

Livro de resumos

9º Congresso Nacional de Educação Física

Comunicações Orais e Posters



Comissão científica

Adilson Marques, SPEF
Ana Quitério, SPEF
João Lourenço, CNAPEF
Jorge Mira, CNAPEF
Marcos Onofre, SPEF
Rui Petrucci, CNAPEF

Comissão organizadora

Ana Raquel Moreira, SPEF
Joana Jacinto, SPEF
Joana Maurício, CNAPEF
João Costa, SPEF
Lídia Carvalho, SPEF
Luís Fernandes, SPEF
Luísa Guimarães, SPEF
Maria Martins, SPEF
Maria Zélia Nunes, CNAPEF
Nuno Ferro, SPEF
Nuno Fialho, CNAPEF

Índice

Programa do congresso	3
Programa das comunicações orais.....	4
Programa dos posters	6
Resumos das comunicações orais.....	8
Educação e Educação Física I (1 de março).....	9
Do programa ao plano plurianual: clarificar compromissos para professores e alunos na disciplina de Educação Física	9
“Currículo de EF numa nova escola: do desafio e à realidade”	9
A avaliação autêntica em Educação Física – o problema dos jogos desportivos coletivos	9
Como tornar o processo avaliativo da disciplina de Educação Física mais objetivo?.....	10
Critérios de avaliação em Educação Física – A partilha de uma experiencia de trabalho.....	10
Desenvolvimento profissional contínuo (DPC) - Uma experiência com professores de Educação Física	10
Projeto escola ativa	11
Lógicas de ação na gestão intermédia das escolas: o caso do departamento curricular das expressões	11
Modelos de trabalho coletivo na Educação Física Escolar: Um olhar pela lente das Comunidades de Aprendizagem Profissional.....	11
A influência da prática de atividade física regular no estilo de vida e no bem-estar psicológico.....	12
Exercício e Saúde I (1 de março).....	12
Níveis de Atividade Física Moderada a Vigorosa em Adolescentes Portugueses. Avaliação em Aulas de Educação Física Escolar através da Acelerometria.....	12
Efeitos de um programa de exercício físico na aptidão funcional e composição corporal de uma população idosa	12
Resposta aguda da frequência cardíaca no treino de força em circuito em adolescentes obesos: A influência da densidade do treino na intensidade relativa e na perceção subjetiva do esforço	13
A importância de alguns mediadores psicológicos na Educação Física e na prática de atividade desportiva futura.....	13
Fatores de risco cardiovascular em crianças: Protocolo de intervenção multidisciplinar envolvendo atividade física e nutrição.....	13
Treino Desportivo I (1 de março).....	14
Destrezas cognitivas dos jogadores de voleibol com baixo nível de experiência, de acordo com a sua função em jogo	14
Perceção das tendências nas modalidades de combate	14
Influência dos critérios de êxito na execução de uma técnica desportiva, para a obtenção de sucesso na aprendizagem: Retenção e tempo de aplicação	14
Observação e análise do jogo de futebol – Um estudo qualitativo com treinadores da I Liga portuguesa	15
Modelo de organização da dinâmica do jogo ofensivo no futebol.....	15
Educação e Educação Física II (3 de março)	15
Intenções empreendedoras de estudantes de ciências do desporto: Implicações a nível do ensino e <i>design</i> curricular.....	15
Uma abordagem multilevel a fatores pessoais e contextuais no desporto escolar.....	16
Atitude dos alunos face à Educação Física e aos comportamentos de ensino do professor	16
Aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física em ginástica – realidade e dificuldades	16
A atitude dos alunos face à escola, à Educação Física e aos comportamentos de ensino do professor	17
Clima motivacional em Educação Física: uma comparação entre as perceções de alunos de professores estagiários e professores experientes	17
Inovação pedagógica na prática da Educação Física	17
A Expressão e Educação Físico-Motora e a atividade física e desportiva lado a lado	18
O impacto da atividade física e desportiva na lecionação da Expressão e Educação Físico Motora por parte dos professores titulares do 1º Ciclo do Ensino Básico	18
Porque me sinto mais capaz? Fontes de autoeficácia no início do estágio pedagógico em Educação Física	18
Novo desafio para a prática de dança na escola: Reflexão pedagógica	19
Exercício e Saúde II (3 de março)	19
O contágio social na promoção da atividade física. Protocolo de intervenção	19
Atividade física versus comportamentos sedentários. Que relação?.....	19
Exercício, educação para a saúde e educação pelos pares	20

As estratégias de inovação dos serviços de <i>fitness</i> em Portugal	20
Influência do nível de aptidão coordenativa no desempenho de tarefas cognitivas	20
Treino Desportivo II (3 de março).....	21
Da iniciação à elite – 20 anos de Orientação no Concelho de Palmela.....	21
Da ginástica da escola a uma escola de ginástica	21
A abordagem dos desportos de combate na Educação Física escolar	21
A abordagem dos desportos de combate nas escolas do concelho de Viseu	22
Análise cinemática e eletromiográfica do padrão de marcha do bebé	22
Resumos dos posters	23
Educação e Educação Física.....	24
A oferta de Expressão e Educação Físico-Motora no Agrupamento de Escolas de Alfornelos	24
Relação entre a perceção da influência parental e dos pares para a prática da atividade física com a aptidão física em alunos do 9º ano..	24
Opções para a composição dos grupos de aprendizagem nas aulas de Educação Física.....	24
Organização e avaliação no curso profissional de técnico de apoio à gestão desportiva	25
Educação Física na Europa: uma disciplina, várias concepções	25
O surf como matéria de ensino no desporto escolar: um exemplo.....	25
Formação ao nível da avaliação formativa nos cursos de formação inicial em Educação Física e Desporto, em Portugal.....	26
Relação no desempenho escolar das diversas áreas do currículo. Um estudo com alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico.....	26
Caracterização do conhecimento sobre a aptidão física relacionada com a saúde dos alunos do 12º ano.....	26
Caracterização do conhecimento sobre a aptidão física relacionada com a saúde dos alunos do 12º ano da ilha da Madeira.....	27
As dificuldades em educação física versus a excelência nas restantes disciplinas.....	27
Desenvolvimento da força nas aulas de Educação Física. Aplicação de exercícios específicos	27
Atividade Física é Saúde – “Compreendem os alunos do 2º e 3º Ciclo o contributo da atividade física para a sua saúde?”	28
“Incluir+” Projeto comunitário na área do desporto para pessoas com deficiência	28
Exercício e Saúde e Treino Desportivo.....	28
Efeitos do treino pliométrico na equipa masculina de atletismo da Associação Académica da Universidade da Beira Interior	28
Associação entre aptidão cardiorrespiratória, pré-obesidade e obesidade no 4º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico – Agrupamento Escolas Professor Armando Lucena.....	29
Relação entre o envolvimento físico e social, atividade física organizada e níveis de obesidade – Um estudo em adolescentes do concelho de Vila Verde	29
Associação entre as dimensões de personalidade e os níveis de atividade física e aptidão física em adolescentes	29
Prevalência de jovens fisicamente ativos: avaliação por acelerometria.....	30
Análise da defesa do bloqueio direto da seleção portuguesa no EuroBasket2011	30
Hormona Estrogénio (β - Estradiol) e de Testosterona, como fatores responsáveis por alterações no perfil lipídico e composição corporal, em atletas de alta competição do sexo masculino.....	30
Perceção da qualidade de vida em adolescentes (10-12 anos) de ambos os géneros. Influência da aptidão física e da atividade física.....	31
Prevalência dos comportamentos sedentários e atividade física durante o fim de semana. Estudo com crianças dos 10 aos 12 anos	31
Efeito de um programa de atividade física aeróbio na composição corporal e condição física em crianças obesas.....	31
Prevalência dos comportamentos sedentários e atividade física nos momentos de lazer de crianças cidadinas	32
Níveis de atividade física da população adulta cega da cidade de Lisboa	32
Melhor perfil cardiovascular com independência do volume diário de atividade física em atletas: um estudo piloto em adolescentes espanhóis	32
Autores	33

Programa do congresso

1 de março, 6ª feira

13:30-14:30 – Recepção aos congressistas

14:30-15:30 – Sessão de abertura

Isaltino Morais, Presidente da Camara Municipal de Oeiras
Carlos Neto, Presidente do Conselho Diretivo da FMH
Rose-Marie Repond, Comité Diretor da European Physical Education Association (EUPEA)
José Ribeiro e Castro, Presidente da Comissão Parlamentar de Educação, Ciência e Cultura da Assembleia da República
Marcos Onofre, Presidente da SPEF
João Lourenço, Presidente do CNAPEF

15:30-16:15 – Espaço EUPEA

16:15-17:45 – Painel 1: Atividade física e qualidade de vida. Uma questão de competência

Raul Martins, FCDEF, UC
Maria de Lurdes Machado, Ginásio Varequipe
Olga Alves, Sporting Clube de Portugal
Moderador: António Palmeira

18:00-19:30 – Comunicações Livres: Exercício e Saúde, Educação e Treino Desportivo

2 de março, Sábado

09:30-11:00 – Painel 2: Escola e sociedade. O valor educativo da Educação Física

Sampaio da Nóvoa, IE, UL
José Soares, FADE, UP
Paulo Serranito, EB 2, 3 do Monte da Caparica
Moderador: Luís Bom, ULHT

11:00-11:30 – Coffee-break / Apresentação de posters

11:30-13:00 – Painel 3: Escola, avaliação e sucesso educativo. A perspetiva da Educação Física

Maria do Céu Roldão, UC
José Alves Diniz, FMH, UTL
José Monteiro, ES Stuart de Carvalhais
Moderador: Francisco Carreiro da Costa, ULHT

13:00-15:00 – Almoço

15:00-16:30 – Painel 4 – Escola e cidadania. O papel da Educação Física na escola inclusiva

Lúisa Cortezão, FPCE, UP
Olímpio Bento, FADE, UP
João Marques, EB 2,3 Diamantina Negrão
Moderador: João Jacinto, FMH, UTL

16:30-17:00 – Coffee-break / Apresentação de Posters

17:00-18:30 – Painel 5 – Escola e Comunidade. A EF para além do currículo formal

António Teodoro
Isabel Mesquita, FADE, UP
Ana Cristina Marques, Agrupamento Escolas Quinta de Marrocos
Moderador: José Brás, ULHT

18:45-19:30 – Espaço CNAPEF/SPEF

20:00 – Jantar convívio

3 de março, domingo

09:00-10:15 – Comunicações Livres: Exercício e Saúde, Educação e Treino Desportivo

10:30-11:45 – Painel 6: Treino Desportivo e formação de jovens

Jorge Proença, ULHT
Pedro Mil-Homens, FMH, UTL
Ricardo Ramos, Dragon Force
Moderador: Mário Gomes

11:45-12:15 – Coffee-break / Apresentação de Posters

12:15 – Sessão de Encerramento

Ministro da Educação e Ciência (*a confirmar*)
Secretário de Estado do Desporto (*a confirmar*)
Rose-Marie Repond, Comité Diretor da EUPEA- European Physical Education Association
Marcos Onofre, Presidente da SPEF
João Lourenço, Presidente do CNAPEF

Programa das comunicações orais

Comunicações de Educação e Educação Física

		Educação Física e Desporto Escolar Zélia Nunes	Educação Física e Desporto Escolar Maria Martins
Dia	Hora	Pavilhão LORD	Anfiteatro 1
1 de março de 2013 (sexta-feira)	18:00	Do programa ao plano plurianual: clarificar compromissos para professores e alunos na disciplina de Educação Física Carlos Saraiva	Desenvolvimento profissional contínuo (DPC) - Uma experiência com professores de Educação Física António Duarte
	18:15	Currículo de EF numa nova escola: do desafio e à realidade André Gonçalves, António Leitão, Diogo Carneiro, José Ferreira, Maria Rato, Nuno Ferro, Raquel Mascarenhas	Projeto escola ativa Eduardo Fernandes, Vanda Correia, Elsa Pereira, João Carvalho
	18:30	A avaliação autêntica em Educação Física – o problema dos jogos desportivos coletivos João Comedias	Lógicas de ação na gestão intermédia das escolas: o caso do departamento curricular das expressões Ana Vitorino
	18:45	Como tornar o processo avaliativo da disciplina de Educação Física mais objetivo? Tiago Almeida	Modelos de trabalho coletivo na Educação Física Escolar: Um olhar pela lente das Comunidades de Aprendizagem Profissional João Costa, Marcos Onofre, Maria Martins
	19:00	CrITÉrios de avaliação em Educação Física – A partilha de uma experiência de trabalho Nuno Rodrigues	A influência da prática de atividade física regular no estilo de vida e no bem-estar psicológico Nuno Rodrigues, Luís Vieira

Comunicações de Exercício e saúde e Treino Desportivo

		Exercício e Saúde Ana Quitério	Treino Desportivo Adilson Marques
Dia	Hora	Salão Nobre	Anfiteatro 2
1 de março de 2013 (sexta-feira)	18:00	Níveis de atividade física moderada a vigorosa em adolescentes portugueses. Avaliação em aulas de Educação Física escolar através da acelerometria Filipe Ferreira	Destrezas cognitivas dos jogadores de voleibol com baixo nível de experiência, de acordo com a sua função em jogo Filipe Soares, C. Echeverría, L. García-Gonzalez, A. Moreno Domínguez, M. Moreno Arroyo
	18:15	Efeitos de um programa de exercício físico na aptidão funcional e composição corporal de uma população idosa Ana Martins, Armando Raimundo, Catarina Pereira	Perceção das tendências nas modalidades de combate Pedro Pereira
	18:30	Resposta aguda da frequência cardíaca no treino de força em circuito em adolescentes obesos: A influência da densidade do treino na intensidade relativa e na perceção subjetiva do esforço em exercício Pedro Ribeiro, Sandra Martins, António Palmeira, Helena Fonseca	Influência dos critérios de êxito na execução de uma técnica desportiva, para a obtenção de sucesso na aprendizagem: Retenção e tempo de aplicação César Peixoto, Miguel Moreira
	18:45	A importância de alguns mediadores psicológicos na Educação Física e na prática de atividade desportiva futura Nelson Antunes, M. Nunes, Carlos Barrigas, M. Marques	Observação e análise do jogo de futebol – Um estudo qualitativo com treinadores da I Liga portuguesa Hugo Sarmiento, Antonino Pereira, Jorge Campaniço, José Leitão
	19:00	Fatores de risco cardiovascular em crianças: Protocolo de intervenção multidisciplinar envolvendo atividade física e nutrição Rui Batalau, Joana Cruz, Joana Cabrita, Ricardo Gonçalves, João Carmo, João Leal	Modelo de organização da dinâmica do jogo ofensivo no futebol António Barbosa, Hugo Sarmiento, Antoni Anzano, Jorge Campaniço

Comunicações de Educação e Educação Física

Dia	Hora	Educação Física e Desporto Escolar	Educação Física e Desporto Escolar
		Ana Quitério	Maria Martins
		Pavilhão LORD	Anfiteatro 1
3 de março de 2013 (domingo)	09:00	Intenções empreendedoras de estudantes de ciências do desporto: Implicações a nível do ensino e design curricular Ana Naia, Carlos Januário	Inovação pedagógica na prática da Educação Física José Silva
	09:15	Uma abordagem multilevel a fatores pessoais e contextuais no desporto escolar Artur Santos, Humberto Carvalho, Carlos Gonçalves	A Expressão e Educação Físico-Motora e a atividade física e desportiva lado a lado Isabel Bayo, José Diniz
	09:30	Atitude dos alunos face à Educação Física e aos comportamentos de ensino do professor Catarina Silvério, Bruno Santos, João Martins, Francisco Carreiro da Costa	O impacto da atividade física e desportiva na lecionação da Expressão e Educação Físico Motora por parte dos professores titulares do 1º Ciclo do Ensino Básico Abel Figueiredo, Filipa Constante
	09:45	Aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física em Ginástica - realidade e dificuldades António Guerreiro, Elena Bispen, Ana Leça-Veiga	Porque me sinto mais capaz? Fontes de autoeficácia no início do estágio pedagógico em Educação Física Maria Martins, Marcos Onofre, João Costa
	10:00	A atitude dos alunos face à escola, à Educação Física e aos comportamentos de ensino do professor Bruno Santos, Catarina Silvério	Novo desafio para a prática de dança na escola: Reflexão pedagógica Luísa Alegre, Margarida Moura, Maria João Alves
	10:15	Clima motivacional em Educação Física: uma comparação entre as perceções de alunos de professores estagiários e professores experientes João Martins, Adilson Marques, Francisco Carreiro da Costa	

Comunicações de Exercício e saúde e Treino Desportivo

Dia	Hora	Exercício e Saúde	Treino Desportivo
		Adilson Marques	Nuno Fialho
		Salão Nobre	Anfiteatro 2
3 de março de 2013 (domingo)	09:00	O contágio social na promoção da atividade física. Protocolo de intervenção Ricardo Gonçalves, Rui Batalau, João Carmo	Da iniciação à elite – 20 anos de Orientação no Concelho de Palmela Ricardo Chumbinho
	09:15	Atividade física versus comportamentos sedentários. Que relação? Rita Terruta, Miguel Peralta, Adilson Marques	Da ginástica da escola a uma escola de ginástica Helena Gomes
	09:30	Exercício, educação para a saúde e educação pelos pares Geraldina Bettencourt, Helena Santos, Luís Barbosa	A abordagem dos desportos de combate na Educação Física escolar Bruno Avelar-Rosa
	09:45	As estratégias de inovação dos serviços de fitness em Portugal Eva Santos, Abel Correia	A abordagem dos desportos de combate nas escolas do concelho de Viseu Miguel Lima, Abel Figueiredo, Bruno Avelar-Rosa
	10:00	Influência do nível de aptidão coordenativa no desempenho de tarefas cognitivas Carlos Luz, Carla Rocha, Luís Paulo Rodrigues, Rita Cordovil	Análise cinemática e eletromiográfica do padrão de marcha do bebé Inês Moreira, João Vaz, Pedro Pezarat-Correia, Rita Cordovil

Programa dos posters

Posters de Educação e Educação Física

Nº	Poster
1.	A oferta de Expressão e Educação Físico-Motora no Agrupamento de Escolas de Alfovelos André Silva, Núria Batista, Ana Fonseca, Miguel Fragoeiro, Pedro Conde, Luís Fernandes
2.	Relação entre a percepção da influência parental e dos pares para a prática da atividade física com a aptidão física em alunos do 9º ano Fábio Esteves
3.	Opções para a composição dos grupos de aprendizagem nas aulas de Educação Física Maria Moreira Rato, Luís Bom
4.	Organização e avaliação no curso profissional de técnico de apoio à gestão desportiva Helena Barros, José Monteiro, Cristina Oliveira, Ana Pimentel, Alberto Potier
5.	Educação Física na Europa: uma disciplina, várias conceções João Regino, Mário Bonança, Ricardo Carreira, João Martinho
6.	O surf como matéria de ensino no desporto escolar: um exemplo Filipa Gonçalves, Margarida Manuel, Gonçalo Gomes, Miguel Moreira
7.	Formação ao nível da avaliação formativa nos cursos de formação inicial em Educação Física e Desporto, em Portugal Francisco Gonçalves, Diogo Leal, Alberto Albuquerque
8.	Relação no desempenho escolar das diversas áreas do currículo. Um estudo com alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico Inês Rodrigues Martins
9.	Caracterização do conhecimento sobre a aptidão física relacionada com a saúde dos alunos do 12º ano Catarina Correia, Raquel Espírito Santo
10.	Caracterização do conhecimento sobre a aptidão física relacionada com a saúde dos alunos do 12º ano da ilha da Madeira Raquel Espírito Santo, Catarina Correia
11.	As dificuldades em educação física versus a excelência nas restantes disciplinas José Duarte, Tiago Reis, Luís Duarte, Maria Conceição Pedro
12.	Desenvolvimento da força nas aulas de Educação Física. Aplicação de exercícios específicos Teresa Fonseca
13.	Atividade Física é Saúde – “Compreendem os alunos do 2º e 3º Ciclo o contributo da atividade física para a sua saúde?” Sebastião Sequeira, Cristina Cruz, Manuela Jardim, Maria da Conceição Pedro
14.	“Incluir+” Projeto comunitário na área do desporto para pessoas com deficiência Ivo Quendera, Rui Geirinhas

Posters de Exercício e Saúde e Treino Desportivo

Nº	Poster
15.	Efeitos do treino pliométrico na equipa masculina de atletismo da Associação Académica da Universidade da Beira Interior João Martinho, Mário Marques
16.	Associação entre aptidão cardiorrespiratória, pré-obesidade e obesidade no 4º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico – Agrupamento Escolas Professor Armando Lucena Eugénio Ruivo, António Palmeira
17.	Relação entre o envolvimento físico e social, atividade física organizada e níveis de obesidade – Um estudo em adolescentes do concelho de Vila Verde Ana Paulo Matos, Maria João Almeida, Ana José Rodrigues, Maria João Monteiro, Beatriz Oliveira
18.	Associação entre as dimensões de personalidade e os níveis de atividade física e aptidão física em adolescentes Sara Rocha, R. Martins, M. Silva, A. Machado-Rodrigues
19.	Prevalência de jovens fisicamente ativos: avaliação por acelerometria João Rodrigues, A. Machado-Rodrigues, Manuel Coelho-e-Silva
20.	Análise da defesa do bloqueio direto da seleção portuguesa no EuroBasket2011 Sandro Didier, Agostinho Silva, Sérgio Marta
21.	Hormona Estrogénio (β- Estradiol) e de Testosterona, como fatores responsáveis por alterações no perfil lipídico e composição corporal, em atletas de alta competição do sexo masculino Maria Costa, Armando Raimundo, M. Maynar
22.	Perceção da qualidade de vida em adolescentes (10-12 anos) de ambos os géneros. Influência da aptidão física e da atividade física Joana Santos, Ana Lourosa, Helena Moreira
23.	Prevalência dos comportamentos sedentários e atividade física durante o fim de semana. Estudo com crianças dos 10 aos 12 anos Josué Campos, Rita Terruta
24.	Efeito de um programa de atividade física aeróbio na composição corporal e condição física em crianças obesas Luís Fialho, Alda Zacarias, Lia Silva
25.	Prevalência dos comportamentos sedentários e atividade física nos momentos de lazer de crianças citadinas Miguel Peralta, Josué Campos
26.	Níveis de atividade física da população adulta cega da cidade de Lisboa Olga Marques, José Marmeleira, Luís Laranjo
27.	Melhor perfil cardiovascular com independência do volume diário de atividade física em atletas: um estudo piloto em adolescentes espanhóis Norma Martín Sanz, Lorena Correias Gómez, José Chinchilla Minguet, José Alvero Cruz, Iván López Fernández, Jesús Barrera Expósito, Elvis Álvarez Camero

Resumos das comunicações orais

Comunicação oral Pavilhão LORD 18:45-19:00 1 de março de 2013

Como tornar o processo avaliativo da disciplina de Educação Física mais objetivo?

