



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



CURRICULUM ESCOLAR: CORPOS DÓCEIS E OBESOS

UM ESTUDO DOS HÁBITOS DE ACTIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES
DO 8º ANO DO ENSINO BÁSICO

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

ORIENTADOR: Professora Doutora Ana Maria da Silva dos Santos

Júri:

Presidente

Professor Doutor Carlos Alberto Serrão Santos Januário

Vogais

Professora Doutora Ana Maria da Silva dos Santos

Professora Doutora Ana Luísa Dias Quitério

Francisco Miguel do Amaral Soares Xavier da Mata
2014

SUMÁRIO

O desenvolvimento de estilo de vida sedentário tem vindo a ser considerado uma tendência global, sendo especialmente preocupante em crianças e adolescentes. A investigação refere os riscos de saúde destas faixas etárias e dos futuros adultos. Neste estudo procurámos perceber se a actividade física de jovens do 8º Ano era suficiente de acordo com recomendações internacionais e se existe alguma relação entre o estilo de vida e o aproveitamento escolar. Os alunos foram questionados sobre os seus hábitos de actividade física regular, tendo ainda preenchido um cronograma semanal. Os resultados sugerem que a actividade física dos alunos é insuficiente, de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde, sendo que a Escola facilita o desenvolvimento do estilo de vida sedentário dos alunos. Foi ainda encontrada uma relação entre actividade física e aproveitamento escolar, confirmando vários estudos realizados. Sugere-se que sejam criadas condições para contrariar os comportamentos sedentários das crianças e adolescentes, devendo ser aplicadas medidas adequadas à promoção da actividade física, dentro e fora da Escola. Importante a detecção de experiências na área da prevenção e a consciencialização da problemática da obesidade infanto-juvenil, em contextos familiar, escolar e comunitário, no sentido da procura de boas práticas, que eventualmente possam vir a ser replicadas. Esforços devem ser desenvolvidos na promoção de um estilo de vida activo, numa tentativa de impedir a prevalência crescente de comportamentos sedentários de crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Sedentarismo, Obesidade, Actividade Física, Crianças, Jovens

SUMMARY

The development of sedentary lifestyle has been considered a global trend, with particular concern for children and adolescents. The research concerns the health risks of these age groups and of their future as adults. In this study we tried to understand whether physical activity of young people of the 8th Form was adequate according to international recommendations and if there is any relationship between lifestyle and school performance. Students were asked about their habits of regular physical activity and also completed a weekly schedule. The results suggest that physical activity of students is insufficient, according to WHO recommendations, and that School facilitates the development of the sedentary lifestyle of students. It was also found a relationship between physical activity and academic performance, confirming several previous studies. It is suggested that conditions should be promoted to counteract the sedentary behaviours of children and adolescents and physical activity measures should be applied inside and outside School. Significant experiments should be detected in the area of prevention and awareness should be raised concerning the problem of childhood obesity, in family, school and community contexts, seeking out good practices, which eventually may be replicated. Efforts should be made in promoting an active lifestyle in an attempt to prevent the increasing prevalence of sedentary behaviour in children and adolescents.

Keywords: Sedentary lifestyle, Obesity, Physical Activity, Children, Youth

AGRADECIMENTOS

Estou muito grato à minha família pelo incentivo recebido ao longo destes anos. Aos meus pais, Fernando e Maria Helena, aos meus irmãos, Tiago André, Rodrigo, Tiago e André, um obrigado pelo amor, alegria e apoio incondicional durante todo o meu percurso académico.

Agradeço muito especialmente à minha orientadora, Professora Doutora Ana Maria da Silva dos Santos, pela dedicação e disponibilidade demonstrada através das suas críticas e sugestões. A sua larga experiência e profunda capacidade de análise crítica foram determinantes para o desenvolvimento deste projecto.

À Marta, companheira dos bons e maus momentos, agradeço toda a compreensão, estímulo e paciência nos períodos mais críticos de desânimo e mau-humor.

Aos meus colegas de estágio, Hugo Pardal e David Rosa, o meu reconhecimento por toda a ajuda e colaboração, não esquecendo também os professores e funcionários da Escola Secundária Ibn Mucana.

O meu obrigado a todos os alunos, professores envolvidos neste trabalho; sem eles não teria sido possível a elaboração deste estudo.

Por fim, o meu profundo e sentido agradecimento a todas as pessoas que contribuíram para a concretização desta dissertação, estimulando-me intelectual e emocionalmente.

Índice Geral

| | |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| INTRODUÇÃO | 1 |
| I - CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROBLEMA | 2 |
| II – REVISÃO DA LITERATURA | 6 |
| 1. Conceito de Estilo de Vida Sedentário..... | 6 |
| 2. Obesidade na Infância e Juventude..... | 8 |
| 3. Hábitos de Actividade Física..... | 12 |
| 4. Currículo Escolar | 15 |
| III – MÉTODOS E TÉCNICAS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO | 19 |
| IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS | 21 |
| V - ESTRATÉGIAS E RECOMENDAÇÕES | 33 |
| Recomendações Internacionais | 33 |
| Recomendações Europeias | 34 |
| Recomendações dos Ministérios da Saúde e da Educação | 35 |
| CONCLUSÕES | 39 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 41 |
| ANEXOS | 1 |

ÍNDICE DE TABELAS

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1 - Percentagem da população portuguesa com pré-obesidade e obesidade, por nível de escolaridade | 10 |
| Tabela 2 - Frequência semanal de prática de actividade física com dispêndio energético | 13 |
| Tabela 3 - Actividade física em Portugal Continental expressa em percentagem | 14 |
| Tabela 4 - Actividade Física Semanal e utilização de Media | 21 |
| Tabela 5 - Actividade Física Semanal excepto nas horas de Educação Física | 23 |
| Tabela 6 - Actividade Física Semanal e Aproveitamento Escolar dos Alunos .. | 24 |
| Tabela 7 – Utilização Semanal dos Media e Aproveitamento Escolar | 26 |
| Tabela 8 - Utilização semanal de Media e Género..... | 27 |
| Tabela 9 - Actividade Física e Género..... | 28 |
| Tabela 10 - Actividade Física semanal e Idade | 29 |
| Tabela 11 - Utilização Semanal dos Media e Idade | 30 |
| Tabela 12 - Actividade Física Semanal e Qualificação Profissional dos Pais ... | 31 |
| Tabela 13 - Utilização Semanal dos Media e Qualificação Profissional dos Pais | 32 |

LISTA DE ABREVIATURAS

AF – Actividade Física

BMI – Body Mass Index

EF – Educação Física

IMC – Índice de Massa Corporal

MVPA – moderate to vigorous physical activity

OMS – Organização Mundial da Saúde

UE – União Europeia

INTRODUÇÃO

Neste trabalho procurei reflectir sobre os hábitos de actividade física regular das crianças e adolescentes a partir de um estudo de caso sobre o currículo escolar e a actividade física desenvolvida por alunos do 8º Ano do Ensino Básico.

Retomei, assim, um estudo efectuado em 2008/2009, no âmbito do Estágio Pedagógico, Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica, realizado na Escola Secundária Ibn Mucana, em Cascais. Procurámos, então, perceber se a actividade física dos adolescentes era satisfatória, de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde.

Dentro da temática geral – hábitos de actividade física regular – procurei referências bibliográficas sobre estilos de vida sedentários e activos, bem como recomendações de organizações nacionais e internacionais no sentido da promoção de comportamentos saudáveis a partir da infância e da juventude, reavaliando as análises efectuadas no estudo previamente realizado. Com o passar dos anos, através da minha experiência docente, embora limitada, outros interesses associados foram surgindo, nomeadamente a obesidade infantil e juvenil, considerado um grave problema de saúde pública, e as influências dos pares, da família e da comunidade em geral, no que respeita aos comportamentos conducentes a uma vida adulta saudável.

A evolução tecnológica tem vindo, de forma progressiva, a alterar os modos de vida da era moderna. As máquinas industriais e os variadíssimos aparelhos electrónicos de uso pessoal têm contribuído para a adopção de estilos de vida sedentária, em que muitos passam longos períodos diários sentados em escolas, escritórios, a ver televisão, em jogos de computadores ou outros aparelhos electrónicos. Acrescentamos ainda alguns hábitos alimentares de fast-food que têm vindo a contribuir para problemas de peso em excesso e de obesidade. O estilo de vida sedentário não é apenas um problema dos adultos mas começa logo na infância, podendo prolongar-se ao longo da vida.

I - CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROBLEMA

Significado de Estudo

Por estilo de vida sedentário entende-se um conjunto de comportamentos, tais como estar sentado, ver tv, conduzir, e que se caracteriza por reduzido movimento físico e baixo dispêndio de energia (≤ 1.5 METs). Este conceito estará como oposição ao estilo de vida activo, que corresponde, segundo as orientações da OMS para crianças e adolescentes entre os 5 e os 17 anos, a 60 minutos de Actividade Física diária moderada a vigorosa, necessária para a saúde. Considera-se ainda que o estilo de vida sedentário poderá, a médio ou longo prazo, causar prejuízos diversos, nomeadamente a obesidade e os problemas de saúde física e psíquica a ela associados.¹

O estilo de vida sedentário é um dos problemas da era moderna, criado pela falta da prática de exercício físico regular. Isto resulta das formas mais acomodadas de viver o quotidiano, através do uso excessivo dos transportes, de tarefas e actividades em posição sentada, esquecendo-se as pessoas de que devem realizar algum esforço físico para manterem os níveis mínimos de aptidão física, necessários às suas actividades quotidianas. Pensamos que será também função da Escola contribuir para a criação e desenvolvimento de hábitos orientados para uma vida activa saudável.

As crianças deixaram de se deslocar para a escola a pé ou de bicicleta, sós ou em grupo, utilizando regularmente o automóvel ou transportes públicos. As transformações nos hábitos quotidianos de crianças e jovens estão a modificar a relação entre a energia consumida e a energia despendida contribuindo para o aumento de sedentarismo e obesidade na infância².

Definição do Problema

Enquanto professores numa Escola, decidimos fazer um estudo de caso de modo a determinar o tempo passado em actividades durante as quais os alunos estão literalmente sentados numa sala. E, analisando o currículo dos alunos, pretendemos ver, no contexto da recente Reforma levada a cabo, que alterações de horário – nomeadamente da E.F. – contribuem para a resolução do problema – um currículo que

¹ Tremblay, M., Colley, R., Saunders, T., Healy, G., & Owen, N., 2010

² Pereira, B., Neto, C., Rodrigues, L., & Uvinha, R., 2008

apela quase em exclusivo a disciplinas em cujo espaço vinga uma concepção de crédito-débito do processo ensino-aprendizagem. Julgamos, então, importante saber de que forma o currículo de Educação Física responde às necessidades de actividade física dos alunos e, ao nível extra curricular, interessa também saber como se organizam, ao nível da oferta/procura, as propostas de actividades como o Desporto Escolar.

A pertinência deste tema prendeu-se com o facto de que, com a adopção do novo currículo para o Ensino Básico (Decreto-Lei n.º 6/2001, de 18 de Janeiro, da Declaração de Rectificação n.º 4-A/2001, de 28 de Fevereiro e do Decreto-Lei n.º 209/2002, de 17 de Outubro), os alunos passam mais horas sentados do que quando sujeitos ao antigo currículo, devido ao aumento de disciplinas teóricas, como o Estudo Acompanhado e a Formação Cívica, o que poderá resultar numa diminuição drástica das horas ocupadas em actividade física, com eventuais consequências em termos de aumento da obesidade infantil e juvenil.

Com este estudo, *Corpos dóceis³ e obesos*, que então realizámos, pretendemos questionar de que forma o novo currículo promove a disciplina do corpo, sendo que existe um aumento da carga horária com disciplinas que levam os alunos a estarem sentados em 34 tempos do seu horário semanal, havendo apenas 3 tempos para a promoção da actividade física, nas aulas de Educação Física.

Posto isto, pensamos que o número de horas ocupadas em AF na Escola será muito reduzido em relação com o elevado número de horas de aulas teóricas, sendo ainda limitado o exercício físico fora da Escola.

Assim, o estudo apresentado tem como objectivo verificar se o tempo ocupado em actividade física na Escola e fora desta está de acordo com os valores aconselhados pela Organização Mundial de Saúde para alunos do 8º Ano do Ensino Básico.

O currículo vigente à data evidencia um aumento da carga horária com disciplinas que leva os adolescentes a estarem sentados mais de 80% do tempo que passam na escola – em 34 tempos de horário apenas “3 tempos os levantam da cadeira”.

1.3 Âmbito de Estudo

Este estudo foi realizado com uma amostra de 46 alunos do 8º ano, de duas turmas do Ensino Básico em duas escolas de freguesias diferentes do concelho de Cascais: a

³ Foucault, M.,1986

Escola Secundária Ibn Mucana, que se localiza na freguesia de Alcabideche, e a Escola Secundária de Alvide, freguesia de Alvide.

Os alunos das duas turmas totalizam 46, sendo que 17 são do sexo masculino e 29 do sexo feminino. As idades dos diferentes alunos variam entre os 13 e os 18 anos (apenas um aluno com 18 anos).

As turmas foram constituídas de forma idêntica, uma vez que a sua formação foi sujeita aos critérios gerais aplicados pelas duas instituições, no que respeita à distribuição dos alunos por turma, segundo o sexo, a idade, situações de repetência e nível socioeconómico.

Para esta investigação foram considerados os seguintes pressupostos:

- Os alunos responderam ponderadamente ao questionário que lhes foi entregue;
- O cronograma semanal facultado aos alunos foi preenchido com sinceridade.

Dado o limitado prazo para o desenvolvimento deste estudo, não nos foi possível uma maior abrangência no que respeita à amostra, supostamente com resultados mais interessantes e significativos se tivéssemos envolvido um maior número de turmas, de diferentes Escolas.

