à análise do seu conteúdo.

A questão 9 tem como objetivo analisar os conhecimentos acerca dos princípios biológicos do treino. A resposta é analisada numa escala de 1 a 3 pontos.

A questão 10 questiona a intensidade, a duração e a frequência semanal que deve ser dedicada à prática das atividades físicas e desportivas com vista à obtenção de benefícios na saúde. A resposta é pontuada numa escala de 1 a 7 pontos para a frequência e duração e de 1 a 4 pontos para a intensidade.

A questão 11 pretende saber quais os perigos para a saúde associados à inatividade física. A resposta é pontuada numa escala de 1 a 6 pontos.

A questão 12 refere-se aos benefícios para a saúde resultantes da prática de atividade física. A resposta é analisada numa escala de 1 a 6 pontos.

A questão 13 questiona se os alunos aprenderam os benefícios para a saúde resultantes da prática de atividade física. A resposta posiciona-se de 1 ponto para o sim e 2 pontos para o não.

A questão 14 está relacionada com a anterior e tem como finalidade saber onde os alunos adquiriram estes conhecimentos. A resposta tem 5 opções de resposta.

4- PROCEDIMENTOS

Previamente à aplicação do questionário foram feitos os pedidos de autorização, ao Diretor da Escola, à Direção Regional de Educação, Direção Geral da Educação – Aplicação de Inquérito em meio escolar e aos encarregados de educação dos alunos pertencentes à amostra.

O questionário utilizado no estudo é um questionário de autoadministração, anónimo e respondido numa base de voluntariado por jovens incluídos nas turmas selecionadas para o estudo.

4.1- APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIOS

O questionário foi aplicado em sala de aula de Educação Física, durante os meses de abril e maio de 2012, na presença do professor da turma e do investigador.

Este questionário foi aplicado a uma turma de cada vez, no início da aula de Educação Física. Os alunos dirigiram-se para o pavilhão do Silves Futebol Clube e sentaram-se nas bancadas.

Foram entregues, a cada aluno, uma capa para escrever em cima, uma caneta e um questionário.

Antes de entregar os questionários o investigador confirmou a autorização dos encarregados de educação, referiu o objetivo do estudo, a importância da colaboração e a confidencialidade das respostas.

Durante o preenchimento, o investigador esteve sempre presente a fim de esclarecer as dúvidas que surgiram.

Após o preenchimento pelos alunos, os questionários foram imediatamente recolhidos.

4.2- TRATAMENTO DE DADOS E MÉTODO ESTATÍSTICO

Os questionários utilizados para o estudo foram numerados de 1 a 129, tendo a sua designação passado a ser efetuada com base na numeração.

Os questionários do décimo segundo ano foram numerados de 1 a 36, os questionários do 11º ano foram numerados de 37 a 81, e finalmente os do décimo ano foram numerados de 82 a 129.

Nas questões números 2, sobre a prática de atividade física informal e 3, sobre a prática de atividade física formal foram feitas as combinações possíveis do número de dias de prática, de modo a considerar os alunos pouco ativos ou sedentários quando praticam menos de 5 vezes por semana ou suficientemente ativos quando na combinação de ambas praticam 5 ou mais vezes por semana, visto que ainda não foi considerada a frequência das aulas de educação física que é de duas vezes por semana. Os alunos foram considerados suficientemente ativos quando indicaram que realizam atividade física formal e/ou informal todos os dias. Também foram considerados suficientemente ativos os alunos que praticam atividade física informal 4 a 6 vezes por semana e pelo menos uma vez por semana de prática formal. Foram ainda considerados suficientemente ativos os alunos que praticam atividade física formal 4 a 6 vezes por semana e atividade física informal pelo menos uma vez por semana. Assim conseguem acumular a quantidade necessária de prática de atividade física que está presente nas recomendações.

Aos dados das questões relativas aos conhecimentos dos alunos foi atribuído 1 ponto para cada resposta correta. Na questão número 11 não pontuaram na resposta 6 e na questão 12 não pontuaram na resposta 9 porque não foi efetuada análise de conteúdo. Foi feito o somatório das pontuações de cada questionário sendo o score máximo de 29 pontos quando todas as respostas foram consideradas corretas.

Os dados dos questionários foram colocados numa base de dados, sob a forma de códigos numéricos, elaborada em Excel e posteriormente transferidos para a SPSS v. 20 (Statistical Package for the Social Sciences) onde foram tratados. O nível de significância utilizado foi de $p < 0.05$, comumente utilizado nos estudos de ciências sociais.

Realizou-se primeiramente uma análise descritiva das variáveis. As variáveis nominais foram caracterizadas pela frequência das modalidades e ainda pela percentagem que cada modalidade representa no total. As variáveis contínuas foram caracterizadas através da média, desvio padrão, valor mínimo e valor máximo.

Seguidamente, para tratar a relação entre grupos com variável dicotómica utilizamos o teste qui quadrado e entre grupos com variável contínua utilizamos o teste t.

Foram também utilizados os testes Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk, para avaliação da normalidade da distribuição e homogeneidade das variâncias. Recorremos a técnicas estatísticas não paramétricas quando a mesma não foi comprovada.

As técnicas não paramétricas utilizadas foram o teste Kruskal-Wallis e o teste Mann-Whitney.

CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

1 – Atitude face à Educação Física

2 - Prática de Atividade Física

3 – Conhecimentos sobre Aptidão e Condição Física

4 – Relação entre Conhecimentos e Prática Atividade Física

5 – Aprendizagem dos Benefícios da Atividade Física

IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Neste capítulo apresentamos e discutimos os resultados do nosso estudo, de acordo com os objetivos previamente definidos.

Procurámos apresentar os resultados em quadros para uma fácil leitura, existindo sempre a frequência absoluta e a frequência relativa.

Os quadros apresentam valores totais e por género, ou valores totais e por ano de escolaridade, para verificarmos as diferenças existentes entre os indivíduos de géneros distintos e também dos vários anos de escolaridade.

Na elaboração dos quadros de frequência utilizamos a “percentagem válida” de respostas. Esta percentagem só conta com os indivíduos que efetivamente responderam a cada questão.

A discussão dos resultados é feita em função de autores referência apresentados ao longo no nosso trabalho, bem como com trabalhos realizados de temáticas similares à nossa, nomeadamente o estudo realizado por Marques (2010a) numa escola situada na cidade de Lisboa. A investigação do autor envolveu 827 alunos do 7º ao 12º ano de escolaridade, o que correspondeu a 84.5% da população estudantil, onde foi aplicado um questionário idêntico ao nosso aos alunos do 12ºano (148 alunos).

O outro estudo que nos serviu de referência para comparar resultados, foi o estudo de Sá (2009), realizado em 29 escolas do ensino secundário de Viana do Castelo e da Ilha da Madeira. Foram inquiridos 2185 alunos do 12º ano, 1082 de Viana do Castelo e 1103 da Ilha da Madeira.

1- ATITUDE FACE À EDUCAÇÃO FÍSICA

Na primeira questão do questionário, pretende-se conhecer o grau de afetividade dos estudantes relativamente à Educação Física (quadro 2).

As respostas a esta questão permitem-nos observar que 76% da amostra gosta bastante (62%), ou gosta mesmo muito (14%) da disciplina de Educação Física. No estudo de Marques (2010a) o nível de afetividade era inferior, pois apenas 67,2% referiu gostar bastante ou mesmo muito, enquanto no estudo de Sá (2009) o valor aproximou-se do nosso situando-se nos 73,2%. Os restantes 24% de respondentes, dividem-se pelas categorias “indiferente”

(17%) e “não gosto lá muito” (7%). De destacar que nenhum aluno referiu não gostar nada da Educação Física.

Quadro 2 - Atitude face à Educação Física – Resposta por Género

Atitude face à Educação Física	Género Masculino		Género Feminino		Total	%
	Masculino	%	Feminino	%		
Não gosto nada	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Não gosto lá muito	4	7,6	5	6,6	9	7,0
Indiferente	8	15,1	14	18,4	22	17,0
Gosto bastante	29	54,7	51	67,1	80	62,0
Gosto mesmo muito	12	22,6	6	7,9	18	14,0
Total	53	100,0	76	100,0	129	100,0

Quando comparamos os resultados entre géneros, verificamos que nos rapazes existe uma atitude ligeiramente mais positiva (77,3% gostam bastante ou mesmo muito) relativamente às raparigas (75% gostam bastante ou mesmo muito).

Quadro 3 - Atitude face à Educação Física – Resposta por Ano de Escolaridade

Atitude face à Educação Física	10º Ano		11º Ano		12º Ano		Total	%
	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%		
Não gosto nada	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Não gosto lá muito	2	4,2	6	13,3	1	2,8	9	7,0
Indiferente	3	6,3	11	24,5	8	22,2	22	17,0
Gosto bastante	32	66,6	22	48,9	26	72,2	80	62,0
Gosto mesmo muito	11	22,9	6	13,3	1	2,8	18	14,0
Total	48	100,0	45	100,0	36	100,0	129	100,0

A análise comparativa entre anos de escolaridade (quadro 3) permite-nos constatar que os alunos do 10º ano são aqueles que têm uma atitude mais positiva, 89,5% afirma gostar bastante ou mesmo muito da disciplina, contrastando com os alunos do 11º ano, em que apenas 62,2% têm o mesmo tipo de atitude face à Educação Física. Numa posição intermédia ficam os alunos do 12º ano, onde 75,0% indicam gostar bastante ou mesmo muito da Educação Física.

Pela negativa, destacam-se os alunos do 11º ano, onde 13,3% não gostam lá muito e 24,5% têm uma atitude indiferente face à Educação Física.

2- PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

A análise da prática de atividade física dos estudantes pertencentes à amostra, terá em conta a atividade física informal e a formal (treinos em clubes, Desporto Escolar e Educação Física)

Relativamente à atividade física informal (quadro 4), 32% dos alunos indicaram que praticam 2 a 3 vezes semanalmente este tipo de atividade, e 23,4% declarou que pratica apenas uma vez semanalmente. Destacamos pela positiva os 14,1% que asseguram praticar 4 a 6 vezes por semana e os 9,4% que praticam todos os dias.

Pela negativa, surgem os 6,3% que nunca praticam atividade física informal e os 14,8% que praticam menos de uma vez por semana. Temos esperança que alguns jovens destes dois grupos façam atividade física formal com regularidade!

Os nossos resultados enquadram-se nos obtidos no estudo de Mota e Esculcas (2005), que observaram que as atividades praticadas pelos estudantes no seu tempo de lazer, são maioritariamente lazeres não ativos, surgindo a participação em atividade física informal no 14º lugar das opções dos alunos.

Observamos que genericamente os valores são idênticos aos encontrados por Marques (2010a) e Sá (2009), destacando-se que a população dos seus estudos que nunca pratica atividade física informal, é substancialmente superior (18,5% nunca praticam) no caso do primeiro autor, e ligeiramente no caso da segunda (8,5% nunca praticam). Numa análise comparativa entre os três estudos, constatamos que a nossa amostra apresenta uma atividade física informal mais frequente, que a dos autores supra mencionados.