Tiago Almeida

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

Segundo Comédias (2004), a Avaliação em EF não tem acompanhado as importantes evoluções da disciplina nos últimos anos. Este é um elemento fulcral no processo ensino-aprendizagem para orientar, regular e certificar o desenvolvimento e progresso do aluno. Para Carvalho (1994), o rigor pedagógico está associado à validade daquilo que se avalia, sendo necessário tornar a avaliação da disciplina mais concisa e coerente. Com a observação como instrumento de avaliação mais utilizado, é fundamental criar estratégias que contribuam para retirar, ao máximo, a ambiguidade e a incerteza deste processo. **Objetivos:** Analisar a coerência das avaliações atribuídas aos alunos pelos professores de EF, bem como estabelecer e treinar estratégias que permitam a convergência de resultados. **Metodologia:** Doze professores de um grupo de EF participaram em três momentos do estudo: 1º visualização, em filme, de três situações distintas de aula (jogo de voleibol, sequência de ginástica de solo e rumba quadrada), onde cada professor teria que avaliar, individualmente, os alunos (por níveis NI, I, E, A); 2º balanço do 1º momento com o grupo de EF, com aplicação de 3 estratégias de convergência – treino de observação conjunta, aferição dos critérios de avaliação e criação de indicadores de observação; 3º repetição do 1º momento para comparação. **Resultados:** Observou-se uma divergência significativa nas avaliações atribuídas entre os professores no 1º momento, onde um mesmo aluno é avaliado com 2, 3 e 4 níveis. Aplicadas as estratégias convergentes registaram-se 64 mudanças de opinião, sendo 50 delas (78%) num sentido convergente, conseguindo-se em alguns casos decisões unânimes. Registaram-se ainda 47 (73%) descidas de notas. **Conclusão:** O aumento de convergência das avaliações no terceiro momento do estudo comprova a validade das estratégias implementadas, que se mostram como um exercício útil e importante para o aumento da objetividade no processo avaliativo. Estas parecem contribuir para aumentar o rigor atenuando uma sobrevalorização inicial das avaliações.

Comunicação oral Pavilhão LORD 19:00-19:15 1 de março de 2013

Crítérios de avaliação em Educação Física – A partilha de uma experiência de trabalho

Nuno Rodrigues

Agrupamento de Escolas de Bemposta, Portimão

A presente comunicação visa descrever a experiência de trabalho que tem sido desenvolvida pelos professores de Educação Física (EF), do Agrupamento de Escolas de Bemposta (AEB), em Portimão, no alcance de um compromisso de grupo que admite, por um lado, o pressuposto da mudança na construção de um novo sistema de avaliação dos alunos e, por outro lado, a concertação e valorização das estratégias coletivas. Ao longo da apresentação, pretendemos partilhar as decisões e estratégias a nível dos compromissos assumidos, critérios de avaliação, normas de referência para o sucesso, metas de aprendizagem e estratégias de envolvimento dos professores e alunos no processo de avaliação na EF, no ensino básico, recusando o fraccionamento dos domínios (motor, cognitivo e afetivo) ou a atribuição de percentagens aos domínios de avaliação. **Desenvolvimento:** O trabalho desenvolvido pelos professores culminou com a elaboração de um sistema de avaliação que tenta interpretar o espírito dos programas de EF e respeitar a realidade do AEB. Neste âmbito, o grupo considerou como referência para o sucesso, no 2º e 3º ciclos, três domínios de avaliação específicos da EF – atividades físicas, aptidão física e conhecimentos. Definiram normas de referência para o sucesso em cada uma das áreas de avaliação – *atividades físicas:* cumprir 2 níveis introdução no 2º ciclo e 4 níveis introdução no 3º ciclo; *aptidão física:* obter 2 testes dentro da zona saudável de aptidão física; *conhecimentos:* obter classificação positiva (apto) num teste ou trabalho individual. Por último, o êxito do aluno na disciplina pressupõe que este alcance o sucesso nas três áreas de avaliação. **Conclusão:** Apesar da grande resistência à mudança e das dificuldades naturais que ela implica verifica-se, no AEB, uma aproximação de métodos e estratégias na prática docente, na concretização da avaliação na EF.

Comunicação oral Anfiteatro I 18:00-18:15 1 de março de 2013

Desenvolvimento profissional contínuo (DPC) - Uma experiência com professores de Educação Física

António Duarte

Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

Os professores e a sua formação têm sido assumidos como determinantes do desenvolvimento social. A investigação sobre desenvolvimento profissional contínuo (DPC) tem recomendado, como essencial à sua qualificação, o investimento na formação em contexto, baseada num diagnóstico de necessidades, no apoio ao coleguismo, no planeamento e avaliação ativamente participados pelos formandos, submetida a supervisão pedagógica durante um período significativo (Armour & Makopoulou, 2006; Darling-Hammond & Youngs, 2002; O'Sullivan, 2006). **Objetivo:** O estudo analisa o impacto de um modelo de DPC integrador dessas características na prática pedagógica em EF. Durante um ano letivo, o modelo focou-se na resolução de problemas práticos percebidos pelos professores, na mobilização de conhecimentos e experiências entre pares; disponibilizando apoio ao ensino de pares, à observação pedagógica e à realização de painéis de discussão (Makopoulou & Armour, 2006; Schwille, Dembélé, & Schubert, 2007). **Metodologia:** Com um desenho quasi-experimental, a amostra envolveu 21 professores - 9 professores (6 homens e 3 mulheres) do grupo experimental e 12 do grupo de controlo (5 homens e 7 mulheres). No início e no fim da formação procedeu-se ao registo audiovisual de 2 aulas, posteriormente sujeitas ao protocolo de observação TSOS (Onofre, 2000, adaptado de Siedentop, 1992). A análise de conteúdo das sessões de formação procurou identificar as percepções dos professores sobre os problemas de ensino, a sua resolução e o próprio modelo. **Resultados:** A resolução de problemas concretos, a observação interpares e a adaptabilidade à agenda dos professores foram as características do modelo mais valorizadas. No grupo experimental verificou-se um aumento do tempo de prática dos alunos e um aumento do sentimento de autoeficácia específica dos professores. **Conclusões:** A implementação do modelo revelou impacto positivo na qualidade de ensino e na perceção dos professores acerca da formação.

Comunicação oral Anfiteatro 1 18:15-18:30 1 de março de 2013

Projeto escola ativaEduardo Fernandes¹, Vanda Correia², Elsa Pereira², João Carvalho²¹ *Agrupamento de Escolas de Almancil*² *Escola Superior de Educação e Comunicação, Universidade do Algarve*

A problemática da obesidade infantil representa atualmente um importante tema no âmbito da saúde pública. O consenso em torno desta problemática levou a Administração Regional de Saúde à criação de um programa de combate à obesidade infantil o qual integrou um projeto de abrangência regional cujo objetivo é promover a quantidade e qualidade da prática de atividade física e desportiva na população infantil – o projeto “Escola Ativa” – concebido pela Escola Superior de Educação da Universidade do Algarve e coordenado pelo Desporto Escolar da Direção Serviços Região Algarve. Para o seu desenvolvimento foi determinante a assinatura de um protocolo em 2007 com 24 parceiros. **Desenvolvimento:** A “Escola Ativa” iniciou-se no ano letivo de 2008/2009 com 2699 alunos (Pré-Escolar e 1º Ciclo). Atualmente envolve 31861 alunos de todos os agrupamentos de escolas dos 16 concelhos do Algarve e 4 do Baixo Alentejo. Este projeto premeia anualmente as escolas que melhor refletem o conceito “Escola Ativa”, mediante 5 dimensões: 1) formação/sensibilização, 2) atividades, 3) avaliação, 4) intervenção social, 5) comunicação. Em 2012 foi avaliada a percepção geral sobre o projeto através da aplicação de um questionário. A amostra foi constituída por coordenadores da autarquia (n=14), professores (n=450) e encarregados de educação (n=355). **Conclusão:** Os resultados revelaram um notório impacto do projeto ao nível da alteração comportamental, destacando a maior valorização da atividade física, o consequente aumento e diversidade da prática dentro e fora da escola (e.g., na organização dos tempos livres da família), bem como a adoção de uma alimentação saudável. Concluímos que o Projeto tem desempenhado um papel importante na promoção da prática desportiva e de hábitos de vida saudável e sugerimos que a sua evolução futura promova uma maior interação e participação das autarquias, professores, pais e crianças.

Comunicação oral Anfiteatro 1 18:30-18:45 1 de março de 2013

Lógicas de ação na gestão intermédia das escolas: o caso do departamento curricular das expressões

Ana Vitorino

Agrupamento de Escolas a Sudoeste de Odivelas – Escola E.B. 2/3 António Gedeão

O tema da investigação prendeu-se com a gestão intermédia das escolas, especificamente, o departamento curricular de expressões (DCEXP). **Objetivo:** Analisar as mudanças provocadas pelo novo modelo estabelecido pelo DL n.º 75/2008, de 22 de Abril, tendo em conta os vários modelos de agrupamento de escolas vigentes no atual sistema educativo. Procurou-se conhecer a perspetiva de diretores, coordenadores de departamento de expressões e professores do mesmo departamento sobre os processos organizacionais e as lógicas de ação desenvolvidas. Para consolidar as múltiplas interrogações e o trajeto final assentar numa reflexão solidamente construída, o *corpus* teórico envolveu duas temáticas: abordagem da escola como organização e o seu desenvolvimento no sistema educativo português. **Metodologia:** Em termos metodológicos, optou-se por um estudo qualitativo, com características exploratórias e descritivas. Para a recolha de dados, selecionámos três agrupamentos de escolas de três concelhos limítrofes ao distrito de Lisboa (um agrupamento vertical, um agrupamento horizontal e um mega agrupamento). Os participantes de cada agrupamento foram os diretores, os coordenadores do departamento curricular de expressões, um professor do mesmo departamento com experiência profissional e um com menos experiência. Realizaram-se doze entrevistas semiestruturadas, constituídas por um conjunto de questões formuladas a partir dos objetivos e organizadas em temas. Para analisar os dados utilizámos a técnica de análise de conteúdo. **Resultados:** A análise das representações dos diversos grupos de entrevistados permitiu vislumbrar que, apesar da aceitação das mudanças estabelecidas pelos normativos vigentes, as lógicas de ação mantêm-se centradas nas disciplinas de forma fragmentada, dificultando processos colaborativos interdisciplinares. **Conclusões:** A insatisfação em relação ao atual modelo foi consensual em todos os grupos de entrevistados tendo presente a sua complexidade que resulta de aspetos relacionados com a sua dimensão e multidisciplinaridade. No entanto, também vislumbrámos aspetos potenciadores do DCEXP que o valorizam na organização escolar e no processo educativo dos alunos.

Comunicação oral Anfiteatro 1 18:45-19:00 1 de março de 2013

Modelos de trabalho coletivo na Educação Física Escolar: Um olhar pela lente das Comunidades de Aprendizagem Profissional

João Costa, Marcos Onofre, Maria Martins

Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

A investigação tem evidenciado a importância das Comunidades de Aprendizagem Profissional (CAP) (Hord, 2004) na qualidade do desenvolvimento profissional dos professores para a promoção do sucesso dos alunos (Santiago et al, 2012; Vescio et al, 2008). As CAP delimitam um modelo de trabalho coletivo em contexto profissional assumindo cinco características: visão partilhada; liderança partilhada; aprendizagem coletiva; prática pessoal partilhada; e condições de suporte. Em Portugal, temos desenvolvido estudos de caso para analisar práticas coletivas de aprendizagem de grupos de Educação Física (GEF). O presente trabalho mostra os resultados encontrados nesses trabalhos, destacando os seus padrões comuns e singularidades. Partindo do modelo das CAP, sistematizaram-se dedutivamente os resultados de cinco trabalhos divulgados entre 2011 e 2013 (Costa, Onofre, & Martins, 2011, 2012; Costa, Onofre, Martins, & Duarte, 2013; Costa, Onofre, Martins, Marques, & Martins, 2011, *In Press*). Cada GEF percecionou coletivamente o seu funcionamento como CAP. A visão partilhada, altamente valorizada, decorre da discussão coletiva norteada pelas orientações metodológicas dos Programas Nacionais de EF, convergindo numa ideia de sucesso dos alunos, cujos resultados desencadeiam e decorrem de processos coletivos. A liderança partilhada, também valorizada, realça os coordenadores como estratégias centrais e facilitadores da tomada de decisão coletiva. A aprendizagem coletiva, bastante consistente, assenta em práticas de discussão formais/plenárias e informais/seccionadas decorrentes das práticas letivas. A prática pessoal partilhada emergiu consistentemente como desafio, derivando a observação e discussão de aulas fundamentalmente da coordenação ou de colegas mais reputados no seio dos respetivos grupos. As relações sociais sobressaíram nas condições de suporte indicando a presença de núcleos com participações diferenciadas dentro de cada GEF. As práticas identificadas caracterizam processos coletivos de desenvolvimento curricular propiciadores do sucesso dos alunos, aferidos coletivamente por cada GEF. Este trabalho permitiu traçar um modelo aberto de funcionamento coletivo como CAP, com implicações diretas no ensino-aprendizagem da EF.

Comunicação oral Anfiteatro I 19:00-19:15 1 de março de 2013

A influência da prática de atividade física regular no estilo de vida e no bem-estar psicológicoNuno Rodrigues¹, Luís Vieira²¹ Gabinete de Desporto da Associação Académica da Universidade do Algarve² Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve

O comportamento de cada pessoa, o modo como o manifesta e em que circunstâncias, depende, entre outros fatores, das experiências vivenciadas. Deste modo, a escolha de um estilo de vida ativo tenderá a manter-se ao longo da vida quanto mais precocemente for consolidado. Assim, para a saúde e qualidade de vida, contribuirá aquilo que, em idades jovens, cada um fez na sua vida, designadamente à prática de atividade física e ao seu estilo de vida. **Objetivo:** Avaliar a relação entre a prática de atividade física regular e o bem-estar psicológico. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 183 estudantes da Universidade do Algarve, 94 praticantes de atividade física regular e 89 não praticantes. Para a recolha de dados foi aplicada uma bateria de instrumentos composta por um questionário de dados biográficos e de prática de atividade física; pelo Questionário de Estilos de Vida (Carvalho e Cruz, 2006) e pela Escala de Bem-estar Psicológico (Fernandes, 2007). **Resultados:** Verificámos que os sujeitos que praticavam atividade física regularmente adotaram um estilo de vida mais saudáveis, bem como apresentaram resultados superiores na dimensão do domínio do meio no bem-estar psicológico. A análise da interação entre os valores do estilo de vida, organizado em três níveis, e o bem-estar psicológico, revela que os participantes com pontuações mais elevadas apresentam índices superiores de bem-estar psicológico, a nível global e nas dimensões (domínio do meio, objetivos de vida e aceitação de si). **Conclusões:** Considerando o significado psicológico dos construtos psicológicos que adotamos, os resultados do nosso estudo parecem sugerir que a prática regular de atividade física contribui para um funcionamento psicológico positivo e mais saudável, pelo que é espectável que o comportamento manifestado ao longo da vida possa contribuir, de modo relevante, para uma melhor qualidade de vida do sujeito.

Exercício e Saúde I (1 de março)

Comunicação oral Salão Nobre 18:00-18:15 1 de março de 2013

Níveis de Atividade Física Moderada a Vigorosa em Adolescentes Portugueses. Avaliação em Aulas de Educação Física Escolar através da Acelerometria

Filipe Ferreira

Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto

A Educação Física Escolar (EFE) é uma excelente forma de aumentar a quantidade de atividade física moderada e vigorosa (AFMV). Para melhorar os níveis de saúde e de aptidão física, as diretrizes internacionais recomendam que, pelo menos 50% do tempo da aula deve ser gasto na realização AFMV, e até à data poucos estudos sobre este assunto foram realizados. **Objetivo:** Desta forma, o objetivo deste estudo foi quantificar a quantidade de AFMV obtido durante uma aula de EFE, de acordo com idade e sexo. **Metodologia:** Este estudo foi realizado em três escolas públicas portuguesas, do distrito de Castelo Branco, selecionadas aleatoriamente. Uma amostra aleatória de 191 adolescentes voluntários, com idades entre 12 e os 17 anos, composta por 98 rapazes (14,51 ± 1,75 anos) e 93 raparigas (14,59 ± 1,83 anos) foi recrutada. O acelerómetro foi utilizado como medida objetiva do nível de atividade física. **Resultados:** O tempo médio gasto em AFMV durante a aula de EFE (AFMV/EFE) foi 25,36 ± 15,69 minutos, o que corresponde a 28,18% do tempo total gasto na aula de EFE. Os rapazes passam muito mais tempo em AFMV/EFE que as raparigas (28,95 vs. 21,58 minutos, p < 0,05). Com o aumento da idade, o tempo gasto em AFMV/EFE tende a reduzir, aos 12 anos de idade os adolescentes passam mais tempo em AFMV/EFE, em comparação com os 17 anos de idade (30,40 vs. 20,80 minutos). **Conclusões:** A proporção de AFMV durante a aula de EFE ficou longe dos 50% recomendados pelas diretrizes internacionais. Estas conclusões levantam importantes questões relativamente às políticas de organização da EFE e da necessidade de se implementarem estratégias didáticas e pedagógicas que maximizem a realização de AFMV em crianças e adolescentes.

Comunicação oral Salão Nobre 18:15-18:30 1 de março de 2013

Efeitos de um programa de exercício físico na aptidão funcional e composição corporal de uma população idosaAna Martins¹, Armando Raimundo^{1,2}, Catarina Pereira^{1,2}¹ Universidade de Évora, Portugal² Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Universidade da Beira Interior

Atualmente o envelhecimento populacional é um fenómeno observado em todo o mundo, surgindo assim, a necessidade de encontrar formas de proporcionar aos idosos uma melhor saúde, capacidade funcional, qualidade de vida e independência, tentando desta forma, amenizar os efeitos degenerativos característicos do processo de envelhecimento. **Objetivo:** Verificar os efeitos de um programa de exercício físico de 3 meses (3 sessões semanais alternadas; 50' a 60'; 50-60% da frequência cardíaca máxima), em mulheres idosas. **Metodologia:** O estudo envolveu 44 idosas (Idade: 69,64±7,33 anos) divididas em 3 grupos: Grupo Experimental 1 (GE1-Frequentou 20-59% sessões, n=13, idade: 69,31±6,87 anos); Grupo Experimental 2 (GE2-Frequentou ≥60% sessões; n=15; idade: 70,93±5,63 anos); Grupo de Controlo (GC-Frequentou 0% sessões; n=16, idade: 68,69±9,17 anos). A composição corporal foi avaliada por antropometria e pela absorciometria radiológica de dupla energia. O perfil lipídico/lipoproteico foi determinado através de análises clínicas. A Aptidão Física foi avaliada através da Bateria de Testes "Functional Fitness Test". Para caracterizar os estados de humor foi utilizado o questionário "Short Form of the Profile of Mood States"-POMS-SF. O nível de significância assumido foi de p < 0,05. **Resultados:** Encontraram-se diferenças significativas entre grupos em algumas variáveis da aptidão física e estados de humor: força superior (p=.001: GE2>GC) e inferior (p=.009: GE2>GCeGE1), flexibilidade inferior (p=.020: GE2>GC), resistência aeróbia (p=.000: GE2>GC<GE1) e velocidade/agilidade/equilíbrio (p=.000: GE2>GC>GE1); fadiga (p=.023: GE2<GC), vigor (p=.010: GE2>GC) e confusão (p=.027: GE2<GE1). Porém, a aplicação deste programa, não foi suficiente para se verificar efeitos significativos em qualquer variável da composição corporal e perfil lipídico/lipoproteico na nossa amostra. **Conclusões:** Estes resultados destacam a utilidade deste tipo de programas na adoção de um estilo de vida ativo, podendo assim, beneficiar a manutenção de uma vida autónoma e com qualidade dos idosos.