Consideramos que têm sido grandes as alterações de hábitos e comportamentos de actividade física ao longo da última geração. As crianças e jovens passam grande parte da sua vida diária na escola, sujeitos a um elevado número de aulas em que se mantêm sentados. Mesmo nos períodos de pausa, nem sempre os espaços de ar livre estão orientados para a actividade física.

Para além das restrições de tempo e espaço, observamos a passividade de grande parte das crianças e jovens, que aproveitam os intervalos para, freneticamente, utilizarem o telemóvel ou outros aparelhos electrónicos.⁴

Pensamos ainda que os hábitos actuais de conduzir as crianças em transportes motorizados reflectem formas de vida em que a maior rapidez, a facilidade, o conforto e a necessidade de protecção dos menores são aspectos importantes na família moderna.⁵

O proliferação de programas aliciantes de TV, os telemóveis, a utilização do computador, as consolas e muitos outros aparelhos electrónicos seduzem as crianças e jovens, sendo vulgar encontrarmos crianças cada vez mais sedentarizadas.

4 Anexo 4

5 Owen, N., Healy, G., Matthews, C., & Dunstan, D., 2010

“Children today are about 15 percent less aerobically fit than their parents were as youngsters” e “We all live in an environment that's toxic for exercise, and our children are paying the price” afirmou Tomkinson, G., o qual orientou um estudo que abrangeu 25.000 crianças e jovens de 28 países.⁶

Necessário será problematizar as consequências dos comportamentos e o estilo de vida sedentário de muitas das nossas crianças e jovens, bem como a função da Escola, que tenderá a produzir corpos “dóceis” e submissos.⁷

Em termos operacionais, consideramos actividade física escolar o número de horas lectivas de Educação Física, o Desporto Escolar, os jogos/brincadeiras entre as aulas, as actividades de Clubes, bem como o caminho casa-escola sem utilização de automóvel ou transportes públicos.

Através de um cronograma semanal, foram recolhidos dados relativos ao número de horas em que o aluno está dedicado a actividades dos media/electrónicas, onde se incluem todos os momentos ocupados a ver TV, jogar/utilizar computador, jogar consola ou outros aparelhos electrónicos.

Em termos operacionais, optámos por considerar o estrato socioeconómico das famílias segundo as qualificações académicas dos pais, sendo a distribuição por três categorias: quadros superiores, quadros médios e sem qualificação especializada.

Finalmente agrupamos a designação de aluno com “melhor aproveitamento escolar” aquele que obteve, no 1º período lectivo, classificações iguais ou superiores a 4; o aluno com “fraco aproveitamento escolar” apresenta pelo menos um nível negativo; os restantes alunos são considerados alunos com “médio aproveitamento escolar”.

Assim, de acordo com o que foi referido anteriormente, surge o tema de estudo escolhido: “Curriculum Escolar: Corpos Dóceis e Obesos”. Através da nossa pesquisa procuramos responder às seguintes questões:

- Será que a Escola contribui para criação e desenvolvimento de estilos de vida sedentários?
- Será que uma Actividade Física adequada contribui para um melhor aproveitamento escolar?

6 Tomkinson, G., Annandale, M., & Ferrar, K., 2013

7 Foucault, M., 1986

II – REVISÃO DA LITERATURA

1. Conceito de Estilo de Vida Sedentário

Segundo Bouchard C. et al. (2012) o corpo humano está orientado para a actividade. Na maior parte da nossa história a actividade física necessária para a caça, agricultura e procura de novos locais foi uma forma de sobrevivência que excluía comportamentos sedentários.⁸

Platão (428 a.C.-348 a.C.) afirmava que “A falta de actividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o exercício físico metódico o salva e o preserva”.⁹ A Grécia foi dominada por Roma, sendo que, no entanto, manteve a sua enorme influência cultural no Império Romano. Para além de razões de higiene e recreação, a actividade física era estimulada no sentido da preparação dos guerreiros. É conhecida a frase de Juvenal “*Mens sana in Corpore Sano*”.¹⁰

A queda do Império Romano foi muito negativa em termos dos cuidados com o corpo. Com o Cristianismo, que dominou toda a Idade Média, o culto do corpo era mesmo considerado um pecado.¹¹

Com o Renascimento (séc. XV) regressa o interesse pelo corpo perfeito e pelo reconhecimento da importância do movimento. São conhecidas as famosas estátuas da época, nomeadamente de Miguel Ângelo, em que a anatomia é tão perfeita que os músculos parecem ter movimento.¹² Gradualmente a Actividade Física tem vindo a ser algo desprezada no quotidiano de grande parte da população. Na era da globalização, a nova estrutura social encontra cada vez menos espaço público comum e maior quantidade de espaços privados, que orientam o consumidor para o prazer imediato, o lucro e o sucesso fácil. Embora existindo actualmente alguma regressão, devido à crise financeira, as cadeias de restaurantes fast-food, os parques temáticos, os centros comerciais, os cinemas têm-se expandido de uma forma significativa. Simultaneamente,

8 Bouchard C., Blair S., & Haskell W., 2012

9 King A, King D., 2010

10 Young D., 2005

11 Barbosa, M., Matos, P. & Costa, M., 2011

12 Barbosa, M., Matos, P. & Costa, M., 2011

o lazer e a actividade física passam também a constituir-se como novo mercado, por vezes bastante lucrativo. A AF confunde-se com a indústria do lazer.¹³

As grandes inovações tecnológicas das últimas décadas têm vindo a modificar drasticamente os hábitos e comportamentos dos cidadãos, que se mantêm sentados, em escolas ou empregos, por muitas mais horas, movimentam-se em espaços comerciais fechados, consomem fast-food com frequência, utilizam transportes automobilizados em excesso. A “vida fácil” tem sido promotora do estilo de vida sedentário, que tem vindo a progredir drasticamente.¹⁴

A literatura da especialidade define genericamente “comportamento sedentário” como um comportamento em estado de vigília, caracterizado por um dispêndio de energia ≤ 1.5 METs (1 MET = equivalente metabólico em repouso), enquanto sentado ou em posição reclinada. Por outro lado, o termo “inactivo” descreve uma realização de valores insuficientes de *Moderate to Vigorous Physical Activity* (em desacordo com as *guidelines* da actividade física – “*not meeting specified physical activity guidelines*”).¹⁵

Sendo que a operacionalização do conceito de sedentarismo tem sido bem diversa, a *Sedentary Behaviour Research Network* (2012) sugere a definição padronizada dos termos “sedentarismo” e “comportamentos sedentários”.¹⁶

Resumidamente, assume-se que um indivíduo apresenta um “comportamento sedentário” se obedece a três critérios básicos:

- Depende muito pouca energia (≤ 1.5 Equivalência metabólica)
- Está sentado ou deitado
- Mantém-se acordado.

Em 2013 realizou-se um estudo com 24 especialistas internacionais, procurando directrizes para um futuro a médio/longo prazo (10 anos). O desfecho primário do estudo foi um conjunto classificado de 29 prioridades de pesquisa que teve como objectivo ser aplicável para os próximos 10 anos.¹⁷

As três primeiras prioridades serão: o desenvolvimento de intervenções eficazes e sustentáveis para aumentar a actividade física das crianças e jovens a longo prazo; uma

13 Mota, J., 2001

14 Owen, N., Healy, G., Matthews, C., & Dunstan, D., 2010

15 Sedentary Behaviour Research Network 2012

16 Sedentary Behaviour Research Network, 2012

17 Gillis, L., et al., 2013

política e/ou mudanças ambientais no sentido da promoção da actividade física e da limitação de comportamentos sedentários; estudos longitudinais e prospectivos dos efeitos independentes da actividade física e comportamento sedentário sobre a saúde, do nascimento até à idade adulta.¹⁸

Será interessante recordar que, ao longo do tempo, o conceito saúde correspondia apenas à ausência de doença. O termo foi definido em 1948, pela Organização Mundial de Saúde, como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não, como anteriormente, a ausência de qualquer enfermidade.¹⁹

Em Portugal, Machado, M. et al. compilaram e analisaram vários estudos nacionais concluindo que, relativamente a actividades sedentárias, em 2010, um quarto dos jovens entre 11 e 15 anos (25,2%) ocupavam mais de 4 horas diárias em visionamento de televisão, valor comparativamente inferior ao de 2002 (33%).²⁰

Em oposição, 11,8% dos jovens, em 2010, despende mais de 4 horas diárias em jogos de computador, sendo que em 2002 é referida uma percentagem de 8%. Acrescenta-se também que 70% dos adolescentes de 11 anos vêem 2 ou mais horas de televisão e que os jovens de 15 anos atingem valores de quase 80%. Será interessante referir que no Luxemburgo e na Suíça aos 11 anos a percentagem é inferior aos 45% e aos 15 anos varia entre os 50 e os 60%.

É neste enquadramento que nos parece útil a abordagem do excesso de peso e da obesidade como factores conducentes a um estado não completo de bem-estar, ou seja, de uma vida menos saudável.

2. Obesidade na Infância e Juventude

Overweight and obesity are defined as abnormal or excessive fat accumulation that presents a risk to health. A crude population measure of obesity is the body mass index (BMI), a person's weight (in kilograms) divided by the square of his or her height (in metres). A person with a BMI

18 Gillis, L., et al., 2013

19 World Health Organization 1948

20 Machado, M., Alves, M., & Couceiro, M., 2011

of 30 or more is generally considered obese. A person with a BMI equal to or more than 25 is considered overweight.²¹

A OMS refere que o sobrepeso e a obesidade são os principais factores de risco de diferentes doenças crónicas, como a diabetes, o cancro e as doenças cardiovasculares. Esta problemática não acontece apenas em países com elevados níveis de consumo, estando em ascensão dramática em países com valor baixo/médio poder de compra, especialmente em zonas urbanas.

Vários estudos têm vindo a confirmar que a obesidade é influenciada pelos estilos de vida sedentários e por inactividade física continuada.

No estudo *Overweight Children and Adolescents: Description, Epidemiology, and Demographics*, em 1998, são referidos vários factores que contribuem para a obesidade das crianças e jovens, nomeadamente: alteração dos sentimentos de protecção dos menores, por parte das famílias; longos períodos de trabalho dos pais e dos percursos destes entre casa e emprego; excesso de tempo a visualizarem tv e a utilizarem jogos de vídeo e outros aparelhos electrónicos. Os contextos ambientais e novos fenómenos culturais das sociedades tendem a reduzir as oportunidades para exercício físico regular.²²

Braithwaite, I. et al., em 2013, compilaram e analisaram vários estudos internacionais, envolvendo 77.003 crianças de 18 países e 207.672 adolescentes de 37 países. Os resultados indicam que o tempo ocupado por crianças e adolescentes no visionamento de tv está positivamente relacionado com os valores de Índice de Massa Corporal, sendo evidente o efeito de dose-resposta. Esta associação é mais forte em adolescentes do sexo feminino.²³

Este estudo, de âmbito internacional, conclui ainda os elevados níveis de visionamento de tv em crianças e adolescentes, com valores variáveis de peso em excesso e obesidade, nos vários países, para os dois grupos etários.

Gortmaker et al., Boston, entre 1986 e 1990, realizaram um estudo com crianças entre dez e quinze anos de idade. O trabalho de investigação concluiu a existência de uma relação dose-efeito entre a prevalência de excesso de peso e o número de horas que

21 World Health Organization, 2010

22 Troiano, R., & Flegal, K., 1998

23 Braithwaite I. et al., 2013

passam por dia a ver televisão. Segundo este estudo, as crianças que gastam mais de cinco horas por dia a ver televisão apresentam um risco superior de se tornarem obesas, quando comparadas com crianças que passam entre zero a duas horas por dia.²⁴

Dennison (2002) apresenta, no seu estudo, interações entre os períodos de visionamento de tv e o risco de excesso de peso e obesidade, em crianças da pré-escola e da primária. É referida a influência da existência de aparelho de tv no quarto da criança, que começa frequentemente o seu visionamento cerca dos 2 anos de idade; conclui que nestas condições as crianças revelam maior risco de obesidade, sendo o IMC superior ao percentil 85. É, assim, sugerida uma campanha de informação da comunidade, sobre o tempo de visionamento de tv/vídeo e da localização do aparelho, que não deverá ser no quarto da criança.²⁵

Num estudo realizado no México por Herdandez et al., em 1999, ficou demonstrado que crianças e adolescentes, entre os nove e os dezassete anos, apresentavam um risco de obesidade superior a 12% por cada hora diária a ver televisão e 10% menor por cada hora de actividade física, moderada ou vigorosa.²⁶

No Programa Nacional contra a Obesidade é referido que, em Portugal, a população com níveis mais elevados de escolaridade apresenta valores de 17,8% (cerca de metade) referentes à pré-obesidade e de 17,8% (um quarto) em relação à obesidade, quando comparados com os das classes de nível baixo de escolaridade.²⁷

| | Nível de Escolaridade | | |
|---------------------------|-----------------------|------------|----------|
| | Primário | Secundário | Superior |
| Pré-obesidade IMC 25-29,9 | 38,2 % | 27,2 % | 17,8 % |
| Obesidade IMC ≥ 30 | 12,5 % | 3,7 % | 3 % |

Tabela 1 - Percentagem da população portuguesa com pré-obesidade e obesidade, por nível de escolaridade

Neste mesmo estudo é referido que a prevalência de obesidade é mais elevada nas classes sociais mais desfavorecidas. A pré-obesidade e a obesidade, em crianças dos sete e os nove anos de idade, são de 31,56%. As crianças do sexo masculino têm valores inferiores às do sexo feminino.