Quadro 4 - Atividade física informal semanal - Resposta por Género

A.F. Informal Semanal	Género Masculino		Género Feminino		Total	%
		%		%		
Nunca	2	3,8	6	7,9	8	6,3
Menos de 1 vez	4	7,7	15	19,7	19	14,8
1 vez	4	7,7	26	34,2	30	23,4
2 a 3 vezes	21	40,4	20	26,4	41	32,0
4 a 6 vezes	12	23,1	6	7,9	18	14,1
Todos os dias	9	17,3	3	3,9	12	9,4
Total	52	100,0	76	100,0	128	100,0
Não responde	1	1,9	0	0,0	1	0,8

Na análise por género, verificamos que os rapazes praticam mais vezes atividade física informal do que as raparigas, pois 17,3% dos primeiros afirma praticar atividade física informal todos os dias, 23,1% pratica 4 a 6 vezes e 40,4% fá-lo 2 a 3 vezes. Por sua vez, apenas 3,9% das raparigas fá-lo diariamente, 7,9% efetua 4 a 6 vezes e 26,4% pratica 2 a 3 vezes por semana.

Quadro 5 - Atividade física informal semanal – Resposta por Ano de Escolaridade

A.F. Informal Semanal	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%	Total	%
Nunca	2	4,2	4	9,1	2	5,6	8	6,3
Menos de 1 vez	5	10,4	6	13,6	8	22,2	19	14,8
1 vez	12	25,0	10	22,7	8	22,2	30	23,4
2 a 3 vezes	16	33,3	16	36,4	9	25,0	41	32,0
4 a 6 vezes	5	10,4	8	18,2	5	13,9	18	14,1
Todos os dias	8	16,7	0	0,0	4	11,1	12	9,4
Total	48	100,0	44	100,0	36	100,0	128	100,0
Não responde	0	0,0	1	2,2	0	0,0	1	0,8

Ao estudarmos os dados por ano de escolaridade (quadro 5), verificamos que são os alunos do 10º ano de escolaridade que praticam mais vezes atividade física informal, 33,3% duas a três vezes semanalmente, 10,4% quatro a seis vezes e 16,7% todos os dias.

Os alunos do 11º ano, 54,6% praticam atividade física informal 2 a 6 vezes por semana, destacando-se o facto de nenhum aluno o fazer todos os dias.

No 12º ano deparamo-nos com um dado curioso, pois 50% dos respondentes praticam atividade física informal uma vez ou menos por semana, e os outros 50% duas ou mais vezes. Distinguimos pela positiva os 11,1% que afirmam praticar atividade física informal diariamente.

Quando o estudo se centra sobre a atividade física formal (quadro 6), verificamos que 45,0% não praticam este tipo de atividade e que 10% praticam apenas uma vez ou menos por semana este género de atividade. Nos estudos de Marques (2010a) e Sá (2009), a percentagem de alunos que não pratica atividade física formal, é superior atingindo os 51,8% e os 64% respetivamente.

Dos que praticam atividade física formal, 20,2% fazem-no 4 a 6 vezes por semana, e apenas 11,6% o executam diariamente, valores substancialmente superiores aos de Marques

(2010) em que 8,1% praticam 4 a 6 vezes por semana e 3,1% todos os dias, e Sá (2009) onde 7,6% pratica quatro a seis vezes por semana e 3,3% fazem-no todos os dias.

Quadro 6 - Atividade física formal semanal fora da Escola – Resposta por Género

A.F. Formal Semanal	Género Masculino		Género Feminino		Total	
	Masculino	%	Feminino	%	Total	%
Nunca	15	28,3	43	56,6	58	45,0
Menos de 1 vez	1	1,9	5	6,6	6	4,6
1 vez	2	3,8	5	6,6	7	5,4
2 a 3 vezes	7	13,2	10	13,1	17	13,2
4 a 6 vezes	21	39,6	5	6,6	26	20,2
Todos os dias	7	13,2	8	10,5	15	11,6
Total	53	100,0	76	100,0	129	100,0

Ao distinguirmos a prática formal por género, observamos que são os estudantes masculinos aqueles que mais vezes praticam, 52,8% declaram praticar 4 a mais vezes por semana, onde destacamos os 13,2% que afirmam praticar todos os dias. As estudantes, apenas 17,1% praticam mais de 4 vezes por semana.

Nota para os 28,3% de rapazes e 56,6% das raparigas que não têm qualquer tipo de prática formal ao longo da semana.

Pensamos que um fator que contribui para esta diferença do número de vezes que cada um dos géneros realiza prática formal, está relacionado com a oferta desportiva no concelho de Silves, onde apesar do esforço desenvolvido por diversas entidades para aumentar a oferta desportiva, esta continua ainda a dar mais oportunidades de prática formal aos rapazes, comparativamente às raparigas (Divisão do Desporto e Juventude, 2012).

Quadro 7 - Atividade física formal semanal fora da Escola – Resposta por Ano de Escolaridade

A.F. Formal Semanal	10º Ano		11º Ano		12º Ano		Total	
	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%	Total	%
Nunca	16	33,3	20	44,4	22	61,1	58	45,0
Menos de 1 vez	1	2,1	3	6,7	2	5,6	6	4,7
1 vez	3	6,3	4	8,9	0	0,0	7	5,4
2 a 3 vezes	7	14,5	8	17,8	2	5,6	17	13,2
4 a 6 vezes	12	25,0	8	17,8	6	16,6	26	20,2
Todos os dias	9	18,8	2	4,4	4	11,1	15	11,6
Total	48	100,0	45	100,0	36	100,0	129	100,0

A análise por ano de escolaridade (quadro 7), possibilita-nos observar que são os alunos do 10º ano, aqueles que praticam mais vezes (43,8% têm prática formal 4 ou mais vezes por semana), contrastando com os restantes anos onde apenas 22,2% no 11ºano e 27,7% no 12º ano praticam atividade física formalmente 4 ou mais vezes por semana.

Pela negativa, destacamos a percentagem crescente que afirma nunca praticar atividade física formal semanal, à medida que aumenta o ano de escolaridade (10º ano 33,3%, 11ºano 44,4% e 12º ano com uns expressivos 61,1%).

A participação no Desporto Escolar (quadro 8) envolve 20,9% da população do estudo, um valor pouco significativo, mas que representa a escassez de oferta de atividades do Desporto Escolar que aconteceu no ano letivo 2011/2012 e que também se verificou nos anos anteriores. Este valor é superior ao registado por Marques (2010a), onde só 17,3% afirmaram participar no Desporto Escolar e também superior ao de Sá (2009) onde apenas 14,9% tiveram a mesma resposta.

Quadro 8 - Participação no Desporto Escolar - Resposta por Género

Desporto Escolar	Género Masculino		Género Feminino		Total	
		%		%		%
Não participa	41	77,4	61	80,3	102	79,1
Participa	12	22,6	15	19,7	27	20,9
Total	53	100,0	76	100,0	129	100,0

Os valores de participação dos rapazes são ligeiramente superiores aos das raparigas, pois 22,6% dos rapazes afirmou participar nas atividades do Desporto Escolar e 19,7% das raparigas também.

Quadro 9 - Participação no Desporto Escolar – Resposta por Ano de Escolaridade

Desporto Escolar	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%	Total	%
	Não participa	41	85,4	36	80,0	25		
Participa	7	14,6	9	20,0	11	30,6	27	20,9
Total	48	100,0	45	100,0	36	100,0	129	100,0

A participação nas atividades do Desporto Escolar cresce progressivamente à medida que aumenta o ano de escolaridade (quadro 9), no 10º ano apenas participam 14,6%, no 11º ano participam 20% e no 12º ano 30,6%.

O crescimento da participação dos alunos nas atividades do Desporto Escolar ao longo dos anos de escolaridade poderá estar relacionado com a familiarização dos alunos com a escola e com as ofertas que esta proporciona. Julgamos ser aconselhável uma melhor e maior promoção das atividades realizadas na escola, nomeadamente o Desporto Escolar.

Será de todo desejável, que a oferta de atividades do Desporto Escolar aumente, para que os alunos possam encontrar uma do seu agrado, as instalações possuam boas condições e o clima de escola incentive a participação desportiva (Marques, 2010a)

Ao abordarmos a atividade física realizada pelos alunos como um todo (quadro 10), atividade física informal, formal fora da escola, Educação Física e Desporto Escolar verificamos que 4 em cada 10 alunos são considerados suficientemente ativos e 6 em cada 10 são pouco ativos ou sedentários. Curioso que Marques (2010a), encontrou exatamente os mesmos números que no nosso estudo, nas categorias de suficientemente ativos e muito ativos, e pouco ativos e sedentários.

Quadro 10 – Classificação da prática de atividade física - Resposta por Género

Atividade Física	Género Masculino		Género Feminino		Total	%
	Masculino	%	Feminino	%		
Suficientemente ativos	32	60,4	20	26,3	52	40,3
Pouco ativos ou sedentários	21	39,6	56	73,7	77	59,7
Total	53	100,0	76	100,0	129	100,0

Quando observamos os dados referentes à participação dos alunos nas atividades físicas, constatamos que 60,4% dos rapazes são suficientemente ativos e das raparigas apenas 26,3% se encontram nessa categoria. Estes resultados estão de acordo com os estudos de Matos, Carvalhosa, & Dinis, (2002), Velázquez et, al, (2011), onde efetivamente os rapazes apresentam maiores índices de prática, comparativamente com as raparigas.

Destes números, emerge a necessidade de implementação de medidas a nível da escola, associações, clubes e organismos autárquicos para fomentar, promover e apoiar o desenvolvimento de projetos que dinamizem a atividade física no geral, mas sobretudo no feminino.

Existem diferenças significativas na prática de rapazes e raparigas, ($X^2(1)=15.056$, $p<0,001$), observando-se através da estatística descritiva que os primeiros apresentam níveis de prática superiores.

Quadro 11 – Classificação da prática de atividade física - Resposta por Ano de Escolaridade

Atividade Física	10º Ano		11º Ano		12º Ano		Total	
		%		%		%		%
Suficientemente ativos	26	54,2	15	33,3	11	30,6	52	40,3
Pouco ativos ou sedentários	22	45,8	30	66,7	25	69,4	77	59,7
Total	48	100,0	45	100,0	36	100,0	129	100,0

O número de alunos considerados suficientemente ativos diminui à medida que aumenta o ano de escolaridade (quadro 11). No 10º ano, 54,2% dos alunos são considerados suficientemente ativos, esse número diminui para os 33,3% no 11º ano e 30,6% no 12º ano. Este facto está de acordo com as referências literárias que mencionam que os níveis de prática nos jovens diminuem com o aumento da idade (Matos, Carvalhosa, & Dinis, 2002; Piéron, 2004; Matos, Simões, Tomé, Gaspar, Camacho, & Dinis, 2006; Piéron, Juan, Montes, & Suárez, 2008; Velázquez, Hernández, Martínez, & Martínez, 2011).

Existem diferenças significativas na prática dos vários anos de escolaridade ($X^2(2)=6.164, p=0.046$), observando-se através da estatística descritiva apresentada, que o 10º ano de escolaridade pratica mais que o 11º e 12º anos.

Relativamente à organização da prática de atividade física dos estudantes (quadro 12), verificamos que apenas 18,3% destes, tem a sessão organizada por si, um dado que merece reflexão, pois apenas uma percentagem reduzida dos alunos tem uma sessão de treino que mereceu alguma reflexão da sua parte. Os nossos valores são ligeiramente inferiores aos encontrados por Marques (2010a), onde 21% dos alunos afirmou organizar o seu treino físico, no entanto são superiores aos de Sá (2009) que encontrou apenas uma percentagem de 12,7% para o mesmo parâmetro.