Comunicação oral Salão Nobre 18:30-18:45 1 de março de 2013

Resposta aguda da frequência cardíaca no treino de força em circuito em adolescentes obesos: A influência da densidade do treino na intensidade relativa e na percepção subjetiva do esforço em exercícioPedro Ribeiro¹, Sandra Martins¹, António Palmeira^{1,2}, Helena Fonseca^{1,3,4}¹ Centro de Estudos de Exercício e Saúde, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias² Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa³ Consulta de Obesidade Pediátrica, Departamento de Pediatria, Centro Hospitalar Lisboa Norte⁴ Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa

O treino de força em adolescentes apresenta efeitos benéficos na aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e perfil lipídico (Faigenbaum et al., 2009). **Objetivos:** Comparar a resposta aguda da frequência cardíaca (FC) em duas sessões de treino de força em circuito e testar a hipótese de que uma densidade e volume de treino superiores desencadearão uma resposta aguda mais intensa da FC. **Métodos:** A amostra foi composta por 12 adolescentes obesos (8 raparigas e 4 rapazes; idade, 15,92±1,44 anos; índice massa corporal, 34,03±4,73 kg/m²; % massa gorda, 38,8±7,7%). A FC foi monitorizada através do Polar Team² e a percepção subjetiva do esforço (PSE) avaliada pela OMNI-RES (Robertson et al., 2005). Utilizou-se 50% de uma repetição máxima e duas séries em circuito com oito exercícios de força. A diferença entre as duas sessões de TFC, consistiu no aumento na duração do exercício e na redução do tempo de pausa. Nas análises emparelhadas usaram-se os testes *t* e de *Wilcoxon* e para comparar amostras independentes, os testes *t* e de *Mann-Whitney U*. **Resultados:** As médias da % FC_{max} avaliadas na 2ª sessão foram superiores às registadas na 1ª ($p \leq 0,001$). Em relação à média da PSE, também na 2ª sessão se registaram valores mais elevados ($p = 0,007$). A comparação entre géneros apenas revelou diferenças no volume do treino, tendo os rapazes atingido valores superiores em ambas as sessões ($p \leq 0,001$). **Conclusões:** Em adolescentes obesos, a resposta aguda da FC e da PSE indicam que, para um mesmo plano de exercício e com a mesma duração total, é possível atingir uma maior intensidade de esforço através do aumento da duração de cada exercício e redução do tempo de pausa entre os mesmos. Apesar da diferença observada no volume de treino em ambas as sessões, a resposta aguda da FC e da PSE é semelhante entre géneros.

Comunicação oral Salão Nobre 18:45-19:00 1 de março de 2013

A importância de alguns mediadores psicológicos na Educação Física e na prática de atividade desportiva futura

Nelson Antunes, M. Nunes, Carlos Barrigas, M. Marques

Instituto Superior de Estudos Interdisciplinares e Transculturais, Instituto Piaget

A escola representa um lugar privilegiado para a aquisição de estilos de vida ativos, constituindo-se a disciplina Educação Física (EF) um excelente contexto para a promoção da saúde e atividade física. **Objetivos:** Compreender os processos motivacionais que ocorrem no contexto da EF de modo a otimizar a motivação intrínseca (MI), promover estilos de vida saudáveis e conhecer os fatores que determinam a prática de atividade desportiva futura. **Metodologia:** A amostra integrou 100 alunos do 12º Ano da Escola Dr. António Carvalho Figueiredo, 48 praticantes (26 rapazes, 22 raparigas) e 52 não praticantes desportivos (21 rapazes, 31 raparigas), entre os 16 e 18 anos. Para avaliar as percepções de competência utilizámos o *Intrinsic Motivation Inventory*, enquanto o relacionamento, a autonomia e a intenção de prática desportiva (IPD) foram avaliados com recurso aos itens desenvolvidos por Ntoumanis (2001) e a MI com recurso aos questionários propostos por Goudas, Biddle e Fox (1994). **Resultados:** Verificámos que os rapazes apresentavam valores mais elevados de competência e autonomia que as raparigas e que os praticantes de desporto percecionavam valores mais elevados de MI e de competência nas aulas que os seus pares não praticantes. Não encontramos diferenças entre sexos relativamente à IPD futura. Quando correlacionámos a IPD com as restantes variáveis verificámos a existência de uma correlação moderada e positiva com a MI e a competência percebida e uma correlação moderada e negativa com as componentes da amotivação quer para a totalidade da amostra quer para os subgrupos praticantes ou não praticantes de desporto. **Conclusões:** Os rapazes praticantes de desporto apresentavam maior motivação para as aulas de EF e níveis mais elevados de competência e autonomia que as raparigas, que a IPD e as variáveis percepção de competência, autonomia e MI se correlacionavam positivamente enquanto a IPD e a amotivação se correlacionam negativamente.

Comunicação oral Salão Nobre 19:00-19:15 1 de março de 2013

Fatores de risco cardiovascular em crianças: Protocolo de intervenção multidisciplinar envolvendo atividade física e nutrição

Rui Batalau, Joana Cruz, Joana Cabrita, Ricardo Gonçalves, João Carmo, João Leal

*Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**Centro de Investigação em Desporto e Educação Física, Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes*

No âmbito da atividade física (AF) e saúde em crianças, a investigação deve ser conduzida para determinar o volume/tipos de AF necessários para prevenir o desenvolvimento de adiposidade excessiva e garantir a saúde cardiovascular e metabólica. **Objetivo:** Neste estudo experimental randomizado controlado, pretende verificar-se os efeitos na aptidão física (APF), na composição corporal (CC) e noutros fatores de risco cardiovascular (FRC), resultantes da aplicação de diferentes programas baseados no aumento da AF e/ou modificação do padrão e comportamento alimentares. **Metodologia:** A APF, a CC e os FRC (nomeadamente, as variáveis sanguíneas e a pressão arterial) serão variáveis dependentes, enquanto a AF e/ou a nutrição, que integram o protocolo de intervenção, serão as variáveis independentes. Os participantes serão 100 crianças (7-10 anos), previamente classificadas como tendo um ou mais FRC, sendo selecionadas aleatoriamente para um de 4 grupos (G): G1, prevê-se uma intervenção na variável AF durante 6 meses, contemplando-se: Maior quantidade de exercício moderado a vigoroso nas atividades de enriquecimento curricular; Aumento de uma hora de exercício semanal; Realização de seis sessões teóricas sobre estilos de vida saudáveis e possibilidades de AF; Aumento do número de passos/dia com recurso à monitorização com pedómetro. Paralelamente, prevê-se uma intervenção na variável nutrição, através da avaliação e acompanhamento em consulta para controlar o padrão alimentar, através da elaboração de um plano individualizado; G2, terá apenas a intervenção na variável AF; G3, terá apenas a intervenção na variável nutrição; G4, será o grupo de controlo (não terá intervenção). **Resultados Esperados:** Espera-se que esta investigação represente um acréscimo ao conhecimento sobre a modificação de FRC em idades precoces. Combinando especialistas de AF e nutrição, numa intervenção multidisciplinar cada vez mais necessária e sugerida pela Organização Mundial de Saúde, espera-se contribuir de forma estatística e clinicamente significativa para a modificação dos diversos FRC.

Projeto de Investigação financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), através da atribuição de Bolsa Individual de Doutoramento com referência: SFRH/BD/85518/2012.

Treino Desportivo I (1 de março)

Comunicação oral Anfiteatro 2 18:00-18:15 1 de março de 2013

Destrezas cognitivas dos jogadores de voleibol com baixo nível de experiência, de acordo com a sua função em jogo

Filipe Soares, C. Echeverría, L. García-Gonzalez, A. Moreno Domínguez, M. Moreno Arroyo
Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura. Cáceres, Espanha

Nos jogos desportivos coletivos assume extrema importância o uso do conhecimento, captação de informação e tomada de decisões, dado ser necessário atuar de modo contrário à previsibilidade, ou adaptar-se à imprevisibilidade do jogo. É necessário que o desportista possua conhecimento para solucionar, através de processos cognitivos, problemas existentes no contexto do jogo (Matias & Greco, 2010). **Objetivo:** Analisar o conhecimento processual dos jogadores de voleibol com baixo nível de perícia, de acordo com a função em jogo, na ação de defesa. **Metodologia:** Participaram 10 jogadores de voleibol, cadetes, com baixo nível de perícia (média=3.46 de anos de experiência), divididos em 2 grupos: especialistas em defesa (líberos e recetores) e não especialistas em defesa. A variável do estudo foi o conhecimento processual na ação, medido através do protocolo de McPherson & Thomas (1989). Os jogadores foram entrevistados durante um jogo simulado, tendo que responder às perguntas: “em que pensavas enquanto defendias?” (representação de problemas) e “em que pensas agora sobre a defesa?” (planificação de estratégias). As entrevistas foram analisadas e codificadas através do sistema de codificação elaborado McPherson (2000). **Resultados e Conclusões:** Não se verificaram diferenças significativas entre especialistas e não especialistas em defesa. Estes resultados podem estar associados ao facto de que os jogadores analisados se encontrem numa fase inicial da sua especialização, não tendo assentadas todas as exigências e implicações que requerem as distintas funções em jogo, bem como as características específicas da defesa, em especial o elevado rigor tático e défice temporal existentes nesta ação. Isto deixa em evidência que a especialização funcional em voleibol deve ser sistemática e estruturada, evitando sempre a especialização precoce.

Bibliografia:

Matias & Greco (2010). *Ciências & Cognição* 15, 252-271.
 Mcpherson & Thomas (1989). *Journal of Experimental Child Psychology*, 48, 190-211.
 Mcpherson (2000). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 39-62.

Comunicação oral Anfiteatro 2 18:15-18:30 1 de março de 2013

Perceção das tendências nas modalidades de combate

Pedro Pereira
Instituto Superior de Ciências Educativas

Neste trabalho, encontram-se exposições sobre o fenómeno da violência nas modalidades de combate. A preocupação é a de manter presente um conjunto de códigos éticos e morais associados aos desportos de combate e os valores intrínsecos ao desporto e ao olimpismo, em oposição a uma vaga globalizada de artes marciais mistas (MMA) ou lutas de vale tudo que desvirtuam o caráter educativo das primeiras. As MMA tendem para uma versão moderna da antiga e hedionda prática que deliciava os espetadores embrutecidos nos jogos Olímpicos da Antiguidade Clássica. Como suporte desta preocupação, está a crescente mediatização da violência associada a práticas de combate e o aumento da sua popularidade junto dos jovens e de adultos masculinos, incluindo os estudantes de Educação Física e Desporto no ensino superior. **Objetivo:** Contribuir para o alargamento do conhecimento sobre os desportos de combate na sociedade atual e clarificar conceitos, por forma a contextualizar as diferentes noções e delimitando as práticas que se enquadram nesta categoria das que não devem beneficiar desse estatuto. **Metodologia:** Questionário aplicado a estudantes do 1.º ano de licenciatura em Educação Física e Desporto (340). **Resultados:** Os resultados indicaram que os inquiridos consideram que o Vale Tudo/MMA é mais real (92%), que é mais interessante assistir aos combates do que aos de Judo/Luta/karate (95%), que os atletas de MMA estão melhor preparados fisicamente (83%). **Conclusões:** Podemos constatar que o número de adeptos das práticas de combate ValeTudo/MMA reúnem cada vez mais adeptos em detrimento dos desportos de combate (judo /luta /karate). Que estes espetáculos são seguidos por via cabo e ocorre um elevadíssimo visionamento no Youtube.

Comunicação oral Anfiteatro 2 18:30-18:45 1 de março de 2013

Influência dos critérios de êxito na execução de uma técnica desportiva, para a obtenção de sucesso na aprendizagem: Retenção e tempo de aplicação

César Peixoto, Miguel Moreira
Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

O “processamento e o armazenamento” da informação recebida pelos alunos estão associados, devendo-se verificar ganhos entre os níveis de retenção da informação e os ganhos da aprendizagem. **Objetivo:** Relacionar os ganhos de aprendizagem retidos pelos alunos (20) do 3º ciclo na modalidade de ginástica, e o sucesso obtido na avaliação dos candidatos (551) ao ensino superior em Ciências do Desporto. Dados a obter através da observação dos critérios de êxito, (ginástica – roda; ginástica/candidatos – sequência de movimentos obrigatórios no solo/tapete). **Metodologia:** **Resultados:** Ciclo – O maior número de erros foi encontrado na fase de colocação (34/120, 28%), o critério de êxito com maior número de erros – colocação alternada de mãos (70%). Erros encontrados na fase de ação principal (32/80, 40%), o critério de êxito com menor sucesso – passagem por apoio facial invertido (12.5%). Erros encontrados na fase de finalização (28/60, 46.7%), o critério de êxito com menor sucesso – elevação do tronco na fase final 26,7%. Candidatos – Total de erros 94/260, obtenção de 36,20% para o sucesso total da execução. 8.89% com notas entre 20% e 50%, obtiveram em média 39,66% (7.9/20 valores) e falharam 60.3% dos critérios de êxito. 23.6% com notas entre 51% e 70% obtiveram em média 60.6% (12.1/20 valores) e falharam 39.4% dos critérios de êxito. 31.9% com notas entre 73% e 100% obtiveram em média 84.1% e falharam 15.9% dos critérios de êxito. **Conclusões:** Maior número de critérios de êxito falhados – fase de colocação. Os erros em ambos os grupos repetem-se no mesmo local. Em ambos os grupos, a obtenção de sucesso está diretamente relacionado com a aprendizagem das técnicas. Relação do tempo de aprendizagem das técnicas – o tempo atribuído a cada modalidade, pode não ser o ideal para a retenção da informação.

Comunicação oral Anfiteatro 2 18:45-19:00 1 de março de 2013

Observação e análise do jogo de futebol – Um estudo qualitativo com treinadores da I Liga portuguesaHugo Sarmento^{1,2}, Antonino Pereira³, Jorge Campaniço², José Leitão²¹ Instituto Superior da Maia² Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro³ Instituto Politécnico de Viseu

Grande parte da atividade de um treinador de futebol consubstancia-se na observação que efetua relativamente ao desempenho dos atletas. **Objetivo:** Compreender os aspetos que os treinadores consideram essenciais na observação e análise do jogo e a forma como estes dados influenciam a sua intervenção. **Metodologia:** Foram conduzidas entrevistas semi-estruturadas a 8 treinadores da I Liga de futebol (João Pereira, Jorge Castelo, José Guilherme, José Peseiro, Leonardo Jardim, Nelo Vingada, Pedro Caixinha, Rui Vitória) com experiência (14.9±8.6 anos). Os dados foram analisados através da técnica de análise de conteúdo, tendo as categorias sido definidas *a priori* e *a posteriori*. O QSR Nvivo 9 foi utilizado na codificação das entrevistas. **Resultados:** A análise dos resultados permitiu configurar um modelo de análise do jogo constituído por quatro tarefas: preparação, observação, avaliação/diagnóstico e intervenção. De acordo com estes treinadores, para se observar de forma eficaz o jogo, é necessário conhecer de forma detalhada a dinâmica do mesmo mas também as características dos jogadores. Consideraram que os aspetos mais importantes a observar num jogo são: i) os 4 momentos; ii) esquemas táticos; iii) características dos jogadores; iv) aspetos aleatórios/imprevisíveis. Referem que, frequentemente, o focus da sua observação não é o centro do jogo, mas sim a organização das equipas em espaços afastados do centro do jogo. Estes treinadores avaliam as equipas focando-se sobretudo nos seus pontos fracos e fortes, e seguem uma lógica específica de priorização para avaliação desses aspetos que é sustentada no seu modelo de jogo. A intervenção efetiva-se sobretudo através da adaptação dos exercícios de treino, mas também recorrendo a estratégias visuais (filmes, fotos) e reuniões. Têm uma grande preocupação com a intervenção apropriada (linguagem corporal, feedback apropriado). **Conclusão:** O conhecimento detalhado do modelo proposto assume relevância para todos aqueles que pretendam incrementar o rendimento dos seus atletas e equipas.

Comunicação oral Anfiteatro 2 19:00-19:15 1 de março de 2013

Modelo de organização da dinâmica do jogo ofensivo no futebolAntónio Barbosa¹, Hugo Sarmento², Antoni Anzano¹, Jorge Campaniço³¹ Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya² Instituto Superior de Maia³ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

O principal objetivo do presente trabalho centra-se na apresentação de uma proposta de mapeamento dinâmico do processo ofensivo de futebol. **Métodos:** Procedemos à criação de um esboço interpretativo do processo ofensivo e posterior investigação. Com este propósito, verificamos a existência de comportamentos que se repetem de forma superior ao acaso, dentro da diversidade de ações que ocorrem no jogo. As equipas escolhidas foram o Internacional de Milão (2009/10) e o Real Madrid (2010/11). Na recolha de dados recorremos ao instrumento validado por Sarmento et al. (2010). Codificamos 24 jogos, 12 por equipa. Os dados recolhidos foram analisados através do software SDIS-GSEQ (5.1). Consideramos duas condutas, critério e objeto. Atendendo ao convencionado, o retardo (R) máximo nunca excederá o R-5, retrospectivamente, ou R+5, prospectivamente. Por último, agrupamos os resultados de acordo com a proposta de mapeamento e verificamos a sua validade. **Resultados:** Atendendo ao método de jogo ofensivo e às equipas, constatamos que nos inícios de forma aberta, verifica-se maior propensão para a ativação de condutas individuais, em particular a condução. Nos inícios de forma fechada, verificamos a maior tendência para a ativação de condutas relacionadas com o passe. Constatamos a especificidade na ativação da zona do campo, desenvolvimento e método de jogo ofensivo. Os finais com insucesso evidenciam mais pontos em comum comparativamente aos finais com sucesso. **Conclusões:** Constatamos a existência de correlação que poderá indicar uma interpretação adequada do modelo conceptual por nós esquematizado. Contudo atendendo à amostra selecionada, pensamos que será necessário a realização de mais estudos com diferentes equipas, campeonatos e competições.

Educação e Educação Física II (3 de março)

Comunicação oral Pavilhão LORD 9:00-9:15 3 de março de 2013

Intenções empreendedoras de estudantes de ciências do desporto: Implicações a nível do ensino e design curricular

Ana Naia, Carlos Januário

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

A Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991) baseia-se na premissa de que a maior parte do comportamento é planeado e precedido pelas intenções face a esse comportamento. As intenções, por sua vez, são preditas pelas atitudes percebidas, normas subjetivas e controlo comportamental percebido (Ajzen, 1991). Embora esta teoria tenha sido aplicada no desporto (sobretudo para prever as intenções e comportamentos relacionados com a atividade física), não foram encontrados estudos empíricos sobre a análise de intenções empreendedoras em estudantes de ciências do desporto. **Objetivo:** Melhorar o conhecimento acerca das variáveis que influenciam as intenções empreendedoras dos estudantes de ciências do desporto. **Métodos:** Utilizou-se o *Entrepreneurial Intentions Questionnaire* (Liñán & Chen, 2009) que foi desenvolvido com base na Teoria do Comportamento Planeado e sua aplicação ao empreendedorismo, para medir as intenções empreendedoras. Foi realizada uma aplicação deste questionário a 385 estudantes universitários de ciências do desporto (237 homens, 139 mulheres, com idades entre os 18 e 41 anos), de uma faculdade de desporto, em Lisboa/Portugal. Para analisar os dados recorreu-se aos modelos de equações estruturais através do AMOS 20. O modelo de medida apresentou propriedades psicométricas satisfatórias e índices de ajustamento considerados bons. **Resultados:** Este modelo explica 90% da variância total das intenções, a maior preditora das intenções empreendedoras nestes estudantes são as atitudes, e a relação entre as normas subjetivas e as intenções é negativa. Este modelo revelou-se invariante em função do género e experiência profissional. **Conclusões:** Esta teoria explica de forma consistente as intenções empreendedoras destes alunos e as relações entre variáveis diferem comparativamente a outras amostras onde este modelo foi testado. Estes resultados revelam-se importantes para desenvolver a educação para o empreendedorismo em ciências do desporto.

