

**10<sup>o</sup>** CONGRESSO  
NACIONAL DE  
EDUCAÇÃO  
FÍSICA

**7 - 8 - 9 | JULHO . 2016**

**FACULDADE DE DESPORTO  
DA UNIVERSIDADE DO PORTO**



**CONTEXTOS PROFISSIONAIS  
DIFERENTES. PRINCÍPIOS E VALORES  
COMUNS?**

**EDUCAÇÃO FÍSICA • DESPORTO • EXERCÍCIO E SAÚDE**

Informações:

[10cnef.wordpress.com](http://10cnef.wordpress.com)

# Índice

---

Saudação .....	1
Organização .....	3
Conferencistas convidados .....	4
Programa do congresso .....	5
Programa social e desportivo .....	7
Calendário das comunicações orais I .....	8
Calendário das comunicações orais II .....	10
Calendário dos posters .....	12
Workshops I .....	13
Workshops II .....	14
Workshops III .....	15
Resumos das conferências .....	16
Resumos das comunicações orais I .....	18
Resumos das comunicações orais II .....	30
Resumos dos posters .....	43

# Saudação

---

Caros Colegas,

Apresentamos as boas-vindas ao **10.º Congresso Nacional de Educação Física**.

O Congresso, momento alto da nossa afirmação profissional, realiza-se de três em três anos e é organizado em conjunto pelo CNAPEF (Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de Educação Física) e pela SPEF (Sociedade Portuguesa de Educação Física). Desde a sua primeira realização, em 1988, até à mais recente, em 2013, tem-se constituído como uma referência de qualificação profissional em diferentes contextos.

A realização deste evento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto dá continuidade ao projeto iniciado após o 8º Congresso, o de levar a sua realização às faculdades da nossa área, promovendo a descentralização e o reconhecimento da importância e valor das instituições de formação inicial da nossa especialidade. Neste 10.º congresso, aqui estamos, dando continuidade a esta linha organizativa, contando com a colaboração inexcedível desta faculdade.

No encerramento do 9.º Congresso, em 2013, prevíamos que os tempos que se avizinhavam seriam difíceis para a nossa especialidade nos vários contextos da nossa intervenção profissional. Sabemos hoje as dificuldades que se vivem na escola, nos clubes e nos ginásios. As questões da legitimação e valorização da disciplina de Educação Física no currículo nacional, as condições de realização do Desporto Escolar, as questões da formação e acesso à carreira na área do Treino Desportivo e do Exercício e Saúde continuam a merecer uma análise crítica e aprofundada e um plano de ação em prol do desenvolvimento das práticas profissionais.

Consideramos, pois, essencial retomar a discussão em torno dos valores e princípios que deverão orientar a nossa intervenção profissional. É nosso entendimento que os diferentes contextos de exercício da nossa ação profissional não devem ser confundidos ou interpretados num quadro de diferenciação concetual. A fragmentação existente, provocada pela diversidade e multiplicidade de formações iniciais, e diferentes exigências de qualificação profissional não pode comprometer valores e princípios que se entendem comuns e, desde há muito tempo, sustentam a nossa ação. Independentemente dos contextos de ação, dos ofícios, temos um corpo científico, um património histórico que importa afirmar. É tempo de perceber que passos devem ser dados e que caminhos devem ser percorridos, tendo em vista a garantia de uma coerência concetual, formativa e interventiva.

É nesta perspetiva que partimos para mais um Congresso, em que poderemos escutar a voz das principais universidades responsáveis pela formação inicial, num momento ímpar de reunião; em que teremos acesso a visões internacionais sobre os principais desafios que também se nos colocam; onde, através de um conjunto de comunicações livres e de apresentação de *posters*, acederemos ao contributo de investigadores e à apresentação de

práticas profissionais nas três áreas de referência; em que 24 *workshops* permitirão a atualização da formação em aspetos críticos transversais e/ou específicos das áreas da educação, do treino e do exercício e saúde; e, finalmente, em que, através de um vasto programa social e desportivo complementar, se poderá estabelecer interações também elas proporcionadoras de aprendizagens relevantes.

A todos, desejamos um excelente congresso, certos que este será mais um momento crucial da afirmação do valor da nossa área profissional.

Nuno Seruca Ferro  
Sociedade Portuguesa de Educação Física

Avelino Azevedo  
Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de Educação Física

## **Organização**

---

A organização dos Congressos Nacionais de Educação Física (CNEF) tem sido realizada pelo Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física (CNAPEF) e a Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF). A organização do 10º CNEF conta ainda com uma participação especial da Associação de Profissionais de Educação Física do Porto (APEF Porto).

### **Comissão de honra**

Manuel Pedreira, CNAPEF

Paula Brito, SPEF

Tiago Rodrigues, Ministro da Educação

Alexandre Quintanilha, Presidente da Comissão de Educação Cultura e Desporto da AR

Sebastião Feyo de Azevedo, Reitor da Universidade do Porto

Rui Moreira, Presidente da CM do Porto

José Manuel Constantino, Presidente do COP

António Manuel da Fonseca, FADEUP

Jorge Manuel Ascensão, Presidente da CONFAP

Maria Isabel Gregório, Presidente da CNIPE

### **Comissão científica**

Adilson Marques, SPEF

Ana Quitério, SPEF

João Costa, SPEF

Jorge Mira, CNAPEF

José Soares, FADEUP

Maria Martins, SPEF

Paula Batista, FADEUP

### **Comissão organizadora**

Avelino Azevedo, CNAPEF e APEF Porto

Lídia Carvalho, SPEF

Luís Fernandes, SPEF

Luísa Guimarães, SPEF

Mónica Teixeira, SPEF

Nuno Fialho, CNAPEF

Rui Damas, SPEF

Rui Petrucci, CNAPEF

Madalena Garcia, APEF Porto

Marianna Cardoso,, APEF Porto

Paula Gonçalves, APEF Porto

Paulo Mota, APEF Porto

Paulo Ribeiro, APEF Porto

Rodrigo Medeiros, APEF Porto

Pinto Lopes, APEF Porto

Rui VanZeller, APEF Porto

Rui Machado, APEF Porto

Vladimiro Campos, APEF Porto

## **Conferencistas convidados**

---

### **Claude Scheuer**

Presidente da European Physical Education Association (EUPEA). Irá realizar a conferência "A EUPEA e os desafios da identidade profissional."

### **Vicente Gambau**

Presidente Consejo General de Colegios Profesionales de la Educación Física y del Deporte (COLEF) (Espanha). Irá realizar a conferência "Desafios para uma identidade profissional - Visão Espanhola."

### **Deborah Tannehill**

Diretora do Curso Profissionalizante em Educação – Educação Física, e Codiretora do Centro de Investigação Physical Education, Physical Activity and Youth Sport (PE-PAYS) sediado na Universidade de Limerick (Irlanda). Irá realizar a conferência "Challenges for enhancing student learning in Physical Education."

### **Luís Bom**

Professor na Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT. Irá realizar a conferência "Se estudar e trabalhar bem não chega, que mais é preciso para a justa valorização dos profissionais de Educação Física, Desporto e Exercício?"

### **José Soares**

José Soares, Professor Catedrático da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, responsável pelo Laboratório de Fisiologia da FADE-UP e docente nos cursos de pós-graduação de medicina desportiva e de geriatria da Faculdade de Medicina da UP. Irá participar na conferência "Formação em Educação Física. Para separar ou para superar?"

## **Programa do congresso**

---

### **7 de julho**

12.00-14:00 Receção Congressistas

14:00-15:00 Sessão de abertura

Presidente CNAPEF – Dr. Avelino Azevedo

Reitor da Universidade do Porto – Professor Doutor Sebastião Feyo de Azevedo

Representante Ministério Educação

Representante da Câmara Municipal do Porto

Presidente da European Physical Education Association – Dr. Claude Scheuer

Presidente do Comité Olímpico Português – Dr. José Manuel Constantino

Presidente SPEF – Dr. Nuno Ferro

15:00-17:00 Painel

Formação inicial para uma identidade profissional: princípios e valores comuns?

Moderador – Dr. Nuno Ferro (SPEF) e Dr. Avelino Azevedo (CNAPEF)

Diretor da Faculdade de Desporto da UP – Professor Doutor António Fonseca

Presidente da Faculdade Motricidade Humana da UL – Professor Doutor José Alves Diniz

Diretor da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da UC – Professor Doutor António Figueiredo

Diretora do Departamento Ciências do Desporto, Exercício e Saúde da UTAD – Professora Doutora Ágata Aranha

Diretor da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT – Professor Doutor Jorge Proença

Diretora do Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto do ISMAI – Professora Doutora Teresa Figueiras

17.00-17:30 Pausa para café e apresentação de posters

17:45-19:15 Workshops temáticos I

Educação, treino desportivo e exercício e saúde

20:00h – 21:00 Jantar na FADEUP

### **8 de julho**

9:00-10:30 Comunicações livres I (educação, treino desportivo e exercício e saúde)

10:30-11:00 Pausa para café e apresentação de posters

11:00-13:00 Conferências “Desafios para uma identidade profissional – visões internacionais”

Moderadora – Professora Doutora Paula Batista

Conferência 1. A EUPEA e os desafios da identidade profissional – Dr. Claude Scheuer, EUPEA.

Conferência 2. Desafios para uma identidade profissional. Visão espanhola – Professor Doutor Vincente Gambau i Pinasa, COLEF (Espanha).

Conferência 3. Challenges for enhancing student learning in physical education – Professora Doutora Deborah Tannehill, Universidade de Limerick (Irlanda).

13:00-14:00 Almoço

- 14:00-15:30 Conferências “Identidade profissional – o que nos une e o que nos separa?”  
Conferência 1. Se estudar e trabalhar bem não chega, que mais é preciso para a justa valorização dos profissionais de Educação Física, Desporto e Exercício? – Dr. Luís Bom, ULHT.  
Conferência 2. Formação em Educação Física. Para separar ou para superar? – Professor Doutor José Soares, FADEUP
- 15:30-17:00 Comunicações livres II (Educação, treino desportivo e exercício e saúde)
- 17:00-17.20 Pausa para café e apresentação de posters
- 17:30-19:00 Workshops temáticos II  
Educação, treino desportivo e exercício e saúde
- 21:00-Jantar do congresso

## **9 de julho**

- 9:00-10:30 Workshops temáticos III  
Educação, treino desportivo e exercício e saúde
- 10:30-11:00 Pausa para café
- 11:00-12:30 Dez congressos nacionais – Ex-presidentes da SPEF e do CNAPEF  
Responsabilidades do movimento associativo
- 12.30 – 13:00 Sessão de encerramento  
Presidente da SPEF - Dr. Nuno Ferro  
Secretário de Estado da Educação - Professor Doutor João Costa  
Presidente da Comissão da Educação, Ciência e Cultura da Assembleia da República - Professor Doutor Alexandre Quintanilha  
Diretor da Faculdade de Desporto da UP - Professor Doutor António Manuel da Fonseca  
Presidente do CNAPEF - Dr. Avelino Azevedo



## **Programa social e desportivo**

---

### **7 de julho**

19:15-20:00 Jogo de Futebol\*

19:15-20:00 Lançamento do livro “Ainda há educação física?”, de Francisco Sobral Leal

20:00-21:45 Jantar na FADEUP com visualização da 2.ª meia-final do Euro 2016\*

21:45 Sarau “Música e Movimento”, organizado pela AE da FADEUP\*

23:00 Movida na zona da Rua da Galeria de Paris\*

### **8 de julho**

19:00-20:30 Visita ao Museu do Dragão e jantar do congresso no Estádio do Dragão (18€)

23:00 Movida na zona da Rua da Galeria de Paris\*

### **9 de julho**

15:45-18:00 Cais da Rota do Douro: passeio de barco e visita às caves Offley/Espaço Porto Cruz com degustação de vinho do Porto (10€)

16:00 1ª meia-final da Liga Mundial em Voleibol no Pavilhão dos Congressos, em Matosinhos\*

19:00 2ª meia-final da Liga Mundial em Voleibol no Pavilhão dos Congressos, em Matosinhos\*

21:00 Sarau de ginástica desportiva do Sport Club do Porto\*

23:30 Movida na zona da Rua da Galeria de Paris\*

### **10 de julho**

15:00 Jogo do 3º e 4º lugar da Liga Mundial em Voleibol no Pavilhão dos Congressos, em Matosinhos\*

18:00 Final da Liga Mundial em Voleibol no Pavilhão dos Congressos, em Matosinhos\*

\*Atividade gratuita mediante apresentação do cartão de identificação de participação no congresso.