Quadro 12 - Organização do treino / prática de atividade física – Resposta por Género

Organização do Treino	Género Masculino		Género Feminino		Total	%
		%		%		
Não organiza	39	90,7	55	76,4	94	81,7
Organiza	4	9,3	17	23,6	21	18,3
Total	43	100,0	72	100,0	115	100,0
Não responde	10	18,9	4	5,3	14	10,9

Quando comparámos por género, verificamos que são as raparigas que têm mais atenção relativamente à organização da prática de atividade física (23,6%).

Quando falámos dos rapazes, o cenário é bastante mais preocupante, pois apenas um em cada dez, organiza a sua atividade física!

Estes dados são preocupantes, porque revelam que um número muito significativo de estudantes da área de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Silves, não dão atenção à organização da sua prática de atividade física, fazendo com que esta possa acontecer de forma anárquica e sem qualquer controlo quando não é organizada por terceiros (professores, treinadores, colegas etc.).

Quadro 13 - Organização do treino / prática de atividade física – Resposta por Ano de Escolaridade

Organização do Treino	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%	Total	%
Não organiza	42	93,3	31	75,6	21	72,4	94	81,7
Organiza	3	6,7	10	24,4	8	27,6	21	18,3
Total	45	100,0	41	100,0	29	100,0	115	100,0
Não responde	3	6,3	4	8,9	7	19,4	14	10,9

A análise por ano de escolaridade (quadro 13) permite-nos verificar que à medida que se progride do 10º para 12º ano de escolaridade, a preocupação em organizar o próprio treino aumenta, passando de 6,7% no 10º ano, para 24,4% no 11º ano e 27,6% no 12ºano.

Pensamos que esta progressão poderá estar relacionada com a maior maturidade dos estudantes, bem como com o efeito escola, ou seja, os alunos ao longo dos três anos de Educação Física no ensino secundário, adquirem conhecimentos relativos à organização das atividades físicas e são sensibilizados e alertados para a importância da prática de atividade física devidamente planeada e estruturada.

3- CONHECIMENTOS DE APTIDÃO E CONDIÇÃO FÍSICA

Para aferirmos os conhecimentos dos alunos sobre aptidão e condição física, estes responderam a várias questões relacionadas com as capacidades condicionais, frequência cardíaca, princípios do treino, recomendações sobre prática de atividade física, benefícios da atividade física e malefícios da inatividade física.

Na primeira questão relativa aos conhecimentos, os alunos tiveram que identificar qual a capacidade condicional dominante em cada exercício descrito (quadro 14). Ao

analisarmos os resultados, constatamos que 95,5% das respostas foram corretas, o que revela um bom nível de conhecimento por parte dos alunos relativamente ao tema. Estes resultados são similares aos encontrados por Marques (2010a), onde mais de 90% demonstrou ter aprendido a classificar os exercícios. A diferença surge para o estudo de Sá (2009), onde os alunos pertencentes a este estudo apresentam menos sucesso a classificar cada um dos exercícios da questão. Essas diferenças em alguns casos são expressivas, por exemplo nos abdominais, ultrapassa os 20%, e nas estafetas ultrapassa os 17%. A corrida de resistência apresenta a menor diferença, cifrando-se a mesma nos 8,5%!

Quadro 14 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais – Geral

Identifica Capacidades Geral	Resposta Correta		Resposta Incorreta		Total	%
		%		%		
80m – Velocidade	120	94,5	7	5,5	127	100,0
Flexões de Braços - Força	121	96,0	5	4,0	126	100,0
Corrida de 45 min. – Resist.	125	96,9	4	3,1	129	100,0
Ponte - Flexibilidade	126	99,2	1	0,8	127	100,0
10000mts.Corrída – Resist.	117	94,4	7	5,6	124	100,0
4x100 mts - Velocidade	117	92,9	9	7,1	126	100,0
Em pé, tocar no solo sem fletir joelhos - Flexibilidade	126	97,7	3	2,3	129	100,0
Abdominais - Força	116	92,1	10	7,9	126	100,0
Total	968	95,5%	46	4,5	1014	100,0

Uma observação mais detalhada do quadro, possibilita-nos apurar que o exercício que foi identificado de forma mais assertiva foi a ponte (flexibilidade), com 99,2% de respostas corretas. Pelo contrário, os exercícios onde os alunos acertaram menos, foram os abdominais (força) com 92,1% de respostas corretas e 4x100 metros (velocidade) com 92,9% de respostas corretas.

Ao isolarmos as respostas dos rapazes (quadro 15), constatamos que estes têm 96% de assertividade na identificação das capacidades condicionais, atingindo mesmo os 100% na identificação da corrida de 45 minutos como resistência. Onde revelam menos correção nas respostas, foi na identificação da corrida de estafetas (4x100mts), onde 9,6% falharam a resposta.

Quadro 15 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais – Género Masculino

Identifica Capacidades Género Masculino	Resposta		Resposta		Total	%
	Correta	%	Incorreta	%		
80m – Velocidade	51	96,2	2	3,8	53	100,0
Flexões de Braços - Força	49	94,2	3	5,8	52	100,0
Corrida de 45 min. – Resist.	53	100,0	0	0,0	53	100,0
Ponte - Flexibilidade	52	98,1	1	1,9	53	100,0
10000 mts.Corrída – Resist.	51	96,2	2	3,8	53	100,0
4x100 mts - Velocidade	47	90,4	5	9,6	52	100,0
Em pé, tocar no solo sem fletir joelhos - Flexibilidade	52	98,1	1	1,9	53	100,0
Abdominais - Força	49	94,2	3	5,8	52	100,0
Total	404	96,0	17	4,0	421	100,0

As raparigas (quadro 16) apresentam 95,1% das respostas corretas, alcançando os 100% no reconhecimento da ponte enquanto exercício de flexibilidade. Os abdominais (força), foram o exercício onde as raparigas tiveram mais respostas erradas (9,5%).

Quando efetuamos a comparação entre géneros, verificamos que o nível de conhecimento sobre capacidades condicionais é semelhante, apesar de ligeiramente favorável aos rapazes (96%) comparativamente com as raparigas (95,1%).

Quadro 16 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais – Género Feminino

Identifica Capacidades Género Feminino	Resposta		Resposta		Total	%
	Correta	%	Incorreta	%		
80m – Velocidade	69	93,2	5	6,8	74	100,0
Flexões de Braços - Força	72	97,3	2	2,7	74	100,0
Corrida de 45 min. – Resist.	72	94,7	4	5,3	76	100,0
Ponte - Flexibilidade	74	100,0	0	0,0	74	100,0
10000 mts.Corrída – Resist.	66	93,0	5	7,0	71	100,0
4x100 mts - Velocidade	70	94,6	4	5,4	74	100,0
Em pé, tocar no solo sem fletir joelhos - Flexibilidade	74	97,4	2	2,6	76	100,0
Abdominais - Força	67	90,5	7	9,5	74	100,0
Total	564	95,1	29	4,9	593	100,0

Ao estudarmos as respostas por ano de escolaridade, observamos que no 10º ano (quadro 17) a percentagem de respostas corretas é de 93,6%, conseguindo os alunos registar 100% de respostas corretas na identificação da ponte como exercício de flexibilidade. A maior dificuldade em responder corretamente, aconteceu na associação das estafetas (4x100 metros) à capacidade condicional velocidade (89,1%).

Quadro 17 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais - 10º Ano

Identifica Capacidades 10º Ano	Resposta Correta		Resposta Incorreta		Total	
		%		%		%
80m – Velocidade	42	91,3	4	8,7	46	100,0
Flexões de Braços - Força	44	93,6	3	6,4	47	100,0
Corrida de 45 min. – Resist.	45	93,8	3	6,2	48	100,0
Ponte - Flexibilidade	47	100,0	0	0,0	47	100,0
10000 mts.Corrída – Resist.	41	91,1	4	8,9	45	100,0
4x100 mts - Velocidade	41	89,1	5	10,9	46	100,0
Em pé, tocar no solo sem fletir joelhos - Flexibilidade	46	95,8	2	4,2	48	100,0
Abdominais - Força	43	93,5	3	6,5	46	100,0
Total	349	93,6	24	6,4	373	100,0

No 11º ano (quadro 18), a percentagem de respostas corretas aumenta para 96,3%, apresentando nas “flexões de braços” (força) e “em pé tocar no solo sem fletir os joelhos” (flexibilidade) a totalidade de respostas corretas. Os abdominais (força), foram o exercício onde surgiu o maior número de respostas falhadas (11,4%).

Quadro 18 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais - 11º Ano

Identifica Capacidades 11º Ano	Resposta Correta		Resposta Incorreta		Total	
		%		%		%
80m – Velocidade	43	95,6	2	4,4	45	100,0
Flexões de Braços - Força	44	100,0	0	0,0	44	100,0
Corrida de 45 min. – Resist.	44	97,8	1	2,2	45	100,0
Ponte - Flexibilidade	43	97,7	1	2,3	44	100,0
10000 mts.Corrída – Resist.	42	95,5	2	4,5	44	100,0
4x100 mts - Velocidade	43	95,6	2	4,4	45	100,0
Em pé, tocar no solo sem fletir joelhos - Flexibilidade	45	100,0	0	0,0	45	100,0
Abdominais - Força	39	88,6	5	11,4	44	100,0
Total	343	96,3	13	3,7	356	100,0

No 12º ano (quadro 19), a percentagem de respostas acertadas aumenta muito ligeiramente para 96,8%, apresentando a totalidade das respostas corretas na identificação da corrida de 45 minutos (resistência) e ponte (flexibilidade). Maior debilidade, registaram as respostas para identificar as flexões de braços (força), estafetas 4x100 metros (velocidade) e abdominais (força) com percentagens de respostas incorretas de 5,7% para as duas primeiras e 5,6% para a terceira.

Quadro 19 - Classifica os exercícios no âmbito das capacidades condicionais - 12º Ano

Identifica Capacidades 12º Ano	Resposta Correta		Resposta Incorreta		Total	%
		%		%		
80m – Velocidade	35	97,2	1	2,8	36	100,0
Flexões de Braços - Força	33	94,3	2	5,7	35	100,0
Corrida de 45 min. – Resist.	36	100,0	0	0,0	36	100,0
Ponte - Flexibilidade	36	100,0	0	0,0	36	100,0
10000mts.Corrída – Resist.	34	97,1	1	2,9	35	100,0
4x100 mts - Velocidade	33	94,3	2	5,7	35	100,0
Em pé, tocar no solo sem fletir joelhos - Flexibilidade	35	97,2	1	2,8	36	100,0
Abdominais - Força	34	94,4	2	5,6	36	100,0
Total	276	96,8	9	3,2	285	100,0

Ao compararmos os três anos de escolaridade relativamente às respostas corretas na identificação da capacidade condicional dominante em cada exercício descrito, verificamos um progressivo aumento do nível de conhecimento dos estudantes à medida que progredimos do 10º para o 12º ano.

Quando questionados sobre o que caracteriza um exercício de resistência (quadro 20), 74% das respostas foram corretas, o que demonstra que uma vasta maioria dos alunos tem conhecimento que a duração é a componente da carga principal para caracterizar um exercício de resistência. O valor encontrado no nosso estudo é claramente superior ao encontrado por Sá (2009) no seu estudo, onde só 53,1% responderam corretamente à questão sobre a caracterização da resistência.