Bibliografia

Ajzen (1991). *Organizational Behavior Human Decision Process*, 50, 179-211.
Liñán & Chen (2009). *Entrepreneurship Theory and Practice*, 33, 593.

Comunicação oral Pavilhão LORD 9:15-9:30 3 de março de 2013

Uma abordagem multível a fatores pessoais e contextuais no desporto escolar

Artur Santos, Humberto Carvalho, Carlos Gonçalves

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra

Os contextos de prática desportiva têm vindo a ser considerados com um dos principais factores para promover um crescimento positivo do jovem atleta. Em Portugal o desporto escolar é uma das principais formas de contacto com o contexto desportivo por diversos indivíduos. A teoria bioecológica atribui importância às características individuais e contextuais do desenvolvimento humano, através do modelo Pessoa-Processo-Contexto-Tempo (PPCT). **Objetivo:** Este estudo pretende: a) analisar os activos de desenvolvimento, as fontes de satisfação e atitudes nos jovens atletas de desporto escolar; b) explorar os efeitos preditores dos activos de desenvolvimento nas fontes de satisfação e nas atitudes. **Metodologia:** A amostra é composta por 325 sujeitos (249 rapazes, 76 raparigas) com idades entre os 13 e 17 anos ($M=13.87$, $SD=2.1$). Estes responderam ao DAP, SEYSQ e SAQ no início da época e no final da época. Foi realizado uma análise multível e uma *path analysis*. **Resultados:** As variações nas magnitudes foram modestas. Não foram verificados efeitos preditores dos activos de desenvolvimento. Foram verificadas fortes relações entre os activos externos e as fontes de satisfação e atitudes pró-sociais. **Conclusões:** O presente estudo acarreta valiosa informação para as famílias, treinadores, professores e outros agentes para a importância do envolvimento no desporto e das características do contexto. Os dados confirmam que um ambiente desportivo de apoio e carinho pode promover a satisfação e as decisões morais positivas e reduzir os resultados negativos do desenvolvimento do indivíduo.

Comunicação oral Pavilhão LORD 9:30-9:45 3 de março de 2013

Atitude dos alunos face à Educação Física e aos comportamentos de ensino do professor

Catarina Silvério, Bruno Santos, João Martins, Francisco Carreiro da Costa

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

A heterogeneidade das personalidades do professor e do aluno resulta numa relação ativa em que ambos assumem papéis centrais no processo ensino aprendizagem. O aluno intervém necessariamente no processo educativo, não sendo um mero recetor, pelo que os seus pensamentos e atitudes continuam a chamar a atenção dos investigadores. A relação professor-aluno vai diferir de atitude em atitude. A educação não é um simples condicionamento, reclamando uma participação cada vez mais ativa do aluno ao longo de todo o processo. Para melhor compreensão desta realidade torna-se importante reforçar a investigação dos processos cognitivos dos alunos e o papel que eles assumem como mediadores, entre o comportamento do professor e os seus desempenhos. **Objetivo:** Analisar o que alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos pensam sobre a disciplina de EF e os comportamentos de instrução, clima, gestão/organização e disciplina do professor, segundo o IMC. **Metodologia:** Responderam a um questionário um total de 478 alunos (226 raparigas, 251 rapazes), 79 do 2º ciclo de ensino básico, 197 do 3º ciclo do ensino básico e 202 do ensino secundário. Para analisar os dados recorreu-se à ANOVA e ao teste não paramétrico de Kruskal-Wallis. **Resultados:** A disciplina de EF é a preferida dos alunos em todos as categorias do índice de massa corporal, verificando-se o valor mais elevado nos alunos com excesso de peso. Os alunos apresentam uma atitude muito positiva face à EF, ao que lhes é ensinado e consideram que é uma disciplina importante para a sua formação global. Os resultados dos testes Anova e Kruskal-Wallis evidenciam que os alunos com diferentes IMC não percebem de maneira diferente os comportamentos de ensino dos professores dentro de cada uma das dimensões estudadas.

Comunicação oral Pavilhão LORD 9:45-10:00 3 de março de 2013

Aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física em ginástica – realidade e dificuldades

António Guerreiro, Elena Bispen, Ana Leça-Veiga

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

A ginástica, nas suas vertentes está presente nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), constituindo-se como uma das suas actividades nucleares, cuja importância se manifesta pela multiplicidade de situações que promove, pelo seu valor educativo e formativo e paralelamente pelo desenvolvimento harmonioso da aptidão física que pode proporcionar. **Objetivo:** Procurar verificar, junto dos professores que leccionam Educação Física no 3º Ciclo e Secundário, alguns aspetos relacionados com a aplicação dos PNEF (Ginástica) e quais as dificuldades apontadas. **Metodologia:** Amostra constituída por 88 professores de 14 escolas de Lisboa e Almada. Foi aplicado um questionário onde se procurava saber quais os elementos abordados nas aulas (solo, aparelhos e acrobática), dificuldades de leccionação e razões apontadas para tal. **Resultados:** As respostas mostraram que parte dos elementos de solo são abordados por todos os professores mas só 30% abordam a quase totalidade dos elementos que fazem parte dos PNEF. A situação é idêntica para os saltos de cavalo. Os outros aparelhos são pouco ou nada abordados. Os saltos mais simples nos trampolins são abordados por 74% dos professores e a Acrobática por 80%. Quanto às condições de aplicação, espaço e materiais, 26,1% e 37,5% dos professores considera-os insuficientes. Quanto à questão do tempo dedicado à abordagem da Ginástica 50% acha-o suficiente. Outras razões apontadas para a dificuldade de aplicação dos programas são o fraco nível de aprendizagens dos alunos em anos anteriores, aliada à falta de desenvolvimento das suas aptidões físicas. Os professores apontam ainda limitações nos seus próprios conhecimentos técnicos e didáticos e falta de disponibilidade motora para efectuar a demonstração e a ajuda manual. **Conclusão:** O estudo evidenciou um conjunto de dificuldades objectivas e condicionalismos na abordagem da Ginástica no contexto educativo, onde se incluem os Programas, as condições da sua aplicação, os alunos e os professores.

Comunicação oral Pavilhão LORD 10:00-10:15 3 de março de 2013

A atitude dos alunos face à escola, à Educação Física e aos comportamentos de ensino do professor

Bruno Santos, Catarina Silvério

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

A heterogeneidade das personalidades do professor e do aluno resulta numa relação ativa em que ambos assumem papéis centrais no processo ensino aprendizagem. O aluno intervém necessariamente no processo educativo, não sendo um mero recetor, pelo que os seus pensamentos e atitudes continuam a chamar a atenção dos investigadores. A relação professor-aluno vai diferir de atitude em atitude. A educação não é um simples condicionamento, reclamando uma participação cada vez mais ativa do aluno ao longo de todo o processo. Para melhor compreensão desta realidade torna-se importante reforçar a investigação dos processos cognitivos dos alunos e o papel que eles assumem como mediadores, entre o comportamento do professor e os seus desempenhos. **Objetivo:** Analisar o que alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos pensam sobre a disciplina de EF e os comportamentos de instrução, clima, gestão/organização e disciplina do professor. **Metodologia:** Responderam a um questionário um total de 478 alunos (226 raparigas, 251 rapazes), 79 do 2º ciclo de ensino básico, 197 do 3º ciclo do ensino básico e 202 do ensino secundário. Para analisar os dados recorreu-se à ANOVA e ao teste não paramétrico de Kruskal-Wallis. **Resultados:** A disciplina de EF é a preferida dos alunos em todos os escalões etários, no entanto, os alunos mais novos são os que apresentam uma atitude mais favorável. Os alunos valorizam mais os comportamentos do professor relacionados com as dimensões de instrução e clima de aula do que os relacionados com as dimensões gestão/organização e disciplina.

Comunicação oral Pavilhão LORD 10:15-10:30 3 de março de 2013

Clima motivacional em Educação Física: uma comparação entre as percepções de alunos de professores estagiários e professores experientesJoão Martins^{1,2}, Adilson Marques¹, Francisco Carreiro da Costa^{1,2}¹ Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa² Faculdade de Desporto e Educação Física, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

O clima motivacional (CM) está relacionado com os factores do envolvimento que influenciam o modo como alunos constroem a sua percepção de competência e os objectivos que perseguem na realização de tarefas. Assim, é importante investigar se a formação inicial em Educação Física (EF) prepara os professores estagiários para promoverem um CM adequado. **Objetivos:** examinar o CM nas aulas de EF e comparar as percepções de alunos de professores estagiários e professores experientes. **Metodologia:** Participaram no estudo 1116 alunos (522 rapazes, 594 raparigas) do 3º ciclo e secundário de 12 escolas públicas de Lisboa, com idades compreendidas entre os 13 e 19 anos. Especificamente, 427 alunos de professores estagiários (38,3%, 212 rapazes, 215 raparigas) e 689 alunos de professores experientes (67,7%, 310 rapazes, 379 raparigas) preencheram um questionário que permitiu aceder às suas percepções sobre as dimensões mestria, performance-aproximação e performance-evitamento. Os professores experientes lecionavam há mais de 5 anos. Para analisar os dados recorreu-se ao teste *t*-Student. **Resultados:** Numa escala de 1 a 5 pontos, o valor médio das percepções dos alunos de professores estagiários relativamente a um CM para a mestria (4.0 ± 0.4) diferiu significativamente ($p < 0.05$) do evidenciado pelos alunos de professores experientes (3.8 ± 0.3). Adicionalmente, os alunos perceberam que os professores estagiários promoveram significativamente um CM mais direccionado para a performance-aproximação (3.2 ± 0.5 vs. 3.0 ± 0.4 ; $p < 0.05$) e performance-evitamento (2.0 ± 0.5 vs. 1.8 ± 0.3 ; $p = 0.001$) do que os professores experientes. **Conclusões:** O estudo permitiu constatar que nas aulas de EF prevaleceu um CM para a mestria. Contudo, este tipo de CM poderia ser mais enfatizado pelos dois tipos de professores. Por outro lado, verificámos que os professores estagiários tendem a criar um CM mais direccionado para a performance do que os professores experientes. Um controlo mais rígido sobre todos os aspetos de decisão por parte dos professores estagiários podem explicar estes resultados.

Comunicação oral Anfiteatro I 9:00-9:15 3 de março de 2013

Inovação pedagógica na prática da Educação Física

José Silva

Escola Básica da Ponte

Esta proposta partilha de uma experiência profissional que tem sido praticada, com alunos dos 6 aos 16 anos, na Escola Básica da Ponte. O Projeto Educativo desta escola partilha de uma organização por núcleos, nomeadamente, iniciação, consolidação e aprofundamento. **Objetivo:** O presente trabalho tem como objetivo dar a conhecer o Projeto Fazer a Ponte e partilhar experiências, no que diz respeito à inovação pedagógica na prática da Educação Física. **Metodologia:** No projeto não há aulas, uma vez que o projeto “Fazer a Ponte” segue uma lógica humanista da aprendizagem em que o aluno é o protagonista do saber. O trabalho pedagógico é sustentado na autonomia e responsabilidade dos alunos que por sua vez proporciona, de forma direta ou indireta, um conjunto de fatores de aprendizagem. Este processo constrói-se a partir de uma sequência metodológica definida por: conceção dos dispositivos, escolha da modalidade, pesquisa, elaboração e dinâmica dos jogos/exercícios. **Resultados:** Os alunos elaboram e dinamizam a prática desportiva através de fichas de jogo e de exercícios, sendo papel do professor, a conceção e disponibilização de dispositivos pedagógicos que orientam a prática desportiva, o qual denominamos por ficheiros de pesquisa, assim como, a constante orientação e acompanhamento. **Conclusão:** Com a aplicação prática desta metodologia o aluno sente-se respeitado como elemento participante no processo de aprendizagem, sendo parte integrante de um todo e não apenas um mero executor. A motivação, o empenho e a responsabilidade fazem-se sentir no dia-a-dia de trabalho, quando estão a dinamizar as atividades. Sentem este momento, como um momento de aprendizagem pessoal, uma vez que estar a frente dos colegas, solicita-lhes a mobilização de diversas competências. O professor, por sua vez, promove, uma aprendizagem contextualizada, rica e abrangente, possibilitando um maior envolvimento dos alunos nas suas aprendizagens, descentralizando as suas intervenções como detentor do saber e do poder.

Comunicação oral Anfiteatro 1 9:15-9:30 3 de março de 2013

A Expressão e Educação Físico-Motora e a atividade física e desportiva lado a lado

Isabel Bayo, José Diniz

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

A LBSE (DL nº 46/1986, de 14 de outubro), estabelece, o desenvolvimento físico e motor como um dos objetivos do EB. Com o DL 286/89, de 29 de agosto, a EEFM passa a estar formalmente presente no Currículo do 1º CEB. Com o Despacho 12591/2006, de 16 de junho, surge a atividade que irá enriquecer o currículo dos alunos: AEC-AFD. **Objetivos:** Analisar a situação da EEFM e da AFD com a legislação que foi surgindo. **Metodologia:** Recorremos a questionários e entrevistas aplicadas a PTT (n=55), os seus Alunos (n=623) e respetivos Pais/EE (n=602), T/P da AEC-AFD (n=57). Utilizámos o *Software* SPSS 15.0 para o tratamento estatístico dos dados, tendo sido realizadas provas de comparação e correlação. **Resultados:** O Despacho nº 139/ME/90, de 16 de agosto, aprova os Programas do 1ºCEB, na área da EEFM. Surgiram vários materiais de apoio, entre eles o Programa Ilustrado (1995), que estava presente nas escolas em estudo. Verificámos que 21,2% dos alunos teve a percepção de ter usufruído da EEFM e 21,8% dos PTT admitiu tê-la lecionado. Quanto à AFD surgiram alguns Diplomas legais em que destacamos: no Despacho 14 460/2008 de 26 maio, a integração da CNAPPEF, o acompanhamento/supervisão e remunerações das AECs; no DL nº 212/2009, de 3 de setembro, a contratação dos T/P e no Despacho 8683/2011, de 28 de junho, o perfil do T/P da AFD. **Conclusões:** Deverá haver uma maior colaboração ente a EEFM e a AFD continuando a apetrechar-se as escolas ao nível das instalações/materiais; proporcionar formação específica aos PTT; dar apoio ao nível dos Agrupamentos Verticais relativamente aos recursos humanos, tal como está previsto no DL 139/212 de 5 de julho, e, ainda, deverá prever-se maior supervisão/accompanhamento da EEFM, marcando o(s) dia(s) próprios para as aulas de EEFM, ministradas, em *roulement*, lado a lado com a AFD.

Comunicação oral Anfiteatro 1 9:30-9:45 3 de março de 2013

O impacto da atividade física e desportiva na lecionação da Expressão e Educação Físico Motora por parte dos professores titulares do 1º Ciclo do Ensino Básico

Abel Figueiredo, Filipa Constante

*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viseu**Centro de Estudos em Educação Tecnologias e Saúde (CI&DETS)*

No 1º Ciclo do Ensino Básico (CEB) é da responsabilidade do professor titular a lecionação da Expressão e Educação Físico Motora (EEFM). A atividade física e desportiva (AFD) como atividade de enriquecimento curricular (AEC) possibilitou aos alunos um contacto docente especializado, afirmando-se a sua coexistência relevante. **Objetivo:** Averiguar se o programa de AFD, no âmbito das AEC veio interferir na abordagem da EEFM. **Metodologia:** Participaram no estudo 30 professores do 1º CEB do Agrupamento de Oliveira de Frades (22 professoras e 8 professores) e 28 professores de AFD (17 professores e 11 professoras). O questionário foi o instrumento utilizado para a recolha de dados, procedendo-se a uma análise descritiva e inferencial (teste de Spearman). **Resultados:** Os resultados descritivos, se por um lado demonstram uma valorização geral na EEFM e da sua não substituição pela AFD, por outro demonstram que a valorização específica pelos professores titulares é claramente tendente para a substituição, encontrando-se as seguintes correlações significativas: O aumento do grau de importância por se continuar a abordar a EEFM correlaciona-se com a maior regularidade da abordagem da EEFM ($p=0.004$) depois da entrada da AFD; o aumento da opinião de que a AFD veio substituir a EEFM correlaciona-se com a diminuição da importância para continuar a abordar a EEFM após a AFD ($p=0.000$), e com a diminuição da regularidade com que antes ($p=0.018$) e depois ($p=0.000$) abordou a EEFM; quanto maior é o tempo de serviço, maior a propensão para se considerar a AFD suficiente ($p=0.011$) e menor a tendência da abordagem da EEFM ($p=0.018$), antes da AFD; os docentes com situação profissional mais estável tendem a julgar a AFD suficiente ($p=0.002$). **Conclusões:** Apesar dos professores do 1º CEB atribuírem bastante importância a esta área, a entrada da AFD provocou uma diminuição da regularidade da abordagem da EEFM.

Comunicação oral Anfiteatro 1 9:45-10:00 3 de março de 2013

Porque me sinto mais capaz? Fontes de autoeficácia no início do estágio pedagógico em Educação Física

Maria Martins, Marcos Onofre, João Costa

Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

A investigação acerca da autoeficácia dos professores tem demonstrado uma estreita relação com a qualidade do seu ensino. A autoeficácia representa a crença do indivíduo nas suas capacidades para levar a efeito determinadas atividades com um dado nível de sucesso. Esta crença forma-se através de quatro fontes: experiência de mestria, experiência vicariante, persuasão verbal e estados afetivos e emocionais (Bandura, 1997). Tschannen-Moran, Woolfolk Hoy, e Hoy (1998) sublinham que os futuros professores para melhorar a sua autoeficácia no ensino necessitam de oportunidades de prática real de complexidade progressiva que proporcionem experiências de mestria e persuasão verbal. **Objetivo:** O estudo que se apresenta identificou e analisou as experiências de formação e as fontes de autoeficácia que os estagiários de Educação Física reconhecem como tendo contribuído para o desenvolvimento da sua autoeficácia no ensino. **Metodologia:** O estudo decorreu em duas fases. Na fase extensiva foi identificado o perfil de desenvolvimento da autoeficácia de 72 estagiários através da diferença entre os resultados de duas aplicações de um questionário de autoeficácia, o que permitiu selecionar três casos representativos dos estagiários que evidenciaram um maior desenvolvimento positivo da autoeficácia. Na fase intensiva do estudo utilizou-se a entrevista semi-dirigida para identificar as experiências de formação e fontes de autoeficácia destes casos. **Resultados:** Os resultados indicaram que as experiências de mestria, em contexto real de ensino, e a persuasão verbal de supervisores e colegas foram as fontes de autoeficácia comumente referidas como mais importantes. Foram ainda singularmente reportados pelos casos, a importância da experiência vicariante e os estados fisiológicos e emocionais. **Conclusões/implicações:** Os resultados mostram que há fontes de autoeficácia mencionadas comumente e singularmente. No seu testemunho pessoal, os estagiários reforçam as sugestões da literatura, destacando a importância que a experiência de mestria e a persuasão verbal tem no reforço do seu sentimento de capacidade.

Comunicação oral Anfiteatro 1 10:00-10:15 3 de março de 2013

Novo desafio para a prática de dança na escola: Reflexão pedagógicaLuísa Alegre¹, Margarida Moura², Maria João Alves²¹ Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa² Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, INET-MD- Pólo FMH

A presente comunicação parte da necessidade real de alguns professores de Educação Física (EF) ao entrarem numa escola se depararem nos seus horários com o ensino de dança como área autónoma da Educação Artística (EA) ou de estimarem propor com legitimidade a criação desta área no seio do Projeto Curricular da sua Escola/Agrupamento, no quadro do Decreto-lei n.º 6/2001 de 18 de Janeiro, [alterado pelo Decreto-lei n.º 18/2011 de 2 de Fevereiro]. Por outro lado, o estudo realizado por Alegre, Moura e Alves (2012) com 568 docentes que ensinam Dança na escola demonstrou que é o professor de EF, o profissional responsável por assumir esta função na escola fora da sua área curricular.

Através de uma metodologia qualitativa realizamos um estudo de caso múltiplo com 63 docentes a nível nacional com o objetivo de identificar o tipo de abordagem que realizam nas aulas de Dança na área de Educação Física e Educação Artística. Os resultados demonstram que existe um cruzamento de saberes e uma influência marcada da cultura do movimento da Educação Física na área da Educação Artística, concluindo estarmos perante a presença de um novo desafio educativo para a prática da Dança na escola, a partir do qual realizaremos uma breve reflexão pedagógica.