# Calendário das comunicações orais I

---

**8 de julho de 2016 – 9:00-10:30**

---

## **Tema: Educação Física**

---

### **Auditório 1**

**Moderador:** Lúcia Carvalhal, Representante da APEF Porto

---

**09:00** Nuno Antunes, Margarida Abrantes, Anabela Ferreira, Paulo Ferreira, João Figueiredo et al.

Como aprendemos juntos? Trabalho colaborativo entre professores do departamento de educação física e desporto escolar da Escola Portuguesa de Moçambique

**09:15** Carlos Saraiva

Compromissos para o ensino e avaliação na educação física: uma experiência de contextualização do programa nacional

**09:30** Paulo Pereira

Avaliação da área da aptidão física: procedimentos de organização – a partilha de uma experiência de trabalho colaborativo

**09:45** Nuno Antunes, Margarida Abrantes, Anabela Ferreira, Paulo Ferreira, João Figueiredo, et al.

Como avaliamos juntos? Trabalho colaborativo entre professores do departamento de educação física e desporto escolar da Escola Portuguesa de Moçambique

---

**10:00** Discussão geral

---

---

## **Tema: Educação Física**

---

### **Sala 3**

**Moderador:** João Costa, Representante da APEF Castelo Branco

---

**09:00** Tânia Covas Costa, Paula Campos

EDOM – Escola Desportiva de Orientação do Minho. Ligação desporto escolar com desporto federado

**09:15** João Jorge

O mito do professor eficaz – modelo SCARF (mSCARF) de funcionamento do cérebro humano que facilita a colaboração na aula de educação física

**09:30** Ricardo Ferreira

MARKA. Ligação escola e desporto federado

**09:45** Francisco Gonçalves, Ricardo Lima, Alberto Albuquerque

O perfil do professor de educação física e o perfil do treinador, segundo a perspetiva dos alunos do ensino básico e secundário

---

**10:00** Discussão geral

---

---

## **Tema: Educação Física**

---

### **Sala 1**

**Moderador:** Mário Guimarães, Representante da APEF Barreiro

---

**09:00** Lúcia Gomes, Madalena Ramos, João Martins, Joana Claro, Francisco Carreiro da Costa

Perfis de perceções de professores sobre a disciplina de educação física

**09:15** Isabel Bayo, Roberto Carneiro, José Diniz

A educação física no acesso ao ensino superior

**09:30** Elsa Ribeiro da Silva

A educação física ensina para uma prática autónoma e continuada de exercício físico ao longo da vida?

**09:45** Avelino Eira, Carlos Almeida, Alfredo Ferreira, José Guerreiro, João Lázaro, et al.

Clube de voleibol da Escola Secundária de Latino Coelho, Lamego

---

**10:00** Discussão geral

---

**8 de julho de 2016 – 9:00-10:30**

---

**Tema: Educação Física**

---

**Sala 6**

**Moderador:** Rui Damas, Representante da APEF Aveiro

---

**09:00** Fernando Sousa Santos, Nuno Corte-Real, Leonor Regueiras, Cláudia Dias, António Fonseca

A aplicação do modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social no primeiro ciclo: um relato de experiências

**09:15** Nélson Brito

Escola de BTT altimetria – um caso de sucesso no desenvolvimento do BTT

**09:30** António Labisa Palmeira, M Silva, Eliana Carraça

O empenho e motivação nas aulas de educação física: impacto da medida legislativa de remoção da educação física da média de acesso à universidade

**09:45** João Brogueira

Educação para a segurança nas praias e nos banhos do conselho de Mafra

---

**10:15** Discussão geral

---

---

**Tema: Treino desportivo**

---

**Sala 4**

**Moderador:** Nuno Fialho, Representante da APEF Braga

---

**09:00** Filipe Manuel Clemente

Influência do dia da semana e da tipologia de exercício na carga interna medida pela frequência cardíaca de futebolistas amadores

**09:15** Fernando Jorge Santos, Bruno Mendes, Nuno Maurício, Bruno Furtado, Paulo Malico Sousa, Diogo Santos Teixeira, Valter Pinheiro

Estudo observacional do golo no futebol: deteção de padrões temporais

**09:30** Pedro Costa, B. Silva, F. M. Clemente, P. Bezerra, M. Camões

Composição corporal, força e performance desportiva em jovens futebolistas

---

**09:45** Discussão geral

---

---

**Tema: Exercício e saúde**

---

**Auditório 2**

**Moderador:** Ana Quitério, Representante da APEF Évora

---

**09:00** Frederico Z. Raposo, António Labisa Palmeira, I. Nobre, D. S. Teixeira, M. N. Silva

Utilização de estratégias motivacionais controladoras por profissionais de exercício: potenciais preditores e mediadores

**09:15** Andréa Costa, António Palmeira, João Martins

Caracterização de um programa de atividade física para promoção da saúde e prevenção de doenças no Brasil

**09:30** Maria João Almeida, Bebianna Sabino, Beatriz Teixeira

Aptidão física e autoconceito em crianças e adolescentes dos 11 aos 17 anos de idade em diferentes níveis de participação desportiva

**09:45** Fábio Carballo

Saúde do docente: a correlação dos fatores de risco para hipertensão arterial sistêmica em docentes de educação física da rede pública estadual de ensino de Divinópolis-MG

---

**10:00** Discussão geral

---

## Calendário das comunicações orais II

---

**8 de julho de 2016 – 15:30-17:00**

---

### **Tema: Educação Física**

#### **Auditório 1**

**Moderador:** Dora Carolo, Representante da APEF Algarve

**15:30** Ana Isabel Ferreira

Um estágio com professora com experiência. Será o professor experiente capaz de mudar, melhorar e maximizar as suas rotinas de aula após o estágio? Estarão as várias gerações de professores a aplicar o PNEF?

**15:45** Ana Margarida Pires, Carlos Luz

Práticas e constrangimentos na lecionação da expressão e educação físico-motora por parte dos professores do 1.º ciclo do ensino básico

**16:00** Rui Neves

Educação física e as atividades físicas e desportivas na escola do 1º ciclo do ensino básico – articulações e trabalho cooperativo

**16:15** Marco Batista, Ana Isabel Ferreira

Desempenho escolar em função do volume de atividade física orientada e do quociente de coordenação em crianças do 1º ciclo do ensino básico

---

**16:30** Discussão geral

---

---

### **Tema: Educação Física**

#### **Sala 3**

**Moderador:** Mónica Teixeira, Representante da APEF Castelo Branco

**15:30** Paulo Martins, Francisco Carreiro da Costa, Eliana Carraça

Será que o clima motivacional proporcionado pelos professores que seguem os Programas Nacionais de Educação Física é promotor da autonomia? Uma análise da perceção dos alunos

**15:45** Carlos Luz, Carla Rocha, Luís Paulo Rodrigues, Rita Cordovil

Avaliação da competência motora em crianças e adolescentes

**16:00** Joana Claro, Lúcia Gomes, Francisco Carreiro da Costa

Os perfis dos alunos e suas perceções relativos à disciplina de educação física e ao professor

**16:15** Francisco Carvalho, João Martins, João Costa, João Cardoso, Lúcia Gomes, Francisco Carreiro da Costa

Atividade física nos adolescentes: haverá diferenças dos níveis de atividade física entre os rapazes e as raparigas, nos vários contextos de prática?

---

**16:30** Discussão geral

---

---

### **Tema: Educação Física**

#### **Sala 1**

**Moderador:** João Ribeiro, Representante da APEF Aveiro

**15:30** Luís Bom, Francisco Carreiro da Costa

As razões dos professores para formar grupos de nível e heterógenos nas aulas de educação física

**15:45** Juliana Rodrigues, Rui Neves

A educação física no 1º CEB – modelos de docência e sustentabilidade

**16:00** Luís Gonçalves, Jorge Proença

Educação física no 1º ciclo do ensino básico: o fundamental é possível

**16:15** João Ribeiro, Clarisse Sim Sim, Helena Flores, João Pereira

Educação física e desporto escolar no 1º ciclo do ensino básico

---

**16:30** Discussão geral

---

## **Dia 8 de julho de 2016 – 15:30-17:00**

---

### **Tema: Treino Desportivo**

---

#### **Sala 6**

**Moderador:** Rui Damas, Representante da APEF Braga

---

**15:30** M. Camões, P. Costa, B. Silva, FM Clemente, P. Bezerra

Validação da bioimpedância em jovens futebolistas: comparação com DEXA

**15:45** Filipe Manuel Clemente, Sixto Gonzalez-Víllora

Comparação entre resposta aguda ao exercício entre jogos reduzidos e condicionados e jogo formal em jovens basquetebolistas

**16:00** Diogo Santos Teixeira, Diogo Ferreira, Carlos Caetano, Valter Pinheiro, Fernando Santos, Bruno Mendes

Perfil hematológico dos jogadores de uma equipa de elite de futebol da 1ª liga portuguesa

**16:15** Valter Pinheiro, Bruno Mendes, Nuno Maurício, Bruno Furtado, Paulo Malico Sousa, Diogo Santos Teixeira, Fernando Santos

Análise dos golos em equipas de elite de futebol

---

**16:30** Discussão geral

---

---

### **Tema: Educação Física**

---

#### **Sala 4**

**Moderador:** Maria Martins, Representante da APEF Porto

---

**15:30** Mário Guimarães, Francisco Carreiro da Costa

Análise dos níveis de atividade física em aulas de professores estagiários

**15:45** Bruno Palma

Inclusão da aptidão física no contexto escolar. Um estudo centrado na perceção do professor

**16:00** Nuno Corte-Real, Cláudia Dinis, António Manuel Fonseca

Um olhar sobre o programa de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social e a sua aplicação em diferentes contextos pelo Gabinete de Psicologia do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

**16:15** João Costa

Práticas pedagógicas de formação inicial de professores de educação física baseadas em investigação educacional – a articulação de duas unidades curriculares num curso integrado

---

**16:30** Discussão geral

---

---

### **Tema: Exercício e saúde**

---

#### **Auditório 2**

**Moderador:** Ana Quitério, Representante da APEF Barreiro

---

**15:30** João Martins, Adilson Marques, António Rodrigues, António Palmeira, José Diniz, et al.

Qual o contributo dos amigos para a prática de atividade física ao longo da infância e adolescência? Um estudo qualitativo com adolescentes fisicamente ativos e inativos

**15:45** Andréa Costa, António Palmeira, João Martins

Padrões e motivos de abandono de um programa de atividade física para promoção da saúde e prevenção de doenças no Brasil

**16:00** Miguel Peralta, Adilson Marques, João Martins, Hugo Sarmento, Francisco Carreiro da Costa

Relação entre o índice de massa corporal e as perceções de habilidade e de imagem corporal em jovens portugueses

**16:15** Fábio Carballo

Estudo de caso acerca da aptidão cardiorrespiratória de educandos do ensino fundamental II e médio

---

**16:30** Discussão geral

---

## Calendário dos posters

---

**7 de julho de 2016 – 17:00-17:30 | 8 de julho de 2016 – 10:30-11:00 e 15:30-16:00**

<b>Painel</b>	<b>Poster (autor e título)</b>
1 EF	<b>C. Carvalho, L. Vieira, I. Dias, R. Santos, P. Sá, A. M. Duarte, F. Gonçalves</b> Incremento da aptidão física em jovens adolescentes no contexto escolar pela implementação de um programa de treino da força
2 EF	<b>Paulo Pereira, Bruno Matos, Cátia Fonseca, Edson Ramalho</b> A atividade física e o sucesso escolar
3 EF	<b>Rui Neves</b> O boletim da SPEF e a educação física na escola do 1º ciclo do ensino básico – uma análise do discurso publicado
4 EF	<b>João Brogueira</b> Inclusão inversa na educação física escolar como terapia no tratamento de crianças com perturbações do espectro do autismo. Estudo de caso de uma experiência de sucesso no 1º ciclo do ensino básico
5 EF	<b>H. Aurélio, C. Barrigas, M. A. Rebolo</b> Comparação dos níveis de atividade física em diferentes contextos de aula
6 ES	<b>Inês de Noronha Cipriano, Elsa Ribeiro da Silva</b> Fatores não facilitadores da prática de exercício físico em populações adultas do concelho de Coimbra
7 ES	<b>Eduardo Silva, António Labisa Palmeira</b> Validação preliminar do questionário da motivação do treinador para a língua portuguesa
8 ES	<b>Rui Pereira</b> A influência do meio (urbano e rural) na expressão da aptidão física. Estudo em adolescentes dos 13 aos 15 anos de idade
9 ES	<b>Bebiana Sabino, Beatriz Teixeira, Maria João Almeida</b> A influência da perceção do envolvimento escolar nos comportamentos de atividade física em crianças e adolescentes madeirenses
10 ES	<b>João Martins, João Cardoso, João Costa, Francisco Carvalho, Lúcia Gomes, Francisco Carreiro da Costa</b> Caraterização dos níveis de atividade física dos alunos do ensino básico e secundário em função do género
11 ES	<b>A. R. Silva, T. Freitas, A. Soares, M. Camões, L. P. Rodrigues</b> Relação entre idade, sexo e peso com teste de aptidão física
12 TD	<b>Julia Zoccolaro Durigan, Jorge Proença</b> Análise da carga interna de treino e da perceção de estresse em atletas juniores de alto rendimento: um estudo de revisão
13 TD	<b>António Pereira, Susana Veloso, Raquel Madeira</b> Recuperação psicológica e física através do yoga em nadadores

Pede-se aos autores que durante os momentos de apresentação dos postes se encontrem juntos dos mesmos.