Quadro 20 - Caracteriza o exercício de resistência - Resposta por Género

Carateriza o Exerc. de Resistência	Género Masculino		Género Feminino		Total	%
	Masculino	%	Feminino	%		
Elevada F.C.	8	15,4	9	12,0	17	13,4
Intensidade Exercício	2	3,8	6	8,0	8	6,3
Duração Exercício	39	75,0	55	73,3	94	74,0
Tipo de Exercício	3	5,8	5	6,7	8	6,3
Total	52	100,0	75	100,0	127	100,0
Não responde	1	1,9	1	1,3	2	1,6

Ao considerarmos o género, verificamos que os rapazes (75%) foram ligeiramente mais assertivos que as raparigas (73,3%). Ambos os géneros, quando erraram a característica mais enunciada para caracterizar a resistência, foi a “elevada frequência cardíaca” com 13,4% das menções.

Quadro 21 - Caracteriza o exercício de resistência - Resposta por ano de escolaridade

Carateriza o Exerc. de Resistência	10º Ano		11º Ano		12º Ano		Total	%
	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%		
Elevada F.C.	6	12,5	10	22,7	1	2,9	17	13,4
Intensidade Exerc.	3	6,2	2	4,5	3	8,5	8	6,3
Duração Exercício	37	77,1	27	61,4	30	85,7	94	74,0
Tipo de Exercício	2	4,2	5	11,4	1	2,9	8	6,3
Total	48	100,0	44	100,0	35	100,0	127	100,0
Não responde	0	0,0	1	2,2	1	2,8	2	1,6

Ao considerarmos a variável ano de escolaridade (quadro 21), verificamos que os alunos do 11º ano foram aqueles que menos acertaram, apenas 61,4% responderam corretamente, seguidos dos alunos do 10º ano com 77,1% de respostas corretas e finalmente, os do 12º ano (como é de esperar) com 85,7% de respostas certas. No âmbito deste estudo, não conseguimos encontrar uma explicação para a modesta prestação das turmas do 11º ano na resposta a esta questão, até porque os professores das turmas são os mesmos dois que também lecionam as turmas do 10º ano e 12º ano.

Na resposta à questão “sabes calcular a frequência cardíaca?” (quadro 22), apenas 55,6% respondeu afirmativamente, tendo os restantes 44,4% assumido que não sabe como se calcula um dos elementos fundamentais do controlo do treino. Contudo, apenas 64,7% dos

que responderam afirmativamente à primeira questão, efetivamente respondeu corretamente à questão “como se faz?”, tendo os restantes dado uma resposta incorreta (27,9%), incompleta (5,9%) ou afirmado que utiliza um monitor de frequência cardíaca (1,5%).

Os valores do nosso estudo neste parâmetro, apresentam algumas diferenças relativamente ao estudo de Marques (2010a), onde 78% afirmou que sabia calcular a frequência cardíaca, mas efetivamente só 50,7% dessa população o sabia fazer corretamente. É notório um maior otimismo dos alunos do estudo de Marques (2010a), relativamente ao conhecimento que têm sobre como calcular a frequência cardíaca, contudo depois não se traduz efetivamente num conhecimento correto, pois a percentagem de alunos com respostas corretas é favorável ao nosso estudo.

No estudo de Sá (2009) apenas 24,4% dos alunos afirmou saber calcular a frequência cardíaca (o pior valor dos 3 estudos em comparação) e desses alunos apenas 57% respondeu corretamente.

Quadro 22 – Cálculo da frequência cardíaca- Resposta por género

Sabes Calcular a Freq. Cardíaca?	Género Masculino		Género Feminino		Total	
		%		%		%
Não	29	56,9	27	36,0	56	44,4
Sim	22	43,1	48	64,0	70	55,6
Total	51	100,0	75	100,0	126	100,0
Não responde	2	3,8	1	1,3	3	2,3
Como se faz?						
Resposta Correta	13	61,9	31	66,0	44	64,7
Resposta Incompleta	1	4,8	3	6,4	4	5,9
Resposta Incorreta	7	33,3	12	25,5	19	27,9
Monitor F.C.	0	0,0	1	2,1	1	1,5
Total	21	100,0	47	100,0	68	100,0
Não responde	1	4,5	1	2,1	2	2,9

Na análise das respostas considerando o género, observamos que 56,9% dos rapazes afirmam logo à partida não saber calcular a frequência cardíaca, enquanto a percentagem de raparigas que responde da mesma forma, é de 36,0%, um valor bastante mais otimista.

Dos 43,1% de rapazes que afirmou saber calcular a frequência cardíaca, efetivamente só 61,9% sabia calcular enquanto das 64% de raparigas que responderam positivamente à

primeira questão, 66% destas sabia efetivamente como calcular o valor da frequência cardíaca.

Constatamos assim, que os indivíduos do sexo feminino pertencentes à amostra em estudo, têm melhores resultados que os do sexo masculino, apesar de em ambos os casos ser desejável mais conhecimento relativamente a um parâmetro tão importante no controlo do treino.

Quadro 23 – Cálculo da frequência cardíaca - Resposta por Ano de Escolaridade

Sabes Calcular a Freq. Cardíaca?	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%	Total	%
Não	29	61,7	22	50,0	5	14,3	56	44,4
Sim	18	38,3	22	50,0	30	85,7	70	55,6
Total	47	100,0	44	100,0	35	100,0	126	100,0
Não responde	1	2,1	1	2,2	1	2,8	3	2,3
Como se faz?								
Resposta Correta	8	47,1	12	57,1	24	80,0	44	64,7
Resposta Incompleta	1	5,8	3	14,3	0	0,0	4	5,9
Resposta Incorreta	8	47,1	5	23,8	6	20,0	19	27,9
Monitor F.C.	0	0,0	1	4,8	0	0,0	1	1,5
Total	17	100,0	21	100,0	30	100,0	68	100,0
Não responde	1	5,6	1	4,5	0	0,0	3	2,3

Ao examinarmos a amostra tendo em conta o ano de escolaridade (quadro 23), verificamos que as respostas afirmativas à questão “sabes calcular a frequência cardíaca?”, aumentam de ano para ano, 38,3% no 10º ano, 50,0% no 11º ano e 85,7% no 12ºano. Nota-se que o otimismo e a confiança na resposta à questão é crescente.

O facto mencionado anteriormente, é comprovado na resposta à questão seguinte, onde 47,1% dos alunos do 10º ano que tinha afirmado saber calcular a frequência cardíaca, respondeu corretamente, 57,1% do 11º ano também o fez e 80,0% do 12º ano também respondeu acertadamente. Observa-se claramente, que o nível de conhecimento na resposta a esta questão, aumenta concomitantemente com o ano de escolaridade que os alunos frequentam.

Na questão relacionada com os princípios do treino (quadro 24), 7,0% dos alunos da amostra afirmaram não saber responder à questão.

Os restantes 120 alunos responderam às questões, e conseguiram obter 91,9% de respostas corretas, enquanto 8,1% fizeram-no de forma incorreta. O princípio onde tiveram mais dificuldade em acertar foi o da progressão com 88,3% de respostas corretas, enquanto o da reversibilidade foi aquele que teve mais respostas certas com 96,7%.

Quadro 24 - Identifica os princípios do treino - Geral

Identifica Princípios do Treino	Resposta Correta		Resposta Incorreta		Total	%
		%		%		
Continuidade	109	90,8	11	9,2	120	100,0
Progressão	106	88,3	14	11,7	120	100,0
Reversibilidade	116	96,7	4	3,3	120	100,0
Total	331	91,9	29	8,1	360	100,0
Não sabe responder	--	--	--	--	9	7,0%

No estudo de Sá (2009), a percentagem de estudantes que afirmou não saber responder foi superior (12,5%) e a percentagem de respostas corretas em cada um dos princípios, foi substancialmente inferior, oscilando as mesmas entre 70,2% (progressão), 72,1% (continuidade) e 76,4% (reversibilidade).

Quando analisamos as respostas dos rapazes (quadro 25), observamos que 7,5% afirmaram não saber responder, e aqueles que responderam deram 91,2% de respostas corretas. Tal como na amostra geral, os rapazes conseguiram identificar com mais sucesso o princípio da reversibilidade (95,9%), seguido da continuidade (89,8%) e finalmente a progressão (87,8%).

Quadro 25 - Identifica os princípios do treino - Género Masculino

Identifica Princípios do Treino – Género Masc.	Resposta Correta		Resposta Incorreta		Total	%
		%		%		
Continuidade	44	89,8	5	10,2	49	100,0
Progressão	43	87,8	6	12,2	49	100,0
Reversibilidade	47	95,9	2	4,1	49	100,0
Total	134	91,2	13	8,8	147	100,0
Não sabe responder	--	--	--	--	4	7,5%

Ao analisarmos as respostas das raparigas (quadro 26), registamos que 6,6% afirmaram não saber responder e 92,5% das respondentes fizeram-no corretamente.

A amostra feminina também identificou com mais sucesso a reversibilidade (97,2%), seguida da continuidade (91,5%) e finalmente a progressão (88,7%)

Quadro 26 - Identifica os princípios do treino - Género Feminino

Identifica Princípios do Treino – Género Fem.	Resposta Correta		Resposta Incorreta		Total	%
		%		%		
Continuidade	65	91,5	6	8,5	71	100,0
Progressão	63	88,7	8	11,3	71	100,0
Reversibilidade	69	97,2	2	2,8	71	100,0
Total	197	92,5	16	7,5	213	100,0
Não sabe responder	--	--	--	--	5	6,6%

Ao compararmos as respostas de ambos os géneros, verificamos que as respostas com sucesso das raparigas, são ligeiramente superiores às dos rapazes, 92,5% das primeiras e 91,7% dos segundos. Simultaneamente, também observamos que a percentagem de raparigas que afirmou não saber responder (6,6%) é inferior à percentagem de rapazes (7,5%) que fizeram a mesma afirmação.

Na análise por ano de escolaridade, registamos no 10º ano (quadro 27) uma percentagem de 88,1% de respostas corretas e 11,9% de respostas incorretas. Foram 6,3%, os alunos do 10º ano que afirmaram não saber responder.

Quadro 27 - Identifica os princípios do treino - 10º Ano

Identifica Princípios do Treino – 10º Ano	Resposta Correta		Resposta Incorreta		Total	%
		%		%		
Continuidade	40	88,9	5	11,1	45	100,0
Progressão	37	82,2	8	17,8	45	100,0
Reversibilidade	42	93,3	3	6,7	45	100,0
Total	119	88,1	16	11,9	135	100,0
Não sabe responder	--	--	--	--	3	6,3

O princípio do treino que os alunos do 10º ano deram mais respostas corretas foi a reversibilidade com 93,3%, e aquele que sentiram mais dificuldade foi o princípio de progressão com 82,2% de respostas acertadas.

Os alunos do 11º ano que responderam à questão (quadro 28) conseguiram ter sucesso em 90,6% das respostas. No entanto 13,3% afirmam não saber identificar os princípios do treino.