Exercício e Saúde II (3 de março)

Comunicação oral Salão Nobre 9:00-9:15 3 de março de 2013

O contágio social na promoção da atividade física. Protocolo de intervençãoRicardo Gonçalves^{1,2}, Rui Batalau^{1,2}, João Carmo^{1,2}¹ Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias² Centro de Investigação em Desporto e Educação Física do Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes (ISMAT)

Estudos recentes sugerem que a família (Morgan et al., 2011), os pares (Salvy et al., 2009) e as figuras públicas (Taveras et al., 2004) podem ser utilizados para tornar as pessoas mais ativas. Contudo, a investigação tem descurado a problemática do contágio social efetuada por desconhecidos. **Objetivo:** Analisar a associação entre estímulos visuais promotores de atividade física (AF) e a adesão à mesma por parte de indivíduos sedentários. **Metodologia:** Concebemos um estudo randomizado controlado, designado por “exercício socialmente contagioso” (ESC). Para o efeito, envolveremos 180 adultos previamente sedentários (18-64 anos), de ambos os géneros, alocados aleatoriamente em quatro grupos (com 45 participantes cada): grupo 1, terá como estímulo visual uma brochura de promoção da AF; grupo 2, terá como estímulo visual um grupo de pessoas a praticar AF; grupo 3, terá como estímulo visual um grupo de pessoas a realizar atividades sedentárias; e o grupo de controlo, que não terá qualquer um destes estímulos. Para definir o número de participantes da amostra foram efetuados cálculos de potência, através do *software* G*Power (v.3.1.3). Assim, prevê-se a utilização de 162 pessoas, com o efeito esperado de 0.4 (Cohen, 1977 e 1988), garantindo-se uma potência de 0.95 ($p=0.05$). Nesta linha, e como se prevê que cerca de 10% dos participantes possam eventualmente desistir (atrito), adicionámos mais 18 pessoas. A AF será avaliada através da versão curta do *International Physical Activity Questionnaire* e de acelerómetros, durante sete dias consecutivos. Resultados esperados: O programa ESC é a primeira intervenção para promoção da AF em adultos, através do contágio social efetuado por desconhecidos. Os resultados poderão providenciar evidência que permita ser aplicado em larga escala. Poderão igualmente ajudar a conhecer os efeitos das intervenções no âmbito da teoria da autodeterminação, bem como a preencher a lacuna na investigação relacionada com o contágio social.

Projeto de Investigação financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), através da atribuição de Bolsa Individual de Doutoramento com a referência SFRH/BD/90236/2012

Comunicação oral Salão Nobre 9:15-9:30 3 de março de 2013

Atividade física versus comportamentos sedentários. Que relação?

Rita Terruta, Miguel Peralta, Adilson Marques

Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

Os comportamentos sedentários (CS) são um fator de risco para a saúde. A sua redução e aumento da atividade física poderá ser um comportamento de saúde, caso sejam concorrentes. **Objetivo:** Verificar a relação entre a AF e os CS nos dias da semana e aos fins de semana. **Metodologia:** Participaram no estudo 802 crianças (416 rapazes, 386 raparigas), com idades 10-12 anos (10.6 ± 0.7). Os dados foram recolhidos por um questionário. Foi perguntado às crianças quanto tempo dedicaram a ver televisão, usar computador, jogar consola e praticar AF durante cada dia da semana anterior. Recorreu-se ao *r* de Pearson para se verificar a correlação entre AF e os CS. **Resultados:** Verificou-se que durante a semana o tempo despendido em CS não apresenta relação com a AF (ver televisão $r=-0.036$, $p=0.518$; computador $r=-0.015$, $p=0.788$; jogar consola $r=0.074$, $p=0.240$). O mesmo se verificou ao fim de semana (ver televisão $r=-0.126$, $p=0.095$; computador $r=-0.078$, $p=0.311$; jogar consola $r=-0.085$, $p=0.278$). Na análise por sexo, também não se verificou nenhuma relação significativa entre a AF e os CS à exceção do tempo despendido pelos rapazes a ver televisão ao fim de semana ($r=-0.176$, $p=0.049$), sendo esta relação negativa. Verificou-se que durante a semana e ao fim de semana as crianças praticaram, em média, 3.2 ± 2 horas e 1.9 ± 1.4 horas de AF, respetivamente. **Conclusão:** A AF e os CS não apresentam correlação, podendo os dois coexistir. Todavia, no caso dos rapazes, ver televisão ao fim de semana significa menos tempo em AF. Embora não exista relação entre a AF e os CS, o tempo recomendado de AF não é alcançado durante a semana. Sendo assim importante introduzir estratégias que levem à redução do tempo em CS e ao aumento do tempo em AF, de modo a promover estilos de vida mais saudáveis.

Comunicação oral Salão Nobre 9:30-9:45 3 de março de 2013

Exercício, educação para a saúde e educação pelos paresGeraldina Bettencourt¹, Helena Santos¹, Luís Barbosa²¹ Escola Secundária Miguel Torga² Escola Secundária da Cidadela

Educar e formar para viver com saúde e bem-estar tem merecido uma atenção crescente por parte da comunidade científica, da sociedade civil, das famílias e, desejavelmente, deveria ser uma prioridade da escola ou, com maior propriedade, de quem elabora e aprova os currículos. O professor de Educação Física tem o privilégio de, apesar dos constrangimentos das políticas educativas, fazer a diferença na capacitação das crianças e jovens para promoverem a sua saúde e, numa vertente não formal, ter um papel fundamental nas equipas multidisciplinares que intervêm em contextos diferenciados, como por exemplo, na educação e formação de jovens com diabetes tipo 1.

A experiência da organização e realização de Campos de Educação e Formação em Férias para jovens com diabetes da APDP e do Hospital Garcia de Orta com objetivo de desenvolver atividades pedagógicas que levem à aprendizagem de aspetos essenciais na autogestão da diabetes: autocontrolo, insulinoaterapia, exercício físico e alimentação foi uma experiência inolvidável pelos proveitos profissionais e pessoais inerentes: i) à necessidade sentida de formação numa área não contemplada pela formação inicial; ii) ao acompanhamento do desafio diário que o jovem com diabetes enfrenta pela sua saúde e, iii) do contributo inestimável que o exercício físico tem como vetor fundamental da vida destes jovens. A educação pelos pares, estratégia de ensino-aprendizagem implementada, valoriza o saber de cada jovem e a mais-valia que esse património incorpora e que não podemos deixar de considerar e de equacionar na nossa prática pedagógica.

A experiência do papel que os pares educadores desempenham como multiplicadores de boas práticas e como exemplos de proximidade, pela idade e circunstância de vida, são facilitadores de aprendizagem tem um grande e desejável potencial de transferência para outros contextos educativos, formais e não formais, no âmbito da promoção de uma vida com qualidade.

Comunicação oral Salão Nobre 9:45-10:00 3 de março de 2013

As estratégias de inovação dos serviços de fitness em Portugal

Eva Santos, Abel Correia

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

O presente trabalho surge como uma investigação sobre a evolução da indústria do fitness em Portugal devido à escassez de informações sobre o tema. A atual investigação tem um carácter exploratório e pretende contribuir para o conhecimento da indústria: verificar o caminho percorrido ao longo de trinta anos e refletir sobre o presente. **Objetivos:** Este estudo tem como objetivo analisar a evolução da indústria do fitness em Portugal sob o ponto de vista das estratégias competitivas e da inovação ao nível dos serviços. **Metodologia:** A amostra é constituída por onze entrevistados com idades superiores a trinta anos e que ocupam ou ocuparam cargos de gestão em health clubs. Foi utilizado método de estudo de caso; como instrumentos aplicámos entrevistas do tipo semiestruturada. **Resultados:** Os resultados revelam que este sector era inicialmente talhado para os homens, sendo que a entrada das mulheres se deu em meados de 80. De uma oferta que se cingia ao trabalho de força, os ginásios passaram a oferecer aulas de grupo direcionadas para o segmento feminino. A indústria ganhou outra dimensão depois de 98, com a internacionalização do sector. Desde então sentiu-se junto da população maiores cuidados de prevenção da saúde e de estabelecimento de redes sociais, ao mesmo tempo que as instalações dos ginásios, agora grandes, precisavam de ser ocupadas durante todo o dia. Assim, a indústria procurou atrair todos os escalões etários, oferecendo diferentes tipos de serviços. **Conclusões:** Concluímos que indústria do fitness passou por duas fases que denominámos de período inicial e período moderno, sendo que no primeiro se trabalhava de forma arcaica passando o período moderno a caracterizar-se pela otimização de espaços, produtos e serviços.

Comunicação oral Salão Nobre 10:00-10:15 3 de março de 2013

Influência do nível de aptidão coordenativa no desempenho de tarefas cognitivasCarlos Luz^{1,2}, Carla Rocha¹, Luís Paulo Rodrigues³, Rita Cordovil²¹ Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Educação de Lisboa² Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa³ Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer

As sociedades atuais debatem-se com uma diminuição secular dos níveis de aptidão física e coordenação motora, havendo simultaneamente uma maior valorização das capacidades cognitivas das crianças. Um crescente corpo de investigação tem investigado a relação entre a aptidão física e as capacidades cognitivas. Contudo, a coordenação motora tem sido menos estudada e a sua relação com a performance cognitiva permanece incerta. **Objetivo:** Neste estudo pretendemos investigar a performance em tarefas cognitivas de crianças com maior e menor coordenação motora. **Metodologia:** Participaram no estudo 96 crianças ($M=9.99$, $DP=0.34$ anos). A capacidade coordenativa foi avaliada pela bateria *Körperkoordination Test für Kinder* (KTK). As capacidades cognitivas foram avaliadas pelas escalas de planificação e atenção da bateria *Cognitive Assessment System* (CAS). As crianças foram divididas em 2 grupos ($n=48$), com maior e menor coordenação motora consoante os resultados do KTK, sendo comparados os seus resultados: i) nas escalas de planificação e atenção do CAS; ii) em tarefas com diferentes complexidades cognitivas. Os testes de planificação utilizados foram: conexão de números numa ordem sequencial (simples) e conexão de números e letras (complexo). Os testes de atenção foram: encontrar e sublinhar 3 números (simples) ou 6 números (complexo) numa matriz de 12×15 . **Resultados:** Verificou-se uma diferença significativa no resultado das baterias cognitivas avaliadas consoante a performance coordenativa das crianças $F(2,93)=1965.30$, $p<0.001$, Wilks' $\lambda = 9.46$, $e^2_p=0.169$. As crianças com melhores resultados de coordenação obtiveram resultados significativamente melhores no planeamento ($F(1,94)=14.92$, $p<0.001$) e na atenção ($F(1,94)=15.68$, $p<0.001$). Na segunda parte do estudo, as crianças com coordenação motora superior apresentaram performances significativamente melhores em ambas as provas de planificação ($F(1,94) = 8.10$, $p=0.005$ e $F(1,94)=7.86$, $p=0.006$) e na prova complexa de atenção ($F(1,94) = 14.87$, $p<0.001$). **Discussão:** Parece existir uma relação positiva entre a coordenação motora e algumas provas cognitivas que deve ser investigada em estudos futuros.

Treino Desportivo II (3 de março)

Comunicação oral Anfiteatro 2 9:00-9:15 3 de março de 2013

Da iniciação à elite – 20 anos de Orientação no Concelho de Palmela

Ricardo Chumbinho

Escola Secundária de Palmela

Federação Portuguesa de Orientação

A ausência de uma política desportiva efetiva faz com que se assista ao desperdício de recursos públicos, disseminados entre os diversos subsistemas do sistema desportivo e níveis de administração pública sendo, por vezes, beneficiários os mesmos indivíduos. Por outro lado, não é raro assistirem-se a rivalidades locais entre instituições afins ou do mesmo sistema ou, simplesmente, falta de articulação entre as mesmas. Assim acontece com a total falta de efetiva articulação de base entre os subsistemas escolar e associativo no desporto (escolas e desporto escolar por um lado; clubes, associações e federações por outro), bem como entre os recursos públicos à disposição das autarquias ou das estruturas centrais do estado. Este trabalho relata uma experiência de 20 anos de desenvolvimento da Orientação no Concelho de Palmela, desde os tempos em que a modalidade era inexistente, até à situação atual em que o concelho é uma referência nacional. Os atletas do Desporto Escolar obtêm regularmente classificações de honra nos campeonatos nacionais, as participações em Campeonatos do Mundo ISF sucedem-se consecutivamente, as 2 escolas secundárias são clubes filiados na FPO, as seleções nacionais federadas integram regularmente atletas do concelho com origem nas escolas, os títulos nacionais federados são disputados regularmente por atletas do concelho, todos os anos organizam-se provas abertas nos âmbitos escolar e federado numa perspetiva de desporto para todos e em 2014 as duas escolas estarão na origem e no centro da organização do Campeonato da Europa em Palmela, o primeiro organizado em Portugal. Este percurso fica a dever-se a um trabalho conjunto entre as duas escolas, a que se souberam associar autarquia, clubes e federação, numa singular demonstração de como a sinergia de recursos e esforços pode conduzir a resultados notáveis, tendo como referência o indivíduo que é, simultaneamente, aluno, atleta e munícipe, ao invés de cada uma das entidades procurar algum destaque ou notoriedade efêmeros.

Comunicação oral Anfiteatro 2 9:15-9:30 3 de março de 2013

Da ginástica da escola a uma escola de ginástica

Helena Gomes

Propomo-nos partilhar uma experiência vivida com forte empenho, dedicação e paixão.

Inseridos em 1989, numa escola e comunidade sem hábitos de prática de atividade física, com poucos recursos humanos, infraestruturas degradadas e sem recursos materiais, questionámos: e agora? Que fazemos? Por onde começar?

As nossas convicções, princípios e conhecimentos, inclusive o conhecimento de nós próprios, conduziram-nos à definição dos nossos objetivos: apoiar e ajudar os jovens a gostar, primeiro, de atividade física, através da disciplina de Educação Física; e depois, de ginástica, através do Desporto Escolar. Sempre buscando alegria e prazer na atividade desenvolvida, potenciando assim a possibilidade de se manterem ligados a ela ao longo das suas vidas. Para cumprir os objetivos era preciso olhar para o meio em que nos inseríamos, gerir conhecimentos e traçar uma estratégia. Elegemos uma formação diversificada, apoiada num trabalho acessível mas interessante, motivador e desafiante, onde hábitos e valores desportivos e humanos foram deliberadamente incluídos e reforçados. Promovemos a alegria, a interajuda e a amizade. Encorajando a persistência, o compromisso, a responsabilidade e a autonomia. O acreditar em si próprio, em fazer bem aquilo que sabe fazer, ser capaz, ser competente. O programa de formação implementado foi envolvendo, além dos jovens e dos seus professores, a família, os amigos, e a comunidade. Surgiu então uma nova questão: porque não tentar alargar a alegria, o prazer e os benefícios da prática de atividade física a toda a comunidade? É assim que, em 1995, nasce a Associação de Educação Física e Desporto, clube que abraçou a ginástica e permitiu que este projeto crescesse, conquistando um lugar entre os grupos mais representativos da Ginástica Para Todos.

Comunicação oral Anfiteatro 2 9:30-9:45 3 de março de 2013

A abordagem dos desportos de combate na Educação Física escolar

Bruno Avelar-Rosa

¹ *Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viseu*

² *Universitat de Girona (Espanha)*

Os Programas Nacionais de Educação Física fazem referência à necessidade “de garantir o ecletismo da Educação Física e promover o desenvolvimento multilateral das crianças e jovens”, proporcionando a sua participação em situações características de aprendizagem de variados grupos de desportos, nos quais se incluem os desportos de combate. Contudo, ao contrário do tratamento conferido a outras modalidades desportivas ou grupos de modalidades, a proposta de organização curricular nesta área de intervenção apresenta-se de forma desequilibrada e excessivamente tecnicizada sem que esteja claro o seu critério evolutivo. Estamos em crer ainda que a antologia técnica estimulada, muitas vezes indecifrável, provoca um maior afastamento dos professores de Educação Física relativamente à sua lecionação.

Esta reflexão assenta no pressuposto que “iniciar uma formação que permita uma utilização segura dos desportos de combate [enquanto esfera comum] nas aulas de Educação Física, não é iniciar uma formação em “luta” ou em “judo”, em “jogo do pau”, ou, porque não, em “boxe”, “esgrima”, “karaté”, etc.” (Figueiredo, 1998). A abordagem dos desportos de combate deve elogiar a situação dual independentemente dos condicionalismos técnicos institucionalizados pelas diferentes modalidades deste grupo. O desenvolvimento do “saber lutar” (Terrisse et al., 1995), em contexto escolar, implica a assunção de uma perspetiva horizontal destas práticas, principalmente na sua etapa de iniciação. Trata-se, tal como sugerido por Avelar & Figueiredo (2009), de promover o desenvolvimento de uma mesma problemática (combate), utilizando diferentes ferramentas (técnicas), expressadas segundo diferentes circunstâncias (distância, deslocamentos, referenciais espaciais pé-chão...). O reconhecimento das diferentes ações de finalização (batimentos, projeções, imobilizações, chaves e estrangulamentos) e o seu desenvolvimento através de situações com caráter lúdico (jogos de desequilíbrio, de toque, de distância ou de imobilização) permite a derivação das competências gerais dos Desportos de Combate para as especificidades associadas às suas diferentes disciplinas.

Comunicação oral

Anfiteatro 2

9:45-10:00

3 de março de 2013

A abordagem dos desportos de combate nas escolas do concelho de ViseuMiguel Lima¹, Abel Figueiredo¹, Bruno Avelar-Rosa^{1,2}¹ Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viseu² Universitat de Girona (Espanha)

Algumas disciplinas dos desportos de combate integram os Programas Nacionais de Educação Física. Contudo, e de acordo com diversos estudos, a sua aplicação nas aulas de Educação Física depende do conhecimento que os docentes têm das suas especificidades técnicas, bem como a importância que lhes é otorgada por estes no processo de formação desportiva dos alunos. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivos (1) aferir qual a formação dos docentes no âmbito dos desportos de combate e (2) perceber a importância que os docentes conferem à abordagem dos desportos de combate nas aulas de Educação Física. **Metodologia:** Este estudo foi aplicado no universo dos professores de Educação Física das escolas do concelho de Viseu (chegando a uma amostra de 50 inquiridos). Neste âmbito, foi utilizado como instrumento a aplicação de um questionário fechado aos professores inquiridos. **Resultados:** A grande maioria dos professores atribui um grau positivo de importância à abordagem dos desportos de combate nas aulas de Educação Física, sendo que aproximadamente dois terços obtiveram formação académica de base. Os professores privilegiam a abordagem da luta, seguido dos desportos de combate (de forma geral) e o judo. Como motivos encontrados para a sua não abordagem, foram assinaladas a falta de domínio técnico e o fato de não fazerem parte do plano anual da disciplina na escola.

Conclusões: Denota-se a não existência de uma relação entre a formação dos docentes e a importância que estes conferem à lecionação dos desportos de combate. Se por um lado, é reconhecida a sua importância, por outro, ainda que a maior parte dos docentes tenha obtido formação académica de base, por outro, há o reconhecimento de limitações técnicas que impossibilitam o seu tratamento nas aulas com maior frequência e qualidade.

Comunicação oral

Anfiteatro 2

10:00-10:15

3 de março de 2013

Análise cinemática e eletromiográfica do padrão de marcha do bebéInês Moreira¹, João Vaz¹, Pedro Pezarat-Correia¹, Rita Cordovil¹

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

A aquisição da marcha autónoma tem sido alvo de inúmeros estudos. Contudo, no que respeita à análise cinemática e eletromiográfica (EMG), tanto no período anterior como posterior à sua aquisição, a informação é escassa. **Objetivo:** Este estudo pretende identificar as alterações ao longo do desenvolvimento da marcha, no que respeita ao padrão de movimento e atividade muscular dos membros inferiores, na marcha suportada em diferentes faixas etárias. **Metodologia:** Participaram no estudo 12 bebés (3 de cada grupo etário: 6, 9, 12 e 15 meses), sem alterações do desenvolvimento ou ortopédicas. O procedimento experimental consistiu na análise cinemática e EMG da marcha suportada, em passadeira rolante. Registou-se o movimento das articulações do joelho e tornozelo esquerdos e analisou-se a atividade dos músculos vasto interno (VI), bicipite femoral (BF), tibial anterior (TA) e gêmeo externo (GE). Calculou-se a fase relativa entre cada par agonista/antagonista, no sentido de se analisar a coordenação intermuscular ao longo do tempo e não apenas com base no estado “on” “off” dos músculos. **Resultados:** Com o aumento da idade das crianças, verificou-se a evolução de um padrão de co-contracção para um padrão de inervação recíproca nos músculos TA/GE. Esta evolução não foi tão visível para o par VI/BF. O movimento do joelho do bebé é semelhante ao do adulto, no entanto a nível do tornozelo, o contacto do pé com o solo é feito predominantemente com a parte anterior do pé, evoluindo com o avançar da idade para o calcanhar, tal como acontece no adulto. **Conclusões:** A análise da fase relativa utilizada neste estudo acrescenta em relação a estudos anteriores a possibilidade de analisar a evolução das relações entre padrões de atividade muscular ao longo do tempo, tendo sido confirmada a evolução de padrões de co-contracção para padrões de inervação recíproca.