24 Gortmaker, S., et. al., 1996

25 Dennison, B., Erb, T., & Jenkins, P., 2001

26 Hernández, B. et. al., 1999

27 Sérgio, A., Correia, F., Breda, J., Medina, J., Carvalheiro, M., Almeida, M., et. Al., 2005

É ainda referido, enquanto perspectiva regional, que a prevalência de pré-obesidade e de obesidade apresentam valores distintos. Destaca-se o interior norte e o centro do país com superior tendência de pré-obesidade; Setúbal e Alentejo são as regiões que apresentam a maior prevalência de obesidade.

No estudo - Obesidade na Adolescência: uma Proposta de intervenção - afirma-se que a obesidade é uma doença crónica, sendo que constitui um grave problema de saúde pública. Em Portugal a percentagem de adolescentes obesos tem vindo a aumentar, pelo que é necessário descobrir, rapidamente, medidas de intervenção para estagnar o aumento do número de adolescentes obesos, bem como ajudá-los a iniciar um estilo de vida mais activo e com perda de peso. É também referida a dificuldade em perder peso, pelo que será necessária a detecção, de forma precoce, de jovens com peso excessivo, bem como o desenvolvimento de medidas eficazes para a prevenção destes casos.²⁸

O estudo de Manios et al. (2007) analisou 2374 crianças gregas em idade pré-escolar no que respeita à prevalência de obesidade. Relativamente à situação económica dos pais, bem como ao nível de escolaridade, não foi encontrada nenhuma relação. No que se refere à relação pais obesos e crianças com excesso de peso, observa-se que, com um dos pais obesos, aumenta em 91% a probabilidade de as crianças terem excesso de peso em comparação com os que não têm pais obesos; com os dois pais obesos aumenta em 2,38 vezes a probabilidade de excesso de peso. Os valores elevados do IMC dos pais são factores de risco de obesidade em crianças muito jovens.²⁹

Num trabalho de investigação sobre a prevalência de excesso de peso e obesidade, foi apresentado um estudo (2002-2003) que envolveu uma amostra representativa de 4511 crianças portuguesas, de 7 a 9 anos, apresentando valores elevados de obesidade, similares aos de outros países do Sul da Europa. Os resultados apontam para um drástico aumento do IMC nas crianças portuguesas entre 1992 e 2002, sendo os valores do aumento do peso superiores ao da altura. É sugerido que este fenómeno esteja relacionado com a alteração de hábitos alimentares, especialmente a partir da década de 1960, quando o consumo de leite, carne e ovos, gorduras e açúcar passou a ser mais disseminado. O estudo aponta para a necessidade urgente, junto da população portuguesa, da promoção de alimentação saudável e de actividade física em crianças e adolescentes.³⁰ É referido por Machado, M. et. al., num estudo com adolescentes portugueses entre os 11 e os 15 anos, que o excesso de peso (IMC entre 27 e 29,9) em

28 Fonseca, H., et.al., 2008

29 Manios, Y., et. Al., 2007

30 Padez, C., Fernandes, T. Moura, L., Moreira, P., & Rosado, V., 2004

2010 é de 25,2%, sendo que em 2002 era de 14,8%. No que se refere à obesidade (IMC ≥ 30), é referido que houve um decréscimo, desde 2002, com 3,1% para valores de 2,8% em 2010.³¹

3. Hábitos de Actividade Física

As vantagens na saúde do microsistema familiar são maiores quando este se encontra cativado pelo desporto de ócio/lazer realizado em envolvências aprazíveis e infra-estruturalmente equipadas, visto receber destes contextos especiais determinantes ganhos em saúde e bem-estar para as inter-relações pessoais e superação das dificuldades do dia-a-dia.³²

Poderemos dizer que o fundamental será que cada indivíduo se preocupe com o seu corpo, o conheça e o cuide, sendo que essa atitude poderá conduzir ao sucesso da sua vida, contribuindo para a sua própria felicidade. O corpo poderá ser encarado como um “objecto de arte”, que deverá merecer toda a atenção e formas correctas de actuação.

Em Novembro de 2012, reuniu-se o Conselho da UE com representantes dos Estados Membros, tendo aí sido manifestadas as preocupações com a inactividade e suas consequências negativas na saúde dos cidadãos. As conclusões têm o enquadramento de estudos diversos realizados nos vários países. As conclusões finais referem que os níveis de AF recomendados não têm vindo a aumentar, sendo que em alguns países têm mesmo vindo a diminuir. As taxas de inactividade física apresentam valores elevados que provocam alarme e preocupação para a União Europeia e Estados Membros, não apenas numa perspectiva de saúde mas também numa perspectiva social e económica.³³

Numa fase inicial é de extrema importância o papel do agregado familiar na condução e orientação de comportamentos saudáveis. No estudo Actividades Lúdico-Desportivas nas Práticas de Lazer em Crianças do 1º ciclo foram retiradas conclusões no que se refere aos alunos neste nível de escolaridade: é estatisticamente significativa a diferença das práticas desportivas, segundo o sexo, ocupando os rapazes mais tempo semanal nestas

31 Machado, M., Alves, M., & Couceiro, M., 2011

32 Pereira, B., & Carvalho, G., 2008

33 Conclusões do Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros, 2012

actividades do que as raparigas, sendo as modalidades preferidas por estes muito mais diversificadas; a actividade lúdico-desportiva realizada pelas crianças varia de acordo com o estrato socioeconómico das famílias; as modalidades praticadas são, na sua maioria, as escolhidas preferencialmente pelas crianças; a opção da criança em praticar desporto está normalmente relacionada com os seus interesses e aptidões, sendo que a sua ausência estará dependente das limitações impostas pela família.³⁴

No estudo *Prevalência de obesidade Infanto-juvenil em Portugal: Associação com os hábitos alimentares, actividade física e comportamentos sedentários* é referido que apenas 25% dos adolescentes praticam mais de 2,5h de actividade física semanal, sendo que apenas 6% praticam 4,5h ou mais (n=5119-89,7%), segundo a seguinte tabela:³⁵

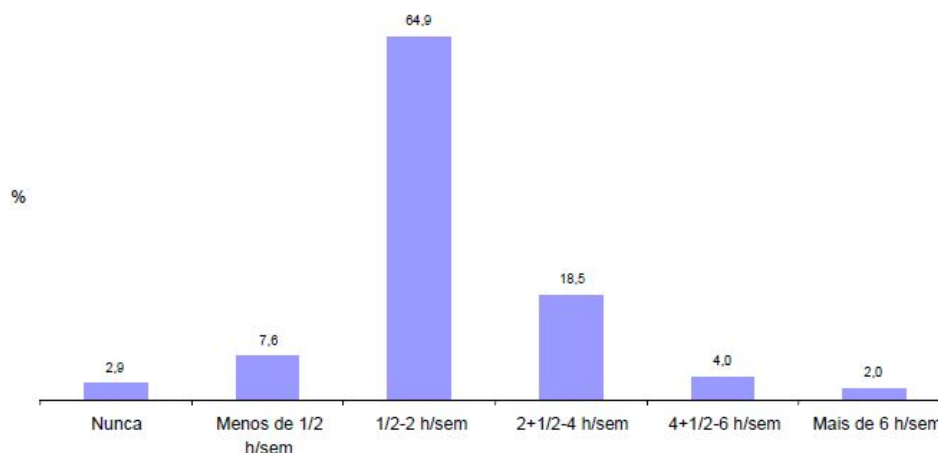


Tabela 2 - Frequência semanal de prática de actividade física com dispêndio energético

O Livro Verde, concebido pelo Observatório Nacional de Actividade Física e Desporto, procedeu à avaliação de uma amostra significativa, tendo levado a cabo uma análise da situação actual em Portugal no que se refere à AF. No quadro abaixo estão representados os dados recolhidos referentes ao registo diário da actividade física da população.³⁶

³⁴ Moreira, S., 2006

³⁵ Ferreira, J., 2010

³⁶ Baptista, F. Silva, A. Santos, D. Mota, J., Santos, R. Vale, S. et. al., 2011

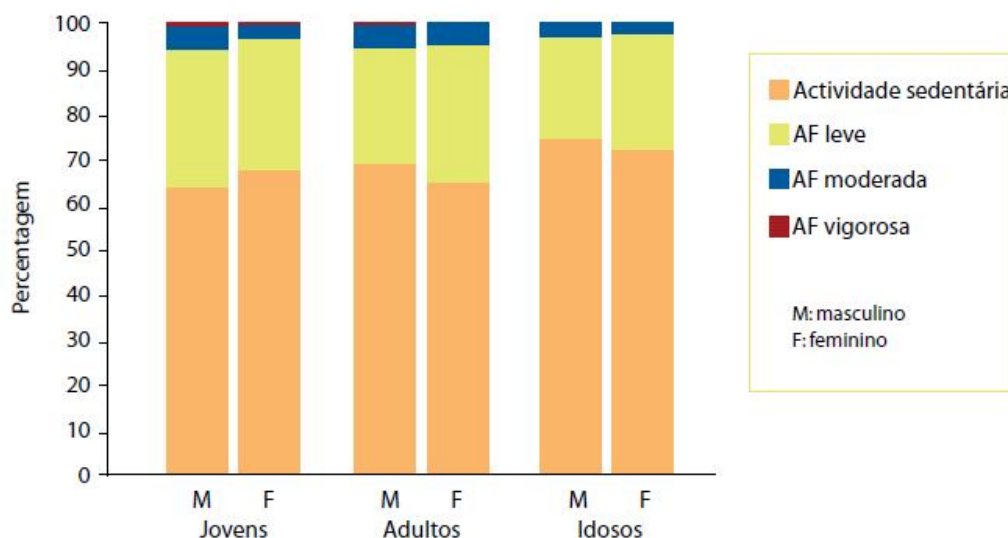


Tabela 3 - Actividade física em Portugal Continental expressa em percentagem

Podemos observar que a situação de sedentarismo nas diferentes faixas etárias é a mais significativa, sendo de referir que as raparigas apresentam valores ligeiramente superiores (66,7%) relativamente aos rapazes (63,4%). As actividades com intensidade leve representam 29,3% em raparigas e 30,7% nos rapazes. Já a actividade moderada apresenta valores de 3,7% em raparigas e 5,3% em rapazes. A actividade física vigorosa corresponde a valores muito reduzidos, nomeadamente 0,4% em raparigas e 0,7% em rapazes.³⁷

Ainda segundo o mesmo estudo, as crianças e adolescentes, dos 6 aos 17 anos, deverão realizar, diariamente, 60 minutos de prática de actividade física de intensidade pelo menos moderada (intermitente com breves momentos de pausa e recuperação); desse período 20 a 30 minutos deverão ser de actividade vigorosa (correr, saltar, subir e descer). Para além desta actividade diária, os jovens deverão ainda realizar, 2 a 3 vezes por semana, jogos e outras actividades que solicitem o sistema músculo-esquelético, no sentido do desenvolvimento da força muscular, flexibilidade e resistência óssea.

O *Programa Pessoa*, 2012, realizado pela Faculdade de Motricidade Humana, revelou alguns resultados preliminares. Os alunos que aumentaram a AF registaram melhores indicadores de qualidade de vida, auto-estima, afectividade, competência, relacionamentos positivos e autonomia. Os jovens que reduziram a AF diminuíram estes

³⁷ Baptista, F. Silva, A. Santos, D. Mota, J., Santos, R. Vale, S. et. al., 2011

indicadores. Os alunos que não cumprem as recomendações de AF diária (média 60 min/dia de AF moderada ou vigorosa) têm maior probabilidade de serem pré-obesos e obesos.³⁸

Ainda no trabalho de Machado, M. et. al. é referido que a actividade física, entre 2002 e 2010, tem vindo a aumentar nos adolescentes entre os 11 e os 15 anos: quase metade da amostra (48,2%) fazem actividade física uma hora, três ou mais vezes por semana, e 13,3% realizam uma hora diariamente.³⁹

Numa perspectiva comparativa, neste mesmo estudo, a percentagem de adolescentes portugueses a praticarem AF moderada e vigorosa, pelo menos uma hora por dia, é das mais baixas encontradas nos 41 países da Europa e América do Norte, particularmente as raparigas de 11 anos, com valores de 12%, e apenas de 5% em raparigas com 15 anos.

4. Currículo Escolar

De todas as falácias pedagógicas a maior é, talvez, a noção de que uma pessoa só aprende aquilo que está a estudar numa determinada altura (...). A aprendizagem colateral, no sentido de formação de atitudes, aversões ou gostos duradouros, talvez seja e é, muitas vezes, muito mais importante do que a lição de ortografia, geografia ou história que se está a aprender.⁴⁰

Dewey, 1969: 82

A formação de professores de Educação Física surge no decorrer das primeiras três décadas do século XX. Em 1930 é criada a Escola Superior de Educação Física em Lisboa mas só em 1940, com a fundação do Instituto Nacional de Educação Física, se dá o momento significativo que representa o início da formação de professores de EF. O currículo tinha a vertente militar e a área da medicina como fortes componentes. A elaboração de planos curriculares de EF desenvolve-se no início da década de sessenta

38 Faculdade de Motricidade Humana, 2012

39 Machado, M., Alves, M., & Couceiro, M., 2011

40 Correia, P., 2008

e, conseqüentemente, a necessidade da formação de professores. É nesta década que surgem os primeiros estudos relativos à Educação Física em Portugal.⁴¹

A AF começa, finalmente, a ser considerada um benefício para a saúde da população. Os hábitos e comportamentos saudáveis deverão ser implementados desde a infância e mantidos ao longo da vida, para que os indivíduos possam usufruir de um bem-estar físico, mental e social.