Quadro 28 - Identifica os princípios do treino - 11º Ano

Identifica Princípios do Treino – 11º Ano	Resposta Correta		Resposta Incorreta		Total	%
		%		%		
Continuidade	34	87,2	5	12,8	39	100,0
Progressão	34	87,2	5	12,8	39	100,0
Reversibilidade	38	97,4	1	2,6	39	100,0
Total	106	90,6	11	9,4	117	100,0
Não sabe responder	--	--	--	--	6	13,3

Tal como os seus colegas do 10º ano, os alunos do 11º ano também obtiveram mais sucesso na identificação do princípio da reversibilidade.

Os alunos do 12º ano (quadro 29), foram os que obtiveram mais sucesso na identificação dos princípios do treino com 98,1% de respostas corretas. Neste ano de escolaridade a totalidade da amostra respondeu à questão, não existindo nenhum aluno que mencionasse não saber responder.

Quadro 29 - Identifica os princípios do treino - 12º Ano

Identifica Princípios do Treino – 12º Ano	Resposta Correta		Resposta Incorreta		Total	%
		%		%		
Continuidade	35	97,2	1	2,8	36	100,0
Progressão	35	97,2	1	2,8	36	100,0
Reversibilidade	36	100,0	0	0,0	36	100,0
Total	106	98,1	2	1,9	108	100,0
Não sabe responder	--	--	--	--	0	0,0

O sucesso dos alunos do 12º ano a identificar os princípios do treino, está muito relacionado com o quadro curricular da Educação Física na Escola Secundária de Silves, pois esta matéria é lecionada no primeiro período do 12º ano.

Quando questionados relativamente à frequência semanal mínima para que a prática de atividade física possa beneficiar a saúde (quadro 30), as respostas dos estudantes

pertencentes à amostra, indicaram maioritariamente que esta deveria ser de três vezes por semana (55,6%), seguindo-se outro grupo que indicou quatro vezes por semana (19%).

De referir que apenas 8,7% dos estudantes mencionaram que a prática deveria ser diária, aproximando-se das recomendações de Strong et al. (2005).

Quando comparamos com a investigação de Marques (2010a), observamos que existem muitas semelhanças nas respostas, pois neste estudo também a maioria dos alunos (53,1%) mencionou que a frequência semanal mínima de atividade necessária para beneficiar a saúde é de 3 vezes por semana e 11,6% referiram que a prática devia ser diária. Difere substancialmente no número de alunos que indica que duas vezes por semana são suficientes para obter benefícios para a saúde, pois no estudo de Marques (2010a) estes representam 17,0% e no nosso apenas 7,1% e também no número de alunos que refere 4 vezes por semana, no estudo supramencionado são 12,9% e no nosso a percentagem é superior (19%). No estudo de Sá (2009) a opção mais assinalada também foram as três vezes semanais com 39,5% das respostas, seguida da opção “todos os dias” com 18,7%.

Quadro 30 – Recomendações sobre frequência semanal mínima de atividade física - Resposta por Género

Recomendações - Frequência	Género Masculino		Género Feminino		Total	
	Masculino	%	Feminino	%	Total	%
1 vez	0	0,0	2	2,7	2	1,6
2 vezes	2	3,9	7	9,5	9	7,1
3 vezes	23	44,2	47	63,5	70	55,6
4 vezes	15	28,8	9	12,2	24	19,0
5 vezes	2	3,9	2	2,7	4	3,2
6 vezes	2	3,9	4	5,4	6	4,8
Todos os dias	8	15,3	3	4,1	11	8,7
Total	52	100	74	100	126	100
Não responde	1	1,9	2	2,6	3	2,3

Ao estudarmos as respostas por género, verificamos que a maioria dos rapazes (73%) indica que a frequência semanal deverá ser 3 a 4 vezes por semana. Um grupo de 15,3% de rapazes refere a necessidade da prática diária.

As raparigas têm respostas mais conservadoras, pois 63,5% menciona 3 vezes por semana e apenas 4,1% responde que a prática de atividade física tem que ser diária para beneficiar a saúde.

Globalmente, verificamos que os rapazes apontam para valores superiores de frequência semanal comparativamente com as raparigas, encontrando-se próximo dos autores que recomendam atividade física diária para os jovens (Sallis & Patrick, 1994; Cavill, Biddle, & Sallis, 2001; Strong, et al., 2005).

Quando comparamos entre anos (quadro 31), observamos que em todos eles a resposta mais frequente foi que se deve realizar atividade física 3 vezes por semana para beneficiar a saúde.

Quadro 31 – Recomendações sobre a frequência semanal mínima de atividade física - Resposta por Ano de Escolaridade

Recomendações - Frequência	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%	Total	%
1 vez	0	0,0	2	4,7	0	0	2	1,6
2 vezes	4	8,3	3	7,0	2	5,7	9	7,1
3 vezes	22	45,8	21	48,8	27	77,1	70	55,6
4 vezes	9	18,8	11	25,6	4	11,4	24	19,0
5 vezes	1	2,1	2	4,6	1	2,9	4	3,2
6 vezes	5	10,4	1	2,3	0	0,0	6	4,8
Todos os dias	7	14,6	3	7,0	1	2,9	11	8,7
Total	48	100,0	43	100,0	35	100,0	126	100,0
Não responde	0	0,0	2	4,4	1	2,8	3	2,3

Os discentes do 10º ano são aqueles que indicam valores mais elevados de prática semanal para beneficiar a saúde, pois 14,6% indica 7 vezes por semana e 10,4% menciona 6 vezes por semana totalizando estas duas opções 25% da amostra.

Dos alunos do 11º ano, só 7% refere a necessidade de prática diária e 2,3% refere as 6 vezes por semana. As duas opções totalizam apenas 9,3%.

No décimo segundo ano, apenas 2,9% (um aluno) aponta ser necessária a prática diária de atividade física para produzir efeitos benéficos na saúde, e nenhum aluno indica as seis vezes por semana.

Observa-se assim, que ao longo dos três anos de escolaridade, a opinião dos alunos relativamente à necessidade de uma prática diária para beneficiar a saúde, vai decaindo progressivamente, tal como a sua prática de atividade física (observado quando foi analisada a prática dos estudantes).

Na resposta relativa às recomendações sobre a duração que deve ter uma sessão de treino para beneficiar a saúde (quadro 32), constatamos que 79,2% dos respondentes define o intervalo de 30 a 90 minutos de duração como o mais ajustado. Numa análise mais pormenorizada, verificamos que desses 79,2%, existem 30,4% que mencionam 30 a 45 minutos, 28,8% que referem 45 a 60 minutos e 20% que indicam 60 a 90 minutos de prática. Na investigação de Marques (2010a), 84% dos alunos mencionaram também o valor 30 a 90 minutos como sendo o mais indicado para a atividade física ter efeitos benéficos para a saúde. No estudo de Sá (2009) apenas 61% das respostas se situam neste intervalo, assumindo também significado para os alunos desse estudo, a duração 20 a 30 minutos com 21% das opções.

Quadro 32 – Recomendações sobre a duração de cada sessão - Resposta por Género

Recomendações - Duração	Género Masculino		Género Feminino		Total	
	Masculino	%	Feminino	%	Total	%
Menos de 20 minutos	0	0,0	0	0,0	0	0,0
20 a 30 minutos	6	11,8	7	9,5	13	10,4
30 a 45 minutos	11	21,5	27	36,5	38	30,4
45 a 60 minutos	12	23,5	24	32,4	36	28,8
60 a 90 minutos	13	25,5	12	16,2	25	20,0
90 a 120 minutos	6	11,8	4	5,4	10	8,0
Mais de 120 minutos	3	5,9	0	0,0	3	2,4
Total	51	100,0	74	100	125	100,0
Não responde	2	3,8	2	2,6	4	3,1

No grupo dos rapazes o intervalo de tempo mais mencionado também é o de 30 a 90 minutos (tal como na amostra geral), contudo os intervalos parciais de tempos surgem-nos por ordem inversa, ou seja, o intervalo que obteve mais respostas foi o de 60 a 90 minutos com 25,5% das respostas, depois 45 a 60 minutos com 23,5% das respostas e finalmente 30 a 45 minutos com 21,5% das respostas.

Já as raparigas mantêm a tendência da amostra no geral, respondendo 36,5% o intervalo 30 a 45 minutos, 32,4% o intervalo 45 a 60 minutos e finalmente apenas 16,2% afirmaram que o tempo de prática de atividade física por sessão necessária para obter benefícios para a saúde é de 60 a 90 minutos, valores onde se encontram os 60 minutos diários recomendados por vários autores (Corbin, Pangrazi, & Welk, 1994; Cavill, Biddle, & Sallis, 2001; Strong, et al., 2005).

Comparando os resultados de ambos os géneros, observamos que os rapazes apontam para maior duração das sessões, quando o objetivo é a obtenção de benefícios para a saúde.

Quadro 33 – Recomendações sobre a duração de cada sessão - Resposta por Ano de Escolaridade

Recomendações - Duração	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%	Total	%
Menos de 20 min.	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
20 a 30 minutos	2	4,2	6	14,3	5	14,3	13	10,4
30 a 45 minutos	8	16,7	19	45,2	11	31,4	38	30,4
45 a 60 minutos	19	39,5	7	16,7	10	28,6	36	28,8
60 a 90 minutos	8	16,7	9	21,4	8	22,9	25	20,0
90 a 120 minutos	9	18,7	1	2,4	0	0,0	10	8,0
Mais de 120 min.	2	4,2	0	0,0	1	2,8	3	2,4
Total	48	100,0	42	100,0	35	100,0	125	100,0
Não responde	0	0,0	3	6,7	1	2,8	4	3,1

O estudo das respostas considerando o ano de escolaridade (quadro 33), permite-nos observar, que no 10º ano de escolaridade, o intervalo de tempo 45 a 60 minutos foi o mais selecionado pelos alunos, com 39,5% das opções, e nos 11º e 12º ano a principal opção recaiu no intervalo imediatamente anterior (30 a 45 minutos) com 45,2% e 31,4% das respostas respetivamente.

Destaque para o aumento percentual que o intervalo de tempo 60 a 90 minutos, regista ao longo dos 3 anos de escolaridade, pois no 10º ano foi opção de 16,7% dos alunos, aumentando para 21,4% no 11º ano e 22,9% no 12º ano.

Ao analisarmos as respostas dos alunos sobre o nível de intensidade que deve ter cada sessão para que esta possa beneficiar a saúde (quadro 34), verificamos que 60,3% dos respondentes mencionam moderada como recomenda Cavill, Biddle & Sallis (2001) e 34,9% responderam moderada a vigorosa de acordo com as recomendações de Corbin, Pangrazi, & Welk (1994) e Strong et al.(2005). Os nossos valores apresentam a mesma tendência dos encontrados por Marques (2010a) e Sá (2009), ou seja, a maioria dos alunos responde moderada (60,3% no nosso estudo, 56,9% no estudo de Marques e 64% no estudo de Sá) e o segundo nível de intensidade mais respondido nos três casos foi “moderada a vigorosa” (34,9% no nosso estudo, 41,1%, no estudo de Marques e 23,9% no estudo de Sá), evidenciando um alinhamento de opiniões e conhecimentos sobre o nível de intensidade aconselhado de atividade física, para a obtenção de benefícios para a saúde.