# Workshops I

---

## Programa de workshops

(5ª feira) 7 de julho 2016 – 17:45-19:15

### **Polivalente 1**

WS1 Andebol – Modelos de jogo reduzido no ensino e no treino

José António Silva

### **Polivalente 2**

WS2 Basquetebol – Modelos de jogo reduzido no ensino e no treino

Eduardo Santos

### **Exterior Pista**

WS3 Atletismo – Saber andar para correr melhor

José Barros

### **Exterior Green**

WS4 Golfe – Um desporto para crianças e jovens

Ramiro Rolim

### **Pavilhão de Rítmica**

WS5 Judo – Simplificar as práticas

Rui Veloso

### **Piscina**

WS6 Natação – Aspetos críticos no ensino da Natação

Susana Soares

### **Auditório 1**

WS7 Treino Funcional – O Treino Funcional como estratégia de promoção do Exercício Físico

Rui Garganta

### **Sala 1**

WS8 FitEscola – Avaliação da Aptidão Física

Cláudia Minderico

### **Sala 3**

WS9 Avaliação em EF (JDC) – Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos

João Comédias

## **Workshops II**

---

### **Programa de workshops**

**8 de julho 2016 – 17:30-19:00**

#### **Polivalente 2**

WS10 Basquetebol – Modelos de jogo reduzido no ensino e no treino  
Américo Santos

#### **Exterior Relvado**

WS11 Râguebi – Modelos de jogo reduzido no ensino e no treino  
Henrique Rocha

#### **Exterior Pista**

WS12 Atletismo – Construção de materiais para iniciação ao Atletismo  
Ramiro Rolim

#### **Sala de Musculação**

WS13 Treino Funcional – Estratégias para elaborar circuitos com diferentes objetivos  
Rui Garganta

#### **Auditório 1**

WS14 AF em populações especiais (Asmáticos) - Atividade desportiva e asma  
Tiago Jacinto (Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica)

#### **Sala 1**

WS15 Avaliação em EF – Orientações metodológicas e esclarecimentos  
João Comédias

#### **Sala 3**

WS16 Erasmus+ (EF e Desporto) – Programa ERASMUS+ no âmbito das atividades físicas e desportivas  
Henrique Jonatas



## **Workshops III**

---

### **Programa de workshops**

**9 de julho 2016 – 9:00-10:30**

#### **Polivalente 1**

WS17 Andebol – Modelos de jogo reduzido no ensino e no treino

Luísa Estriga

#### **Exterior Relvado**

WS18 Futebol – Modelos de jogo reduzido no ensino e no treino

Daniel Barreira

#### **Exterior Green**

WS19 Golfe – Um desporto para crianças e jovens

Mário Paiva

#### **Pavilhão de Voleibol**

WS20 Voleibol – Modelos de jogo reduzido no ensino e no treino

Rui Araújo e Patrícia Coutinho

#### **Pavilhão Rítmica**

WS21 Dança – Atividades rítmicas e expressivas

Mónica Teixeira

#### **Piscina**

WS22 Natação – Aspetos críticos no ensino da natação

Susana Soares

#### **Auditório 1**

WS23 Programas de Educação Física – Problemas de aplicação dos PNEF

Jorge Mira e Lúcia Carvalho

#### **Sala 1**

WS24 Nutrição – Nutrição humana e saudável

José Augusto Santos

# Resumos das conferências

---

## 8 de julho de 2016 – 11:00-13:00

### **Desafíos para una identidad profesional – visión española**

Vicente Gambau - COLEF, Espanha

En un actual contexto europeo que tiende a la máxima liberalización de los servicios profesionales, las problemáticas de empleo en el estado español, de los bajos resultados de los estudiantes en el informe PISA, unidas a la grave crisis política, económica y social, entre otros aspectos, provocan que el escenario para el sector de formación y de empleo en el sector de la educación física y del deporte esté gravemente afectado.

Pero no son simplemente factores externos los que amenazan al sector, con políticas establecidas exclusivamente por criterios economicistas en contra de la calidad, seguridad y salud de los servicios profesionales deportivos. Factores internos que entorpecen el engranaje entre el sistema de formación, el sistema de empleo y el sistema de prácticas deportivas, debilitando enormemente los avances en la ordenación profesional y en la dignificación de los/as profesionales del sector.

En esta conferencia se hará un repaso de los factores que debilitan nuestra identidad profesional desde el análisis de las problemáticas que se detectan en el sistema de formación, en el desajuste entre niveles de competencia en las enseñanzas, en la complejidad en la identificación de las actividades profesionales y ocupaciones en nuestro sector, en la falta de compromiso profesional por parte de muchos egresados de las facultades de ciencias del deporte, en las funciones pendientes de las corporaciones profesionales, y básicamente, en la necesaria adaptación entre los requisitos del actual sistema de servicios profesionales deportivos y la formación recibida.

Una situación que permite en el estado español a intervenir en la prestación de servicios deportivos a personas sin cualificación, personas con niveles de cualificación inadecuados para la actividad desempeñada, y personas de otros sectores que encuentran en el deporte una ocupación interesante.

A pesar de la incidencia directa en la seguridad y la salud de las personas, y de la necesidad de cumplir con la ética y la dignidad profesional, y por el respeto debido a los derechos de la ciudadanía a nuestro servicio, el gobierno español no hace nada para evitar que prestadores de servicios burlen impunemente las posibles sanciones disciplinarias correspondientes a mala praxis profesional.

Finalmente, se plantearán vías de solución que pasan por una acción conjunta de las partes interesadas de los diferentes países europeos para que en el proceso de evaluación de profesiones reguladas que se está desarrollando en el contexto de la Directiva 2013/55 de reconocimiento de cualificaciones profesionales, se adapte la actual realidad de los servicios deportivos profesionales a las exigencias de competencias en la formación, de manera que cada persona realice actividades profesionales que le correspondan según su nivel de competencia acreditada.

### **Challenges for Enhancing Student Learning in Physical Education**

Deborah Tannehill - UL, Irlanda

Designing a meaningful, challenging curriculum is a key element in building a successful physical education programme. However, it is not uncommon to see young people choosing to disengage from participating in physical education and physical activity as they get older. Interesting to note, research suggests that many young people continue to have a positive attitude towards PA which does not diminish as they age despite activity levels decreasing (Tannehill et al, 2013).

Other choices of activity participation (e.g., debate, music), or more focused activities take the place of previous choices as young people come to realise what they most enjoy. If we are to meet the needs of today's youth and encourage and provide opportunities for young people to choose active lifestyles, we must do things differently in the name of physical education. It is important that we address what young people report affects their involvement in and enjoyment of physical education and physical activity. In some instances, physical education may be the only opportunity for school-age children to participate in physical activity (Trudeau & Shepard, 2008) which suggests it must be enjoyable and worth their time and energy to engage. Student input into physical education curriculum design may lead to a more student-centered and dynamic curriculum in which young people choose to actively participate. It is critical that teachers do more than seek student voice into programme design and activity choices; they must seek, listen to, act upon, and engage students in the design process. It has been shown that when students select the activities, they are more likely to participate in physical education, and the activities and the curriculum are more meaningful from the students' perspective (El-Sherif, 2014).

This talk will focus on how we engage students in the design process and how curricular choices might impact student participation in physical education and their engagement in a subsequent active lifestyle.

**Se estudar e trabalhar bem não chega, que mais é preciso para a justa valorização dos profissionais de Educação Física, Desporto e Exercício?**

Luís Bom - ULHT

A nossa acção não se exerce num vazio social nem numa espécie de alheamento filosófico. Pelo contrário, os processos de formação dos diplomados e os papéis profissionais são condicionados por decisões políticas e organizacionais, por regulamentos, projectos e programas, por crenças e valores

É necessário reflectir não só sobre as funções dos profissionais da nossa área, mas também sobre as escolhas de outros responsáveis que determinam as opções e a actuação dos que podem considerar-se “colegas”: os professores de educação física, os treinadores desportivos e os instrutores de *fitness*, bem como os académicos, professores e investigadores que sustentam o percurso universitário iniciado há 40 anos.

A própria definição da nossa identidade e funções, varia consoante as diversas perspectivas, motivações e crenças, muitas vezes contraditórias, expressas pelos múltiplos responsáveis e participantes nas “nossas actividades”.

Entre os próprios profissionais, sabemos que os pontos de vista também não são uniformes, o que, aliás, não seria desejável. Mas rejeitar a uniformização não significa que seja do interesse geral manter certas contradições em aspectos fundamentais.

Parece-nos que se justifica procurar consensos e superar divisões nalguns princípios essenciais, que favoreçam a afirmação da nossa identidade, o reforço do nosso estatuto e a qualificação das práticas.

Importa identificar e discutir num sentido construtivo os principais problemas do estatuto profissional, os que dependem apenas de nós, do nosso entendimento, e os que, decididos por outros, precisam do nosso contributo para serem abordados e bem resolvidos.

Esta discussão implica uma análise dos pressupostos e tendências que se evidenciam quer no âmbito da formação quer no exercício das profissões, numa perspectiva de síntese projectiva, que pensamos representar a nossa referência comum: o desenvolvimento das actividades físicas.

**Formação em Educação Física. Para separar ou superar?**

José Soares - UP

A formação em Educação Física (EF) tem vindo a assumir ao longo dos anos diversas perspectivas. No início, muito centrada na formação dirigida para a Escola. Com o tempo, passa a integrar uma dimensão mais “científica” que, em alguns casos, acaba por ser, em meu entender, algo desfasada das necessidades, objectivos e até interesses dos profissionais. Teremos chegado hoje a um ponto de equilíbrio que me parece razoável ainda que com alguns pontos a merecerem reflexão e que serão abordados na minha conferência. A saber:

1. Estará a formação a responder às exigências do mercado?
  - a. Mas será essa a preocupação da formação?
2. Exercício e saúde: o que nos une, separa, distingue e integra?
  - a. Ganhamos ou perdemos reconhecimento na área da saúde?
3. O excessivo “biologicismo” da formação em EF
  - a. Necessidade ou complexo de inferioridade?
4. A investigação em EF:
  - a. “Superego” ou necessidade?
5. Formação, investigação e desporto de rendimento:
  - a. Relação custo/benefício
  - b. O que temos beneficiado com a investigação?
6. Cooperação entre instituições de formação:
  - a. Dificuldades e necessidades.

# Resumos das comunicações orais I

---

**8 de julho de 2016 – 9:00-10:30**

## **Como aprendemos juntos? Trabalho colaborativo entre professores do departamento de educação física e desporto escolar da Escola Portuguesa de Moçambique**

Nuno Antunes, Margarida Abrantes, Anabela Ferreira, Paulo Ferreira, João Figueiredo, João Lourenço, Maria Machado, Custódio Malenda, Raquel Moreira, André Revés, Antero Ribeiro, Sérgio Zibane  
Escola Portuguesa de Moçambique, Centro de Ensino da Língua Portuguesa, Moçambique

**Introdução:** Pela primeira vez, a OCDE incluiu, nos PISA, uma vertente de resolução de problemas em cooperação. Esta foi a confirmação de uma crença que, anualmente, tem acompanhado a nossa prática profissional. Acreditamos numa mudança de paradigma na organização das aprendizagens. Uma transição que ajude os nossos alunos a adquirir um conjunto de competências que lhes permita enfrentar situações de desafio e não desistir, cooperando para o sucesso pessoal e do grupo. No entanto, a criação deste ambiente de aprendizagem demora tempo, requer muita persistência e muitos compromissos coletivos na sua organização, ou seja, muito trabalho colaborativo entre professores. **Atividades:** Para garantir que os alunos tenham o ambiente de aprendizagem e o paradigma de avaliação que falamos, foi necessário dar muitos passos em conjunto. Foi preciso implementar um processo de supervisão partilhada, em que vamos observar as aulas uns dos outros. A iniciativa deste processo é sempre de quem é visitado, isto é, de quem está a dar a aula. Esta lógica pressupõe que exista sempre uma “encomenda” feita por quem vai dar a aula observada, sendo esses os aspetos que devem ser o foco da observação. Para além disso, tem sido uma prática do nosso departamento o desenvolvimento curricular baseado na escola, isto é, as decisões que tomamos resultam de informações contextualizadas. É com base nisto que definimos as nossas prioridades de formação, bem como as ações de formação recíproca que realizamos. As formações são internas, ou seja, a especialidade de cada colega torna-se acessível a outro através de momentos de prática e discussão. **Conclusões:** Todos estes passos foram dados progressivamente e colaborativamente. Sozinhos não teríamos feito muito. São passos que vamos dando, ou seja, não são processos perfeitos e carecem de revisão e reflexão constante. No entanto, acreditamos que são passos importantes para um ensino e uma escola mais colaborativa.