Ken Hardman, no seu artigo *Physical Education in Schools: a global perspective*, apresenta o resultado de um estudo sobre a situação da EF escolar a níveis regional, nacional e continental, através de métodos diversificados. A “avaliação da realidade” aponta para a existência de um desenvolvimento muito positivo em termos de políticas, sendo que as conseqüências práticas estão delas bem afastadas. A legislação parece bem adequada, sendo a sua concretização lenta e pouco eficiente. São considerados os principais pontos críticos: o insuficiente tempo curricular; o estatuto de inferioridade da disciplina; a deficiente formação de professores, em especial nas escolas primárias; recursos materiais limitados; classes com muitos alunos; fraco financiamento e, em alguns países, insuficiente tomada de consciência das possíveis ligações a estabelecer com as comunidades e recursos extra-escola.⁴²

O mesmo estudo aponta para a redução dos níveis de condição física dos jovens, aumento da obesidade e valores elevados de abandono das actividades físicas e desportivas.

Em Portugal, a revisão da Estrutura Curricular de 26/03/2012 mantém o mesmo número de horas de Educação Física para todos os anos no ensino básico e secundário. Com esta nova reestruturação curricular foram abolidas algumas aulas teóricas, tais como o Estudo Acompanhado, Trabalho de Projecto e Formação Cívica.

A Escola tem um papel muito importante relativamente à intervenção na AF dos alunos. O tempo considerável que os alunos passam na escola, deverá criar oportunidades de os envolver em AF para além das aulas de Educação física, tais como: desportos extracurriculares, acesso aos campos de jogos, ginásios escolares e parques infantis, projectos em tempos de férias. A investigação tem vindo a demonstrar que programas

41 Ferreira, A., & Moreira, J., 2010

42 Hardman, K., 2005

escolares de AF bem estruturados têm um impacto significativo nos níveis de AF dos jovens.⁴³

O papel do professor de Educação Física é o de promover as bases para os alunos realizarem AF por prazer e não por obrigação. Jorge Mota refere três tipos de lazer:⁴⁴

- como tempo livre
- como actividade recreativa
- como atitude

Num artigo de Singh, L. et. al. é sugerido que ser mais activo fisicamente está positivamente relacionado com um melhor desempenho académico das crianças. É referido também que o exercício pode ajudar na cognição, aumentando o fluxo de sangue e oxigénio para o cérebro, sendo que os níveis de norepinefrina e endorfinas melhoram o humor e diminuem o stress, aumentando também os factores de crescimento que ajudam a criar novas células nervosas e apoiar a plasticidade sináptica.⁴⁵

No estudo da Robert Wood Johnson Foundation é referido que mais tempo de Educação Física e de outras actividades físicas na Escola não afecta negativamente o desempenho académico, sendo que em alguns casos as classificações dos alunos melhoram com mais tempo de EF.⁴⁶

O mesmo estudo demonstra ainda que níveis mais elevados de aptidão física estão relacionados com melhores níveis de frequência escolar e menos problemas disciplinares.

No estudo de Ip, B., Jacobs, G. & Alan Watkins, A., sobre a frequência de jogo, é referido que os estudantes que são identificados como jogadores frequentes em plataformas media (os que despendem em média mais de duas horas por dia a jogar) alcançam resultados mais baixos do que os não jogadores ou os pouco frequentes.⁴⁷

Schmidt, M. & Vandewater demonstraram que existe uma relação, embora pouco significativa, entre as horas que as crianças passar a ver tv e o aproveitamento escolar,

43 Bocarro, J., Kanters, M., Casper, J., & Forrester, S., 2008

44 Jorge, M., 2001

45 Singh, A., Uijtewilligen, L., Twisk, J., Mechelen, W., & Chinapaw, M., 2012

46 Robert Wood Johnson Foundation, 2009

47 Ip, B., Jacobs, G. & Alan Watkins, A., 2008

sendo que essa relação é inexistente quando introduzidas as variáveis características da criança, como o QI ou o nível socioeconómico.⁴⁸

No mesmo estudo, os autores referem ainda que o visionamento da tv educativa está mais significativamente relacionado com o desempenho escolar do que o visionamento de programas de entretenimento. Quando se trata de competências cognitivas, os pesquisadores apontam para que os media electrónicos podem melhorar a noção espacial, o acompanhamento visual, a rotação mental e a localização de destino. Jogos também podem promover as capacidades de resolução de problemas.

Pensamos que será fundamental a divulgação junto de pais e professores dos benefícios da actividade física e desportiva no sentido da formação holística das nossas crianças e adolescentes, o que se irá reflectir positivamente no seu aproveitamento escolar, saúde física e mental.

48 Schmidt, M. & Vandewater, E., 2008

III – MÉTODOS E TÉCNICAS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO

Dada a problemática, a hipótese colocada para responder às questões de partida é a seguinte:

Se os comportamentos sedentários caracterizam os jovens actualmente, o tempo de actividade física dentro e fora da escola é insuficiente, existindo ainda uma relação entre a prática de AF e o aproveitamento escolar.

Nesta hipótese é possível distinguir dois tipos de variáveis:

- Variáveis Independentes: sexo, idade, número de horas lectivas em sala de aula, número de horas lectivas de EF, classificações do 1º Período, qualificações profissionais dos pais;
- Variáveis Dependentes: número de horas de actividade física extracurricular; número de horas dedicadas aos media.

Para testar esta hipótese definimos como população alvo os alunos pertencendo a duas turmas do 8º ano do ensino básico de duas escolas do concelho de Cascais, de freguesias diferentes: a Escola Secundária Ibn Mucana, que se localiza na freguesia de Alcabideche, e a Escola Secundária de Alvide, freguesia de Alvide. Foi recolhido um total de 46 questionários, respondidos por todos os alunos das duas turmas, com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos (apenas um aluno com 18 anos).

As turmas foram consideradas homogéneas uma vez que a sua formação foi sujeita aos critérios gerais aplicados pelas duas instituições, no que respeita à distribuição dos alunos por turma segundo o sexo, a idade e situações de repetência.

Para recolher informação construímos dois instrumentos:

a) um questionário que recolhe elementos sobre as variáveis independentes: sexo, idade, classificações do 1º Período e qualificações profissionais dos pais;

b) uma ficha cronograma semanal que procura conhecer/saber as diferentes actividades que os alunos realizam (higiene pessoal, estudar, ver tv, dormir, etc.) para além das 34 horas lectivas semanais.

Os dados do cronograma estão organizados em três categorias: número de horas semanais de actividade física, períodos em actividades de media e tempo de estudo.

Ambos os questionários foram aplicados a duas turmas de 8º ano, de duas escolas “vizinhas” - Escola Secundária Ibn Mucana e Escola Secundária de Alvide:

O questionário e o cronograma foram aplicados na aula de Educação Física de sexta-feira dia 27 de Fevereiro; o cronograma é referente à semana de 16 a 21 de Fevereiro.

Após recolha dos dados foi utilizado o programa estatístico SPSS, procurando encontrar eventuais relações entre as variáveis independentes e as variáveis dependentes, bem como eventuais interacções.

IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Actividade Física Semanal e Utilização de *Media*

| | | Media Semanal | | | Total | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|--------|--------|
| | | Menos de 6h | Entre 6 a 13h | Mais de 13h | | |
| Menos de 6h | Count | 0 | 6 | 5 | 11 | |
| | % within ActSemanalrecc | ,0% | 54,5% | 45,5% | 100,0% | |
| | % within MediaSemanalrec | ,0% | 31,6% | 20,8% | 23,9% | |
| | % of Total | ,0% | 13,0% | 10,9% | 23,9% | |
| Actividade Física Semanal | Entre 6-13h | Count | 1 | 10 | 19 | 30 |
| | | % within ActSemanalrecc | 3,3% | 33,3% | 63,3% | 100,0% |
| | | % within MediaSemanalrec | 33,3% | 52,6% | 79,2% | 65,2% |
| | | % of Total | 2,2% | 21,7% | 41,3% | 65,2% |
| Mais de 13h | Count | 2 | 3 | 0 | 5 | |
| | % within ActSemanalrecc | 40,0% | 60,0% | ,0% | 100,0% | |
| | % within MediaSemanalrec | 66,7% | 15,8% | ,0% | 10,9% | |
| | % of Total | 4,3% | 6,5% | ,0% | 10,9% | |
| Total | Count | 3 | 19 | 24 | 46 | |
| | % within ActSemanalrecc | 6,5% | 41,3% | 52,2% | 100,0% | |
| | % within MediaSemanalrec | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |
| | % of Total | 6,5% | 41,3% | 52,2% | 100,0% | |

Tabela 4 - Actividade Física Semanal e utilização de Media

Existe uma grande discrepância entre os valores encontrados entre alunos com menos de 6 horas de actividade física semanal (11 alunos=23,9%) e alunos com menos de 6 horas de utilização dos media (3 alunos=6,5%).

Também verificamos que existe grande disparidade de valores, sendo que 10,9% dos alunos realizam mais de 13h de AF semanal e 52,2% de alunos utilizam os media mais de 13h por semana.

Não existe nenhum aluno que faça menos de 6 horas de actividade física e paralelamente utilize o mesmo tempo em media por semana. Da mesma forma, nenhum aluno faz mais de 13h de actividade física e utiliza o mesmo tempo de media por semana.

Existem 19 alunos (41,3%) que realizam mais de 13 horas semanais de uso dos media e entre 6-13h de actividade física.

Poderemos, assim, verificar que existe uma relação inversa entre estas duas variáveis (media e actividade física): alunos que têm mais horas de actividade física têm menos horas de utilização dos media

Consideramos que estes resultados se revelam preocupantes, sendo que as recomendações internacionais apontam como referência a realização de 60 minutos de AF diária, sendo este o valor mínimo para que haja efeitos benéficos na saúde. Muitos alunos não atingem sequer este valor médio diário recomendado.

Estes dados confirmam os baixos valores de AF encontrados por Hernandez et al. Neste estudo foram referidos os riscos decorrentes de hábitos sedentários em crianças e adolescentes, entre os nove e os dezassete anos, sendo que atingiam valores de obesidade superiores a 12% por cada hora diária a ver televisão e 10% inferiores por cada hora de actividade física, moderada ou vigorosa.⁴⁹

Os resultados da compilação e análise de vários estudos internacionais de Braithwaite, I. et al. demonstram que o tempo de visionamento da tv por crianças e jovens está positivamente relacionado com os valores de IMC, sendo evidente o efeito de dose-resposta.

Troiano et al. referem alguns factores que contribuem para o desenvolvimento da obesidade das crianças e jovens e que poderão explicar os resultados apresentados na tabela 4: sentimentos de protecção das crianças por parte dos pais, os quais limitam a actividade física dos seus filhos; longos períodos de trabalho e de deslocação que os impedem de acompanhar os filhos, que frequentemente exibem comportamentos não activos, nomeadamente a visualizarem tv e a utilizarem jogos de vídeo ou outros aparelhos electrónicos. Fenómenos culturais e ambientais tendem a reduzir as oportunidades de exercício físico.⁵⁰

49 Hernández B. et al., 1999

50 Troiano, R., & Flegal, K., 1998

Actividade Física Semanal excepto nas horas de Educação Física

| Actividade Física Semanal (sem Educação Física) | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| ,00 | 1 | 2,2 | 2,2 | 2,2 |
| 1,00 | 1 | 2,2 | 2,2 | 4,3 |
| 3,00 | 9 | 19,6 | 19,6 | 23,9 |
| 4,00 | 2 | 4,3 | 4,3 | 28,3 |
| 4,50 | 1 | 2,2 | 2,2 | 30,4 |
| 5,00 | 9 | 19,6 | 19,6 | 50,0 |
| 6,00 | 3 | 6,5 | 6,5 | 56,5 |
| 7,00 | 4 | 8,7 | 8,7 | 65,2 |
| 8,00 | 4 | 8,7 | 8,7 | 73,9 |
| 10,00 | 7 | 15,2 | 15,2 | 89,1 |
| 12,00 | 1 | 2,2 | 2,2 | 91,3 |
| 13,00 | 1 | 2,2 | 2,2 | 93,5 |
| 14,00 | 1 | 2,2 | 2,2 | 95,7 |
| 16,00 | 1 | 2,2 | 2,2 | 97,8 |
| 24,00 | 1 | 2,2 | 2,2 | 100,0 |
| Total | 46 | 100,0 | 100,0 | |

Tabela 5 - Actividade Física Semanal excepto nas horas de Educação Física

Observando a tabela 5, verificamos que, exceptuando as horas utilizadas em Educação Física, 50% dos alunos da amostra total realizam menos de 6h de actividade física semanal.

Não encontramos estudos que nos permitam entender a relação entre as horas de EF e o tempo de actividade física semanal.

Actividade Física Semanal e Aproveitamento Escolar dos alunos

| | | Aproveitamento Escolar dos alunos | | | Total | |
|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| | | Melhor | Médio | Fraco | | |
| Actividade Física Semanal | Menos de 6h | Count | 1 | 7 | 3 | 11 |
| | | % within ActSemanalrecc | 9,1% | 63,6% | 27,3% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 9,1% | 35,0% | 20,0% | 23,9% |
| | | % of Total | 2,2% | 15,2% | 6,5% | 23,9% |
| | Entre 6-13h | Count | 7 | 13 | 10 | 30 |
| | | % within ActSemanalrecc | 23,3% | 43,3% | 33,3% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 63,6% | 65,0% | 66,7% | 65,2% |
| | | % of Total | 15,2% | 28,3% | 21,7% | 65,2% |
| | Mais de 13h | Count | 3 | 0 | 2 | 5 |
| | | % within ActSemanalrecc | 60,0% | ,0% | 40,0% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 27,3% | ,0% | 13,3% | 10,9% |
| | | % of Total | 6,5% | ,0% | 4,3% | 10,9% |
| Total | Count | 11 | 20 | 15 | 46 | |
| | % within ActSemanalrecc | 23,9% | 43,5% | 32,6% | 100,0% | |
| | % within Cluster Number of Case | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |
| | % of Total | 23,9% | 43,5% | 32,6% | 100,0% | |

Tabela 6 - Actividade Física Semanal e Aproveitamento Escolar dos Alunos

Podemos observar no quadro acima que 80% dos alunos com fraco aproveitamento praticam mais de 6 horas semanais de AF, valor superior aos alunos com aproveitamento médio e melhor, que corresponde a 50,0%.