Quadro 34 – Recomendações sobre a intensidade de cada sessão - Resposta por Género

Recomendações - Intensidade	Género Masculino		Género Feminino		Total	%
	Masculino	%	Feminino	%		
Leve	1	1,9	3	4,1	4	3,2
Moderada	27	51,9	49	66,2	76	60,3
Moderada a vigorosa	22	42,3	22	29,7	44	34,9
Vigorosa	2	3,9	0	0,0	2	1,6
Total	52	100,0	74	100,0	126	100
Não responde	1	1,9	2	2,6	3	2,3

Os alunos de ambos os sexos confirmam a tendência geral, ou seja, assinalam maioritariamente a intensidade moderada, apesar de nas raparigas, o valor ser mais expressivo (66,2%), quando comparado com os rapazes (51,9%).

Por outro lado, 43,3% dos rapazes indicam que a atividade física deverá ser moderada a vigorosa para beneficiar a saúde e apenas 29,7% das raparigas tem a mesma opinião.

Quadro 35 – Recomendações sobre a intensidade de cada sessão - Resposta por Ano de Escolaridade

Recomendações - Intensidade	10º Ano		11º Ano		12º Ano		Total	%
	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%		
Leve	1	2,1	2	4,7	1	2,9	4	3,2
Moderada	28	58,3	30	69,7	18	51,4	76	60,3
Moderada a vigorosa	17	35,4	11	25,6	16	45,7	44	34,9
Vigorosa	2	4,2	0	0,0	0	0,0	2	1,6
Total	48	100,0	43	100,0	35	100,0	126	100,0
Não responde	0	0,0	2	4,4	1	2,8	3	2,3

O estudo por ano de escolaridade (quadro 35), confirma que em todos os anos, o nível de intensidade mais referido como sendo benéfico para a saúde é o moderado. No entanto, 45,7% dos alunos do 12º ano responderam que a intensidade deveria ser moderada a vigorosa, 35,4% do 10º ano também o fizeram e finalmente 25,6% do 11º ano também indicaram esse nível de intensidade.

Quando questionados sobre os perigos para a saúde da inatividade física (quadro 36), 93,8% identificaram a obesidade e 85,3% assinalaram as doenças cardiovasculares. Estes dois

tipos de enfermidades foram claramente os mais reconhecidos pelos alunos como um perigo para a saúde, o mesmo sucedendo no estudo de Marques (2010a) e Sá (2009).

Apesar de pouco expressivo, não podemos deixar de assinalar os 2,3% de alunos, que mencionaram que a inatividade física, não representa qualquer perigo para a saúde!

Quadro 36 – Perigos para a saúde associados à inatividade física – Resposta por Género

Perigo da Inatividade Física	Género Masculino		Género Feminino		Total	
	Masculino	%	Feminino	%	Total	%
Não representa perigo	3	5,7	0	0,0	3	2,3
+ peso/obesidade	50	94,3	71	93,4	121	93,8
Hipertensão	26	49,1	46	60,5	72	55,8
Diabetes	23	43,4	33	43,4	56	43,4
Doenças Cardiovascul.	43	81,1	67	88,2	110	85,3
Outro	0	0,0	4	5,3	4	3,1

Rapazes e raparigas apontam a obesidade (94,3% e 93,4% respetivamente) como um dos perigos para a saúde. A segunda enfermidade mais mencionada por ambos os sexos, são as doenças cardiovasculares, indicadas por 88,2% das raparigas e 81,1% dos rapazes.

Uma diferença notória acontece na hipertensão, reconhecida por 60,5% dos elementos femininos e apenas 49,1% dos elementos masculinos.

São do género masculino, todos os elementos que indicam que inatividade física não constitui qualquer perigo para a saúde.

Todos os alunos do 12º ano (quadro 37), indicaram as doenças cardiovasculares como um perigo inerente à inatividade física. O excesso de peso foi referido por 94,4% dos alunos do 12º ano, e a hipertensão por 66,7%.

Os alunos do 11º ano, 91,1% identificam a obesidade, e 84,4% as doenças cardiovasculares, como perigos para a saúde.

Os discentes do 10º ano, apontam claramente a obesidade (95,8%) como um perigo inerente à inatividade física e apenas 75% o fazem em relação às doenças cardiovasculares.

Estes resultados, demonstram que os alunos dos vários anos de escolaridade, deverão reforçar os seus conhecimentos relativamente aos efeitos da atividade física nos diabetes e hipertensão, já que globalmente os alunos dos 3 anos identificam a obesidade e as doenças cardiovasculares como um dos perigos associados à inatividade física.

Quadro 37 - Perigos para a saúde associados à inatividade física – Resposta por Ano de Escolaridade

Perigo da Inatividade Física	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%	Total	%
Não representa perigo	1	2,1	2	4,4	0	0,0	3	2,3
+ peso/obesidade	46	95,8	41	91,1	34	94,4	121	93,8
Hipertensão	27	56,3	21	46,7	24	66,7	72	55,8
Diabetes	21	43,8	22	48,9	13	36,1	56	43,4
Doenças Cardiovascul.	36	75,0	38	84,4	36	100,0	110	85,3
Outro	0	0,0	2	4,4	2	5,6	4	3,1

Realce para o facto de nenhum aluno do 12º ano referir que a inatividade física não representa qualquer perigo para a saúde, o que demonstra que os alunos do 12º ano já têm noção da importância de ter um estilo de vida ativo.

Sobre os benefícios do estilo de vida ativo (quadro 38), verificamos que os alunos referem mais frequentemente a boa aptidão física (89,1%), prevenção de doenças (87,5%), melhor funcionamento do sistema cardiovascular (86,8%) e controlo do peso (86%). Pela primeira vez, os resultados do nosso estudo diferem dos encontrados por Marques (2010a), visto que no estudo realizado pelo autor, os alunos deram mais importância ao controlo do peso, seguindo-se a boa aptidão física e em terceiro lugar ficaram as categorias “boa forma física” e “melhor funcionamento cardiovascular. No estudo de Sá, os alunos também referem mais vezes como benefício da atividade física, o controlo do peso (82,1%). No entanto, a boa forma física (81,7%) e o melhor funcionamento do sistema cardiovascular (76,8%), surgem em segundo e terceiro lugares respetivamente.

No nosso estudo, apenas um aluno mencionou que o estilo de vida ativo não tem qualquer benefício para a saúde!

Ao analisarmos as opções selecionadas por género, verificamos que os rapazes enumeram mais vezes a boa aptidão física (90,6%), a boa forma física (84,9%) e a prevenção de doenças (80,8%). Por seu lado as raparigas mencionam mais vezes o melhor funcionamento cardiovascular (93,4%), a prevenção de doenças (92,1%) e o controlo de peso (90,8%).

Quadro 38 – Benefícios do Estilo de Vida Ativo - Resposta por Género

Benefícios do Estilo de Vida Ativo	Género Masculino		Género Feminino		Total	%
	Masculino	%	Feminino	%		
Não tem benefício	1	1,9	0	0,0	1	0,8
Controlo peso	42	79,2	69	90,8	111	86,0
Boa aptidão física	48	90,6	67	88,2	115	89,1
Boa forma física	45	84,9	56	73,7	101	78,3
Melhor funcionamento do sist. cardiovascular	41	77,4	71	93,4	112	86,8
Prevenção diabetes	22	41,5	35	46,1	57	44,2
Prevenção doenças	42	80,8	70	92,1	112	87,5
Alívio do stress	38	71,7	67	88,2	105	81,4
Outro	1	1,9	2	2,6	3	2,3

Observa-se que a prevalência das escolhas dos rapazes e raparigas difere substancialmente. Enquanto os primeiros destacam os efeitos benéficos ao nível das aptidões (física e atlética), as segundas distinguem os efeitos benéficos ao nível da melhoria da saúde.

Quadro 39 - Benefícios do Estilo de Vida Ativo – Resposta por Ano de Escolaridade

Benefícios do Estilo de Vida Ativo	10º Ano		11º Ano		12º Ano		Total	%
	Ano	%	Ano	%	Ano	%		
Não tem benefício	0	0,0	1	2,2	0	0,0	1	0,8
Controlo peso	41	85,4	36	80,0	34	94,4	111	86,0
Boa aptidão física	41	85,4	41	91,1	33	91,7	115	89,1
Boa forma física	41	85,4	36	80,0	24	66,7	101	78,3
Melhor funcionamento do sist. cardiovascular	40	83,3	39	86,7	33	91,7	112	86,8
Prevenção diabetes	24	50,0	20	44,4	13	36,1	57	44,2
Prevenção doenças	39	83,0	39	86,7	34	94,4	112	87,5
Alívio do stress	35	72,9	36	80	34	94,4	105	81,4
Outro	0	0,0	1	2,2	2	5,6	3	2,3

O 10º ano de escolaridade apresenta um vasto conjunto de respostas acima dos 82%, nomeadamente o controlo de peso, a boa aptidão física e a boa forma física com 85,4%, seguindo-se o melhor funcionamento do sistema cardiovascular com 83,3% e prevenção de doenças com 83,0% (quadro 39). Este facto demonstra que genericamente os alunos do 10º

ano têm um nível de conhecimento abrangente sobre os benefícios do estilo de vida ativo, devendo no futuro dar particular atenção às categorias menos referidas, “alívio do stress” (72,9%) e “prevenção de diabetes” (50,0%).

Mais de 86% de alunos do 11º ano, reconhecem como efeitos benéficos do estilo de vida ativo, a boa aptidão física (91,1%), o melhor funcionamento do sistema cardiovascular e a prevenção de doenças (ambos com 86,7%). A prevenção de diabetes deverá ser um aspeto a trabalhar melhor a partir do próximo ano letivo, pois é algo que só 44,4% dos alunos do 11º ano reconhecem como um aspeto benéfico da atividade física.

Por outro lado, frequenta o 11º ano o único aluno que não reconhece na atividade física qualquer benefício para a saúde, pelo que temos mais um ano para lhe ensinar e mostrar que está enganado!

Os alunos do 12º ano são aqueles que apresentam maior frequência de resposta nos vários itens, pois 94,4% assinalam a importância do estilo de vida ativo no controlo do peso, prevenção de doenças e alívio do stress, e 91,7% assinalam a boa aptidão física e o melhor funcionamento do sistema cardiovascular. Tal como nos outros anos de escolaridade a prevenção de diabetes apresenta uma frequência modesta 36,1%.

Aos dados das questões relativas aos conhecimentos dos alunos foi atribuído 1 ponto a cada resposta correta. Foi feito o somatório das pontuações de cada questionário sendo o score máximo de 29 pontos, quando todas as respostas foram consideradas corretas.

Os quadros 40 e 41 apresentam o tratamento dos dados relativos aos conhecimentos evidenciados pelos alunos ao longo de todas as questões apresentadas sobre a temática.

Observamos que a pontuação média obtida pelos 129 alunos da amostra, foi de 22,32 pontos, com um desvio padrão de 3,513, um mínimo de 7 pontos e um máximo de 28 pontos.

Quadro 40 - Score conhecimentos – Resposta por Género

Score Conhecimentos	Género Masculino	Género Feminino	Total
Amostra	53	76	129
Média	22,02	22,53	22,32
Desvio Padrão	4,026	3,118	3,513
Mínimo	7	14	7
Máximo	28	28	28

Globalmente, os bons resultados sobre os conhecimentos no nosso estudo, encontram-se em linha com os estudos que utilizaram o mesmo questionário (Sá, 2009; Marques, 2010a) e contrastam com os estudos que apresentam fracos resultados dos alunos ao nível dos conhecimentos (Stewart & Mitchell, 2003; Keating, Piñero, Centeio, Harrison, Ramirez, & Chen, 2010; Velázquez, Hernández, Martínéz, & Martínéz, 2011).