**Contacto:** nantunes@epmcelp.edu.mz

## **Compromissos para o ensino e avaliação na educação física: uma experiência de contextualização do programa nacional**

Carlos Saraiva

Escola Secundária c/ 3º ciclo de Amora

**Plano de trabalho:** Nestes vinte e cinco anos de vigência dos Programas Nacionais de Educação Física têm-se colocado a professores e alunos necessidades de clarificação. É neste quadro que a organização do processo de ensino e da avaliação das aprendizagens assumiram relevância na experiência de gestão e desenvolvimento curricular. Impunha-se, assim, simplificar sem comprometer as orientações programáticas. **Desenvolvimento:** Dando expressão à contextualização dos programas o nosso plano plurianual considera as áreas de desenvolvimento que integram o quadro de extensão da educação física, estabelecendo para as atividades físicas as referências de aprendizagem, concretizadas nos objetivos de aprendizagem em cada nível/ano; as referências de ensino, traduzidas nos conteúdos programáticos; os indicadores de sucesso, expressos nos aspetos observáveis que validam a consecução dos objetivos. Para a área dos conhecimentos definiram-se: os produtos de referência, identificando-se as evidências a apresentar; os níveis de aquisição, que qualificam o grau de prestação; a especificação dos conteúdos a abordar. Na aptidão física, a bateria de testes do Fitnessgram clarifica os entendimentos quanto aos resultados a observar. Quanto à avaliação das aprendizagens procurámos qualificar os desempenhos, rompendo com a ponderação dos domínios de aprendizagem. Partindo das normas de referência para o sucesso e do plano plurianual, o desempenho nas atividades físicas é valorizado, ou penalizado, em função das evidências demonstradas nos conhecimentos e na aptidão física. **Conclusão:** O desenvolvimento deste processo, implicou partilha, gestão de compromissos e de decisão dependentes de procedimentos de preparação, monitorização e regulação do ensino e da avaliação. Neste quadro de exigência organizaram-se, por um lado, as reuniões de preparação/planeamento e as conferências curriculares no final de cada etapa e, por outro lado, implementaram-se processos de aferição da avaliação, articulando-se procedimentos e decisões de avaliação no final de cada período e momentos de observação cruzada, partilhando-se entre pares entendimentos sobre os resultados.

**Contacto:** carlos64saraiva@gmail.com

## **Avaliação da área da aptidão física: procedimentos de organização – a partilha de uma experiência de trabalho colaborativo**

Paulo Pereira

Escola Secundária com 3.º CEB de Pinhal Novo

**Introdução:** Esta comunicação procura retratar a experiência de trabalho colaborativo, desenvolvida na área da aptidão física (ApF), pelos professores de Educação Física (EF), da Escola Secundária de Pinhal Novo. Procuramos, ao longo da apresentação, partilhar as deliberações estratégicas e organizacionais ao nível dos compromissos coletivos assumidos na definição e operacionalização desta área de extensão da EF.

**Desenvolvimento:** O trabalho realizado obedece a um conjunto de procedimentos que inclui os seguintes aspetos: calendarização das atividades; definição dos espaços destinados à aplicação dos testes; desenvolvimento das capacidades motoras; referência para o sucesso desta área. Esta é avaliada no final de todas as etapas, durante duas aulas, numa semana destinada à ApF. O espaço onde decorrem os testes é definido segundo o número médio de discentes por turma, o ciclo de escolaridade, a distribuição dos instrumentos necessários à realização dos testes e a especificidade dos mesmos. O trabalho de desenvolvimento das capacidades motoras é definido no final da primeira etapa e avaliado e reajustado no final das etapas seguintes. O seu treino ocorre em todas as aulas potencializando-se: a flexibilidade no final do aquecimento; a força na mudança de área de trabalho; a aptidão aeróbia nos jogos desportivos coletivos de invasão. Os exercícios são sugeridos e apresentados pelos alunos sob orientação do professor responsável. De entre os seis testes selecionados, os alunos, para serem considerados, aptos têm de estar, obrigatoriamente, dentro da zona saudável no teste do vaivém e em mais quatro dos restantes testes. No final de cada avaliação, os resultados obtidos são devolvidos aos alunos, ajudando-os a situar face aos objetivos prognosticados. **Conclusão:** Assumimos o trabalho colaborativo como imprescindível na efetivação de compromissos coletivos, uma vez que todos os elementos partilham as decisões tomadas e são responsáveis pela qualidade do que é elaborado em conjunto, segundo as suas possibilidades e conveniências.

**Contacto:** paulojlpereira@gmail.com

## **Como avaliamos juntos? Trabalho colaborativo entre professores do departamento de educação física e desporto escolar da Escola Portuguesa de Moçambique**

Nuno Antunes, Margarida Abrantes, Anabela Ferreira, Paulo Ferreira, João Figueiredo, João Lourenço, Maria Machado, Custódio Malenda, Raquel Moreira, André Revés, Antero Ribeiro, Sérgio Zibane  
Escola Portuguesa de Moçambique, Centro de Ensino da Língua Portuguesa, Moçambique

**Introdução:** Pela primeira vez a OCDE incluiu nos PISA uma vertente de resolução de problemas em cooperação. Esta foi a confirmação de uma crença que, anualmente, tem acompanhado a nossa prática profissional. Acreditamos numa mudança de paradigma na organização das aprendizagens. Uma transição que ajude os nossos alunos a adquirir um conjunto de competências que lhes permita enfrentar situações de desafio e não desistir, cooperando para o sucesso pessoal e do grupo. No entanto, a criação deste ambiente de aprendizagem demora tempo, requer muita persistência e muitos compromissos coletivos na sua organização, ou seja, muito trabalho colaborativo entre professores. **Atividades:** Para garantir que os alunos tenham o ambiente de aprendizagem e o paradigma de avaliação que falamos, foi necessário dar muitos passos em conjunto. Foi preciso implementar provas globais, isto é, provas práticas de demonstração das competências adquiridas em que os alunos são avaliados por um júri de três professores a lecionarem outros ciclos de ensino, e que permitem, em situação concreta, a aferição dos critérios de avaliação. Saliente-se que todos os professores do departamento estão envolvidos nos júris das provas. Foi também necessário criar um protocolo de avaliação e implementar conferências curriculares, que são quatro, e acontecem em três momentos ao longo do ano. Tem sido nestas reuniões que os professores de cada ano e ciclo estabelecem prioridades e estratégias transversais a todas as turmas. Estas baseiam-se num compromisso coletivo em relação aos critérios de avaliação, que estão definidos em documentos do departamento e foram aferidos entre os professores.

**Conclusões:** Todos estes passos foram dados progressivamente e colaborativamente. Sozinhos, não teríamos feito muito. São passos que vamos dando, ou seja, não são processos perfeitos e carecem de revisão e reflexão constante. No entanto, acreditamos que são passos importantes para um ensino e uma escola mais colaborativa.

**Contacto:** nantunes@epmcelp.edu.mz

## **EDOM – Escola Desportiva de Orientação do Minho. Ligação desporto escolar com desporto federado**

Tânia Covas Costa, Paula Campos

APEF Braga

Gabinete do Desporto Escolar de Braga | Clube de Orientação do Minho

**Experiência pedagógica:** A apresentação do projeto EDOM – Escola Desportiva de Orientação do Minho (âmbito, historial, parceiros e apoios, estrutura e plano anual de atividades) teve como objetivo partilhar a nossa realidade e dificuldades e contrapor com experiências e realidades distintas. Este projeto tem por objetivo o crescimento e o desenvolvimento sustentado da modalidade desportiva de orientação no Minho, envolvendo vários parceiros com interesses na educação e formação dos jovens. Pretende ainda contribuir para uma ocupação saudável dos tempos livres dos jovens, inculcando-lhes hábitos de prática regular da atividade física, de civismo e consciência ambiental. A EDOM nasceu em janeiro de 2008 e tem sido desenvolvida pelo. COM – Clube de Orientação do Minho, Gabinete do Desporto Escolar de Braga, Agrupamento de Escolas Carlos Amarante e Agrupamento de Escolas de Maximinos, ambas de Braga. Perante as dificuldades inerentes à criação e manutenção da infraestrutura elementar para a prática da modalidade, o mapa de orientação, e a logística necessária para a deslocação dos jovens até ela, surgiu a necessidade de avançar com um novo projeto, na convicção de que este permitiria suprir essas dificuldades. Na estrutura EDOM temos dois subsistemas em articulação: elementar e avançado. São vários os parceiros e responsabilidades que integram a EDOM, desde o apoio financeiro ao logístico (transporte, cedência de mapas de orientação e instalações). O plano de atividades compreende desde as sessões de treinos até às provas nacionais.

**Contacto:** apef.brg@gmail.com

## **O mito do professor eficaz – modelo SCARF (mSCARF) de funcionamento do cérebro humano que facilita a colaboração na aula de educação física**

João Jorge

Agrupamento de Escolas de Cister, Alcobaca

**Plano de trabalho:** Os professores de educação física (PEF) enfrentam desafios que ativam alguns medos tais como não saber lidar com a desmotivação ou violência dos jovens e temem sofrer *burnout* derivado ao desgaste profissional. Estes medos estão fundamentalmente relacionados com o aumento de alunos passivo-agressivos que recorrem a várias estratégias dissimuladas, mas intencionais, para boicotar o fluxo da aula, desafiando a sua autoridade e recusando-se a aceitar as suas orientações. O recurso às dispensas das aulas por motivos menores, faltas de material, atestados médicos, aumentaram substancialmente. Embora os PEF sejam profissionais bem preparados tecnicamente, sentem-se impotentes e desprovidos de competências para enfrentar os desafios colocados por este perfil de alunos e sobretudo para desenvolver neles as capacidades fundamentais para o século XXI. Será este um problema dos alunos, dos professores, dos pais ou do modelo pedagógico e educativo que falhou? Que soluções? **Desenvolvimento:** Através do modelo Status, Certainty, Autonomy, Relatedness, Fairness (mSCARF) o estudo das neurociências sociais, tem fornecido algumas conclusões relativamente às funções biológicas da forma como o cérebro assume uma resposta de aproximação ou afastamento nas relações sociais. Aborda tópicos como: teoria da mente, o eu, *mindfulness*, regulação emocional, atitudes, estereótipos, empatia, persuasão, moralidade, compaixão, engano, confiança, perseguir objetivos. **A partir desta diversidade, surgiram dois temas: (1) muitos dos comportamentos sociais são motivados por um princípio de organização social e comportamental que visa minimizar a ameaça e maximizar a recompensa; (2) os vários domínios da experiência social gravitam em torno das mesmas redes cerebrais utilizadas pelas necessidades primárias de sobrevivência – as necessidades sociais são ameaçadas da mesma forma, no cérebro, como a necessidade pela água e alimento. O modelo mSCARF, resume estes dois temas segundo fatores comuns que podem ativar as respostas de recompensa (aproximação) e/ou ameaça (afastamento). Pode ser aplicado em ambientes educativos (educação física) e envolve 5 domínios: (1) estatuto; (2) segurança; (3) autonomia; (4) filiação/pertença; (5) equidade/justiça. Permite aos professores de educação física mais facilmente lembrar, reconhecer e potencialmente modificar estas variáveis, redesenhando as interações pedagógicas para minimizar a ameaça e incentivar a colaboração.** **Conclusão:** O recurso a estilos de ensino centrados no aluno; inteligência emocional; *team-building*; jogos cooperativos; *mindfulness*; relaxamento muscular progressivo; treino personalizado (tutoria); movimento livre (*parkour*), facilitam maiores respostas de colaboração. É imperativo uma abordagem criativa nas aulas de forma a contornar a saturação da repetição das mesmas matérias anos a fio e a desmotivação que os jovens, na sua maioria, sentem relativamente às matérias nucleares, preferindo a novidade das matérias alternativas e novas e criativas formas de abordar o corpo, com autonomia.

**Contacto:** joao.mf.jorge@gmail.com

## **MARKA. Ligação escola e desporto federado**

Ricardo Ferreira

Agrupamento de Escolas Camilo Castelo Branco, Famalicão

**Projeto:** O projeto Marka tem por finalidade estabelecer bases para o desenvolvimento de uma identidade desportiva, artística e cultural, científica e tecnológica, partindo das escolhas dos nossos alunos do 1.º ciclo do ensino básico, para, sempre que possível, chegar com expressão ao concelho. Desenvolver o conhecimento de diferentes modalidades desportivas, aprofundar do conhecimento da cultura local pelo desenvolvimento do sentido artístico e desenvolver a matriz científica e tecnológica do currículo são os principais objetivos do projeto. Ao longo dos últimos anos, no Agrupamento de Escolas Camilo Castelo Branco (AECCB), foram desenvolvidas inúmeras iniciativas com os alunos do 1º ciclo do ensino básico, em diferentes áreas: atividade física e desportiva, artística e cultural, e ciências experimentais. O desenvolvimento das iniciativas assenta em três bases articuladas: projeto educativo do AECCB, identidade de escola, e parcerias, com os objetivos de reforçar competências dos alunos, articular dimensões curriculares com as atividades de enriquecimento curricular e facilitar a transição dos alunos entre o primeiro e segundo ciclo. De acordo com o projeto educativo do AECCB pretende-se “proporcionar ferramentas diversificadas que possibilitem a exploração das suas capacidades intelectuais, físicas e artísticas.” Tendo Famalicão um conjunto considerável de clubes e associações desportivas, culturais e artísticas, entende-se que o seu envolvimento nas dinâmicas da escola, quer na atividade curricular quer na atividade de enriquecimento curricular, é um caminho que deve ser trilhado. Entende-se que é na capacidade de intervenção local destas associações e no valor acrescentado que podem deixar aos nossos alunos que reside o fundamento deste projeto. Este projeto divide-se em três subprojectos: Marka Artística e Cultural, Marka Científica, Tecnológica e Marka Desportiva. Relativamente à Marka Desportiva, estamos, a trabalhar em parceria com 18 dos principais clubes e associações desportivas locais desde o futebol, às artes marciais, passando pelo ténis, voleibol, basquetebol, atletismo, BTT, bóccia e orientação. É em conjunto com os clubes e associações envolvidos, que se pretende que os nossos alunos deixem uma Marka de identidade desportiva, artística e cultural e científica e tecnológica, em cada uma das escolas das freguesias do concelho pertencentes à área geográfica de influência do AECCB.