Apenas um dos alunos com melhor aproveitamento escolar faz menos de 6 horas de Actividade Física semanal, sendo que nesta categoria 7 fazem entre 6 e 13 horas e 3 fazem mais de 13 horas.

Da tabela podemos observar que os alunos que exibem melhor aproveitamento realizam mais AF que os restantes.

Sendo estes resultados pouco conclusivos, podemos salientar que estes valores apontam para que os alunos com melhores classificações realizam mais AF do que os colegas com menor aproveitamento.

Segundo o *Programa Pessoa* (2012), os alunos que aumentaram os tempos de AF apresentaram indicadores mais elevados no que respeita a qualidade de vida, auto-

estima, afectividade, competência, relacionamentos positivos e autonomia. Inversamente, os alunos que reduziram a AF diminuiram estes indicadores.⁵¹

O estudo *Physical Activity and Performance at School* refere que, embora seja limitado o número de estudos com elevada qualidade metodológica, foram encontradas evidências de que os jovens que participam em Actividades Físicas apresentam, como dose-resposta positiva, melhores desempenhos escolares.⁵²

No artigo *Active Education* é referido que a Educação Física regular e a Actividade Física em geral podem melhorar o desempenho académico, incluindo o aumento de competências de concentração e de comportamentos positivos em sala de aula.⁵³

51 Faculdade de Motricidade Humana, 2012

52 Singh, A., Uijtewilligen, L., Twisk, J., Mechelen, W., & Chinapaw, M., 2012

53 Robert Wood Johnson Foundation, 2009

Utilização Semanal dos Media e Aproveitamento Escolar

| | | Aproveitamento Escolar | | | Total | |
|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| | | Melhor | Médio | Fraco | | |
| Media Semanal | Menos de 6h | Count | 2 | 0 | 1 | 3 |
| | | % within MediaSemanalrec | 66,7% | ,0% | 33,3% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 18,2% | ,0% | 6,7% | 6,5% |
| | | % of Total | 4,3% | ,0% | 2,2% | 6,5% |
| | Entre 6 a 13h | Count | 5 | 9 | 5 | 19 |
| | | % within MediaSemanalrec | 26,3% | 47,4% | 26,3% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 45,5% | 45,0% | 33,3% | 41,3% |
| | | % of Total | 10,9% | 19,6% | 10,9% | 41,3% |
| | Mais de 13h | Count | 4 | 11 | 9 | 24 |
| | | % within MediaSemanalrec | 16,7% | 45,8% | 37,5% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 36,4% | 55,0% | 60,0% | 52,2% |
| | | % of Total | 8,7% | 23,9% | 19,6% | 52,2% |
| Total | Count | 11 | 20 | 15 | 46 | |
| | % within MediaSemanalrec | 23,9% | 43,5% | 32,6% | 100,0% | |
| | % within Cluster Number of Case | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |
| | % of Total | 23,9% | 43,5% | 32,6% | 100,0% | |

Tabela 7 – Utilização Semanal dos Media e Aproveitamento Escolar

Da tabela acima é possível verificar que os alunos que obtêm melhor aproveitamento escolar indicam menos horas semanais de utilização dos media. Os alunos de aproveitamento médio e fraco apresentam maior percentagem de horas passadas com os media.

Será interessante verificar os resultados obtidos num estudo de Ip, B., Jacobs, G. & Watkins, A. (2008), no qual se conclui que os jogadores frequentes em plataformas electrónicas têm menor tendência a obterem melhores resultados em todas as disciplinas do que os não jogadores ou os jogadores pouco frequentes.⁵⁴

Os autores Schmidt, M. & Vandewater, E. referem que ainda não existe evidência empírica de que jogos de vídeo, interactivos, e programas de software multimédia sejam mais eficazes do que outras formas de instrução, apesar de oferecerem uma variedade de possíveis benefícios para a aprendizagem.

⁵⁴ Ip, B., Jacobs, G. & Alan Watkins, A., 2008

Utilização Semanal dos Media e Género

| | | Género | | Total | |
|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------|--------|--------|
| | | Masculino | Feminino | | |
| Media Semanal | Menos de 6h | Count | 1 | 2 | 3 |
| | | % within MediaSemanalrec | 33,3% | 66,7% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 5,9% | 6,9% | 6,5% |
| | | % of Total | 2,2% | 4,3% | 6,5% |
| | Entre 6 e 13h | Count | 6 | 13 | 19 |
| | | % within MediaSemanalrec | 31,6% | 68,4% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 35,3% | 44,8% | 41,3% |
| | | % of Total | 13,0% | 28,3% | 41,3% |
| | Mais de 13h | Count | 10 | 14 | 24 |
| | | % within MediaSemanalrec | 41,7% | 58,3% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 58,8% | 48,3% | 52,2% |
| | | % of Total | 21,7% | 30,4% | 52,2% |
| Total | Count | 17 | 29 | 46 | |
| | % within MediaSemanalrec | 37,0% | 63,0% | 100,0% | |
| | % within Cluster Number of Case | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |
| | % of Total | 37,0% | 63,0% | 100,0% | |

Tabela 8 - Utilização semanal de Media e Género

Os resultados apontam para que mais de 50% dos alunos despendem mais de 13 horas semanais em utilização de media.

É evidente a diferença de horas ocupadas com os media, no intervalo entre as 6 e as 13 horas semanais, entre os alunos do sexo feminino (44,8%) e os do sexo masculino (35,3%). No entanto, na categoria de mais de 13 horas semanais, verificamos que a percentagem de alunos do sexo masculino (58,8%) é superior à do sexo feminino (48,3%).

Ainda no estudo previamente mencionado de Braithwaite, I. et al. é referido que o tempo ocupado no visionamento de tv está positivamente relacionado com os valores de IMC, com efeito dose-resposta evidente, especialmente no que se refere a adolescentes do sexo feminino.⁵⁵

⁵⁵ Braithwaite I. et. al., 2013

Actividade Física Semanal e Género

| | | Género | | Total | |
|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------|--------|--------|
| | | Masculino | Feminino | | |
| Actividade Física Semanal | Menos de 6h | Count | 3 | 8 | 11 |
| | | % within ActSemanalrecc | 27,3% | 72,7% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 17,6% | 27,6% | 23,9% |
| | | % of Total | 6,5% | 17,4% | 23,9% |
| | Entre 6-13h | Count | 11 | 19 | 30 |
| | | % within ActSemanalrecc | 36,7% | 63,3% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 64,7% | 65,5% | 65,2% |
| | | % of Total | 23,9% | 41,3% | 65,2% |
| | Mais de 13h | Count | 3 | 2 | 5 |
| | | % within ActSemanalrecc | 60,0% | 40,0% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 17,6% | 6,9% | 10,9% |
| | | % of Total | 6,5% | 4,3% | 10,9% |
| Total | Count | 17 | 29 | 46 | |
| | % within ActSemanalrecc | 37,0% | 63,0% | 100,0% | |
| | % within Cluster Number of Case | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |
| | % of Total | 37,0% | 63,0% | 100,0% | |

Tabela 9 - Actividade Física e Género

Na tabela acima verificamos que existe uma relação entre o número de horas de AF semanal e o género: 27,6% dos alunos do sexo feminino praticam menos de 6 horas de actividade física, sendo a percentagem de 17,6% para o sexo masculino.

Na categoria de mais de 13 horas de actividade física semanal, o sexo masculino tem 17,6% dos seus elementos neste grupo e o sexo feminino apenas 6,9%.

Assim, os dados recolhidos indicam que o sexo feminino tem um estilo de vida mais sedentário do que o sexo masculino, o que está de acordo com um estudo do Instituto de Desporto de Portugal; neste é referido que as raparigas apresentam valores ligeiramente superiores de actividade sedentária (66,7%) relativamente aos rapazes (63,4%). As actividades com intensidade leve representam 29,3% em raparigas e 30,7% nos rapazes. Já a actividade moderada apresenta valores de 3,7% em raparigas e 5,3% em rapazes. A actividade física vigorosa corresponde a valores muito reduzidos, nomeadamente 0,4% em raparigas e 0,7% em rapazes.⁵⁶

⁵⁶ Instituto do Desporto de Portugal, 2011

Actividade Física Semanal e Idade

| | | Idade | | Total | |
|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------|--------|--------|
| | | 13,14,15 anos | 16,17,18 anos | | |
| Actividade Física Semanal | Menos de 6h | Count | 9 | 2 | 11 |
| | | % within ActSemanalrecc | 81,8% | 18,2% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 23,1% | 28,6% | 23,9% |
| | | % of Total | 19,6% | 4,3% | 23,9% |
| | Entre 6-13h | Count | 26 | 4 | 30 |
| | | % within ActSemanalrecc | 86,7% | 13,3% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 66,7% | 57,1% | 65,2% |
| | | % of Total | 56,5% | 8,7% | 65,2% |
| | Mais de 13h | Count | 4 | 1 | 5 |
| | | % within ActSemanalrecc | 80,0% | 20,0% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 10,3% | 14,3% | 10,9% |
| | | % of Total | 8,7% | 2,2% | 10,9% |
| Total | Count | 39 | 7 | 46 | |
| | % within ActSemanalrecc | 84,8% | 15,2% | 100,0% | |
| | % within Cluster Number of Case | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |
| | % of Total | 84,8% | 15,2% | 100,0% | |

Tabela 10 - Actividade Física semanal e Idade

Através da tabela 10 verificamos que não existe relação entre a idade dos alunos e o número de horas de actividade física realizada. Poderemos concluir que a inexistência de relação actividade física e idade se deve aos mesmos ritmos/hábitos dos alunos do mesmo ano de escolaridade.

Contudo, em Machado, M. et. al. é referido que a actividade física, entre 2002 e 2010, aumentou nos adolescentes entre os 11 e os 15 anos: quase metade da amostra (48,2%) fazem actividade física uma hora, três ou mais vezes por semana e apenas 13,3% realizam uma hora diariamente.⁵⁷

⁵⁷ Machado, M., Alves, M., & Couceiro, M., 2011

Utilização Semanal dos Media e Idade

| | | Idade | | Total | |
|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------|--------|--------|
| | | 13,14,15 anos | 16,17,18 anos | | |
| Media Semanal | Menos de 6h | Count | 3 | 0 | 3 |
| | | % within MediaSemanalrec | 100,0% | ,0% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 7,7% | ,0% | 6,5% |
| | | % of Total | 6,5% | ,0% | 6,5% |
| | Entre 6 a 13h | Count | 15 | 4 | 19 |
| | | % within MediaSemanalrec | 78,9% | 21,1% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 38,5% | 57,1% | 41,3% |
| | | % of Total | 32,6% | 8,7% | 41,3% |
| | Mais de 13h | Count | 21 | 3 | 24 |
| | | % within MediaSemanalrec | 87,5% | 12,5% | 100,0% |
| | | % within Cluster Number of Case | 53,8% | 42,9% | 52,2% |
| | | % of Total | 45,7% | 6,5% | 52,2% |
| Total | Count | 39 | 7 | 46 | |
| | % within MediaSemanalrec | 84,8% | 15,2% | 100,0% | |
| | % within Cluster Number of Case | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |
| | % of Total | 84,8% | 15,2% | 100,0% | |

Tabela 11 - Utilização Semanal dos Media e Idade

Observando a tabela acima, verificamos que apenas três alunos da amostra utilizam os media menos de 6 horas semanais, o que sugere a sua frequente utilização.

Não encontrámos qualquer relação entre idade e tempo ocupado com os media, pelo que se sugere a inexistência de relação entre utilização semanal dos media e idade. Julgamos dever-se este facto aos hábitos similares dos alunos do mesmo ano de escolaridade.

Relativamente a actividades sedentárias, Machado, M. et al. compilaram e analisaram vários estudos nacionais, concluindo que, em 2010, um quarto dos jovens entre 11 e 15 anos (25,2%) ocupavam mais de 4 horas diárias em visionamento de televisão, valor comparativamente inferior ao de 2002 (33%).⁵⁸

⁵⁸ Machado, M., Alves, M., & Couceiro, M., 2011

Actividade Física Semanal e Qualificação Profissional dos Pais

| | | Qualificação Profissional dos Pais | | | | Total | |
|---------------------------|-------------|---------------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | Sem qualificação especializada | Não respondeu | Quadro superior | Quadro médio | | |
| Actividade Física Semanal | Menos de 6h | Count % within Cluster Number of Case | 7 23,3% | 2 28,6% | 1 50,0% | 1 14,3% | 11 23,9% |
| | Entre 6-13h | Count % within Cluster Number of Case | 18 60,0% | 5 71,4% | 1 50,0% | 6 85,7% | 30 65,2% |
| | Mais de 13h | Count % within Cluster Number of Case | 5 16,7% | 0 ,0% | 0 ,0% | 0 ,0% | 5 10,9% |
| Total | | Count % within Cluster Number of Case | 30 100,0% | 7 100,0% | 2 100,0% | 7 100,0% | 46 100,0% |

Tabela 12 - Actividade Física Semanal e Qualificação Profissional dos Pais

Analisando a tabela 12, verificamos que existe uma relação entre a qualificação profissional dos pais e a actividade física dos alunos: os alunos com pais sem qualificação especializada foram os que apresentaram maior número de horas de Actividade Física semanal.

Os alunos com pais integrados na categoria “quadro médio”, são os que apresentam resultados percentuais (85,7%) mais elevados, entre as 6 e as 13 horas semanais.