As raparigas apresentam uma melhor pontuação média, com 22,53 pontos, um desvio padrão de 3,118, um mínimo de 14 pontos e um máximo de 28 pontos. Por sua vez os rapazes apresentam 22,02 pontos de média, um desvio padrão de 4,026, um mínimo de 7 pontos e o máximo de 28 pontos.

Fica evidente uma melhor pontuação nos conhecimentos sobre aptidão e condição física por parte das raparigas, comparativamente com os rapazes, apesar de não existirem estatisticamente diferenças significativas nos conhecimentos entre géneros ($U=1957.000$, $p=0,784$). Utilizamos o teste não paramétrico Mann-Whitney, porque a amostra não segue uma distribuição normal relativamente ao género.

Os nossos resultados estão em concordância com os encontrados por Keating, Piñero, Centeio, Harrison, Ramirez, & Chen (2010), que também observaram no seu estudo, melhores níveis de conhecimento das raparigas comparativamente com os rapazes, apesar de não encontrarem diferenças significativas entre os géneros.

O estudo de Velázquez, Hernández, Martínéz, & Martínéz, (2011), aponta num sentido diferente, visto que, nesse estudo existem diferenças significativas entre rapazes e raparigas ao nível do conhecimento estudado, apresentando os rapazes um nível de conhecimento superior relativamente às raparigas.

Quadro 41 - Score conhecimentos - Resposta por Ano de Escolaridade

Score Conhecimentos	10º Ano	11º Ano	12º Ano	Total
Amostra	48	45	36	129
Média	21,88	21,67	23,72	22,32
Desvio Padrão	3,659	3,826	2,433	3,513
Mínimo	13	7	19	7
Máximo	27	27	28	28

Ao analisarmos os conhecimentos por ano de escolaridade, observamos que o 10º ano tem uma média de 21,88 pontos, um desvio padrão de 3,659, um mínimo de 13 pontos e

um máximo de 27. O 11º ano apresenta uma média de 21,67 pontos, um desvio padrão de 3,826, um mínimo de 7 pontos e um máximo de 27 pontos.

Finalmente o 12º ano apresenta uma média de 23,72 pontos, um desvio padrão de 2,433, um mínimo de 19 pontos e um máximo de 28.

É notória uma maior média de pontuação ao nível dos conhecimentos por parte do 12º ano, em contraste com os alunos dos 10º e 11º anos. Nota também para o facto do 10º ter obtido uma média de pontuação superior ao 11º ano.

Não nos surpreende o facto do 12º ano obter a melhor pontuação ao nível dos conhecimentos, pois todos os conteúdos constantes do questionário, já foram lecionados nestas turmas, contrariamente às turmas do 10º e 11º anos que ainda não lecionaram especificamente conteúdos relacionados com os princípios do treino.

Como a amostra não segue uma distribuição normal, optou-se por uma alternativa não paramétrica através do teste não paramétrico Kruskal-Wallis.

Há diferenças significativas nos conhecimentos relativamente aos alunos dos diferentes anos de escolaridade ($H=6.934$, $p=0.031$), verificando-se que as diferenças estão dos alunos do 12º ano, para os do 10º e 11º anos. Estas diferenças foram verificadas através da comparação múltipla das médias e das ordens.

No estudo de Keating, Piñero, Centeio, Harrison, Ramirez, & Chen (2010) não foram encontradas diferenças significativas relativas aos conhecimentos entre os alunos dos diferentes anos de escolaridade (Universidade).

4- RELAÇÃO ENTRE CONHECIMENTOS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Para estabelecermos uma relação entre os conhecimentos e a atividade física dos elementos da nossa amostra, utilizamos o teste T Student. Para utilizarmos este tipo de teste temos que verificar se a amostra segue uma distribuição normal. Realizados os testes de normalidade, observamos que os indivíduos pouco ativos ou sedentários não seguem uma distribuição normal, mas como $n>30$ evocamos a teoria do limite central.

A aplicação do teste T Student indica-nos que não há diferenças significativas ($t(127)=-0.485$, $p=0.628$), não existindo por isso, associação entre os conhecimentos dos alunos e a prática de atividade física estando em concordância com o estudo de Keating, Piñero, Centeio, Harrison, Ramirez, & Chen (2010).

Ao analisarmos a mesmas variáveis por ano de escolaridade, observamos que também não existem diferenças significativas em nenhum dos anos estudados, 10º ano ($t(46)=-0.373$, $p=0.711$); 11º ano ($t(43)=-0.409$, $p=0.684$); 12º ano ($t(13.889)=0.762$, $p=0.459$), verificando-se a mesma tendência da amostra geral para cada um dos anos de escolaridade.

Para realizarmos o estudo da relação entre conhecimento e a prática por género, temos que recorrer a técnicas não paramétricas porque a amostra não segue uma distribuição normal.

Utilizamos o teste Mann-Whitney, onde se observou que em ambos os casos também não existem diferenças significativas, rapazes ($U=309.500$, $p=0.628$) e raparigas ($U=512.000$, $p=0,569$) portanto os conhecimentos dos alunos independentemente do género também não influenciam a prática de atividade física.

5- APRENDIZAGEM DOS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Questionados se tinham aprendido os benefícios da atividade física (quadro 42), 96,1% dos alunos considera que sim e 3,9% menciona que não. Este resultado apesar de amplamente positivo deverá ser melhorado, pois é conveniente que todos os alunos concluam o ensino secundário conscientes dos benefícios da atividade física para a saúde. Quando confrontamos os nossos resultados com os de Sá (2009), constatamos a percentagem de alunos que afirma ter adquirido os conhecimentos sobre os benefícios para a saúde resultantes da atividade física, é superior em 6% para a nossa amostra.

Quadro 42 – Aprendeu os benefícios da atividade física para a saúde - Resposta por Género

Aprendeste os Benefícios da A.F. ?	Género Masculino		Género Feminino		Total	
	Masculino	%	Feminino	%	Total	%
Não	4	7,5	1	1,3	5	3,9
Sim	49	92,5	75	98,7	124	96,1
Total	53	100,0	76	100,0	129	100,0

Dos 5 alunos que referem não ter aprendido os benefícios da atividade física, 4 são rapazes, pelo que as raparigas evidenciam uma maior confiança nos conhecimentos que têm nesta área.

Quadro 43 – Aprendeu os benefícios da atividade física para a saúde - Resposta por Ano de Escolaridade

Aprendeste os Benefícios da A.F.?	10º Ano	%	11º Ano	%	12º Ano	%	Total	%
Não	1	2,1	3	6,7	1	2,8	5	3,9
Sim	47	97,9	42	93,3	35	97,2	124	96,1
Total	48	100,0	45	100,0	36	100,0	129	100,0

No estudo por ano de escolaridade (quadro 43), observamos que existe um aluno do 10º ano, que considera não ter aprendido os benefícios da atividade física para a saúde, três alunos do 11º ano e um do 12º ano.

Os quatro alunos que no próximo ano ainda vão frequentar a disciplina de Educação Física no ensino secundário, terão hipótese de aprender, contudo aquele aluno do 12º ano, (caso tenha concluído a disciplina) termina o ensino secundário sem ter aprendido os benefícios da atividade física, o que é preocupante, pois apesar de ser só um, consideramos que nenhum aluno após 8 anos (no mínimo) a ter aulas de educação física, deverá terminar o secundário desconhecendo os benefícios da atividade física. A escola deve dar-lhe essa oportunidade...

Quando responderam à questão “onde aprendeste?” (quadro 44), 80,5% dos alunos mencionaram a escola, reforçando o papel que a escola tem no ensino e formação dos jovens para o fomento do estilo de vida ativo, valores semelhantes ao encontrados por Marques (2010a) e ligeiramente superiores aos registados por Sá (2009). Também com percentagens importantes no nosso estudo, surgem as categorias o treinador/monitor com 36,7% das opções, os pais com 35,9% das escolhas e sozinho na internet com 34,4% das referências.

É nossa opinião que o papel dos pais nesta questão deverá ser mais preponderante, uma vez que compete aos pais preparar os filhos para a vida, ensinar-lhes entre outros aspetos fundamentais, aqueles que estão relacionados com o estilo de vida saudável, nomeadamente o estilo de vida ativo. Sugere-se que a escola promova junto dos pais ações de sensibilização para a atividade física, motivando-os para tal e explicando-lhes os benefícios que tem o estilo de vida ativo, para que estes no futuro o possam transmitir aos filhos e quiçá aos netos.

Quadro 44 – Onde ou como aprendeu - Resposta por Género

Onde Aprendeste?	Género Masculino		Género Feminino		Total	%
	Masculino	%	Feminino	%		
Escola	37	71,2	66	86,8	103	80,5
Treinador / monitor	24	46,2	23	30,3	47	36,7
Pais	15	28,8	31	40,8	46	35,9
Outros familiares	3	5,8	9	11,8	12	9,4
Sozinho	15	28,8	24	31,6	39	30,5
Sozinho livros/revistas	9	17,3	22	28,9	31	24,2
Sozinho Internet	18	34,6	26	34,2	44	34,4
Sozinho TV	14	26,9	17	22,4	31	24,2
Sozinho rádio	2	3,8	2	2,6	4	3,1

Os rapazes aprenderam os benefícios da atividade física fundamentalmente na escola (71,2%), com os treinadores (46,2%) e na internet (34,6). Os pais surgem apenas em 4º lugar com 28,8%, o que revela a pouca importância que os pais destes rapazes, tiveram na aquisição de conhecimentos sobre a temática.

As raparigas também indicam a escola como o local onde aprenderam os benefícios da atividade física (86,8%), seguindo-se os pais com 40,8% das referências. Neste caso, verificamos que as raparigas tiveram como suporte de informação, aquelas que consideramos serem as principais estruturas de educação do indivíduo, a família e a escola. Tal facto não invalida a importância que reconhecidamente têm os outros meios de transmissão de conhecimento, no entanto, consideramos que nesta fase da vida, estes deverão ser complementares à família e à escola.

Os alunos do 10º ano (quadro 45) apresentam como principais fontes de conhecimento sobre os benefícios da atividade física, a escola com 66,7% das menções, o treinador com 52,1% das indicações e em terceiro lugar os pais com 35,4%.

Uma elevada percentagem de alunos do 11º ano (91,1%) indica a escola como sendo o local onde aprendeu os benefícios da atividade física para a saúde, seguindo-se a internet com 37,8% das designações e novamente em terceiro lugar surgem os pais com 33,3%.

No 12º ano a escola volta a ser a principal referência para aprendizagem dos benefícios da atividade física com 85,7% das alusões, surgindo os pais e a internet numa posição secundária com 40,0% cada.

Quadro 45 – Onde ou como aprendeu – Resposta por Ano de Escolaridade

Onde Aprendeste?	10º Ano	%	11º Ano	%	2º Ano	%	Total	%
Escola	32	66,7	41	91,1	30	85,7	103	80,5
Treinador / monitor	25	52,1	12	26,7	10	28,6	47	36,7
Pais	17	35,4	15	33,3	14	40,0	46	35,9
Outros familiares	3	6,3	4	8,9	5	14,3	12	9,4
Sozinho	15	31,3	12	26,7	12	34,3	39	30,5
Sozinho livros/revistas	13	27,1	8	17,8	10	28,6	31	24,2
Sozinho Internet	13	27,1	17	37,8	14	40,0	44	34,4
Sozinho TV	13	27,1	9	20,0	9	25,7	31	24,2
Sozinho rádio	2	4,2	0	0,0	2	5,7	4	3,1

Constata-se que a escola em cada um dos três anos, é a principal fonte de aprendizagem dos alunos sobre os benefícios da atividade física para a saúde, assumindo um papel fundamental no conhecimento dos alunos sobre a temática.