**Contacto:** taniacavascosta@gmail.com

## **O perfil do professor de educação física e o perfil do treinador, segundo a perspetiva dos alunos do ensino básico e secundário**

Francisco Gonçalves<sup>1</sup>, Ricardo Lima<sup>2</sup>, Alberto Albuquerque<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde, Instituto Politécnico de Viseu | <sup>2</sup> Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo | <sup>3</sup> Instituto Superior da Maia, Maia

**Introdução:** Atualmente, existem variadíssimos estudos concernentes ao que é o perfil de desempenho para um bom professor de Educação Física, permitindo desta forma ser com alguma facilidade um bom profissional. Por sua vez, não existe tanta informação relativa ao que é ser um bom treinador. Tanto um professor como um treinador têm um papel fundamental na formação de jovens, podendo, no entanto, utilizar diferentes estratégias e métodos. Neste sentido, o presente estudo debruça-se em compreender qual o melhor perfil para um professor e para um treinador e compará-los de forma a verificar se existe ou não diferenças estatisticamente significativas entre eles.

**Metodologia:** Para a consecução do presente estudo recorreu-se aos métodos quantitativos de observação de dados (questionários aplicados diretamente aos participantes escolhidos de uma forma de amostragem por conveniência e de estratificação intencional a 1007 alunos do ensino regular público de Portugal Continental, pertencentes desporto federado), tendo os mesmos sido tratados através do *software* IBM® SPSS®, versão 22.00. **Resultados:** Considerando os dados obtidos através de 1007 alunos, é possível observar as divergências estatisticamente significativas entre os perfis nas três dimensões, a dimensão humana, a dimensão técnica e a dimensão ideológica.

**Conclusões:** Em conclusão, no que diz respeito a um bom professor, este deve enraizar qualidades como a compreensão e a valorização dos alunos e, como tal, deve utilizar estratégias criativas, lúdicas e eficazes de forma a criar um clima agradável e de trabalho na sala de aula. Quanto ao treinador, este deve optar por uma postura muito mais rigorosa/exigente e menos compreensiva, focando-se na criação de atletas. Ambos devem dominar os conteúdos, ser líderes, devem estar presentes na formação do aluno/atleta e devem ter em atenção à forma como os tratam.

**Contacto:** franciscojmg@gmail.com

## Perfis de percepções de professores sobre a disciplina de educação física

Lúcia Gomes<sup>1</sup>, Madalena Ramos<sup>2</sup>, João Martins<sup>1,3</sup>, Joana Claro<sup>1</sup>, Francisco Carreiro da Costa<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa | <sup>2</sup> ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, CIES-IUL, Lisboa | <sup>3</sup> Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana e UIDEF, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa | <sup>4</sup> Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa

**Introdução:** Na escola, e segundo o modelo ecológico, os professores podem assumir um papel favorável ou desfavorável na promoção de estilos de vida ativos nos alunos. O objetivo do estudo foi caracterizar as percepções dos professores de outras disciplinas sobre a educação física (EF). **Método:** Um total de 297 professores responderam a um questionário com perguntas sobre as finalidades da EF, a adequação da carga horária, a avaliação e as recomendações de atividade física (AF). Utilizou-se a análise de correspondências múltiplas (ACM) seguida da análise de *clusters* (AC) para a identificação de perfis de professores. **Resultados:** A ACM permitiu identificar 3 configurações distintas relativamente às percepções dos professores sobre a EF, que se concretizaram na construção de uma tipologia através da AC. No *cluster* 1, cerca de 90% dos professores refere que a EF deve ser obrigatória sem contar para a média de acesso. No *cluster* 2, 60 % considera que a EF deve ser obrigatória, e contar para a média de acesso, enquanto no *cluster* 3, 55%, considera que a EF devia ser opcional. Em relação à adequação da carga horária, a maioria dos professores dos *clusters* 1 (95%) e 3 (84%) diz que é adequada, enquanto os do *cluster* 2 dizem não ser (60,7%). Relativamente às finalidades da EF, nos 3 *clusters*, a promoção de estilos de vida ativos é a mais mencionada (88,9%, 69,5% e 63,2%). A maioria dos professores, nos 3 *clusters*, não conhece as recomendações da AF. **Conclusão:** Os resultados sugerem que a EF não atingiu entre a comunidade escolar o seu pleno reconhecimento, limitando as suas potencialidades formativas. A situação reclama dos professores de EF uma capacidade de diálogo com os colegas das outras áreas curriculares sobre o valor educativo da disciplina e o impacto que poderá ter na qualidade de vida dos alunos.

**Contacto:** luciajomes12@gmail.com

## A educação física no acesso ao ensino superior

Isabel Bayo<sup>1</sup>, Roberto Carneiro<sup>2</sup>, José Diniz<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Agrupamento de Escolas Pioneiros da Aviação Portuguesa, Escola Secundária da Amadora | <sup>2</sup> Universidade Católica Portuguesa | <sup>3</sup> Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

**Introdução:** O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, na Secção III (ensino secundário), Artigo 28.º (efeitos da avaliação), determina, no seu ponto 4, que a classificação na disciplina de educação física (EF) continuará a ser considerada para efeitos de conclusão do nível secundário de educação, deixando, no entanto, de contribuir para o apuramento da média final exceto, quando o aluno pretenda prosseguir estudos nesta área. Pretendemos, com o presente estudo, verificar a influência da classificação final obtida na disciplina de EF na média de curso dos alunos candidatos ao ensino superior. **Metodologia:** Estudámos a média de curso de 258 alunos de uma escola secundária do distrito de Lisboa, 153 raparigas e 105 rapazes candidatos ao ensino superior no ano letivo 2010/11, quer incluindo a totalidade das disciplinas, quer excluindo a classificação final obtida na disciplina de EF. **Resultados:** Verificámos que a classificação final obtida na disciplina de EF não determina qualquer influência negativa na média de curso dos alunos candidatos ao ensino superior, antes pelo contrário, na maioria das vezes tem um efeito positivo (68,2%), determinando a subida da média. **Conclusão:** A EF faz parte do currículo dos alunos do ensino secundário (formação geral) e tal como acontece nas demais áreas do currículo, as regras deverão ser as mesmas: o ensino, a aprendizagem e a avaliação em todas as suas dimensões devem constituir um sistema coerente. Não deve, por isso, existir nenhum regime de exceção que vá desencadear uma disfunção no processo ensino aprendizagem do aluno.

**Contacto:** isabelbayo@gmail.com



## **A educação física ensina para uma prática autónoma e continuada de exercício físico ao longo da vida?**

Elsa Ribeiro da Silva

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

**Introdução:** Segundo a Associação Portuguesa Contra a Obesidade, 155 milhões de crianças em idade escolar no mundo têm excesso de peso ou são obesas, sendo que em Portugal, uma em cada três crianças tem este problema de saúde. Sabendo-se que são os grupos socioeconómicos mais desfavorecidos os que menos meios económicos e culturais dispõem para uma prática orientada e sistematizada de exercício físico, a escola, onde os alunos passam 12 dos seus primeiros 18 anos, deveria assumir-se como um espaço privilegiado para travar este ciclo. Apesar dos professores de educação física perceberem o seu papel nesta problemática enquanto teórica, esta perceção parece desvanecer-se quando selecionam e estruturam os seus conteúdos de ensino. O objetivo do trabalho foi perceber os conhecimentos adquiridos pelos alunos na escolaridade obrigatória para uma prática autónoma e contínua de atividade física. **Metodologia:** Participaram 60 alunos do primeiro ano da licenciatura em Ciências do Desporto, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Seguimos uma metodologia mista e optámos por um questionário com duas partes, a primeira de questões fechadas e de caracterização sociodemográfica da amostra e a segunda composta por questões semiabertas e 25 afirmações de escolha dicotómica (verdadeiro-falso), sobre conhecimentos básicos para uma prática autónoma de exercício físico. Foi analisado o conteúdo das questões semiabertas e aplicámos uma estatística descritiva às restantes variáveis. **Resultados:** Os resultados apontam para fragilidades na formação específica para a autonomia da prática de exercício físico de forma contínua e sistemática ao longo da vida, na escolaridade obrigatória, principalmente, quanto ao desenvolvimento das capacidades motoras, aos efeitos da prática de exercício físico, aos procedimentos elementares a adotar face a situações de lesão e à composição e funcionamento corporal, afastando-se, assim, do preconizado pelos Programas Nacionais de Educação Física.

**Contacto:** elsasilva@fcdef.uc.pt

## **Clube de voleibol da Escola Secundária de Latino Coelho, Lamego**

Avelino Eira, Carlos Almeida, Alfredo Ferreira, José Guerreiro, João Lázaro, Júlio Pimenta, Henrique Vaz, Rui Taboada

Escola Secundária de Latino Coelho, Lamego

O Clube de voleibol da Escola Secundária de Latino Coelho nasceu em outubro de 2006, com o objetivo de formar crianças e jovens através de atividades de carácter educativo, ético e desportivo, desenvolvendo esforços para proporcionar uma educação positiva. O projeto é fruto de uma perspetiva alargada de escola acrescentando uma marca de pertença. Pelo desporto, neste caso voleibol e ginástica, é possível educar a persistência e, acima de tudo, o afeto. É mesmo de afeto que falamos, porque muitas vezes achamos que a educação da razão é a única importante para que tudo realmente seja claro; mas realmente são as razões do coração, que às vezes ainda não afloraram e que, por vezes não conseguimos colocar em prática, que mexem o mundo. As atividades que o clube desenvolve incidem prioritariamente na prática desportiva, nas suas variantes de formação e competição, numa perspetiva de desenvolvimento integral dos alunos. Volvidos dez anos o clube encontra-se assente em bases sólidas, onde sobressai um envolvimento mais profícuo dos alunos e dos pais com a escola. A duas modalidades que o clube possui, voleibol e ginástica têm promovido um modelo de desenvolvimento social baseado na autonomia, competência e relações de qualidade, que o desporto proporciona. Hoje a nossa visão continua a ser: formar os alunos integralmente e fazer da escola um local agradável e aberto à comunidade. Hoje a nossa missão é proporcionar, ao maior número de alunos do Agrupamento de Escolas Latino Coelho, a oportunidade de praticarem desporto, conhecerem novas pessoas e novos lugares. Neste sentido o nosso clube tem cerca de 300 alunos/atletas e 400 sócios. Os valores continuam a ser o trabalho de professores, funcionários e pais (comunidade escolar), no sentido de valorizar o ser humano que chega à escola para ser educado e formado integralmente.

**Contacto:** avelinohenrique@gmail.com

## **A aplicação do modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social no primeiro ciclo: um relato de experiências**

Fernando Santos<sup>1</sup>, Nuno Corte-Real<sup>1</sup>, Leonor Regueiras<sup>2</sup>, Cláudia Dias<sup>1</sup>, António Fonseca<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto | <sup>2</sup>Instituto Nun'Alvres, Santo Tirso, Santo Tirso

**Introdução:** Existe uma noção generalizada de que o desporto pode desenvolver competências essenciais à vida em sociedade e ajudar à inclusão de jovens com carências sociais e económicas. Contudo, torna-se necessário desenvolver estratégias pedagógicas e criar um enquadramento propenso a este tipo de aquisições. No âmbito específico da educação física, o modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social (DRPS) tem suscitado particular interesse na medida em que se propõe a desenvolver explicitamente a responsabilidade pessoal e social dos jovens. Este relato de experiências pretende retratar a experiência de um professor de educação física no âmbito da aplicação do modelo de DRPS em escolas do primeiro ciclo ao longo de três anos letivos completos.

**Resultados da experiência:** Verifica-se que o modelo de DRPS apresenta-se como uma ferramenta válida para promover a responsabilidade em contextos diferenciados, como por exemplo em ambientes desfavorecidos, assumindo-se como uma abordagem essencial para todas as crianças e jovens. O facto de se promoverem atividades intrinsecamente motivantes como é o caso do "multifutebol", em que as crianças têm possibilidade de escolha quanto à estrutura deste jogo, contribuíram para a promoção da autonomia. A criação de assembleias e comissões de debate formais são também contextos que podem facilitar o envolvimento e comprometimento dos alunos (níveis mais básicos do modelo). Por fim, o perfil do professor apresenta-se como um aspeto a considerar neste tipo de intervenções, visto que deve utilizar uma linguagem incondicionalmente positiva e estabelecer uma relação de confiança com os alunos. **Conclusões/recomendações:** Futuros estudos devem procurar analisar a implementação de modelos pedagógicos assentes nos princípios do desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto em contexto real, em específico no âmbito de clubes desportivos, academias e desporto escolar. Torna-se fundamental explorar esta linha de investigação que se encontra em desenvolvimento em Portugal.