Consideramos não existir qualquer relação significativa entre as variáveis Actividade Física e Qualificação Profissional dos pais.

Utilização Semanal dos Media e Qualificação Profissional dos Pais

| | | Qualificação Profissional dos Pais | | | | Total | |
|---------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|
| | | Sem qualificação especializada | Não respondeu | Quadro superior | Quadro médio | | |
| Media Semanal | Menos de 6h | Count % within Cluster Number of Case | 3 10,0% | 0 ,0% | 0 ,0% | 0 ,0% | 3 6,5% |
| | Entre 6 a 13h | Count % within Cluster Number of Case | 11 36,7% | 3 42,9% | 2 100,0% | 3 42,9% | 19 41,3% |
| | Mais de 13h | Count % within Cluster Number of Case | 16 53,3% | 4 57,1% | 0 ,0% | 4 57,1% | 24 52,2% |
| Total | Count % within Cluster Number of Case | 30 100,0% | 7 100,0% | 2 100,0% | 7 100,0% | 46 100,0% | |

Tabela 13 - Utilização Semanal dos Media e Qualificação Profissional dos Pais

Não foi encontrada qualquer relação entre a qualificação profissional dos pais e o número de horas semanais de utilização dos media pelos alunos.

Verifica-se que 93,5% da amostra utiliza os media mais de 6 horas semanais, sendo que 52,2% apresenta valores médios diários superiores a 2 horas.

Não encontrámos qualquer pesquisa significativa sobre a relação da variável qualificação profissional dos pais e as variáveis actividade física realizada pelos alunos e utilização dos media por parte dos mesmos.

Relativamente à prática desportiva, referimos um estudo de Moreira, S. em que é sugerido que a opção da criança em praticar desporto está relacionada com os seus interesses e aptidões, sendo que a sua ausência estará dependente das limitações impostas pela família.⁵⁹

⁵⁹ Moreira, S., 2006

V - ESTRATÉGIAS E RECOMENDAÇÕES

A alimentação e o exercício físico são factores que deverão estar intimamente associados, em qualquer fase da vida. É reconhecida a grande visibilidade da campanha americana “Let’s move”, que tem como meta a eliminação da obesidade infantil numa geração, através das seguintes áreas de intervenção: informação dos pais sobre dietas saudáveis; melhoria das dietas escolares; facilidades de compra e consumo de alimentação saudável aos cidadãos com menos recursos; promoção da actividade física das crianças.

Sabemos, no entanto, que muitas acções de sensibilização das sociedades relativamente a estes temas decorrem de políticas diversas e que se vão enquadrando em termos mundiais, regionais e nacionais, de acordo com especificidades geográficas e socioculturais.

Recomendações Internacionais

No documento Global Recommendations on Physical Activity for Health da Organização Mundial de Saúde (2010) são apresentados os níveis recomendados de actividade física para crianças e jovens (5-17 anos). Para esta faixa etária a actividade física deverá incluir: jogos, desportos, meios de transporte activos, aulas de EF ou exercícios estruturados, em contextos familiar, escolar e na comunidade.⁶⁰

No sentido da boa condição cardio-respiratória, muscular, óssea, cardiovascular e metabólica e redução de situações de ansiedade e depressão, as recomendações são as seguintes:

- Diariamente 60 minutos de actividade física de intensidade moderada a vigorosa;
- Períodos superiores a 60 minutos diários de actividade física irão corresponder a benefícios adicionais para a saúde;
- A actividade física diária deverá ser preferencialmente aeróbica; 3 vezes por semana, as crianças e jovens deverão realizar exercícios de intensidade vigorosa para fortalecimento muscular e ósseo.

⁶⁰ World Health Organization, 2010

Recomendações Europeias

As conclusões do Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros, reunidos em 27 de Novembro de 2012, sobre a promoção da saúde através da actividade física são:⁶¹

1. Continuação do desenvolvimento e implementação de estratégias e políticas orientadas para a promoção da actividade física, enquadradas pelas princípios e orientações da UE;
2. Incentivo no apoio a projectos de promoção da actividade física e desporto, através da expansão da oferta de clubes locais e de outras organizações desportivas num desporto específico; programas de desporto para todos; iniciativas diversas em ginásios ou outras instituições desportivas, em cooperação com outras áreas, nomeadamente da Educação e da Saúde;
3. Promoção do incentivo da actividade física orientada para o envelhecimento activo, através de políticas nacionais e formas de financiamento de projectos que promovam a actividade física adequada aos menos jovens, considerando os diferentes níveis de capacidade funcional;
4. De acordo com os sistemas nacionais de saúde, será fundamental uma cooperação efectiva entre diversas áreas, nomeadamente do desporto e dos cuidados de saúde, tendo em consideração as boas práticas detectadas noutros Estados-Membros;
5. Recurso a campanhas de sensibilização e de comunicação, tanto a nível nacional como regional e local, estimulando os cidadãos a adoptarem estilos de vida mais activos.

No primeiro semestre de 2007 é sugerida a preparação das Orientações da União Europeia para a Actividade Física com a presidência portuguesa da EU. Em Novembro de 2008 são as mesmas aprovadas, pelos 27 Estados Membros, em reunião de Ministros do Desporto.

Este documento, elaborado por 22 peritos, contém 41 recomendações que formalizam um pensamento comum na EU e um contributo activo para a integração da AF no quotidiano dos europeus, viabilizando a concertação das diferentes acções sectoriais em termos nacionais. As acções concretas estão definidas em 6 áreas:

61 Conclusões do Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros, 2012

- Desporto
- Saúde
- Educação
- Transporte, Ambiente, Planeamento Urbano e Segurança Pública
- Ambiente nos locais de trabalho
- Serviços dirigidos a seniores.

Recomendações dos Ministérios da Saúde e da Educação

No Plano Nacional de Actividade Física são analisadas as recomendações europeias de forma mais rigorosa e direccionada à população portuguesa, sendo também utilizado o Livro Verde da Actividade Física para chegar às recomendações nacionais.

A actividade física, para além de reduzir os factores de risco de muitas doenças não transmissíveis, beneficia significativamente a sociedade, ao aumentar a interacção social e a participação da comunidade.

A maioria da população não atinge os níveis de actividade recomendados. Deste modo, os esforços para aumentar a actividade física devem ser encarados como medidas essenciais de saúde pública pelas seguintes razões:

- Influenciam muitos dos problemas mais frequentes na sociedade;
- Existem provas da sua efectividade e muito poucas evidências relacionando-se como causa de algum potencial negativo;
- São acessíveis e pouco dispendiosos para a maioria da população;
- Os benefícios gerais na sociedade são tão grandes, que compensam o investimento efectuado.⁶²

Destacamos, seguidamente, os compromissos das instituições portuguesas no sentido do cumprimento das recomendações europeias 14, 16, 21 e 22.⁶³

Recomendação 14 - Nos sistemas nacionais de vigilância de saúde, deve ser incluída a recolha de dados acerca da actividade física da população:

- Colaborar no Observatório para a Aptidão Física e no Observatório para a Actividade Física;

⁶² Instituto do Desporto de Portugal, 2011, Pg 7

⁶³ Instituto do Desporto de Portugal, 2011

- Dinamizar Programas, Projectos e Acções integrados na Plataforma de Luta contra a Obesidade;
- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projectos e Acções com vários Organismos em especial com Municípios, Ministério da Saúde, Ministério da Educação e Ciência, Fundação Portuguesa de Cardiologia, Seguradores de Saúde.

Recomendação 16 - Os médicos e os demais profissionais de saúde devem ser agentes facilitadores entre os seus doentes, os prestadores de seguros de saúde e os fornecedores de programas de actividade física:

- Implementar um Plano de Formação em Actividade Física dos Agentes de Saúde (Médicos e Enfermeiros), para que estes profissionais de saúde promovam uma adequada orientação e aconselhamento em matéria de actividade física;
- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projectos e Acções com vários Organismos em especial com Municípios, Ministério da Saúde, Ministério da Educação e Ciência e Seguradores de Saúde.

Recomendação 21 - Os Estados-membros da UE devem reunir, sintetizar e avaliar as recomendações nacionais para a actividade física, dirigidas a professores de Educação Física e aos outros intervenientes no desenvolvimento das crianças e dos adolescentes:

- Desenvolver um Plano de Formação contínua de Professores em articulação com o Plano Nacional de Formação de Treinadores;
- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projectos e Acções com vários Organismos em especial com o Ministério da Educação e Ciência, Agência Nacional para a Qualificação, Universidades, Politécnicos e outras entidades Formadoras;
- Dar uma dimensão verdadeiramente Nacional ao Programa FITNESSGRAM. Este pretende a generalização, em todas as escolas, da aplicação da mesma bateria de testes, como forma de avaliação da Aptidão Física de todos os alunos e o desenvolvimento de um Programa de monitorização da evolução da Aptidão Física da

população portuguesa em idade escolar. O objectivo é fornecer às escolas a aplicação Fitnessgram e os instrumentos e equipamentos que possibilitem a sua aplicação e recolha de dados. Proceder ao tratamento dos dados recolhidos e elaborar diagnóstico sobre a situação actual, informação preciosa para a tomada de decisão nas políticas de Educação, Saúde e Desporto;

- Divulgar o Programa PESSOA® por todas as escolas do País. O programa PESSOA® tem como principal objectivo desenvolver e avaliar um modelo de intervenção centrado na Escola para a criação de hábitos de vida saudável e prevenção e tratamento do excesso de peso/obesidade juvenil. No âmbito deste Projecto foram criados manuais e materiais didácticos interactivos para aplicação em contexto de aula. Estas sessões são divididas em 2 diferentes blocos, sendo um teórico e outro de actividade física.

Recomendação 22 - Numa segunda fase, os Estados-membros da UE podem conceber e reforçar a formação dos professores de Educação Física através de conteúdos orientados para o desenvolvimento da saúde, adequados a creches, a escolas primárias, a escolas do 2.º e do 3.º ciclo e a escolas secundárias:

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projectos e Acções com vários Organismos em especial com o Ministério da Educação e Ciência, ANQ, Universidades, Politécnicos e outras entidades Formadoras;
- Divulgar o Programa Pessoa por todas as escolas do País;
- Implementar um Programa de promoção de hábitos de vida saudável no ensino pré-escolar. Com este programa pretende-se promover hábitos de vida saudável e actividade física na Educação Pré-Escolar, através da elaboração de um modelo de intervenção apoiado por formação e documentação para educadores/as de infância, encarregados de educação, profissionais de saúde e supervisores de actividades físicas, com o objectivo de reorganizar os espaços escolares e respectivo apetrechamento, para que se desenvolvam actividades físicas e que promovam a aquisição de hábitos de vida saudável.

Através da implementação da Educação Física para a Saúde, seria importante o desenvolvimento de projectos com aulas práticas e teóricas que visem mostrar a importância dos exercícios físicos regulares para a saúde; a Escola deverá assumir a posição de estimular a adopção de um estilo de vida activo, contribuindo para a prevenção de doenças causadas pelo estilo de vida sedentário.

Na Escola Secundária D. João V. foi iniciado e desenvolvido um projecto (anexo 3), durante o ano lectivo de 2007/2008, o qual teve uma grande adesão por parte dos alunos. É de referir, no entanto, o papel fulcral dos professores de Educação Física na detecção e encaminhamento dos alunos problemáticos para este projecto.

CONCLUSÕES

Este estudo teve como objectivo verificar se o tempo que os adolescentes dedicam à Actividade Física será suficiente, comparativamente com o número elevado de horas em que os alunos permanecem sentados, especificamente alunos que frequentam o 8º Ano de Ensino Básico, com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos. Pretendeu-se ainda analisar e relacionar os hábitos de comportamento sedentário e o aproveitamento escolar com o tempo despendido na prática de AF escolar e extra-escolar.

Partimos do pressuposto de que a evolução da sociedade actual tem vindo a afectar a “liberdade” das crianças, que estão obrigadas a estar sentadas nas aulas, durante longos períodos; os bens electrónicos também lhes impõem a fraca recepção de estímulos externos, enquanto sentados. A falta de coordenação entre as entidades competentes (Ministério da Educação e Cultura e Escolas com autonomia) e a frequente apatia do ambiente familiar, sem tomada de consciência dos efeitos negativos destes comportamentos modernos, reflectem-se na não resposta às necessidades de actividade física das crianças e adolescentes, com prejuízos severos a médio-longo prazo.

Assim, pretendemos justificar, uma vez mais, a necessidade de aumentar o número de horas de EF e/ou horas atribuídas a projectos que promovam a actividade desportiva.

De acordo com os vários estudos consultados, os benefícios na saúde verificam-se a partir dos 60 minutos de actividade física acumulada, diariamente, em crianças e adolescentes. Esta actividade física pode ser repartida e realizada numa intensidade moderada a vigorosa. A actividade física deverá ser polivalente, ou seja, não só aeróbia como também de reforço muscular. Pensamos que os alunos, genericamente, não realizam actividade física suficiente, que seja garantia de comportamentos saudáveis actuais e de futuro.

Exceptuando as horas utilizadas em Educação Física, podemos observar que metade dos alunos da amostra realiza menos de 6h de actividade física semanal, tempo inferior ao que é proposto pela Organização Mundial de Saúde; esta organização refere que as crianças e jovens, com idades entre os 5 e os 17 anos, devem realizar, diariamente, pelo menos 60 minutos de actividade física moderada ou vigorosa.⁶⁴

64 World Health Organization, 2010

Tendo em conta a exclusão das horas de Educação Física, é de salientar que quase um quarto da amostra não alcança os valores propostos pela OMS, o que nos parece ir ao encontro da confirmação da hipótese.