CONCLUSÕES

Neste Capítulo apresentamos as conclusões do nosso estudo, resultantes da investigação efetuada, orientada por objetivos previamente traçados.

Consideramos que o esboço do estudo, métodos e procedimentos utilizados, foram adequados à consecução dos objetivos formulados.

Os resultados encontrados na investigação permitem-nos concluir que:

- Os conhecimentos que os alunos adquiriram sobre condição e aptidão física não influenciam a sua prática de atividade física. O mesmo acontece quando se consideram isoladamente as variáveis género e ano de escolaridade.

- Apenas 4 em cada 10 alunos são suficientemente ativos. Os rapazes são mais ativos que as raparigas e a prática de atividade física decresce do 10º para o 12º ano.

- Os alunos apresentam um bom nível de conhecimento sobre aptidão e condição física, as raparigas registaram uma melhor pontuação média que os rapazes e os alunos do 12º ano têm mais conhecimentos que os restantes.

- Os alunos globalmente (76%) têm uma atitude positiva perante a Educação Física

- Somente 18,3% dos alunos organiza o próprio treino. As raparigas e os alunos que frequentam anos mais elevados de escolaridade preocupam-se mais com este aspeto.

- Uma elevada percentagem de alunos (96,1%), refere que aprendeu os benefícios de atividade física para a saúde. A principal fonte de transmissão desses conhecimentos foi a escola.

Conclui-se assim, que os alunos da área de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária de Silves, têm bons níveis de conhecimento sobre aptidão e condição física, apesar de apresentarem níveis de atividade física modestos. Genericamente têm uma atitude positiva perante a Educação Física e não se preocupam com a organização do seu treino. Consideram que aprenderam (principalmente) na escola os benefícios do estilo de vida ativo.

Não foi possível estabelecer uma relação entre os conhecimentos e a prática de atividade física dos alunos.

É reconhecido que o objetivo da Educação Física é melhorar a aptidão física, elevando as capacidades condicionais e coordenativas de modo harmonioso, adequado às necessidades de desenvolvimento dos alunos, bem como, promover, consolidar e aprofundar a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da

condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. Neste sentido, o trabalho a desenvolver terá que se centrar em formar cidadãos mais informados, que tenham capacidade e autonomia para organizar a sua atividade física informal e/ou participem com prazer em atividades formais regularmente.

A escola deve contribuir para que os alunos adotem um estilo de vida ativo, que perdure ao longo da sua vida, contribuindo para que sejam pessoas mais saudáveis, felizes e com boa aptidão física.

BIBLIOGRAFIA

- Brynteson, P., & Adams, T. (1993). The effects of conceptually based Physical Education programs on attitudes and exercise habits of college alumni after 2 to 11 years of follow-up. *Research Quarterly*, 64 (2), 208-212.
- Carreiro da Costa, F., & Marques, A. (2011). Promoting Active and Healthy Lifestyles at School. In K. Hardman, & K. Green, *Contemporary Issues in Physical Education: International Perspectives* (pp. 250-268). Meyer & Meyer Sport [UK] Ltd.
- 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*, 35, pp. 99-122.
- Cavill, N., Biddle, S., & Sallis, J. F. (2001). Health Enhancing Physical Activity for Young People: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *Pediatric Exercise Science*, 13, pp. 12-25.
- Corbin, C. (2002). Physical Education as an Agent of Change. *Quest*, 54, 181-195.
- Corbin, C., Pangrazi, R., & Welk, G. (1994). Toward an understanding of appropriated physical activity levels for youth. *Physical Activity and Fitness Research Digest*, 1 (8), pp. 1-8.
- Departamento de Educação Básica. (2001). *Currículo Nacional do Ensino Básico - Competências Essenciais*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Departamento de Educação Básica. (2004). *Organização Curricular e Programas de Ensino Básico - 1º Ciclo* (4ª ed.). Lisboa: Ministério da Educação.
- Departamento do Ensino Secundário. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos - Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Profissionais*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Divisão do Desporto e Juventude. (2012). *Levantamento da situação desportiva - Clubes e Associações - Época Desportiva 2011/2012*. Sílves: Câmara Municipal de Silves.
- Esculcas, C., & Mota, J. (2005). Actividade física e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, pp. 69-76.

- Ferreira, E. (2005). A disciplina de Educação Física: oferta e procura de licenciados de Educação Física. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, XX, nº 118, pp. 10-14.
- Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., et al. (2007). Physical activity and public health updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, pp. 1081-1093.
- Hernandez, J. L., & Velázquez, R. B. (2007). *La Educacion Física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Graó.
- International Union For Health Promotion and Education. (2009). *Construindo Escolas Promotoras de Saúde: Diretrizes para promover a Saúde em Meio Escolar*. Saint-Denis: IUHPE.
- Keating, X., Piñero, J. C., Centeio, E., Harrison, L. J., Ramirez, T., & Chen, L. (2010). Health-Related Fitness Knowledge and its Relation to Student Physical Activity Patterns at a Large U.S. Southern State University. *Journal of Research*, 5, pp. 3-9.
- Marques, A. (2010a). *A Escola, a Educação Física e a Promoção de Estilos de Vida Activa e Saudável: Estudo de um Caso*. Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Marques, A. (2010b). Actividade física. Que quantidade se deve praticar. *Boletim SPEF*, 35, pp. 11-21.
- Martins, J., Marques, A., Diniz, J., & Carreiro da Costa, F. (2010). Caracterização do estilo de vida de alunos do ensino básico com níveis de rendimento escolar diferenciados. *Boletim SPEF*, 35, pp. 87-98.
- Matos, M. G., Carvalhosa, S. F., & Dinis, J. A. (2002). Factores associados à prática de actividade física nos adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 1, pp. 57-66.
- Matos, M. G., Simões, C., Tomé, G., Gaspar, T., Camacho, I., & Dinis, J. A. (2006). *A saúde dos adolescentes portugueses (hoje e em 8 anos)*. Lisboa: FMH.
- Ministério da Educação - DGIDC/NESASE. (2009). Declaração de Vilnius - Melhores Escolas, Escolas mais Saudáveis. *Terceira Conferência Europeia de Escolas Promotoras de Saúde* (pp. 1-7). Vilnius: referência digital.

- Ministério da Educação. (2006). *despacho n.º 25995/2005 (2ª série)*. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Ministério da Educação e da Ciência. (3 de Maio de 2012). Obtido em 15 de Julho de 2012, de Governo de Portugal - Ministério da Educação e da Ciência: http://www.portugal.gov.pt/media/582170/20120503_mec_obesidade_infantil.pdf
- Ministério da Educação. (2009). *Programa do Desporto Escolar para 2009-2013*. Lisboa: GCDE\DGIDC.
- Ministério da Saúde. (2004b). *Plano Nacional de Saúde 2004-2010*. Lisboa.
- Ministério da Saúde. (2004a). *Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde.
- Mota, J., & Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde*. Porto: Campo das Letras.
- Mota, J., & Silva, G. (1999). Adolescent's Physical Activity: Association with Socio-Economic Status and Parental Participation Among a Portuguese Sample. *Sport, Education and Society*, 4, pp. 193-199.
- Neves, A. (2007). *A Construção Curricular da Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico - conhecimento e percepções dos professores*. Dissertação de Doutoramento, Departamento de Didáctica e Tecnologia Educativa, Universidade de Aveiro.
- Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T., & Young, J. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee). *Circulation*, 114, 1214-1224.
- Piéron, M. (2004). Estilo de vida, prática de actividades físicas y desportivas, calidad de vida. *Fitness Performance Journal*, 3 (1), pp. 10-17.
- Piéron, M., Juan, F. R., Montes, M. E., & Suárez, A. D. (janeiro-fevereiro de 2008). Análise da prática de actividades físico-esportivas em alunos ESO e ESPO das províncias de Almería, Granada e Murcia por um índice composto de participação. *Fitness&Performance Journal*, 7 (1), pp. 52-58.

- Sá, T. C. (2009). *Avaliação das Aprendizagens na Disciplina de Educação Física no final do 12º ano de Escolaridade*. Dissertação de Mestrado, Centro de Competências das Ciências Sociais, Universidade da Madeira.
- Sallis, J. F., & Patrick, K. (6 de 1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science* , pp. 302-314.
- Sallis, J., Buono, M., Roby, J., Micale, F., & Nelson, J. (1993). Seven-day recall and other physical activity self-reports in children and adolescents. *Medicine & Science in Sport & Exercise* , 25, pp. 99-108.
- Stewart, S., & Mitchell, M. (2003). Instructional Variables and Student Knowledge and Conceptions of Fitness. *Journal of Teaching in Physical Education* , 22, 533-551.
- Strong, W., Mallina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, pp. 732-737.
- Taylor, W., Blair, S. N., Cumming, S., Wun, C. C., & Malina, R. (1999). Childhood and Adolescent Physical Activity Patterns and Adult Physical Activity. *Medicine and Science in Sport and Exercise* , 31, pp. 118-123.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical Activity in Childhood and adolescence as Predictor of Physical Activity in Young Adulthood. *American Journal of Preventive Medicine* , 13, 317-323.
- Velázquez, R. B., Hernández, J. L., Martínéz, M. E., & Martínez, V. H. (2011). Educación Física y conocimiento teórico-conceptual: estudio trans-cultural en Argentina, Brasil y España. *Revista de Educacion* , 356, pp. 653-675.
- World Health Organization. (2006). *Carta de Bangkok para la promoción de la salud*. Obtido em 4 de Julho de 2012, de http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6_gchp/BCHP_es.pdf

APÊNDICES E ANEXOS

Apêndice 1 - Quadros de caracterização da amostra	I
Apêndice 2 - Solicitação de autorização ao Diretor Regional de Educação do Algarve	II
Apêndice 3 - Solicitação de autorização ao Diretor da Escola Secundária de Silves	III
Apêndice 4 - Solicitação de autorização aos encarregados de educação	IV
Anexo 1 - Questionário	V
Anexo 2 - Autorização do Gabinete de Estatística e Planeamento da Educação	VI
Anexo 3 - Autorização do Diretor Regional de Educação do Algarve	VII
Anexo 4 - Autorização do Diretor da Escola Secundária de Silves	VIII
Anexo 5 - Análise detalhada Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)	IX

Apêndice 1 – Quadros de caracterização da amostra

Apêndice 2 – Solicitação de autorização ao Diretor Regional de Educação do Algarve

Apêndice 3 – Solicitação de autorização ao Diretor da Escola Secundária de Silves

Apêndice 4 – Solicitação de autorização aos encarregados de educação

Anexo 1 – Questionário

Anexo 2 – Autorização do Gabinete de Estatística e Planeamento da Educação

Anexo 3 – Autorização do Diretor Regional de Educação do Algarve

Anexo 4 – Autorização do Diretor da Escola Secundária de Silves

Anexo 5 – Análise detalhada Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)