Resumos dos posters

Educação e Educação Física

Poster

1

2 de março de 2013

A oferta de Expressão e Educação Físico-Motora no Agrupamento de Escolas de Alfornelos

André Silva, Núria Batista, Ana Fonseca, Miguel Fragoeiro, Pedro Conde, Luís Fernandes
Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

A Expressão e Educação Físico-Motora (EEFM) é parte integrante do currículo do 1º CEB, pelo que a sua lecionação é uma condição obrigatória a todos os professores. **Objetivo:** Verificar a oferta de EEFM no Agrupamento de Escolas de Alfornelos. **Metodologia:** Participaram no estudo 21 professores titulares de turma, com idades compreendidas entre 32 e 61 anos. Os dados foram recolhidos com recurso a um questionário sobre a lecionação da EEFM, as dificuldades sentidas e a procura de formação contínua. Procedeu-se à realização da estatística descritiva dos resultados. Para simplificar as variáveis relacionadas com as dificuldades, procedeu-se ao cálculo dos valores médios dos itens relativos à dificuldade pedagógica ($\alpha=0.9$) e dificuldade didática ($\alpha=0.8$). Os valores variaram entre 1 (muito fácil) e 4 (muito difícil). **Resultados:** Dos 21 inquiridos, 17 (81%) referiram lecionar EEFM. Destes 17 professores que lecionam, o valor médio da dificuldade pedagógica foi de 2.1 ± 0.3 e da dificuldade didática foi de 2.4 ± 0.4 . Relativamente à procura de formação contínua relacionada com o ensino da EEFM, 5 professores (23.8%) afirmaram que já frequentaram ações/cursos de formação, visando a melhoria da sua prática pedagógica. Por outro lado, 16 professores (76%) referiram nunca o ter feito. Os professores que sentem mais dificuldades são também o que mais procuram formação, apresentando diferenças marginais entre estas variáveis ($p=0,051$). **Conclusão:** Considerando os resultados, verifica-se que 4 professores não lecionam EEFM, o que poderá ser um fator limitativo do desenvolvimento físico-motor dos alunos. A procura de formação é um fator importante na carreira de qualquer professor, assim sendo, estes dados mostram que muitos professores não se atualizam no sentido de melhorar a sua lecionação. Será importante desenvolver estratégias de incentivo para a formação contínua. Para futuros estudos, recomendamos a utilização de mais fontes de informação para se perceber a percentagem exata de alunos que têm EEFM.

Poster

2

2 de março de 2013

Relação entre a perceção da influência parental e dos pares para a prática da atividade física com a aptidão física em alunos do 9º ano

Fábio Esteves

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

A sociedade tem praticado atividade física (AF) de forma a estabelecer um bem-estar físico e mental próprio, passando estes valores às suas gerações. Mas é na escola, nas aulas de Educação Física (EF) que se dá a maior socialização entre os alunos, existindo comportamentos e atitudes de amizade, levando a uma influência para a promoção de uma vida saudável. **Objetivo:** O presente estudo pretende analisar a associação entre a perceção dos adolescentes quanto à influência parental e dos pares para a prática da AF com a aptidão física (ApF), pretendendo também perceber se existem associações com a idade e o género. **Metodologia:** Participaram no estudo 405 alunos de três escolas diferentes (Lisboa, Loures e Odivelas), com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos, de ambos os géneros. Os instrumentos utilizados para a recolha de dados foi, um questionário que fez parte do “projeto PEACH” e os resultados do Fitnessgram do 1º período, relativos ao teste da aptidão cardiorrespiratória, pretendendo relacionar o suporte parental e dos pares com a ApF. **Resultados:** Os resultados permitiram verificar que existem diferenças significativas entre géneros, no qual os rapazes apresentam valores superiores de VO₂ Max comparativamente com as raparigas. Verificou-se que quanto mais velhos os adolescentes são, menos suportes estes sentem. Foi verificado ainda a associação entre o VO₂ Max e os suportes parental e dos pares, nos rapazes (suporte parental tangível), nas raparigas (suporte parental intangível) e em ambos os géneros (suporte dos pares). **Conclusões:** O estudo constata que com o aumento da idade, os adolescentes deixam de sentir o suporte parental e dos pares e quanto mais aptidão cardiorrespiratória os alunos tiverem mais estes sentem apoio parental tangível no caso dos rapazes, já no apoio dos pares, ambos os géneros apresentaram associações com o VO₂ Max.

Poster

3

2 de março de 2013

Opções para a composição dos grupos de aprendizagem nas aulas de Educação Física

Maria Rato, Luís Bom

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

O nosso estudo tem como problema central os critérios e opções dos professores no agrupamento dos alunos para a aprendizagem das matérias de grupo em Educação Física (jogos desportivos coletivos, dança, raquetas e ginástica acrobática). **Objetivo:** Tratando-se de uma questão sobre a qual não encontramos, ainda, base de investigação que nos permita uma abordagem de tipo dedutivo, procuramos compreender, através de uma abordagem indutiva, por entrevistas, como é que professores especialistas na área de Educação Física resolvem esta problemática, numa amostra de autores (e colaboradores) de Programas Nacionais que apresentam recomendações sobre este tema nas Orientações Metodológicas do Programa Nacional de Educação Física. **Metodologia:** A partir desta primeira etapa, pudemos elaborar um questionário fechado sobre as principais opções identificadas, que aplicámos a duas amostras: (i) professores orientadores de estágio de Educação Física (ULHT) e também a (ii) estudantes de Mestrado em Ensino da EF, de forma a perceber se seguiam a tendência dos professores especialistas ou se divergiam destes. **Resultados/conclusões:** As conclusões do estudo indicam que os professores especialistas são muito consistentes e coerentes no que respeita a esta questão dos grupos de aprendizagem já que, além de referirem que o aspeto da composição dos grupos é decisivo, referem também que a heterogeneidade da turma é um recurso para a aprendizagem e não um problema que condiciona a eficácia do ensino. Assumem uma regra para a composição dos grupos ao longo do ano letivo, valorizando os grupos preferencialmente mistos (alunos com níveis de competência motora diferentes).

Poster

4

2 de março de 2013

Organização e avaliação no curso profissional de técnico de apoio à gestão desportiva

Helena Barros, José Monteiro, Cristina Oliveira, Ana Pimentel, Alberto Potier

Agrupamento de Escolas de Massamá, Escola Secundária Stuart Carvalhais

A proposta apresentada aborda a temática relativa à integração e funcionamento do curso profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, especialmente em escolas secundárias.

O presente trabalho regista esquematicamente, a estrutura e dinâmica que o referido curso adoptou na escola que representamos, salientando três vertentes fundamentais: os fundamentos, as opções de organização curricular e modular adoptada e o sistema de avaliação em vigor, elaborado e implementado pelo Conselho de Turma.

Os cursos profissionais, destinados a alunos com o 9º ano e vocacionados para o mundo do trabalho, proporcionam conhecimentos e competências para o exercício de uma profissão, incluem um estágio e terminam com uma prova de aptidão profissional.

As disciplinas das componentes, sociocultural, científica e técnica, organizadas por módulos, as horas de referência de cada módulo e os períodos definidos para a Formação em Contexto de Trabalho, estiveram na base da distribuição equitativa e sequencial dos módulos pelos três anos do curso. O Conselho de Turma comporta um professor para cada disciplina, sendo que as disciplinas da componente técnica, de Educação Física e de Estudo do Movimento estão a cargo de docentes da área disciplinar de Educação Física.

O sistema de avaliação, comum a todas as disciplinas, incide na valorização do nível de desempenho dos alunos, sendo a participação avaliada como resultado dos seus produtos de aprendizagem. Definiram-se quatro elementos diferentes comuns a todas as disciplinas, variando a percentagem a atribuir, em função dos conteúdos e características da disciplina/ módulo a leccionar. Estão ainda definidos os níveis de qualidade para cada instrumento de avaliação. A avaliação de cada módulo exprime a conjugação da auto e heteroavaliação dos alunos e da avaliação realizada pelo professor, em função da qual este e os alunos ajustam as estratégias de ensino aprendizagem e acordam novos processos e tempos para a avaliação do módulo.

Poster

5

2 de março de 2013

Educação Física na Europa: uma disciplina, várias concepções

João Regino, Mário Bonança, Ricardo Carreira, João Martinho

Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

Uma concepção de Educação Física pode ser definida como uma estrutura de referência que guia a ação do professor nas suas decisões curriculares. **Objetivo:** Procurar sistematizar as diferentes concepções de Educação Física, considerando a sua evolução histórica.

Metodologia: Foram consultados textos publicados a partir de 1990 e que sintetizassem a evolução das concepções de Educação Física do passado até ao presente. **Resultados:** A partir da análise da literatura verificamos que existem diversas concepções de Educação Física – pedagoga, personalista, biológica, socialização crítica para o desporto e sócio-crítica. Segundo a concepção pedagoga, o movimento assume-se como meio para a exploração e o desenvolvimento pessoal em geral, enquanto na concepção personalista é enfatizado um conhecimento de si e do seu corpo. A concepção biológica assume a EF como treino físico para melhoraria das capacidades físicas e combate de doenças. A concepção crítica para o desporto vê a escola como agente com a missão de introduzir os jovens na vida social e cultural desportiva. Por último, a concepção sócio-crítica pretende que a Educação Física e a escola sejam perspetivadas como um contexto de inovação transformação cultural em que se pretende providenciar aos jovens a participação numa cultura de movimento. **Conclusões:** A grande diversidade de concepções surge de um conjunto de diferenças ideológicas resultantes da herança cultural de cada país ou região, bem como dos valores e crenças de cada professor resultantes do seu processo de profissionalização. Por outro lado, a escolha de determinada concepção tem como base dar resposta às tendências sociais, repensando, desta forma, a estrutura e função da disciplina no currículo escolar. Assim, atualmente, a atenção da Educação Física começa a direcionar-se para a valorização do “bem-estar” e “promoção de estilos de vida ativos”.

Poster

6

2 de março de 2013

O surf como matéria de ensino no desporto escolar: um exemplo

Filipa Gonçalves, Margarida Manuel, Gonçalo Gomes, Miguel Moreira

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

O surf no desporto escolar é uma realidade que envolveu 794 alunos, no ano 2010-2011, de acordo com informações do ministério da educação e da ciência, sendo a segunda modalidade das atividades náuticas do desporto escolar, depois da canoagem com 1367 alunos. Neste contexto é fundamental privilegiar esta atividade nas escolas, em zonas do litoral com ondas adequadas, mas com um planeamento adequado e potenciador de uma prática de qualidade. **Desenvolvimento:** O objetivo deste trabalho foi a caracterização de uma escola com surf no desporto escolar, da parceria com Surfing Clube de Portugal e das condições necessárias para o desenvolvimento de um programa anual. Os alunos terão dois treinos semanais, em que um deles será realizado na praia de São Pedro do Estoril e o outro será realizado nas instalações da própria escola, com exercícios em seco, com skates e superfícies instáveis, com transfe para a prática no mar. Das capacidades físicas tem maior desenvolvimento, a flexibilidade, porque determinadas posições na prancha exigem uma amplitude articular elevada, e a coordenação, que está relacionada com o equilíbrio em cima da prancha. Devido ao nível introdutório, o ênfase é dado à aprendizagem das técnicas, embora sejam abordadas as ligações de manobras. As sessões devem ter um aquecimento com uma parte específica com jogos de equilíbrio e a parte principal das sessões em seco deve ser organizada em circuito com cinco estações. No fim da sessão devem ser realizados alongamento como forma de retorno à calma. **Conclusão:** A alternância entre sessões em seco e na praia, potencia a aprendizagem do surf e possibilita uma atividade mais regular. A utilização de skates e de superfícies instáveis baseia-se na similaridade das práticas dos desportos de deslize e são meios facilitadores.

Poster

7

2 de março de 2013

Formação ao nível da avaliação formativa nos cursos de formação inicial em Educação Física e Desporto, em PortugalFrancisco Gonçalves¹, Diogo Leal², Alberto Albuquerque³¹ ISMAI; CIDAF; CIDESD; SCPD² ISMAI³ ISMAI; CIDAF; CIDESD; SCPD

A pedagogia atual, ao comprometer-se com o desenvolvimento do aluno, tem presente a construção do Homem de amanhã. **Objetivo:** O principal objetivo deste trabalho foi analisar os planos de estudo de todas as instituições de ensino superior de Educação Física e Desporto existentes em Portugal, para determinar a existência de aspetos relacionados com a avaliação formativa na formação inicial dos futuros professores. O objetivo foi identificar estratégias formativas e metodologias usadas nas Unidades Curriculares dos cursos, para a aquisição de competências relacionadas com a avaliação formativa e contínua. **Metodologia:** A amostra foi constituída por todos os planos de estudo e currículos das instituições portuguesas, públicas e privadas, assim como as Escolas Superiores de Educação, num total de 29. O retorno foi de 100% e os dados foram tratados através da análise de conteúdo, com a finalidade de se determinar a existência de aspetos relativos ao ensino da avaliação formativa. Os dados foram sujeitos a uma estatística descritiva e, conseqüente, análise de conteúdo através do programa NVivo. **Resultados:** Onze (37.9%) dessas instituições eram Escolas Superiores de Educação, sendo o mesmo número de instituições privadas e sete (24.2%) as instituições públicas universitárias. Relativamente à abordagem do ensino de aspetos formativos, os dados sugerem a existência de discrepâncias entre os modelos de formação inicial de professores ao nível da Educação Física nacional, tanto no conteúdo, como na forma. Existem, no entanto, mecanismos de ensino semelhantes, padronizados, de acordo com cada tipologia de instituições. Do mesmo modo, não se verificaram evidências de uniformização ao nível do ensino das práticas pedagógicas formativas. Verificou-se ainda, que o sucesso dos estudantes é proporcional à qualidade do processo de ensino e de aprendizagem de que foram alvo. **Conclusão:** Como conseqüência, deve ser direcionada uma maior atenção sobre estes aspetos, como modo de melhoria da qualidade de ensino ministrada.

Poster

8

2 de março de 2013

Relação no desempenho escolar das diversas áreas do currículo. Um estudo com alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico

Inês Rodrigues Martins

Instituto Superior de Psicologia Aplicada

O currículo do 1º ciclo do Ensino Básico revela-se como um conjunto encadeado de aprendizagens e respectivas sistematizações. Existindo temas que são transversais, que pressupõem aprendizagens anteriores e que irão possibilitar aquisições posteriores, nas suas mais diversas áreas. Esta estrutura reflecte-se em toda a dinâmica de ensino-aprendizagem e, conseqüentemente, nos seus resultados. **Objetivo:** Verificar a relação entre o desempenho escolar do aluno nas diversas áreas curriculares disciplinares. **Metodologia:** Os 76 sujeitos desta amostra frequentavam os 2º, 3º e 4º anos do 1º Ciclo do Ensino Básico, sendo 25 do sexo feminino e 51 do sexo masculino. As idades variavam entre os 7 e os 13 anos. Os dados foram reconhecidos através de um caderno (preenchido pelo professor titular) de avaliação do aluno nas diversas áreas do currículo. **Resultados:** Existe uma correlação entre o desempenho às áreas de Língua Portuguesa (LP), Matemática (M) e Estudo do Meio (EM). O mesmo acontece naquele que é vulgarmente conhecido como sendo o “grupo das expressões”. **Conclusões:** Este estudo permitiu verificar que um aluno que obtenha resultados positivos numa das áreas curriculares disciplinares (LP, M e EM) apresenta um bom desempenho nas restantes. O contrário é igualmente observável, o aluno com uma fraca avaliação a uma área disciplinar apresenta uma fraca avaliação nas restantes. O mesmo acontece com a Educação Musical (EMu), a Expressão Plástica (EP) e a Educação Física (EF). Desta forma, pode-se afirmar que um bom aluno a EF é um bom aluno a EP e a EMu e vice-versa, o mesmo seria aplicável a um aluno com desempenho negativo. Por outro lado, neste estudo não se verificou uma relação significativa entre o desempenho escolar nas áreas de LP, M e EM e nas áreas das expressões – EMu, EP e EF.

Poster

9

2 de março de 2013

Caracterização do conhecimento sobre a aptidão física relacionada com a saúde dos alunos do 12º ano

Catarina Correia, Raquel Espírito Santo

Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

Para que uma abordagem sobre o estilo de vida seja efetiva, é condição essencial a interiorização de determinados conceitos e o entendimento claro dos benefícios inerentes à prática de exercício. **Objetivo:** Caracterizar, de acordo com o sexo e o estatuto socioeconómico (ESE), o conhecimento que os alunos, que frequentam o último ano do ensino secundário, têm sobre a atividade física relacionada com a saúde. **Metodologia:** Participaram no estudo 1103 alunos (449 rapazes, 654 raparigas) com idade média de 17.9±1 anos. Os dados foram recolhidos com recurso a um questionário feito com base nos conhecimentos que os alunos devem ter no final do secundário, de acordo com o PNEF. O questionário tinha 29 questões. O resultado de cada questionário foi transformado em percentagem. **Resultados:** Em média os alunos responderam corretamente a 68.9% das questões (66.9% rapazes, 70.3% raparigas), verificando-se uma diferença significativa entre rapazes e raparigas ($t(1080)=-3.656, p<0.001$). Os alunos com baixo nível ESE obtiveram em média 67.4%. Os alunos provenientes da classe média obtiveram 68.9% e, por fim, os alunos com elevado ESE obtiveram 71.1%. No que concerne ao ESE, verificaram-se diferenças significativas entre o nível baixo e o nível elevado ($F(2)=5.641, p=0.004$). **Conclusões:** O nível médio de conhecimento dos alunos sobre a aptidão física relacionada com a saúde é considerado satisfatório. A diferença significativa demonstrada, entre raparigas e rapazes, está em linha com os estudos que apontam que as raparigas têm uma melhor performance académica que os rapazes. Os alunos de ESE mais elevado tiveram, possivelmente, acesso a informações fora do âmbito escolar, o que poderá explicar as diferenças. Mais estudos deverão ser feitos para melhor se perceber a relação entre os conhecimentos em Educação Física e o ESE.

Poster

10

2 de março de 2013

Caracterização do conhecimento sobre a aptidão física relacionada com a saúde dos alunos do 12º ano da ilha da Madeira

Raquel Espírito Santo, Catarina Correia

Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

Para que uma abordagem sobre o estilo de vida seja efetiva, é condição essencial a interiorização de determinados conceitos e o entendimento claro dos benefícios inerentes à prática do exercício. **Objetivo:** Caracterizar, de acordo com o sexo e estatuto socioeconómico (ESE), o conhecimento que os alunos, que frequentam o último ano do ensino secundário na ilha da Madeira, têm sobre a atividade física relacionada com a saúde. **Metodologia:** Participaram no estudo 1082 alunos (471 rapazes, 611 raparigas) com idade média de 17.9±1 anos. Os dados foram recolhidos com recurso a um questionário feito com base nos conhecimentos que os alunos devem ter no final do secundário, de acordo com o PNEF. O questionário tinha 29 questões. O resultado de cada questionário foi transformado em percentagem. **Resultados:** Em média os alunos responderam corretamente a 66.9% das questões (67.2% rapazes, 66.7% raparigas). Não se verificou uma diferença significativa entre rapazes e raparigas ($t(1080)=0.582, p=0.561$). Os alunos com baixo ESE obtiveram em média 64.2%, os com médio ESE obtiveram 66.5% e os alunos com elevado ESE obtiveram 71.1%. No que concerne ao ESE, verificaram-se diferenças significativas ($F(2)=17.163, p<0.001$) entre o nível baixo e o nível elevado. **Conclusões:** O nível médio de conhecimento dos alunos sobre a aptidão física relacionada com a saúde é considerado satisfatório. A ausência de diferenças significativas entre os sexos demonstra que ambos tiveram acesso à mesma educação e que a disciplina não promove uma discriminação. Os alunos de ESE mais elevado possivelmente tiveram acesso a informações fora do âmbito escolar, o que poderá explicar as diferenças. Sugerimos a realização de mais estudos que expliquem a relação entre os conhecimentos e o ESE.