Ao estudarmos a eventual relação entre a variável género e o sedentarismo causado pelos media, foi ainda possível constatar que 50% dos jovens despendem mais de 13 horas semanais nessas actividades, sendo que o sexo masculino é o que apresenta percentagens mais elevadas; pelo contrário, no intervalo das 6 às 13 horas é o sexo feminino que atinge valores mais elevados. Alguns destes resultados vão ao encontro do estudo de Machado, M et al, onde é referido que 50 a 55% dos rapazes portugueses utilizam o computador ou consolas para jogos durante pelo menos 2 horas, em dias de semana.⁶⁵

Constatámos também uma relação significativa entre o aproveitamento escolar dos alunos e a prática de AF: os alunos que têm um estilo de vida mais activo e que praticam mais AF conseguem alcançar melhores resultados escolares, o que vai ao encontro de alguns estudos consultados.

O currículo vigente desde 2002 veio promover o aumento da carga horária teórica, prolongando a tendência da evolução da sociedade juvenil, no que diz respeito ao estilo de vida sedentário. Actualmente, desde 2012, foi realizada nova reestruturação curricular, tendo sido abolidas algumas aulas teóricas; contudo, a promoção da AF intra-escolar e extra-escolar não foi referida nem reformulada. As Escolas, no entanto, poderão utilizar a sua autonomia para adaptarem os seus horários na disciplina de EF.

A Escola tem um papel fulcral na motivação dos alunos para a realização de actividade física sistemática e regular, pelo que deverá proporcionar, sempre que possível, desenvolver projectos que permitam enfrentar e combater este grave problema social.

É ainda importante referir os longos períodos ocupados por crianças e jovens em actividades sedentárias, nomeadamente visionamento de tv e utilização crescente de telemóveis e outros aparelhos electrónicos, em detrimento de actividade física. As consequências do estilo de vida sedentário das crianças e jovens só serão conhecidas passados alguns anos.

Será fundamental lutar contra a inactividade física dos jovens e o desenvolvimento sustentado de estilos de vida sedentários.

65 Machado, M., Alves, M., & Couceiro, M., 2011

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Livros e Artigos

- Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., et al. (2011). *Livro Verde da Actividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.
- Barbosa, M., Matos, P., & Costa, M. (2011). *Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje*. Psicologia & Sociedade.
- Bocarro, J., Kanters, M., Casper, J., & Forrester, S. (2008). School Physical Education, Extracurricular Sports, and Lifelong Active Living. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, pp. 155-166.
- Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. (2012). *Physical Activity and Health (2nd ed)*. Champaign, IL: Human Kinetics .
- Braithwaite, I., Stewart, A., Hancox, R., Beasley, R., Murphy, R., & Mitchell, E. (2013, Setembro). The Worldwide Association between Television Viewing and Obesity in Children and Adolescents: Cross Sectional Study. *Plos One* 8 (9), pp. 1-8.
- Conclusões do Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros. (2012, Novembro). Promoção da saúde através da Actividade Física. *Jornal Oficial da União Europeia*, C 393 (22).
- Dennison, B., Erb, T., & Jenkins, P. (Junho de 2001). Television Viewing and television in bedroom. *Pediatrics* 109 (6), pp. 1028-1035.
- Ezquerria, E., Idoate, M., & Barrero, E. (2003). *Exercício Físico: O talismã da saúde*. Sintra: Everest Editora.
- Ferreira, A., & Moreira, J. (2010). A auto-estima profissional dos professores de educação física em Portugal. *Exedra* 4, pp. 65-80.
- Ferreira, J. (2010). *Prevalência de Obesidade Infanto-Juvenil*. Tese de Doutoramento não publicada. Escola Nacional de Saúde Pública. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.
- Fonseca, H., Nobre, C., Santos, M., Patrício, Z., Neves, S., Duarte, N., et al. (2008). Obesidade na adolescência: uma proposta de intervenção. *Acta Pediátrica Portuguesa* 39 (2), pp. 53-56.
- Foucault, M. (1986). *Vigiar e punir*. (R. R. 1999., Trad.) Pétropolis: Editora Vozes.
- Gillis, L., Tomkinson, G., Olds, T., Moreira, M., Christie, C., Nigg, C., et al. (2013). Research priorities for child and adolescent physical activity and sedentary behaviours: an international perspective using a twin-panel Delphi procedure. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10 (112), pp. 1-8.

- Gortmaker, S., Must, A., Sobol, A., Peterson, K., Colditz, G., & Dietz, W. (Abril de 1996). Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States, 1986-1990. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 150(4), pp. 356-362.
- Hardman, K. (2008). Physical Education in Schools: A Global Perspective. *Kinesiology* 40, pp. 5-28.
- Hernández, B., Gortmaker, S., Colditz, G., Peterson, K., Laird, N., & Parra-Cabrera, S. (1999). Obesity, TV viewing and activity in children. *International Journal of Obesity*, 23, pp. 845-854.
- Instituto do Desporto de Portugal. (2011). *Plano Nacional da Actividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Ip, B., Jacobs, G., & Alan Watkins, A. (2008). Gaming frequency and academic performance. *Australasian Journal of Educational Technology*, 24 (4), pp. 355-373.
- King, A., & King, D. (2010). Physical Activity for an Aging Population. *Public Health Reviews*, 32(2), pp. 401-426.
- Machado, M., Alves, M., & Couceiro, M. (2011). Saúde Infantil e Juvenil em Portugal. *Acta Pediátrica Portuguesa*, 42 (5), pp. 195-204.
- Manios, Y., Costarelli, V., Kolotourou, M., Kondakis, K., Tzavara, C., & Moschonis, G. (s.d.). Prevalence of obesity in preschool Greek children, in relation to parental characteristics and region of residence. *BMC Public Health*, 7 (178), pp. 1-8.
- Moreira, S. (2006). *As actividades lúdico-desportivas nas práticas de lazer em crianças do 1º ciclo*. Tese de Mestrado não publicada. Minho: Universidade do Minho.
- Mota, J. (2001). Actividade Física e Lazer – contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), pp. 124–129.
- Owen, N., Healy, G., Matthews, C., & Dunstan, D. (2010). Too Much Sitting: The Population Health Science of Sedentary Behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38 (3), pp. 105-113.
- Padez, C., Fernandes, T., Moura, L., Moreira, P., & Rosado, V. (2004). Prevalence of Overweight and Obesity in 7–9-Year-Old Portuguese Children: Trends in Body Mass Index From 1970–2002. *American Journal Of Human Biology*, 16, pp. 670-678.
- Pereira, B., & Carvalho, G. (2008). *Actividade Física, Saúde e Lazer: Modelos de Análise e Intervenção*. Lisboa: Lidel.
- Robert Wood Johnson Foundation. (2009). *Active Education Physical Education, Physical Activity and Academic Performanc*. San Diego State University.
- Schmidt, M., & Vandewater, E. (2008). Media and Attention, Cognition, and School Achievement. *The Future of Children* 18 (1), pp. 63-85.

- Sedentary Behaviour Research Network . (2012). Letter to the Editor: Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37, pp. 540–542.
- Sérgio, A., Correia, F., Breda, J., Medina, J. L., Carvalheiro, M., Almeida, M. D., et al. (2005). *Programa nacional de combate à obesidade*. Portugal: Direcção-Geral da Saúde.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J., Mechelen, W., & Chinapaw, M. (2012). Physical Activity and Performance at School: A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 166 (1), pp. 49-55.
- Tremblay, M., Colley, R., Saunders, T., Healy, G., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35, pp. 725-740.
- Troiano, R., & Flegal, K. (Março de 1998). Overweight Children and Adolescents: Description, Epidemiology, and Demographics. *Pediatrics*, 101(3), pp. 497-504.
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. *WHO Library Cataloguing-in-Publication Data*, QT 255.
- Young, D. (2005). Mens Sana in Corpore Sano? Body and Mind in Ancient Greece. *The International Journal of the History of Sport*, 22 (1), pp. 22-41.

Webgrafia

- Correia, P. (s.d.). *Currículo do Desporto Escolar, Escola Secundária José Belchior Viegas*. Obtido em 3 de Março de 2008, de http://biblioteca.esjv.pt/ficheiros/curriculo/curriculo_escolar.pps#3
- Faculdade de Motricidade Humana. (Agosto de 2012). *Programa Pessoa, Resultados Preliminares*. Obtido em Janeiro de 2014, de <http://noticias.universia.pt/destaque/noticia/2012/08/09/957549/fmh-utl-revela-resultados-preliminares-do-programa-pessoa.html>
- Marques, I. (5 de junho de 2010). *Actividade física e bem-estar na perspectiva da psicologia positiva*. Obtido em Novembro de 2013, de Universia - Biblioteca de Recursos: http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/id/25430370.html
- Pereira, B., Neto, C., Rodrigues, L., & Uvinha, R. (s.d.). *º Congresso Internacional em Estudos da Criança – Actividade Física e Mobilidade Global da Criança*. Obtido em Março de 2008, de <http://ciec.iec.uminho.pt/paineis.html>
- Services, U.S. Department of Health and Human. (16 de 10 de 2008). *U.S. Department of Health and Human Services*. Obtido em 3 de Março de 2014, de <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>
- Tomkinson, G., Annandale, M., & Ferrar, K. (Novembro de 2013). *Global Changes in Cardiovascular Endurance of Children and Youth Since 1964*. Obtido em

Fevereiro de 2014, de American Heart Association Annual Meeting, Dallas:
<http://www.abstractsonline.com/Plan/ViewAbstract.aspx?sKey=e6992ede-5f84-4405-a06b-c9f6d887036b&cKey=b35bd934-75ef-4d31-9277-e9f5703e9fc5&mKey=%7B951E351E-429C-4B2E-84D0-8DA73B00DE45%7D>

World Health Organization . (2010). *World Health Organization* . Obtido em Novembro de 2013, de <http://www.who.int/topics/obesity/en/>

World Health Organization. (1948). *World Health Organization - International Health Conference*. Obtido em Novembro de 2013, de <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

AneXoS

Anexo 1 – Questionário

DADOS DO ALUNO E CARACTERÍSTICAS SÓCIO-ACADÉMICAS DOS PAIS

Preenche o seguinte questionário colocando uma cruz no quadrado que corresponde à tua resposta.

1. Sexo: 11. Masculino 12. Feminino

2. Idade _____

3. Ano de escolaridade _____

4. Escolaridade do Pai
 41. 1º ciclo
 42. 2º ciclo
 43. Secundário
 44. Curso superior

5. Escolaridade da Mãe
 51. 1º ciclo
 52. 2º ciclo
 53. Secundário
 54. Curso Superior

6. Profissão do Pai _____
7. Profissão da Mãe _____

8. Situação na profissão (Pai)
 81. Empregado por conta de outrem
 82. Patrão
 83. Por conta própria – Liberal

9. Situação na profissão (Mãe)
 91. Empregado por conta de outrem
 92. Patrão
 93. Por conta própria – Liberal

10. Classificações do último período
 101. Número de negativas _____
 102. Número de classificações iguais a três _____
 103. Número de classificações de quatro e cinco _____

Anexo 2 – Cronograma

Descreve com pormenor o que fazes antes e depois das aulas, e o que fazes entre as mesmas.

| Hora | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------|---------|------------|--------|--------|------------|
| 7:00 - 7:30 | | | | | |
| 7:30 - 8:00 | | | | | |
| 8:00 - 8:30 | | | | | |
| 8.30 - 9.15 | | | | | |
| 9.15 - 10.00 | | | | | |
| 10.00 – 10.25 | | | | | |
| 10.25 - 11.10 | | | | | |
| 11.10 - 11.55 | | | | | |
| 11.55 – 12.10 | | | | | |
| 12.10 - 12.55 | | | | | |
| 12.55 - 13.40 | | | | | |
| 13.40 – 13.55 | | | | | |
| 13.55 - 14.40 | | | | | Ed. Física |
| 14.40 – 14.45 | | | | | |
| 14.45 - 15.30 | | Ed. Física | | | |
| 15.30 - 16.15 | | Ed. Física | | | |
| 16.15 – 16.20 | | | | | |
| 16.20 - 17.05 | | | | | |
| 17.05 – 17.30 | | | | | |
| 17.30 - 18.30 | | | | | |
| 18:30 - 19:00 | | | | | |
| 19:00 - 19:30 | | | | | |
| 19:30 - 20:00 | | | | | |
| 20:00 - 20:30 | | | | | |
| 20:30 - 21:00 | | | | | |
| 21:00 - 21:30 | | | | | |
| 21:30 - 22:00 | | | | | |
| 22:00 - 22:30 | | | | | |
| 22:30 - 23:00 | | | | | |
| 23:00 - 23:30 | | | | | |
| 23:30 - 00:00 | | | | | |
| 00:00 - 00:30 | | | | | |
| 00:30 - 1:00 | | | | | |

Anexo 3 – Programa de Exercício e Qualidade de Vida

ESCOLA SECUNDÁRIA D. JOÃO V



EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

PROGRAMA DE EXERCÍCIO E QUALIDADE DE VIDA

Março de 2008

1. Implementação de um Programa de Exercício e Qualidade de Vida

O Departamento de Motricidade e Formação Pessoal propõe a implementação na Escola de um **Programa de Exercício e Qualidade de Vida**. Este programa poderá integrar-se no Projecto já em desenvolvimento “Educação para a Saúde”, sendo direccionado para a prevenção e tratamento da obesidade na escola.

Os níveis de obesidade infantil têm aumentado de forma dramática nas últimas décadas, com consequências na saúde das crianças e adolescentes. As estatísticas revelam que 31,5% das crianças entre os 9 e os 16 anos são obesas ou sofrem de excesso de peso.

Procura-se com este programa implementar sessões de actividade física e de aconselhamento nutricional, orientados para o Combate à Obesidade Infantil, promovendo hábitos de actividade física e alimentares saudáveis.