**Contacto:** fernando.sfsantos@hotmail.com

## **Escola de BTT Altimetria – um caso de sucesso no desenvolvimento do BTT**

Nélson Brito

Agrupamento de escolas Pinheiro e Rosa, Faro

**Experiência pedagógica:** Em 2009 (dezembro), aproveitando a inexistência de qualquer atividade desportiva federada relacionada com o ciclismo no concelho de Faro, conjugado com o crescente interesse pela participação na atividade desportiva e de lazer, iniciou-se o projeto da Escola de Bicicleta Todo o Terreno (BTT) Altimetria. Pretende-se disponibilizar um serviço original, diferente dos restantes, com inúmeros benefícios e com uma imagem distinta, o qual tem por missão estimular o gosto pela prática do BTT, numa perspetiva de lazer, de condição física ou de competição, entre as crianças e jovens (grupo alvo). Em 2010 (fevereiro) realizaram-se os primeiros treinos de BTT, com 5 crianças, de idades compreendidas entre os 4 e 8 anos. Em 2015 foi obtido o 8º lugar entre 39 equipas, no Encontro Nacional de Escolas de Ciclismo, organizado pela Federação Portuguesa de Ciclismo. Em 2016, estão matriculados 51 alunos na Escola de BTT Altimetria, sendo que destes, 45 têm presença regular nos treinos. A Escola de BTT Altimetria disponibiliza um serviço diferenciado, tendo, atualmente, vários programas de formação desportiva – Aprende a Andar de Bicicleta (AAB), Cresce Com a Bicicleta (CCB), Domina a Bicicleta (DB), Maximização de Resultados (MR) e Lazer (L). Quatro professores articulam-se entre si para o desenvolvimento dos programas AAB, CCB e DB. A formação desportiva das crianças e jovens na Escola de BTT Altimetria realiza-se através de um processo contínuo e evolutivo, desenvolvendo-se por estádios com características e objetivos naturalmente diferenciados e adaptados, os quais acompanham a evolução psicobiológica das crianças e jovens. Fomenta-se e proporciona-se, em particular durante o estágio de treino geral, uma diversidade de experiências motoras, sendo a aprendizagem em ambiente lúdico uma constante, nos programas de formação AAB e CCB. A Escola de BTT Altimetria é, atualmente, um projeto com uma identidade muito própria e, definitivamente, implementado no concelho de Faro.

**Contacto:** nelpab@gmail.com

## **O empenho e motivação nas aulas de educação física: impacto da medida legislativa de remoção da educação física da média de acesso à universidade**

António Labisa Palmeira, M. Silva, Eliana Carraça

Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias | CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

**Introdução:** De acordo com a teoria da autodeterminação, a centração e empenho na atividade depende da satisfação de necessidades psicológicas básicas (NPB) de autonomia, competência e relação positiva, conducentes ao desenvolvimento de motivações autónomas (e.g. intrínseca). Pretendeu então avaliar-se, à luz desta teoria, o impacto da decisão de remoção da nota de educação física (EF) no empenho e motivação dos alunos para a EF, comparando dados recolhidos em anos escolares onde essa decisão já estava implementada (“não conta”), com outros onde ainda não estava implementada (“conta”). **Método:** Estudo transversal envolvendo 721 estudantes (383 raparigas, 16,9±1,3 anos; 283 “conta”) de escolas secundárias de Lisboa. Foram avaliadas as regulações motivacionais para a EF, a satisfação e frustração das NPB e o empenho nas aulas de EF. ANCOVA e análises de mediação em série, controlando para o género, foram os métodos estatísticos utilizados. **Resultados:** Os estudantes “conta” apresentaram maiores níveis de satisfação das NPB, motivação autónoma e empenho; e níveis mais baixos de frustração das NPB e amotivação ( $p<0,001$ ). O maior empenho dos alunos “conta” foi explicado pela maior satisfação das NPB, que por sua vez levaram a maior motivação autónoma. Por outro lado, a frustração das NPB funcionou como mecanismo explicativo do menor empenho dos alunos “não conta”. **Conclusões:** Os resultados mostram que esta decisão afetou negativamente a motivação e o empenho na EF, via efeitos na frustração das NPB e eliminação dos maiores níveis de satisfação das NPB e motivação autónoma. Considerando que uma das finalidades da EF é o desenvolvimento da autonomia e competências para estilos de vida ativos, e que a inatividade física é um sério fator de risco para a mortalidade, esta decisão poderá estar na origem do afastamento e desmotivação destes alunos para as atividades físicas, levando à continuidade da deterioração da saúde pública em Portugal.

**Contacto:** p126@ulusofona.pt

## **Educação para a segurança nas praias no concelho de Mafra**

João Brogueira

Centro de Formação Desportiva Náutico, Agrupamento de Escolas de Mafra

**Introdução:** No âmbito da Estratégia Nacional para o Mar 2013-2020, o Centro de Formação Desportiva Náutico do Desporto Escolar, na CLDE-Oeste, promoveu a educação para a segurança nas praias nas escolas do primeiro ciclo do ensino básico no concelho de Mafra. **Visão:** Na massificada prática dos banhos de mar, na zona de rebentação de ondas, há risco de vida. O processo costeiro (marés, ondas-correntes, ventos, erosão) é não-linear, ilude o senso comum dos ensinamentos da mecânica clássica. Assim, o objetivo do projeto foi retransmitir boas práticas balneares, em contexto de desporto marítimo, pela introdução ao “ler o mar”, sistematizado das ciências do mar (meteorologia, oceanografia, didática desportiva, ecologia). **Atividades:** Participaram em atividades náuticas sem ondas na baixa-mar (Remo, Surf, Natação, Salvamento), na Praia do Sul, 260 alunos, de 11 turmas dos 4º anos, e 7 alunos com autismo, Foram calendarizadas 12 visitas com os professores titulares, Câmara Municipal e Juntas Freguesia. A Eco-escolas participou, permitindo dividir as turmas e enriquecer a oportunidade de educação ambiental. Houve também 25 sessões de patinagem/ skate-longboard no pavilhão de cada EB1, para os 550 alunos de 3º e 4º anos. A Billabong (fatos isotérmicos) e o bar da Baía do Sul (apoio de praia) deram apoio imprescindível. Conseguido o apoio animado de todos os interessados e incondicional da CLDE-Oeste, superados os constrangimentos no material técnico, horários, transportes, tempo atmosférico, cumpriu-se na íntegra este Projeto Ocean Safe, considerado “espetacular”. **Conclusão:** Esta ação para a consciência do oceano, na área prioritária da salvaguarda da vida humana, é uma aplicação desde 1995-96 de investigação e prática pedagógica do professor de EF, especializado no Desporto Escolar Náutico. Nas práticas desportivas náuticas e ecológicas, crianças ganham consciência de atitudes de beach safety, que previnem a adversidade e tragédia. A identidade marítima de Portugal é oportunamente adotada, recorrendo-se aos símbolos. A Segurança foi considerada exemplar.

**Contacto:** joaobrogueira@aemafra.edu.pt

## **Influência do dia da semana e da tipologia de exercício na carga interna medida pela frequência cardíaca de futebolistas amadores**

Filipe Manuel Clemente

Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer, Melgaço

**Introdução:** Investigações têm vindo a controlar e caracterizar a carga de treino interna e externa no futebol, especificamente em praticantes de elite. Apesar da importância da parametrização do treino de elite, importa conhecer a realidade amadora de forma a identificar as possibilidades de intervenção na formação de técnicos ou na retroalimentação da informação científica para estes. Consequentemente, o objetivo do presente estudo foi o de analisar a carga interna, por via da frequência cardíaca (FC), e o tipo de tarefas utilizadas ao longo dos microciclos de um mês de treino de uma equipa amadora de futebol. Mais especificamente, procurou-se analisar a variância entre dias de treino (um, três e cinco dias após o jogo) e tipos de tarefa (condicionamento físico, técnico, tático, jogos reduzidos e condicionados e jogo formal) utilizadas na FC dos praticantes. **Metodologia:** Vinte futebolistas amadores de futebol ( $20,4 \pm 3,12$  anos de idade;  $11,2 \pm 3,1$  anos de prática) participaram voluntariamente no presente estudo. **Resultados:** A MANOVA multivariada revelou diferenças estatisticamente significativas no compósito da carga interna entre dias da semana ( $p < 0,001$ ;  $ES = 0,082$ ) e tipo de tarefas ( $p < 0,001$ ;  $ES = 0,055$ ) verificando-se, ainda, interação entre os fatores ( $p < 0,001$ ;  $ES = 0,023$ ). A análise da variância entre dias da semana revelou diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,001$ ;  $ES = 0,178$ ), constatando-se que a maior carga interna ocorreu no treino do meio da semana. Observou-se, ainda, diferenças estatisticamente significativas entre tipos de tarefa ( $p < 0,001$ ;  $ES = 0,134$ ) onde a percentagem de tempo despendido em zonas de FC mais intensas se verificou nas tarefas de jogo reduzido e condicionado e jogo formal. **Conclusão:** Os resultados obtidos do presente estudo permitem verificar que a maior carga interna de treino é induzida no treino de meio da semana, utilizando, para tal, exercícios ecológicos baseados no jogo.

**Contacto:** Filipe.clemente5@gmail.com

## **Estudo observacional do golo no futebol: deteção de padrões temporais**

Fernando Santos<sup>1</sup>, Bruno Mendes<sup>2</sup>, Nuno Maurício<sup>2</sup>, Bruno Furtado<sup>2</sup>, Paulo Malico Sousa<sup>3</sup>, Diogo Santos Teixeira<sup>3,4</sup>, Valter Pinheiro<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Setúbal, Setúbal | <sup>2</sup> Benfica Lab, Sport Lisboa e Benfica, Seixal | <sup>3</sup> Departamento de Ciências do Desporto, ISCE, Odivelas | <sup>4</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa

**Introdução:** A análise do jogo tem ganho relevância junto de investigadores e treinadores, sendo um importante contributo para o conhecimento do jogo e um instrumento para a planificação do treino e da competição. A complexidade e variabilidade característico dos jogos desportivos coletivos dificulta a observação e análise de uma forma objetiva. O registo e quantificação de comportamentos é importante que seja realizado de forma objetiva e ativa, sendo que muitas vezes tal facto só é possível se o fenómeno for observado como se produz, espontaneamente, no contexto. Desta forma, através da metodologia observacional foi possível desenvolver a investigação no contexto natural, onde o registo de comportamentos perceptíveis foi efetuado através de um instrumento desenvolvido especificamente. É neste sentido que a presente investigação pretendeu estudar situações de jogo que culminaram em golo, bem como detetar padrões temporais. **Metodologia:** O presente estudo observacional analisou golos de uma equipa de elite. A obtenção dos golos foi efetuada utilizando como ferramenta de recolha a plataforma WyScout. Foi utilizado o Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF). Registamos valores de fiabilidade intra observadores e inter observadores, através da medida de concordância *K de Cohen*, acima dos 0.90 para todos os critérios. A codificação dos eventos foi feita com a utilização do programa informático LINC®. A análise dos padrões temporais foi realizada através do programa informático Theme 5.0. **Resultados:** Foram detetados padrões temporais que demonstram que os golos foram registados através de recuperações de bola resultantes de interceções e bolas perdidas, seguindo-se transições rápidas defesa-ataque, que foram finalizadas dentro da área, próxima da marca de grande penalidade. Registámos também padrões temporais relativos a esquemas táticos – cantos. **Conclusões:** O estudo dos padrões temporais permitiu-nos verificar quais formas mais efetivas de obtenção do golo na equipa observada, metodologia que pode ser utilizada por investigadores e treinadores, para um maior conhecimento do jogo e para recolher dados importantes que podem ser utilizados na planificação do treino e da competição.

**Contacto:** fjsantos@gmail.com

## Composição corporal, força e performance desportiva em jovens futebolistas

P. Costa<sup>1</sup>, B. Silva<sup>1</sup>, F. M. Clemente<sup>1</sup>, P. Bezerra<sup>1,2</sup>, M. Camões<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo | <sup>2</sup> Research Center in Sports Sciences, Health and Human Development (CIDESD)

**Introdução:** A monitorização da composição corporal e da força em atletas poderá associar-se com a performance desportiva. O presente estudo pretendeu descrever a relação de dependência entre a massa muscular e a potência do remate no futebol e a variância da potência dos membros inferiores entre diferentes posicionamentos táticos.