Poster

11

2 de março de 2013

As dificuldades em educação física versus a excelência nas restantes disciplinas

José Duarte, Tiago Reis, Luís Duarte, Maria Conceição Pedro

Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

Este estudo surgiu da necessidade de responder a um conjunto de questões que suscitavam dúvidas em alguns professores acerca das estratégias de ensino e da viabilidade da avaliação na disciplina de Educação Física. A problemática surgiu quando os professores se depararam perante alunos com claras dificuldades ao nível da expressão físico-motora. Se o Projeto Curricular da disciplina for cumprido de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física, esses alunos dificilmente alcançariam uma boa classificação. No entanto, alguns destes alunos apresentavam muito bons resultados às restantes disciplinas, tornando-se a Educação Física a única disciplina que lhes prejudicaria a média final, que lhes daria acesso ao Ensino Superior. **Objetivo:** Neste sentido, procurámos conhecer a forma como os professores lidaram com alunos com dificuldades físico-motoras nas aulas de Educação Física e apurar a influência que a classificação exerceu nas médias finais. **Metodologia:** Dados recolhidos através de entrevista. **Resultados:** As respostas dadas pelos entrevistados relativamente às estratégias e metodologias de ensino perante alunos com dificuldades físico-motoras, concluiu-se que a avaliação é realizada de igual forma para todos os alunos. Contudo, em algumas situações, a evolução do aluno é tida em conta, sendo o principal fator de avaliação divergente. Os resultados confirmaram igualmente uma relação entre as classificações em Educação Física e as disciplinas de Português e Matemática, concluindo-se que a Educação Física não prejudicou a média dos alunos, tendo sido sempre superior à média das outras disciplinas estudadas. A análise dos dados permitiu afirmar que a Educação Física foi a disciplina que menos prejudicou a média final dos alunos. **Conclusões:** Estes resultados contrariam argumentos de Encarregados de Educação, Alunos e Professores, que apontam a Educação Física como a principal responsável por baixar a média dos alunos, chegando a colocar em questão a sua permanência no quadro de disciplinas obrigatórias do ensino Secundário.

Poster

12

2 de março de 2013

Desenvolvimento da força nas aulas de Educação Física. Aplicação de exercícios específicos

Teresa Fonseca

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

Com os avanços da tecnologia as crianças e jovens passam demasiado tempo sem realizar atividade física, exceto a que é proporcionada na escola. É nas aulas de Educação Física que se notam as dificuldades sentidas pelos alunos na realização de exercícios, devido à sua fraca aptidão física, sendo a força uma das capacidades motoras com maior défice. **Objetivo:** Analisar as possibilidades de melhorias da força através da realização de exercícios específicos nas aulas de Educação Física. **Metodologia:** Para tal, realizámos um estudo experimental com dois grupos: GE (grupo experimental), onde foi aplicado um programa de treino de desenvolvimento da força superior e média, durante seis semanas, em três sessões semanais e GC (grupo de controlo) onde não foi aplicado o programa de treino. Os alunos dos dois grupos foram avaliados inicialmente e posteriormente à aplicação do programa, no Teste das Extensões de Braços e no Teste dos Abdominais da Bateria de Testes do Fitnessgram (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2007). A amostra foi constituída por trinta e quatro alunos, de ambos os géneros, pertencentes a três turmas do 9º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os catorze e os dezasseis anos, da Escola EB 2,3 António Gedeão em Odivelas. **Resultados:** Após a análise estatística (Teste T-Pares) constatámos que existiram melhorias nos dois testes, nos dois géneros, em ambos os grupos, com as seguintes exceções: extensões de braços nas raparigas do GC (decréscimo não significativo); abdominais das raparigas do GC (valor manteve-se); extensões de braços das raparigas no GE (melhoria significativa). **Conclusão:** Concluímos que a aplicação de alguns exercícios específicos, devidamente integrados no normal funcionamento das aulas, provocou melhorias na força. O estudo sugere a possibilidade de alcançar melhores resultados ao nível da aptidão física mediante a inclusão de exercícios específicos no plano de aula.

Poster

13

2 de março de 2013

Atividade Física é Saúde – “Compreendem os alunos do 2º e 3º Ciclo o contributo da atividade física para a sua saúde?”

Sebastião Sequeira, Cristina Cruz, Manuela Jardim, Maria Conceção Pedro

Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

Objetivo: Verificar, através de uma intervenção formativa e pedagógica, a alteração do conhecimento dos alunos do 2º e 3º Ciclo acerca dos temas da atividade física (AF) para a saúde e dos benefícios de uma alimentação saudável. **Métodos:** Participaram no estudo 722 alunos (372 rapazes, 350 raparigas) com idades entre 10 e 15 anos. Dados foram recolhidos por questionário. Foi criado um grupo experimental de 127 alunos, que foram sujeitos a formação intensa, e um grupo de controlo de 132 alunos (rapazes, 51,5%; raparigas, 48,5%). Foi aplicado o mesmo questionário aos dois grupos após o término da formação. Para analisar as diferenças entre o conhecimento dos grupos utilizou-se a análise *t-teste*. **Resultados:** O grupo de controlo não apresentou qualquer tipo de mudança significativa do seu conhecimento. No segundo momento, o grupo experimental apresentou diferenças significativas, em relação ao grupo de controlo, na questão da importância da AF para a saúde no coração ($p=0.035$), na questão da quantidade de refeições a realizar por dia ($p=0.001$) e no intervalo que deve existir entre estas ($p=0.001$). Dentro do grupo experimental, ocorreram diferenças significativas do conhecimento sobre os temas nos diferentes momentos de aplicação dos questionários. Os sujeitos revelaram um aumento da importância atribuída à AF na prevenção de problemas relacionados com a tensão arterial (41.7% vs 55.9%) e com o colesterol alto (38.6% vs 47.2%). No segundo momento, os sujeitos também apresentaram uma maior frequência na categoria “todas as idades” quando questionados acerca da faixa etária recomendada para a prática de AF (65.6% vs 98.4%). **Conclusão:** Se os alunos forem sujeitos a uma formação especializada podem alterar o seu conhecimento. Estes alunos apresentaram um aumento da importância atribuída à AF para a saúde em geral e consideraram mais escalões etários para a prática desta. Este grupo também revelou uma evolução positiva nos conhecimentos relacionados com a alimentação saudável.

Poster

14

2 de março de 2013

“Incluir+” Projeto comunitário na área do desporto para pessoas com deficiência

Ivo Quendera, Rui Geirinhas

Divisão de Desporto e Juventude, Câmara Municipal do Montijo

A deficiência e sua vivência é um fenómeno atual na nossa sociedade. O desporto é uma “ferramenta” valiosa de socialização no combate da desigualdade, da discriminação e do isolamento, mas também de promoção da solidariedade e da cidadania. A acessibilidade ao desporto por pessoas com deficiência, continua a ser um tema tabu no seio de algumas federações desportivas e clubes associativos em várias modalidades. **Objetivos:** Promover uma oferta desportiva inclusiva de qualidade e quantidade, como meio de autoestimulação, predisposição e motivação para a prática de atividade física em geral, induzindo melhorias consideráveis no bem-estar, no aparelho locomotor, cognitivo e na autoestima, e de fatores que contribuem para a melhoria da qualidade de vida, da cidadania ativa e da inclusão social, que podem estar intimamente associados ao conceito de inclusão desportiva na comunidade. Propõe-se um conjunto de ações de sensibilização, formação e debate entre parceiros, na criação de uma rede permanente de locais e modalidades desportivas disponíveis para a receção de praticantes com deficiência. **Desenvolvimento:** A operacionalização do projeto assume um carácter dinâmico, através da divulgação e da sensibilização da oferta desportiva concelhia, e da formação dos técnicos e das associações (clubes e entidades de solidariedade social) de bases para compreender e agir sobre o fenómeno da inclusão desportiva e do conceito de desporto para todos. **Conclusão:** O Projeto Incluir+ 2013 pretende sensibilizar toda a comunidade do Concelho de Montijo sobre reconhecimento do valor social e educativo da prática da educação física junto das pessoas com deficiência, num processo de integração de jovens com deficiência, através do desporto, através de uma parceria que envolve a Câmara Municipal, a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, as escolas do concelho e o movimento associativo, responsabilizando todos pelo fenómeno de cidadania ativa.

Exercício e Saúde e Treino Desportivo

Poster

15

2 de março de 2013

Efeitos do treino pliométrico na equipa masculina de atletismo da Associação Académica da Universidade da Beira Interior

João Martinho, Mário Marques

Universidade da Beira Interior

Os efeitos do treino pliométrico na performance do salto vertical e do *sprint* têm sido largamente estudados. Inúmeros são os estudos que têm sido feitos no campo do treino pliométrico em que têm demonstrado melhorias na altura do salto vertical bem como na performance do *sprint*. **Objetivo:** Determinar os efeitos de seis semanas de treino pliométrico através do desenvolvimento da força explosiva nos membros inferiores na performance de vários saltos e *sprints*. **Metodologia:** A amostra foi composta por 15 jovens atletas pós-púberes, saudáveis, do sexo masculino, alunos da Universidade da Beira Interior, (20±2 anos). Os jovens atletas foram submetidos a uma estrutura de treino com alteração da carga e do volume de treino ao longo de 6 semanas. Foram feitas avaliações em dois momentos distintos do ciclo de treino. **Resultados:** Os resultados obtidos foram analisados utilizando-se a média, desvio padrão e percentagem de evolução no qual demonstraram que este tipo de treino promove um incremento na performance do salto horizontal e quádruplo de 2.4% e 7% e na performance do *sprint* de 10m, 20m, 50m, 100m, 400m – 8.6%, 4.9%, 5.8%, 1%, 3.8% respetivamente. **Conclusões:** Observou-se através do estudo que para a otimização dos níveis da performance na altura de salto bem como na performance do *sprint* o período especificado dentro do programa de treino deve respeitar as condições necessárias para o desenvolvimento dessas capacidades, sendo que, este programa de treino induziu incrementos nos níveis de força explosiva dos membros inferiores dos atletas ainda que este não seja estatisticamente significativo.

Poster

16

2 de março de 2013

Associação entre aptidão cardiorrespiratória, pré-obesidade e obesidade no 4º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico – Agrupamento Escolas Professor Armando LucenaEugénio Ruivo¹, António Palmeira^{1,2}¹ Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias² Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

O declínio da atividade física (AF) em crianças em Portugal é hoje uma evidência, com consequências no aumento da pré-obesidade e obesidade infantil. **Objetivo:** Analisar a associação entre a aptidão cardiorrespiratória (ACR), e a prevalência da pré-obesidade e obesidade em crianças do 4º ano. **Método:** Estudo transversal, incidindo sobre 143 crianças, (73 raparigas) dos 9-12 anos de idade do Concelho de Mafra. Registou-se o índice de massa corporal (IMC) e a % de massa gorda (MG) por bioimpedância. Foram utilizados os pontos de corte da *International Obesity Task Force*, para definir a pré-obesidade e obesidade. A avaliação da ACR foi efetuada através do teste Vaivém 20 metros do *Fitnessgram*. Os alunos foram ainda avaliados por questionário sobre a AF extracurricular (QAD); os pais sobre os níveis de AF com recurso a questionário (IPAQ), e o estatuto socioeconómico (ESE). **Resultados:** Não houve diferenças entre géneros na prevalência de pré-obesidade e obesidade: rapazes (20.55% e 8.21%) e raparigas (34.28% e 5.71%) ($p=0.176$). As crianças com maior ACR tinham menor IMC ($p<0.01$) e MG ($p<0.01$). A ACR (VO_{2max}) foi superior nos rapazes (46.88 vs 39.15 raparigas) ($p<0.001$). A idade não esteve associada à ACR. Os pré-obesos eram maioritariamente insuficientemente ativos, e os normoponderais eram insuficientemente ativos ou suficientemente ativos ($p=0.033$). Não houve associação entre o ESE e AF dos pais e o IMC, ACR ou QAD dos alunos. **Conclusões:** As crianças que tiveram maior ACR registaram menor IMC e MG, independente da idade e do sexo. Verificou-se que o estatuto socioeconómico e a AF dos pais não estão associados aos resultados da ACR, IMC ou MG das crianças. Será essencial sensibilizar a comunidade educativa para a continuidade de estudos similares.

Poster

17

2 de março de 2013

Relação entre o envolvimento físico e social, atividade física organizada e níveis de obesidade – Um estudo em adolescentes do concelho de Vila VerdeAna Paula Matos¹, Maria João Almeida^{2,3}, Ana José Rodrigues², Maria João Monteiro¹, Beatriz Oliveira¹¹ Universidade do Minho² Universidade da Madeira³ CIDESD

O envolvimento físico e social apresenta características e funcionalidades que têm vindo a ser estudadas como possíveis barreiras ou facilitadores para uma prática regular de atividade física. Compreender esses fatores e a sua relação com indicadores de saúde e comportamentos apresentados por adolescentes é determinante para a implementação de estratégias de intervenção e diminuição das taxas de prevalência de sobrepeso e obesidade. **Objetivos:** Caracterizar o índice de massa corporal, percepção de envolvimento físico, fatores psicossociais e participação desportiva; diferenças entre géneros e anos de escolaridade e associação entre as variáveis. **Metodologia:** Participaram no estudo 214 alunos (113 raparigas e 101 rapazes) do 5º ano (127) e 7º ano (87) com idades entre 10 e 14 anos (11.3±3.4). Os dados foram recolhidos por questionários e foi calculado o IMC. **Resultados:** Verificamos que 19,2% apresenta excesso de peso e 5,1% obesidade. Para 53,2%, as aulas de EF eram a única fonte de atividade física organizada. Ao nível psicossocial, os rapazes e alunos do 5º ano reportaram mais sentimentos positivos associados à atividade física e as raparigas e alunos do 7ºano, sentimentos negativos. Ao nível da percepção do envolvimento físico constatou-se que as raparigas e os mais novos apresentaram maiores restrições para se deslocarem sozinhos nas ruas. **Conclusão:** Verificamos taxas de prevalência de sobrepeso e obesidade similares e inferiores à maioria dos estudos. A maioria dos participantes indicou as aulas de Educação Física como única forma de atividade física organizada. Os indivíduos tinham uma percepção positiva acerca do acesso a instalações/espacos e segurança do seu bairro/vizinhança. Os indivíduos dos escalões etários mais baixos apresentam menor liberdade parental para efetuar as deslocações sem supervisão.

Poster

18

2 de março de 2013

Associação entre as dimensões de personalidade e os níveis de atividade física e aptidão física em adolescentesSara Rocha¹, R. Martins¹, M. Silva², AM Machado-Rodrigues^{1,3}¹ Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra² Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa³ Centro de Estudos em Antropologia e Saúde, Universidade de Coimbra

A adolescência constitui-se como um dos períodos do ciclo de vida que tem merecido maior relevo no âmbito das alterações comportamentais do estilo de vida. As atitudes dos adolescentes consubstanciadas nos seus traços de personalidade influenciam as suas escolhas no dia-a-dia, e particularmente na aquisição de hábitos saudáveis e de atividade física regular. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi analisar a associação entre a atividade física, a aptidão física, a morfologia e os traços de personalidade. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 39 adolescentes de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 15 e 19 anos. A atividade física habitual foi avaliada com recurso à acelerometria uniaxial durante um período de cinco dias consecutivos; a aptidão física foi avaliada através da prova da milha (*Fitnessgram*®); os dados de natureza morfológica incluíram a massa corporal, estatura, as circunferências da cintura, abdominal e da anca, e pregas de adiposidade subcutânea tricipital, abdominal e geminal. As dimensões da personalidade foram acedidas através do inventário de personalidade baseado no modelo dos cinco fatores NEO-FFI-20 (Bertoquini e Pais Ribeiro, 2006). **Resultados:** A magnitude de associação entre as variáveis da atividade física e a adiposidade dada pelas pregas subcutâneas variou entre $r=-0.41$ e $r=-0.43$; a magnitude de associação entre o IMC e o parâmetro do Neuroticismo foi de $r=0.39$ e entre o IMC e o parâmetro da Abertura à Experiência de $r=0.36$. A dimensão da personalidade Conscienciosidade relaciona-se ainda positivamente com a atividade física ($r=0.50$). **Conclusão:** Os adolescentes deste estudo cumpriram as recomendações internacionais relativas aos níveis de atividade física (60min/dia); os praticantes de desporto organizado obtiveram melhores resultados na prova da milha.

Poster

19

2 de março de 2013

Prevalência de jovens fisicamente ativos: avaliação por acelerometriaJoão Rodrigues¹, Aristides Machado-Rodrigues^{1,2}, Manuel Coelho-e-Silva¹¹ Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra² Centro de Estudos em Antropologia e Saúde, Universidade de Coimbra

O incremento da quantidade de actividade física moderada e vigorosa (AFMV) tem sido consistentemente apontado como objectivo de saúde pública para contrariar os hábitos sedentários, especialmente entre os jovens do género feminino que são habitualmente deficitárias de actividade física (AF) regular. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi o de quantificar a AF habitual de jovens do género feminino e descrever a prevalência de cumprimento das recomendações de saúde pública de 60 minutos diários de AFMV. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 327 raparigos com idades compreendidas entre os 11 e os 18 anos. A AF foi avaliada através de um sensor de movimento (Actigraph GT1M) que foi utilizado durante 5 dias consecutivos e tendo sido considerados válidos os registos de AF efetuados em pelo menos 3 dias, com pelo menos 10 horas de registo por dia, incluindo 1 dia de fim de semana. Foi determinada a percentagem de jovens envolvidos em 60 ou mais minutos de AFMV. **Resultados:** A AFMV diminui 98 min/dia entre os 11 e os 18 anos, passando de 113min/dia aos 11-12 anos para apenas 15min/dia aos 17-18 anos. O cumprimento dos 60 minutos/dia de AFMV situa-se acima de 50% dos sujeitos até ao escalão etário dos 15-16 anos durante a semana (11-12 anos, 81%; 13-14 anos, 64.0% e 15-16 anos, 54%); contudo, ao fim de semana apenas se verifica no escalão etário dos 11-12 anos (57%). Do escalão etário 15-16 anos para o 17-18 anos o cumprimento da recomendação baixa drasticamente (2.5% à semana; 2.5% ao fim de semana). **Conclusões:** A prevalência de cumprimento da recomendação de saúde pública (60 minutos diários de AFMV) vai decrescendo com o avanço da idade, sendo o período mais crítico o final da adolescência. As raparigas tendem a ser mais inactivas ao fim de semana.

Poster

20

2 de março de 2013

Análise da defesa do bloqueio direto da seleção portuguesa no EuroBasket2011

Sandro Didier, Agostinho Silva, Sérgio Marta

Escola Secundária C/ 3º CEB do Pinhal Novo

Os eventos táticos que se vão sucedendo ao longo de cada posse de bola (PB) no basquetebol são determinantes para criar perturbações na defesa, i.e., criar oportunidades de lançamento. Uma das ações táticas mais utilizadas para perturbar a defesa são os bloqueios diretos (BD), porque permitem criar espaço e tempo na relação atacante-defesa. Vários estudos têm demonstrado que o número de BD por jogo e o sucesso dessas ações varia em função da liga e torneio. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi caracterizar a defesa do BD da seleção portuguesa no Eurobasket 2011 realizado na Lituânia. **Metodologia:** Foram observados através do “MatchVision” v3.0 os 5 jogos realizados por Portugal na primeira fase, sendo analisadas 747 PB com 316 BD. Foi construído um sistema de observação com 7 categorias devidamente validado por peritos da modalidade. Todas as categorias registaram uma fidelidade elevada (κ -Cohen > 0.90). Foram construídas tabelas de contingência para relacionar as categorias observadas, e aplicado um teste de independência do qui-quadrado (χ^2) para análise das diferenças entre Portugal e os adversários. **Resultados:** Os resultados revelaram que os BD de continuação no corredor central foram os mais utilizados por Portugal (71.1%) e pelos adversários (82.2%), sendo os jogadores mais envolvidos os bases e postes (74.6% por Portugal e 71.9% pelos adversários). Verificaram-se diferenças significativas na forma de defender o bloqueador, com Portugal a defender mais vezes a opção “Open” (46.1%) e os adversários as opções “Flash Vertical” (18.7%) e “Flash Horizontal” (18.7%). A defesa do driblador mais utilizada foi “Perseguir”, no entanto, as diferenças significativas registaram-se em “Passar de 3º” e “Passar de 4º”, com Portugal a defender mais vezes a primeira opção (17.2% e 3.0%). **Conclusão:** As opções defensivas do BD da seleção portuguesa revelaram menos agressividade que os adversários, constrangimento resultante das capacidades físicas dos atletas portugueses.