É dentro desta perspectiva que o Departamento de Motricidade e Formação Pessoal se propõe implementar um Gabinete de Exercício e Saúde que visa promover estilos de vida activos, com especial enfoque na promoção da actividade física regular, acompanhada de uma avaliação da aptidão física e aconselhamento nutricional.

Este programa poderá receber os alunos que são identificados como tendo excesso de peso pelo IMC (Índice de Massa Corporal) – parâmetro avaliado nas aulas de Educação Física e integrado na Bateria de Testes FITNESSGRAM.

Pensamos que a implementação deste Programa na Escola é uma necessidade inadiável, sendo que a sensibilização e a promoção de estilos de vida saudáveis nas crianças é um compromisso que deverá ser assumido por toda a comunidade escolar.

2. Objectivos do Programa

- Sensibilizar a população escolar para a necessidade de adoptar hábitos de vida activa, alertando para os malefícios do sedentarismo e para os benefícios da actividade física e de uma alimentação saudável;
- Incentivar na população escolar uma dinâmica favorável e mobilizadora para a prática de actividade física;
- Identificar casos de excesso de peso ou obesidade através do IMC (Índice de Massa Corporal);
- Promover consultas de nutrição para crianças e adolescentes identificados como problemáticos;
- Promover consultas individuais de aconselhamento e de prescrição de exercício para as crianças que pretendam melhorar as sua aptidão física;
- Implementar planos individuais de actividade física, em função das necessidades individuais despistadas nas consultas de avaliação e de acompanhamento;
- Mobilizar a comunidade em geral, as Escolas do concelho e outras instituições para esta problemática, no sentido da constituição de parcerias de intervenção integrada;
- Apresentação dos resultados do programa.

3. Contextos de Intervenção

- a) Alunos e Encarregados de Educação;
- b) Escolas;
- c) Comunidade envolvente;
- d) Outras instituições.

Para que o Programa seja eficaz é necessária a colaboração e a intervenção de toda a comunidade envolvente, escolas e instituições interessadas nesta problemática, pois só assim será possível criar hábitos de vida saudáveis.

a) Alunos e Encarregados de Educação

- Sinalizar os casos de obesidade e de excesso de peso através do programa FITNESSGRAM;
- Encaminhar as crianças identificadas para o Programa Exercício e Qualidade de Vida;
- Contactar os Encarregados de Educação, esclarecendo-os sobre os objectivos e funcionamento do programa, solicitando a autorização para a integração do seu educando no projecto;
- Prescrever 2/3 sessões de 45 minutos semanais de actividade física;
- Reajustar o programa de actividade física ao longo do processo.

b) Escola

É fundamental a divulgação do Programa, envolvendo toda a comunidade escolar. Os casos detectados nas escolas deverão ser encaminhados para o programa.

- No início de cada ano lectivo, os Directores de Turma serão informados sobre o funcionamento e objectivos do Programa. Os Directores de Turma poderão ser elementos fundamentais para a promoção e divulgação do programa junto dos alunos e respectivos Encarregados de Educação.
- Apresentação do Programa na Reunião Geral de professores, no início de cada ano lectivo.
- Motivar todos os professores na escola a colaborarem directa ou indirectamente no programa.
- Divulgação do Programa num Placard visível e no site da escola.
- Organização de acções de sensibilização na Escola (acções de formação, colóquios, exposições) sobre os benefícios de hábitos de vida

saudáveis, alertando para os malefícios do sedentarismo e para os benefícios da actividade física e de uma boa alimentação.

c) Comunidade Envolvente

Mobilizar a comunidade em geral, Escolas do concelho e outras instituições interessadas nesta problemática, no sentido da constituição de parecerias de intervenção integrada.

d) Outras Instituições

Solicitar apoios junto da Câmara Municipal da Amadora, do Ministério de Educação, do IDP (Instituto do Desporto de Portugal) e de Universidades e outras instituições com preocupações ao nível do combate à obesidade infantil.

Os apoios a solicitar serão relativos à aquisição de:

- materiais necessários à implementação do programa;
- materiais de promoção e divulgação do programa (posters, flyers, diplomas.....).

4. Caracterização do Programa

a) Recursos Humanos

Para assegurar o funcionamento do programa, propõe-se a integração dos professores de Educação Física no Gabinete e nas sessões de prescrição da actividade física.

b) Instalações

O Programa funcionará nos seguintes locais:

- Gabinete de Exercício e Saúde.
- Espaços das aulas de Educação Física;
- Espaços Exteriores da escola.

c) Horários

Os horários do Gabinete e das sessões de actividade física serão definidos de acordo com as horas atribuídas aos professores de Educação Física para este programa.

d) Actividades

- Sessões individualizadas de actividade física;

- Consulta de Avaliação da Aptidão Física e aconselhamento da actividade física;
- Acções de sensibilização.

Anexo 4 – Estudo sobre hábitos alimentares e AF no 1º ciclo EB

BREVE ESTUDO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES E ACTIVIDADE FÍSICA DE CRIANÇAS DO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO Junho 2013

Descrição

Esta Escola do 1º Ciclo do Ensino Básico está situada no Parque das Nações; na sua maioria, os alunos pertencem a famílias de estratos sócio-económicos de nível médio e médio-alto.

A observação não estruturada ao longo do ano sugeriu-me a hipótese de que muitos destes alunos teriam hábitos sedentários e de consumo frequente de “fast-food”.

Assim, procedi à listagem de questões a apresentar aos alunos, de forma a recolher, de modo muito informal, alguns dados para posterior análise.

Os 94 alunos estavam distribuídos por 5 turmas; 1 do 1º Ano, 1 da 2ª Ano e 3 do 3º Ano. As idades dos alunos estão compreendidas entre os 6 e os 9 anos, sendo que, maioritariamente têm 7 e 8 anos.

Os dados foram recolhidos durante as aulas, em conversas não estruturadas, no grande grupo, na semana de 3 a 7 de Junho de 2013.

As várias questões colocadas aos alunos procuravam recolher informação relativa a:

- Local da habitação (proximidade à escola)
- Caminho casa-escola
- Posse de consola e tempo diário de utilização
- Desporto fora da Escola
- Actividades de fim de semana
- Brincadeiras com colegas/amigos
- Consumo de *fast-food*.

Os dados recolhidos, encontram-se no seguinte quadro:

| | 1ºB | 2ºA | 3ºA | 3ºB | 3ºC | Total | % |
|----------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
| 1. - Número de alunos presentes | 22 | 18 | 19 | 23 | 12 | 94 | 100,0 |
| 2. - Vive na zona da Expo | 11 | 13 | 11 | 13 | 9 | 57 | 60,6 |
| 3. – Meios de transporte | | | | | | | |
| 3.1. A pé | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 14 | 14,9 |
| 3.2. De carro com os pais | 19 | 14 | 17 | 19 | 11 | 80 | 85,1 |
| 3.3. De transportes públicos (também vem de carro com familiares) | 3 | 2 | 0 | 6 | 0 | 11 | 11,7 |
| 3.4. De bicicleta uma vez | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 13 | 13,8 |
| 3.5. De bicicleta mais de 2 vezes | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 11 | 11,7 |
| 4. - Tem: | | | | | | | |
| 4.1. 0 Consolas | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 5 | 5,3 |
| 4.2. 1 Consola | 10 | 6 | 4 | 5 | 2 | 27 | 28,7 |
| 4.3. 2 Consolas | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 26 | 27,7 |
| 4.4. Mais de 2 consolas | 6 | 7 | 7 | 14 | 2 | 36 | 38,3 |
| 5. Quanto tempo usa a consola/tv por dia? | | | | | | | |
| 5.1. 0 a 60min | 7 | 4 | 3 | 5 | 7 | 26 | 27,7 |
| 5.2. Mais de 60min | 13 | 14 | 16 | 18 | 5 | 66 | 70,2 |
| 5.3. Não sabe | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2,1 |
| 6. Faz desporto fora da escola | 18 | 13 | 17 | 18 | 9 | 75 | 79,8 |
| 7. Ao fim de semana costuma: | | | | | | | |
| 6.1. Passear | 7 | 13 | 17 | 22 | 13 | 72 | 76,6 |
| 6.2. Ficar em casa | 14 | 15 | 6 | 16 | 5 | 56 | 59,6 |
| 6.3. Fazer desporto | 9 | 12 | 17 | 23 | 9 | 70 | 74,5 |
| 8. Brinca/joga com os colegas do bairro/rua | 10 | 9 | 10 | 18 | 6 | 53 | 56,4 |
| 9. Foi ao Mc Donald's na última semana | 9 | 11 | 9 | 17 | 5 | 51 | 54,3 |

Quadro 1 – Questionário Escola Primária Parque das Nações

Análise

Dos 94 alunos questionados, 60,6% vivem na zona da Expo – Parque das Nações.

É referido que 85,1% dos alunos vão no conforto automobilístico para a escola, sendo que 11,7% destes mesmos alunos também utilizam os transportes públicos.

Dos 60,6% de alunos que vivem na zona da Expo, destacam-se 14,9% que vão a pé até à escola.

13 alunos referem que já foram uma vez de bicicleta para a escola, sendo que outros 11 utilizaram este meio de transporte mais do que uma vez. Em termos de observação, apenas identifiquei 2 alunos, na totalidade da população escolar, que vão de bicicleta para a escola, com alguma regularidade.

No que diz respeito à posse de consolas, apenas 5 alunos (5,3%) afirmam não possuir nenhum equipamento; já 27 alunos (28,7%) têm pelo menos uma e 26 alunos (27,7%) têm duas. Quem tem mais de duas representa 38,3% dos alunos.

O tempo despendido pelos alunos a jogar consola ou a ver tv apresenta valores bastante interessantes. Nenhum aluno referiu não utilizar qualquer destes dois aparelhos. 26 alunos afirmam passar até ao máximo de 60 minutos por dia nestas actividades (27,7%), sendo que 66 alunos (70,2%) afirmam que passam mais de uma hora nesta ocupação. Dois alunos do primeiro ano referem que não sabem calcular quanto tempo passam nestas tarefas.

Realizei alguma observação nos tempos de recreio e saliento que, por vezes, o número de consolas a serem utilizadas atingia o número 6, variando o número de assistentes/participantes entre 2 e 7.

Também se verificou que os funcionários de Escola dificultavam o acesso dos alunos a bolas. No sentido de minimizar a ausência ou a fraca atividade física

durante os recreios, estimulei e organizei pequenos torneios e outras actividades, a que os alunos voluntariamente aderiam.

A prática de desporto extra-escolar é realizada por 75 alunos, correspondendo a quase 80% da amostra. Este valor parece-nos justificável pelo nível socio-económico das famílias, que terão poder económico para permitirem às crianças o acesso a actividades extra, para além do facto de desejarem/necessitarem ocupar os tempos livres das mesmas. De referir que muitos alunos chegam e deixam a escola na companhia de empregadas ou de funcionários de ATL's.

Numa das turmas, metade das crianças é acompanhada num centro de estudos próximo, “a pedido” da professora titular, de forma a melhorarem o seu desempenho escolar. Esta era a razão para a não frequência das aulas de Actividades de Enriquecimento Curricular.

As opções do fim-de-semana foram feitas de forma algo aberta, procurando perceber quais as “rotinas” familiares, podendo os alunos indicar mais de uma situação. Assim, “passear” foi a opção mais destacada, referida por 72 alunos (76,6%), “ficar em casa” foi referida por 56 alunos (59,6%) e “fazer desporto/actividades físicas” por 70 alunos (74,5%). Estes valores sugerem que as famílias disfrutam das oportunidades para passear e fazer actividades ao ar livre, no espaço privilegiado do Parque das Nações – local onde a maioria dos alunos habita.

Na questão “brinca/joga com os colegas do bairro/rua”, 56,4% dos alunos responderam afirmativamente. Contudo, em conversas informais, identifiquei apenas 3 alunos que saíam para um pátio exterior para brincar com amigos. A grande maioria das crianças vai para casa de amigos/vizinhos, o que parece apontar para hábitos urbanos, preferindo os pais que os seus filhos estejam muito acompanhados e supervisionados por adultos, longe de riscos físicos ou outros.

Quanto à última questão, relativa à última ida ao McDonald's, o valor parece pouco fidedigno no que respeita a hábitos alimentares de *fast-food*, uma vez

que foi colocada na semana seguinte ao Dia da Criança. A resposta aponta para que 54,3% das crianças tinham ido ao McDonald's na semana anterior, sendo que muitas referiram ter sido "presente" do Dia da Criança. No entanto, parece-nos sintomática a escolha deste tipo de alimentação, que será extremamente apreciada pelos alunos e permitida pelos pais.

Conclusão

Este breve estudo, embora limitado e pouco significativo, sugere-nos o seguinte:

- As crianças são cada vez menos autónomas em termos de deslocação casa-escola e de actividades com amigos ao ar livre, o que reduz o tempo de actividade física diária;
- Os largos períodos destinados a ver tv ou jogar consola poderão ser responsáveis por hábitos de sedentarismo; mesmo no recreio os alunos agrupam-se ao redor de aparelhos electrónicos;
- A prática de desporto extra escolar está relacionada com o nível socioeconómico das famílias.

Seria interessante um estudo profundo destas temáticas, bem como da sua relação com o peso dos alunos e os seus hábitos alimentares. Julgamos que os comportamentos saudáveis, de alimentação e de actividade física, serão fortemente influenciados pelas rotinas familiares, o que nos sugere a necessidade de uma discussão abrangente de toda a comunidade, no sentido da tomada de consciência desta problemática e da alteração de alguns hábitos, eventualmente conducentes ao sedentarismo e, por consequência, ao aparecimento de riscos para a saúde.

**Francisco Miguel do Amaral Soares Xavier da Mata
2013**