**Metodologia:** Estudo observacional descritivo, onde foram recrutados 22 futebolistas de elite do sexo masculino, com idade média de  $15,7 \pm 0,5$  anos e  $66,6 \pm 4,6$  kg de peso corporal. Os atletas foram avaliados por inquiridores treinados, no laboratório de exercício e movimento da Escola Superior Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. A composição corporal foi avaliada recorrendo à DEXA ( $n=13$ ). Para a avaliação da força dos membros inferiores utilizou-se a plataforma *Ergojump* aplicando-se três testes: partindo da posição estática de *squat* (SJ), com contramovimento (SCM) e o *Multijump test* de 15 segundos (MJ). Para proceder a análise do perfil de força potente dos membros inferiores ( $n=22$ ), a amostra foi estratificada por posicionamento tático: defesas (DF), médios (M) e avançados (AV). Adicionalmente, realizou-se um teste de potência de remate (radar *Stlaker*), 3 tentativas, a 11 metros da baliza (contexto formal), tendo sido selecionada a melhor (m/s). Utilizou-se a correlação de *Spearman* para estimar a relação de dependência entre a composição corporal e a potência de remate. Procedeu-se ao cálculo da ANOVA para caracterizar as diferenças do perfil de força potente dos membros inferiores por posicionamento tático. **Resultados:** Observou-se uma relação moderada de dependência entre a massa muscular e potência de remate, quando considerada a massa muscular total ( $r=0,64$ ). No teste SJ não se observaram diferenças significativas ( $p=0,127$ ) entre as médias, por posição tática: D ( $0,41 \pm 0,03$ ); M ( $0,36 \pm 0,04$ ); AV ( $0,42 \pm 0,07$ ). Nos testes CMJ e MJ, não se observaram diferenças significativas na performance de salto.

**Conclusões:** A massa muscular correlacionou-se moderadamente com a potência de remate. Apesar de não existirem diferenças estatisticamente significativas por posicionamento tático, verificou-se que os avançados e os defesas apresentaram os maiores valores médios de força potente.

**Contactos:** peca@ipvc.pt

## Utilização de estratégias motivacionais controladoras por profissionais de exercício: potenciais preditores e mediadores

Frederico Raposo<sup>1,2</sup>, António Labisa Palmeira<sup>2,3</sup>, I. Nobre<sup>3</sup>, D. S. Teixeira<sup>2,4</sup>, M. N. Silva<sup>3,2</sup>

<sup>1</sup> Escola de Turismo, Desporto e Hospitalidade, Universidade Europeia, Lisboa | <sup>2</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, Lisboa | <sup>3</sup> CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa | <sup>4</sup> Instituto Superior de Ciências Educativas, Odívelas

**Introdução:** As pressões percebidas no trabalho (PPT) pelos profissionais de exercício, podem influenciar as estratégias motivacionais por eles utilizadas com os seus clientes, diminuindo o uso de práticas de suporte à autonomia, aumentando práticas controladoras, com efeitos prejudiciais, na qualidade da experiência e adesão continuada ao exercício. Baseado na teoria da auto-determinação, este estudo analisou os efeitos indiretos do tipo de motivação para o trabalho, na relação entre as PPT e estratégias motivacionais controladoras (EMC) reportadas por profissionais de exercício. **Método:** Estudo observacional, transversal. 365 profissionais de exercício (172 mulheres) responderam a um questionário online contendo: i) PPT analisadas via score global (constrangimentos organizacionais, pressões internas); percepção da motivação controlada dos clientes); ii) tipo de motivação para o trabalho: regulações controladas (introjetada e externa) e amotivação) iii) EMC, compreendendo o uso excessivo de recompensas (UER), relação condicional negativa (RCN), intimidação (INT), controlo pessoal excessivo (CPE), julgar e desvalorizar (JED), score total (TotEMC). Correlações bivariadas e parciais exploraram as associações entre todas as variáveis no estudo. Analisou-se os efeitos mediacionais da amotivação e regulações controladas na relação entre PPT e EMC, com ajuste para o sexo e experiência profissional. **Resultados:**

Verificou-se um efeito preditivo das PPT em todos os tipos de EMC (18,49% - 8,69%), parcialmente explicado pelos efeitos indiretos significativos, através da regulação introjetada (mediação parcial, 95% IC de TotEMC 0,01 a 0,11; INT 0,01 a 0,03; CPE 0,01 a 0,04; e UER 0,01 a 0,03). Não foram encontrados outros efeitos indiretos. **Conclusão:** As PPT estão associadas à utilização de EMC, tal como esperado. Contextos profissionais controladores, podem conduzir ao desenvolvimento de pressões internas e ao envolvimento egocêntrico contingencial dos profissionais no trabalho (regulação introjetada), afetando as estratégias motivacionais por eles utilizadas com os seus clientes- também elas controladoras. Algo a ter em consideração nas políticas e práticas dos ginásios, relativamente aos seus profissionais.

**Contacto:** raposo.frederico@gmail.com

## Caracterização de um programa de atividade física para promoção da saúde e prevenção de doenças no Brasil

Andréa Costa<sup>1,2</sup>, António Palmeira<sup>1</sup>, João Martins<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisboa | <sup>2</sup> Faculdades Integradas de Patos, Patos, Brasil

**Plano de Trabalho:** O programa oferecido pelo Projeto Vida Ativa (PEVA) de uma Faculdade privada no Brasil tem a missão de oferecer oportunidade de prática de atividade física para promoção da saúde e prevenção de doenças, para adultos e idosos de ambos os sexos, visando melhorar seu bem estar, físico, social e emocional. Visa ainda estabelecer relação com pesquisadores, académicos da graduação e pós-graduação, através do ensino, pesquisa e extensão. Partilhar as experiências na docência no programa faz parte da disseminação dos resultados da efetividade das ações do PEVA. **Desenvolvimento:** Os dirigentes do programa incentivam os indivíduos a participarem de eventos científicos, palestras e encontros. Há nove anos que o programa teve início, oferecendo atividades físicas para a população. Com base no arquivo do programa, participaram do estudo 346 indivíduos (23 homens, 323 mulheres), entre ativos e inativos no período de fevereiro de 2009 a junho de 2016. O programa oferece 130 vagas e são exigidos exames laboratoriais, eletrocardiograma, exame dermatológico, laudo médico, avaliação antropométrica e testes de aptidão física, podendo os indivíduos se envolver nas atividades de seu interesse. As atividades (hidroginástica, ginástica gerontológica, dança e musculação) funcionam com frequência de duas sessões por semana, com duração de 50 minutos, de intensidade moderada a vigorosa. **Conclusão:** Após nove anos de programa, é possível observar a aceitação por parte da sociedade, o que evidencia a qualidade e competência na atuação dos dirigentes do programa, porém, ainda desafiador, pelo alto índice de evasão (n=211). A percepção da experiência na docência no PEVA foi bastante positiva onde resultou em grandes vínculos de amizades, experimentos e aprovação de novas metodologias para proporcionar à promoção da saúde e qualidade de vida, o que pode ajudar, a implantação de novos programas, priorizando a atividade física como fundamental para promoção da saúde.

**Contacto:** andreaprof.fip@hotmail.com

## Aptidão física e autoconceito em crianças e adolescentes dos 11 aos 17 anos de idade em diferentes níveis de participação desportiva

Maria João Almeida<sup>1</sup>, Bebianna C Sabino<sup>2</sup>, Beatriz Teixeira<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra | <sup>2</sup> Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto

**Introdução:** O exercício físico e a participação desportiva desempenham um papel importante no desenvolvimento global de crianças e adolescentes. O objetivo deste estudo foi determinar em que medida a aptidão física relacionada à saúde (ApF), a composição corporal e o autoconceito variam em adolescentes com diferentes níveis de participação em atividades físicas e desportivas (AF). **Metodologia:** Participaram neste estudo 386 alunos entre os 10 e os 17 anos de idade, da Ilha da Madeira. Os participantes foram avaliados no peso, altura e pregas cutâneas. As componentes da ApF associada à saúde foram avaliadas através dos testes do FitnessGram (vaivém, extensões de braços e senta e alcança). O nível de participação desportiva foi obtida por autorrelato. As auto percepções de competências físicas foram avaliadas através do questionário PSDQ. **Resultados:** 31% dos alunos não praticava qualquer AF organizada extracurricular (Grp1); 30% pertenciam a equipas do desporto escolar (Grp2) e 39% praticava um desporto federado num clube (Grp3). Conforme esperado, os rapazes apresentaram em média: valores superiores nos testes do vaivém ( $44,5 \pm 17,6$  vs  $14,6 \pm 11,1$ ) e das extensões de braços ( $27,8 \pm 11,7$  vs  $8,8 \pm 6,3$ ) e valores inferiores no teste do senta e alcança ( $19,6 \pm 6,5$  e  $23,3 \pm 5,8$ ) e na %MG ( $24,8 \pm 5,8$  e  $17,2 \pm 8,0$ ) ( $p < .001$ ). Contudo, quando classificados em função do sexo e idade, a prevalência de raparigas classificadas na zona saudável de ApF foi superior, mas obtendo pontuações significativamente inferiores nos constructos aparência ( $p < .001$ ), força ( $p < .001$ ) e flexibilidade ( $p < .05$ ). O Grp1 apresentou resultados inferiores na ApF, nos domínios específicos da coordenação, AF, competência no desporto, força, flexibilidade, resistência, e no domínio global da autoestima, comparativamente aos Grp2 e 3 ( $p < .05$ ). Não foram encontradas diferenças significativas nas componentes da saúde, gordura corporal, aparência e autoconceito físico. **Conclusões:** As raparigas percecionaram a sua competência física é inferior à dos rapazes, apesar de terem melhores resultados relativos.

**Contacto:** malmeida@uc.pt

## **Saúde do docente: a correlação dos fatores de risco para hipertensão arterial sistêmica em docentes de educação física da rede pública estadual de ensino de Divinópolis-MG**

Fábio Carballo

Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Brasil

**Introdução:** Este estudo teve o objetivo de retratar o perfil epidemiológico da hipertensão arterial sistêmica (HAS) em professores de educação física da rede estadual de ensino, com o intuito de contribuir para a implementação de estratégias voltadas a estes profissionais, visando promover a prevenção, diagnóstico e tratamento das complicações desta doença. **Metodologia:** Tratou-se de um estudo descritivo, quantitativo e exploratório, com a participação de 257 docentes. O questionário elaborado abordou a idade, sexo, hábitos de vida, carga horária de trabalho e estado civil. Todos os envolvidos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e a pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética da Fundação Educacional de Divinópolis da Universidade do Estado de Minas Gerais. Os dados obtidos foram analisados utilizando o software SPSS 15.0. **Resultados:** Dos 257 docentes, 44,4% apresentaram idades entre 20 e 39 anos e 55,6% de 40 a 59 anos, 57% casados. Em relação ao sexo 36,7% são homens e 63,3% são mulheres. Dos entrevistados 61,1% não possuem o hábito de aferir a pressão arterial e 38,9% verificavam regularmente. Sobre o histórico familiar de HAS, 78,9% apresentam e 21,1% não. Quanto à prática de atividade física regular, 43,3% dos docentes realizam e 56,7% não. Dos entrevistados, 33,3% eram fumadores. Em relação ao consumo de bebida alcoólica 53,3% ingerem e 46,7% responderam negativamente. Já em relação ao consumo de sódio 61,1% relataram ter uma dieta hipersódica e 38,9% apresentam uma dieta hiposódica. Indagados sobre o carga horária e estresse, 66,7% trabalham mais de 10 horas diárias e vivem momentos diários de estresse e 33,3% trabalham somente em um turno e raramente estressam. Sendo assim, percebe-se que este grupo pesquisado apresenta evidências favoráveis ao desenvolvimento da HAS. **Conclusão:** Necessita-se de políticas de promoção e prevenção à saúde, com ênfase nas ações capazes de atuar sobre os fatores de riscos da HAS.

**Contacto:** peronmg@hotmail.com

## Resumos das comunicações orais II

---

**Dia 8 de julho de 2016 – 15:30-17:00**

**Um estágio com professora com experiência. Será o professor experiente capaz de mudar, melhorar e maximizar as suas rotinas de aula após o estágio? Estarão as várias gerações de professores a aplicar o PNEF?**

Ana Isabel Ferreira

Agrupamento de Escolas de Marinhas

**Plano do trabalho:** Nesta experiência pedagógica serão descritas as atividades desenvolvidas no processo de estágio, destacando as dificuldades sentidas, as estratégias e os seus resultados. É uma reflexão além de factual, projetiva, relativa a toda a experiência formativa que, pretende traçar linhas orientadoras para a futura profissão docente no sentido do desenvolvimento pessoal e profissional. **Desenvolvimento:** Na busca de melhorar as condições de exercício da profissão pedagógica, levou-nos à procura de formação complementar (mestrado). Com o estágio pedagógico desenvolvemos a capacidade de articular a experiência e formação pedagógica enquanto docente do 2º ciclo (há 12 anos), com os outros ciclos de ensino (3º e secundário). Teremos por objetivo com esta partilha analisar de forma crítica e reflexiva o percurso de formação do professor de educação física (EF). Para tal responderemos às seguintes questões: – Qual a influência da experiência profissional no estágio? Transformámos essa experiência numa mais-valia? – O que fizemos para colmatar as lacunas da formação inicial? – No processo de ensino aprendizagem como está a ser aplicado o Programa Nacional de EF (PNEF)? Estará o estagiário apto a operacionalizar os objetivos do PNEF de forma real? – Estarão as várias gerações de professores a aplicar o PNEF, nas suas escolas? Se não estão, será por desconhecimento do mesmo, ou por falta de condições para a prática da disciplina? – Será o professor experiente capaz de mudar, melhorar e maximizar as suas rotinas de aula, após o estágio? E o professor sem experiência, estará apto a leccionar, após um estágio de 1 ano? **Conclusão:** O investimento na formação em serviço, deveria de ser fundamental na carreira de todos os professores. Adquiriram novos conhecimentos, habilidades, tarefas e métodos, sempre com o objetivo de promover o desenvolvimento das aprendizagens nos alunos.