Poster

21

2 de março de 2013

Hormona Estrogénio (β - Estradiol) e de Testosterona, como fatores responsáveis por alterações no perfil lipídico e composição corporal, em atletas de alta competição do sexo masculinoMaria Costa¹, Armando Raimundo^{1,2}, M. Maynar^{3,4}¹ Universidade de Évora² CIDESD³ Universidade Extremadura, Cáceres, Espanha⁴ TUHC, Cáceres, Espanha

As doenças cardiovasculares são um problema à escala mundial, tornando-se imperativo adotar medidas preventivas. A prática da atividade física e uma alimentação equilibrada têm sido apontadas como estratégias para adquirir benefícios cardiovasculares. **Objetivo:** Verificar a influência da hormona estrogénio (E2) e de testosterona (T), no perfil lipídico e composição corporal, em atletas de alta competição do sexo masculino, por ser o género com maior prevalência de doença cardiovascular. **Metodologia:** Foram selecionados do sexo masculino 20 jogadores de futebol federados (15-18 anos) (GF), e como grupo controlo 22 alunos (18-28 anos) sedentários (GC). A composição corporal foi avaliada através de medidas antropométricas e o perfil lipídico e níveis hormonais através de análises clínicas. No GC foi aplicado o questionário IPAQ versão curta. **Resultados:** Encontraram-se diferenças significativas entre os grupos (GF<GC), principalmente nas pregas cutâneas, abdominal ($p<0.01$), subescapular ($p<0.001$) e crural ($p<0.01$); perímetros da cintura ($p<0.001$) e anca ($p<0.01$); no perfil lipídico (GF<GC) no colesterol total ($p<0.01$), triglicéridos ($p<0.01$), HDL-C ($p<0.05$); níveis de T ($p<0.001$:GF> GC) e E2 (<0.05 : GF>GC). Verificamos uma forte correlação entre nível de atividade física e os níveis T ($p<0.001$) e significativa entre o aumento dos níveis de E2 e o exercício ($p<0.05$). Existe uma forte correlação entre o aumento dos níveis de T e a redução das pregas subescapular e abdominal e perímetro da cintura ($p<0.001$). **Conclusões:** Os resultados do estudo revelam que a prática da atividade física vigorosa melhorou a composição corporal, principalmente na redução da gordura central e o perfil lipídico no GF, através do aumento dos níveis de T entendida como uma manifestação do treino para melhorar o processo de recuperação muscular. A prática regular da atividade física vigorosa permite adquirir benefícios cardiovasculares.

Poster

22

2 de março de 2013

Perceção da qualidade de vida em adolescentes (10-12 anos) de ambos os géneros. Influência da aptidão física e da atividade físicaJoana Santos¹, Ana Lourosa¹, Helena Moreira^{1,2}¹ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD)² Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Os estudos que analisam a relação entre a aptidão física e a atividade física (AF) na qualidade de vida (QV) de adolescentes são restritos na literatura **Objetivos:** Examinar o efeito da aptidão física e da AF na QV de adolescentes e as diferenças de perceção desta entre adolescentes e pais/adultos responsáveis. **Metodologia:** A amostra incluiu 83 rapazes e 84 raparigas (10-12 anos) e os questionários Kidscreen 27 e de Baecke foram utilizados na avaliação da QV e da AF, respetivamente. Os testes vaivém, Senta e alcançar e abdominais foram aplicados e foi avaliado o índice de massa corporal e o perímetro da cintura. A análise estatística incluiu testes *t* para amostras independentes e análises de regressão múltipla *stepwise*. **Resultados:** A AF foi um importante preditor da variação da QV em ambos os géneros, sobretudo nos rapazes, onde para além do bem-estar físico e do ambiente escolar, sobressai a influência ($p \leq 0,01$) no bem-estar psicológico e no relacionamento com os pais. Os adolescentes com melhores níveis de aptidão aeróbia exibiram um menor bem-estar psicológico, sendo esta dimensão nos rapazes influenciada pela força e resistência abdominal. As raparigas mais flexíveis documentaram um melhor relacionamento com os pais e os rapazes mais gordos um comprometimento das dimensões suporte social/grupo de pares e bem-estar físico e psicológico. As diferenças de perceção da QV entre adolescentes e pais/cuidadores foram mais vincadas nos rapazes e a sua associação mais saliente para o bem-estar físico e psicológico **Conclusões:** O estudo realça a importância da prática de AF na QV dos adolescentes e do controlo da adiposidade nos rapazes. Nas idades consideradas, a aptidão aeróbia nos dois géneros e os níveis de força e resistência abdominal nos rapazes revelam uma relação inversa com o bem-estar psicológico. As diferenças de perceção da QV são mais evidentes nos rapazes.

Poster

23

2 de março de 2013

Prevalência dos comportamentos sedentários e atividade física durante o fim de semana. Estudo com crianças dos 10 aos 12 anos

Josué Campos, Rita Terruta

Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

O estudo dos comportamentos sedentários (CS) tem-se revelado importante, como forma de complementar os estudos realizados sobre a atividade física (AF). Todavia, em Portugal existem poucos estudos que caracterizam a prevalência dos CS. **Objetivo:** Verificar a prevalência dos CS e de AF nos momentos de lazer de crianças citadinas, durante o fim de semana. **Método:** Participaram no estudo 802 crianças (416 rapazes e 386 raparigas), com idade entre os 10 e 12 anos. Os dados foram recolhidos através de um questionário, no qual foi perguntado às crianças quanto tempo (h) dedicaram à prática AF, à assistência de televisão, ao uso de computador e a jogar consola, durante o fim-de-semana. Recorreu-se ao teste *t* para analisar as diferenças entre os sexos. **Resultados:** Verificou-se que em média os rapazes participaram em AF 1.9 ± 1.4 horas durante o fim de semana e as raparigas 1.8 ± 1.2 horas ($p=0.589$). Analisando os CS verificamos que os rapazes dedicaram mais tempo a estes comportamentos que as raparigas (8.1 ± 3.9 vs 7 ± 3.4 horas), havendo diferenças significativas ($p=0.001$). Ver televisão foi o CS que mais se destacou em ambos os sexos (rapazes 2.8 ± 1.7 horas, raparigas 2.9 ± 1.7 horas). Quanto ao tempo dedicado ao uso de computador, os rapazes apresentaram uma média de 2.6 ± 1.7 horas e as raparigas 2.4 ± 1.6 horas. O tempo dedicado a jogar consola foi o que apresentou maior discrepância entre os sexos, sendo que, em média, os rapazes dedicam 2.6 ± 1.8 horas, enquanto as raparigas dedicam 1.6 ± 1.1 horas ($p < 0,001$). **Conclusão:** O tempo dedicado aos CS durante o fim de semana é superior ao tempo de AF em ambos os sexos. Todavia, tendo em conta as recomendações para a AF verificou-se que as crianças estavam próximas de cumprir as recomendações. Isso sugere que aos fins de semana os CS e a AF não são obrigatoriamente comportamentos concorrentes.

Poster

24

2 de março de 2013

Efeito de um programa de atividade física aeróbia na composição corporal e condição física em crianças obesas

Luís Fialho, Alda Zacarias, Lia Silva

Departamento de Desporto e Saúde, Universidade de Évora

A obesidade tem vindo a alastrar-se, um pouco por todo o mundo, tanto na população adulta como na população infantil. A atividade física já provou ser uma estratégia eficaz na perda de peso e no equilíbrio da composição corporal (aumento da massa gorda e preservação da massa magra) devido à sua contribuição no aumento do gasto de energia e na manutenção do peso. O controlo nutricional revela-se, também, preponderante para atingir os objetivos propostos na medida em que é um importante coadjuvante da atividade física para manter um balanço energético negativo, mantendo o organismo a despende mais energia do que a que consome. **Objetivos:** Avaliar o resultado da aplicação de um programa de atividade física e controlo nutricional na composição corporal e condição física em crianças obesas. **Metodologia:** Foram estudadas 26 crianças (10.32 ± 1.6 anos de idade) com $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$. Os grupos, experimental e de controlo, foram avaliados antes e após o término da intervenção. Esta teve a duração de 8 meses e incluía 2 sessões semanais de atividade física aeróbia. As variáveis analisadas dividiam-se em 3 grupos: antropométricas, composição corporal e condição física. **Resultados:** Após a intervenção foram registadas melhorias significativas (aumento) no consumo máximo de oxigénio ($p=0.013$), na força abdominal ($p=0.030$) e na flexibilidade do membro inferior esquerdo ($p=0.019$). Nas restantes variáveis (antropométricas, composição corporal e condição física) não obtivemos qualquer melhoria significativa. **Conclusão:** O programa estruturado para esta intervenção mostra eficácia na prevenção e no combate ao excesso de peso e obesidade.

Poster

25

2 de março de 2013

Prevalência dos comportamentos sedentários e atividade física nos momentos de lazer de crianças citadinas

Miguel Peralta, Josué Campos

Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

O estudo dos comportamentos sedentários (CS) tem-se revelado importante, como forma de complementar os estudos realizados sobre a atividade física (AF), todavia, em Portugal existem poucos estudos que caracterizam a prevalências dos CS. **Objetivo:** Verificar a prevalência dos CS e de AF nos momentos de lazer de crianças citadinas. **Método:** Participaram no estudo 802 crianças (416 rapazes e 386 raparigas), com 10-12 anos de idade (10.6±0.7 anos). Os dados foram recolhidos por um questionário usado num estudo internacional. Foi perguntado às crianças quanto tempo dedicaram a ver TV, usar computador, jogar consola e praticar AF durante cada dia da semana anterior. Recorreu-se ao teste t para analisar as diferenças entre os sexos. **Resultados:** Em média os rapazes passaram 233±162 min/dia em CS e as raparigas 200±145 min/dia, havendo diferenças significativas entre os sexos ($t(798.644)=3.071, p=0.002$). O CS que mais se destacou em ambos os sexos foi ver TV (rapazes=99±94 min/dia, raparigas=103±87 min/dia), não se verificando diferenças significativas ($t(776)=-0.656, p=0.512$). Seguiu-se o tempo passado no computador, sendo superior para os rapazes (84±84 min/dia) do que para as raparigas (72±80 min/dia), registando-se diferenças significativas ($t(776,875)=2.034, p=0.042$). Por fim, surgiu jogar consola, havendo uma diferença entre rapazes e raparigas (76±91 vs 32±55 min/dia) ($t(665.418)=8.121, p<0.001$). Relativamente ao tempo médio passado em AF nos momentos de lazer, este foi de 24±28 min/dia para os rapazes e 13±21 min/dia para as raparigas ($t(773.271)=6.237, p<0.001$). **Conclusão:** O tempo dedicado aos CS é superior ao tempo em AF. O padrão de comportamento relativamente ao tempo a ver TV é semelhante em rapazes e raparigas, não obstante verificaram-se diferenças no tempo a usar o computador e jogar consola, o que indica que estratégias diferentes devem ser usadas para redução dos CS. O tempo em AF nos momentos de lazer é baixo, ficando aquém dos 60 min/dia recomendados.

Poster

26

2 de março de 2013

Níveis de atividade física da população adulta cega da cidade de LisboaOlga Marques¹, José Marmeleira^{1,2}, Luís Laranjo¹¹ *Departamento de Desporto e Saúde da Universidade de Évora*² *Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano*

A Organização Mundial de Saúde defende que as investigações atuais devem incidir no controlo dos padrões de atividade física (AF) e na identificação de grupos de alto risco para ser possível a criação de medidas para responder às suas necessidades. Existem vários métodos para medirmos os níveis de AF, porém atualmente o mais rigoroso e objetivo é através de acelerometria. Método pelo qual se consegue detetar a frequência e a intensidade do movimento humano. Muitas pessoas portadoras de deficiência têm alguma dificuldade em participar em atividades de promoção de saúde (ACSM, 2006), por isso a sua adesão é fraca, levando as mesmas à inatividade. **Objetivo:** O objetivo principal deste estudo foi caracterizar e comparar os níveis de atividade física (AF) de adultos cegos. **Método:** Participaram 67 indivíduos (18 aos 65 anos) de ambos os géneros. Os dados foram recolhidos através de acelerometria onde foi estabelecido que cada participante tinha de usar o aparelho pelo menos 600 minutos diários durante pelo menos 3 dias (um dos quais de fim de semana). Para a recolha dos dados de aptidão física selecionaram-se alguns testes da bateria de Fullerton, o *Functional Reach Test* e um teste de força manual. **Resultados:** Cerca de 70% dos participantes não cumpriram com as recomendações de 30 minutos por dia de AF moderada a vigorosa na maior parte dos dias da semana. Não existem diferenças significativas na AF entre géneros, escalões etários, IMC e cegueira congénita ou adquirida. Existem poucas associações entre as variáveis de AF e as de aptidão física. **Conclusões:** O nível de AF dos adultos cegos é insuficiente. É necessário implementar estratégias adaptadas às condições das pessoas cegas para que os níveis de AF possam ser melhorados.

Poster

27

2 de março de 2013

Melhor perfil cardiovascular com independência do volume diário de atividade física em atletas: um estudo piloto em adolescentes espanhóisNorma Martín Sanz¹, Lorena Correas Gómez¹, José Chinchilla Minguet¹, José Alvero Cruz², Iván López Fernández¹, Jesús Barrera Expósito³, Elvis Álvarez Camero¹¹ *Biodynamic and Body Composition Laboratory, University of Malaga*² *Exercise Physiology Laboratory, University of Malaga*³ *IES Nuestra Señora de la Victoria, Málaga*

A diminuição da atividade física diária (AFD) é uma das variáveis modificáveis mais importantes para reduzir os valores dos fatores de risco da doença cardiovascular (FRDC), a qual também afeta os jovens. Tem sido provado que o aumento das horas e treino semanal promove reduções em muitos dos FRDC, embora esta evidência seja somente constatada para o volume da AFD. Acreditamos que os jovens atletas devem treinar a intensidades mais elevadas que outros jovens também ativos, o qual pode ter efeitos fisiológicos adicionais, independentemente do volume de AFD, e assim uma influência positiva nos FRDC, como já tem sido sugerido para os adultos. **Objetivo:** Com o presente estudo pretendemos comparar FRDC (composição corporal e pressão arterial) entre três níveis de prática desportiva: jovens sem prática (SP), jovens atletas sem competição oficial (ASC) e jovens atletas que fazem competição oficial (AC). **Metodologia:** Oitenta e um adolescentes saudáveis foram incluídos nesta análise (12-18 anos): SP (n=38), ASC (n=13) e AC (n=30). Os FRDC considerados foram: percentagem de massa gorda total (%MG) e abdominal (%MGAb); perímetro da cintura (PC); pressão arterial (PA) e, adicionalmente calcularam-se os índices (PA/height²) de pressão sistólica (IPAS) e diastólica (IPAD). A AFD foi avaliada durante uma semana com pedómetros. As diferenças nos FRDC entre os grupos foram calculadas com uma ANCOVA, controlando para AFD. **Resultados:** O volume de AFD não foi significativamente diferente entre os grupos. Encontrámos diferenças significativas entre SP e AC para: %MGAb (24.17±1.36% e 18.30±1.43% respetivamente; $p\leq 0.01$), PC (SP=81.18±1.44cm e AC=72.30±1.52cm; $p\leq 0.001$) e para IPAD (SP=37.53±1.35 e AC=43.97±1.42; $p\leq 0.01$). A ANCOVA confirmou as mesmas diferenças %MGAb ($P\leq 0.05$), IPAD ($P\leq 0.01$) e PC ($P\leq 0.001$). **Conclusão:** Os nossos resultados sugerem que a prática desportiva competitiva tem uma influência positiva nos FRDC da composição corporal, com independência do volume AFD. Salvaguardamos a necessidade de amostras maiores para confirmação desta hipótese.

Autores

A

A. Moreno Domínguez, 14
 Abel Correia, 20
 Abel Figueiredo, 18, 22
 Adilson Marques, 17, 19
 Agostinho Silva, 30
 Alberto Albuquerque, 26
 Alberto Potier, 25
 Alda Zacarias, 31
 AM Machado-Rodrigues, 29
 Ana Fonseca, 24
 Ana José Rodrigues, 29
 Ana Leça-Veiga, 16
 Ana Lourosa, 31
 Ana Martins, 12
 Ana Naia, 15
 Ana Paula Matos, 29
 Ana Pimentel, 25
 Ana Vitorino, 11
 André Gonçalves, 9
 André Silva, 24
 Antoni Anzano, 15
 Antonino Pereira, 15
 António Barbosa, 15
 António Duarte, 10
 António Guerreiro, 16
 António Leitão, 9
 António Palmeira, 13, 29
 Aristides Machado-Rodrigues, 30
 Armando Raimundo, 12, 30
 Artur Santos, 16

B

Beatriz Oliveira, 29
 Bruno Avelar-Rosa, 21, 22
 Bruno Santos, 16, 17

C

C. Echeverría, 14
 Carla Rocha, 20
 Carlos Barrigas, 13
 Carlos Gonçalves, 16
 Carlos Januário, 15
 Carlos Luz, 20
 Carlos Saraiva, 9
 Catarina Correia, 26, 27
 Catarina Pereira, 12
 Catarina Silvério, 16, 17
 César Peixoto, 14
 Cristina Cruz, 28
 Cristina Oliveira, 25

D

Diogo Carneiro, 9
 Diogo Leal, 26

E

Eduardo Fernandes, 11
 Elena Bispén, 16
 Elsa Pereira, 11
 Elvis Álvarez Carnero, 32
 Eugénio Ruivo, 29
 Eva Santos, 20

F

Fábio Esteves, 24
 Filipa Constante, 18
 Filipa Gonçalves, 25

Filipe Ferreira, 12
 Filipe Soares, 14
 Francisco Carreiro da Costa, 16, 17
 Francisco Gonçalves, 26

G

Geraldina Bettencourt, 20
 Gonçalo Gomes, 25

H

Helena Barros, 25
 Helena Fonseca, 13
 Helena Gomes, 21
 Helena Moreira, 31
 Helena Santos, 20
 Hugo Sarmento, 15
 Humberto Carvalho, 16

I

Inês Moreira, 22
 Inês Rodrigues Martins, 26
 Isabel Bayo, 18
 Iván López Fernández, 32
 Ivo Quendera, 28

J

Jesús Barrera Expósito, 32
 Joana Cabrita, 13
 Joana Cruz, 13
 Joana Santos, 31
 João Carmo, 13, 19
 João Carvalho, 11
 João Comédias, 9
 João Costa, 11, 18
 João Leal, 13
 João Martinho, 25, 28
 João Martins, 16, 17
 João Regino, 25
 João Rodrigues, 30
 João Vaz, 22
 Jorge Campaniço, 15
 José Alvero Cruz, 32
 José Chinchilla Minguet, 32
 José Diniz, 18
 José Duarte, 27
 José Ferreira, 9
 José Leitão, 15
 José Marmeleira, 32
 José Monteiro, 25
 José Silva, 17
 Josué Campos, 31, 32

L

L. García-Gonzalez, 14
 Lia Silva, 31
 Lorena Correas Gómez, 32
 Luís Barbosa, 20
 Luís Bom, 24
 Luís Duarte, 27
 Luís Fernandes, 24
 Luís Fialho, 31
 Luís Laranjo, 32
 Luís Paulo Rodrigues, 20
 Luís Vieira, 12
 Luísa Alegre, 19

M

M. Marques, 13

M. Maynar, 30
 M. Moreno Arroyo, 14
 M. Nunes, 13
 M. Silva, 29
 Manuel Coelho-e-Silva, 30
 Manuela Jardim, 28
 Marcos Onofre, 11, 18
 Margarida Manuel, 25
 Margarida Moura, 19
 Maria Conceição Pedro, 28
 Maria Conceição Pedro, 27
 Maria Costa, 30
 Maria João Almeida, 29
 Maria João Alves, 19
 Maria João Monteiro, 29
 Maria Martins, 11, 18
 Maria Rato, 9, 24
 Mário Bonança, 25
 Mário Marques, 28
 Miguel Fragoeiro, 24
 Miguel Lima, 22
 Miguel Moreira, 14, 25
 Miguel Peralta, 19, 32

N

Nelson Antunes, 13
 Norma Martín Sanz, 32
 Nuno Ferro, 9
 Nuno Rodrigues, 10, 12
 Núria Batista, 24

O

Olga Marques, 32

P

Pedro Conde, 24
 Pedro Pereira, 14
 Pedro Pezarat-Correia, 22
 Pedro Ribeiro, 13

R

R. Martins, 29
 Raquel Espírito Santo, 26, 27
 Raquel Mascarenhas, 9
 Ricardo Carreira, 25
 Ricardo Chumbinho, 21
 Ricardo Gonçalves, 13, 19
 Rita Cordovil, 20, 22
 Rita Terruta, 19, 31
 Rui Batalau, 13, 19
 Rui Geirinhas, 28

S

Sandra Martins, 13
 Sandro Didier, 30
 Sara Rocha, 29
 Sebastião Sequeira, 28
 Sérgio Marta, 30

T

Teresa Fonseca, 27
 Tiago Almeida, 10
 Tiago Reis, 27

V

Vanda Correia, 11