**Contacto:** annaferreira10@gmail.com

**Práticas e constrangimentos na leção da expressão e educação físico-motora por parte dos professores do 1.º ciclo do ensino básico**

Ana Margarida Pires, Carlos Luz

Escola Superior de Educação de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa, Lisboa

**Introdução:** A leção da expressão e educação físico-motora (EEFM) no 1º ciclo do ensino básico (1º CEB), pelos professores titulares de turma, é um tema bastante discutido e controverso. O aparecimento das atividades extra curriculares (AEC) bem como, a sobrevalorização das matérias nucleares (matemática e português), lançou, novamente, a discussão do tema, colocando em causa a leção da EEFM por parte dos professores do 1º CEB. Este estudo teve como objetivo investigar as práticas da EEFM dos professores do 1º CEB, bem como os constrangimentos sentidos pelos mesmos relativos à sua leção.

**Metodologia:** Foi aplicado um questionário a 239 professores titulares do 1º CEB. Para a análise dos dados recorreu-se a testes estatísticos do Chi-quadrado, t de Student e de Regressão logística binária. Resultados: Verificou-se que a sexo, a faixa etária, o grau académico e a prática de atividade física (AF) anterior não tinham uma relação significativa com a leção da EEFM. Constatou-se, também, que a maioria dos professores considera muito importante a prática da EEFM no desenvolvimento da criança. Os resultados mostram ainda que 72,4% dos inquiridos considera a EEFM tão importante quanto as áreas nucleares e 96% considera-a tão importante como as expressões artísticas. Relativamente às barreiras que limitam e/ou influenciam a leção da EEFM, verificou-se, que a prática de AF anterior, a existência de AEC na escola, e a importância que a escola/agrupamento atribuem à EEFM, foram os aspetos que apresentaram significativamente maior relevância na sua leção. Através da regressão logística verificou-se que o modelo explica 73,4% da leção da EEFM e que as variáveis relativas à importância que a escola atribui à EEFM e à prática de AF anterior foram os melhores preditores do modelo. **Conclusões:** Os resultados parecem sugerir que os professores titulares estão sensibilizados e conscientes que a prática regular de AF pode potenciar estilos de vida saudáveis.

**Contacto:** ana\_margaridapires@hotmail.com



## **Educação física e as atividades físicas e desportivas na escola do 1º ciclo do ensino básico – articulações e trabalho cooperativo**

Rui Neves

Departamento de Educação e Psicologia, Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores, Universidade de Aveiro, Aveiro

**Introdução:** A educação física (EF) no 1º ciclo de ensino básico (1º CEB), integrando o currículo obrigatório, foi acompanhada a partir de 2006 pela atividade física e desportiva (AFD) como uma das componentes das atividades de enriquecimento curricular de caráter facultativo. Este paralelismo não foi claro e concetualmente fundamentado, surgindo muitas vezes a substituição da EF pela AFD em muitas escolas do 1º CEB, com um afastamento dos professores titulares de turma desta área do currículo obrigatório. Tendo como referência as necessidades de práticas motoras nas rotinas semanais da escola do 1º CEB, importa acentuar antes a janela de oportunidades ao nível da cooperação, com claro benefício dos alunos e das suas aprendizagens. Neste sentido os objetivos do estudo eram: i) conhecer a perceção sobre a relação entre EF e AFD; ii) analisar a natureza do trabalho cooperativo entre professor titular de turma e professor de EF. **Metodologia:** Este estudo baseou-se nas respostas a um questionário por parte de 14 docentes do 1º CEB em funções de direção em 14 agrupamentos de escolas (AE) do distrito de Aveiro que responderam a questões como: i) “como caracteriza a relação entre a EF e a AFD das AEC nas escolas do 1º CEB do seu agrupamento?”, ii) “como qualifica a globalidade do trabalho cooperativo entre o professor do 1º CEB de cada turma o professor da componente de AFD das AEC? e iii) “justifique”. Os dados foram analisados em termos de conteúdo. **Resultados:** A articulação é reduzida (“A relação entre a EF e a AFD é muito débil ou seja fraca, pois verifica-se pouca articulação entre os docentes de EF e os técnicos de AFD das AEC. Para além disso, nem todos os alunos frequentam as AEC” – AE J). A perceção sobre a globalidade do trabalho cooperativo desenvolvido entre o professor titular de turma e o professor de AFD é quase nulo e ocasional em muitos AE (AE A, C, E, G, I, J, M, N e O). Em 9 dos 14 AE a situação de trabalho cooperativo quase não existe ou é muito incipiente, ficando-se por contactos ocasionais (“Pouca colaboração entre o PTT e o professor das AEC, até porque o horário é na maior parte das vezes incompatível” – AE A). **Conclusão:** Apesar de em alguns casos existir uma débil articulação e cooperação (festas de final de período, troca de informações sobre planeamento, avaliação), há uma clara perceção das suas dificuldades de operacionalização. Tal deve-se aos horários pouco compatíveis, à ausência de disponibilidade de uma das partes bem como à elevada carga horária. Consideramos que fortalecer o trabalho cooperativo entre docentes de EF e AFD, pode ajudar à clareza concetual das suas finalidades educativas na escola do 1º CEB, promover um aumento da atividade física pelos alunos e criar melhores condições de aprendizagem. A sustentabilidade da área neste nível de ensino fortalece-se com práticas mais regulares e crescentemente mais qualificadas.

**Contacto:** rneves@ua.pt

## **Desempenho escolar em função do volume de atividade física orientada e do quociente de coordenação em crianças do 1º ciclo do ensino básico**

Marco Batista<sup>1,2</sup>, Ana Isabel Ferreira<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Castelo Branco | <sup>2</sup> Associação de Jardim Escolas João de Deus

**Introdução:** Este estudo tem como objetivo analisar se o volume de atividade física orientada tem efeitos positivos sobre o desempenho escolar nas crianças do primeiro ciclo do ensino básico, nomeadamente na disciplina de português e de matemática, assim como na média de ambas (rendimento académico). **Metodologia:** A amostra foi composta por 156 crianças entre os 6 e os 9 anos de idade, dos quais 53.8% eram do sexo masculino (n=84) e 46.2% do sexo feminino (n=72). Todos os alunos envolvidos no estudo participavam nas aulas de educação física, portanto têm pelo menos 60 minutos de prática semanal orientada, mas 15.4% praticavam ainda mais uma modalidade na escola, mais concretamente Ballet e/ou Judo sendo o tempo de prática máximo na escola de 150±29.49 minutos semanais. Como instrumento de recolha de dados utilizou-se a bateria de testes de Körperkoordination Test für Kinder (KTK) de Kiphard e Schilling (1974) e um questionário sociodemográfico. Utilizou-se estatística descritiva e o teste de correlação de Spearman. **Resultados:** Os resultados evidenciaram que quanto maior o volume de atividade física orientada, mais elevada é a classificação de coordenação corporal KTK, que paralelamente promove um aumento positivo na avaliação da disciplina de português e de matemática, assim como no rendimento académico. Salienta-se o facto de o volume de prática de atividade física exercer maior influência sobre o rendimento académico do que a variável total de quociente de coordenação corporal. **Conclusões:** Aparentemente, o incremento de tempo de prática de atividade física orientada promove nos alunos do 1º primeiro ciclo a apresentação de resultados superiores na classificação de coordenação corporal, evidenciando analogamente avaliações de desempenho mais elevadas nas disciplinas nucleares e consequentemente na média de ambas, traduzindo-se numa evolução positiva no aproveitamento global.

**Contacto:** marcobatist@gmail.com

## **Será que o clima motivacional proporcionado pelos professores que seguem os Programas Nacionais de Educação Física é promotor da autonomia? Uma análise da perceção dos alunos**

Paulo Martins<sup>1</sup>, Francisco Carreiro da Costa<sup>1,2</sup>, Eliana Carraça<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa | <sup>2</sup> Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa

**Introdução:** O objetivo deste trabalho foi analisar o clima motivacional criado nas aulas de educação física (EF) por professores que seguem vs. não seguem as diretrizes dos Programas Nacionais de Educação Física, partindo da aferição das perceções dos alunos acerca das estratégias motivacionais empregues pelos professores, da sua satisfação/frustração das necessidades psicológicas básicas, das suas regulações motivacionais e do seu nível de envolvimento nas aulas. Métodos: Amostra de 1036 alunos retirada de 2 grupos de professores (9 que seguem os programas – PNEF; e 6 que não seguem – NPNEF) previamente selecionados através da técnica "bola de neve", entrevistas e observações confirmatórias: grupo PNEF (n<sub>alunos</sub>=620; 48% raparigas; 15,3±1,5 anos) e NPNEF (n<sub>alunos</sub>=416; 51% raparigas; 15,2±1,4 anos). Questionários validados foram aplicados aos alunos para avaliar a sua perceção das estratégias motivacionais usadas pelos professores, satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas (NPB), regulações motivacionais e envolvimento nas aulas. Foram conduzidos testes t e ANCOVAS, controlando para a idade, nota anterior e sexo. Resultados: Foram encontradas diferenças significativas entre os 2 grupos de alunos, favorecendo o grupo PNEF, para todas as estratégias promotoras da satisfação das NPB (0.,2<d<0,44), na regulação identificada (d=0,13), na dedicação (d=0,14) e no envolvimento agêntico/proativo dos alunos nas aulas de EF (d=0,33). Por outro lado, este grupo apresentou menor utilização de estratégias controladoras (0,11<d<0,23), excetuando da estratégia de controlo pessoal excessivo, menor frustração da necessidade de autonomia (d=0,17) e menor regulação externa (d=0,21). Os resultados foram similares após ajuste para idade, nota anterior e género, excetuando para o uso de recompensas. Conclusão: Este estudo parece sugerir que os professores que seguem as diretrizes dos PNEF são percecionados pelos alunos como mais promotores da satisfação das NPB e como menos controladores do que os professores que não seguem os PNEF, resultando em motivações mais autónomas e maior qualidade do envolvimento nas aulas.

**Contacto:** palomartinz@gmail.com

## Avaliação da competência motora em crianças e adolescentes

Carlos Luz<sup>1</sup>, Carla Rocha<sup>1</sup>, Luís Paulo Rodrigues<sup>3</sup>, Rita Cordovil<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Educação de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa, Lisboa | <sup>2</sup> Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa | <sup>3</sup> Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo

**Introdução:** Atualmente temos vindo a assistir a alterações profundas na sociedade, resultando em consequências nocivas para um harmonioso desenvolvimento das crianças. Nas duas últimas décadas tem havido um aumento de evidências que sugerem que a aquisição da competência motora é importante para a manutenção e desenvolvimento de um estilo de vida saudável. Deste modo, níveis reduzidos de competência motora (CM) podem potenciar níveis inferiores de atividade física, aptidão física e perceção de CM e elevados níveis de obesidade.

**Objetivo:** Este estudo teve como objetivo desenvolver um modelo quantitativo que permita avaliar a competência motora em crianças e adolescentes, que possa ser utilizado em investigação, educação e contextos clínicos.

**Metodologia:** Um total de 584 crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos foram avaliadas utilizando nove tarefas motoras, divididas em três principais categorias (estabilizadoras, locomotoras e manipulativas). Utilizaram-se equações estruturais, através do EQS 6.1, para determinar o modelo com melhor fiabilidade e validade representativo da competência motora. **Resultados:** O modelo final de competência motora foi composto por três categorias correlacionados (estabilizadoras, locomotoras e manipulativas – 0.65 a 0.88), sendo que cada fator foi melhor representado por duas das três tarefas motoras iniciais. O modelo final apresentou muito bons valores de ajuste ( $\chi^2=12.04$ ,  $p=0.061$ ; NFI=0.982; CFI=0.991; RMSEA=0.059). **Conclusão:** A competência motora pode ser representada por seis tarefas motoras (transferência lateral, saltos laterais, *shuttle run*, salto em profundidade, lançar e pontapear em potência) agrupadas em três categorias correlacionados. O modelo desenvolvido apresentou robustez quando aplicado a diferentes amostras, demonstrando uma boa fiabilidade e validade. O uso de métodos quantitativos com poucas tarefas motoras, conhecidas e de fácil aplicação são vantagens deste modelo, que pode ser utilizado em diversos contextos com diferentes objetivos. Consideramos que pode ser especialmente benéfico para professores de educação física que queiram avaliar regularmente os seus alunos.

**Contacto:** carlosmigueluz@gmail.com

## Os perfis dos alunos e suas percepções relativos à disciplina de educação física e ao professor

Joana Claro<sup>1</sup>, Lúcia Gomes<sup>1</sup>, Francisco Carreiro da Costa<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa | <sup>2</sup> Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa

**Introdução:** As experiências vividas pelos alunos nas aulas de educação física (EF) estão associadas ao seu estilo de vida na idade adulta. Assim, é fundamental proporcionar experiências positivas em EF durante toda a escolaridade. O objetivo do estudo foi identificar perfis de alunos relativamente às percepções sobre a EF e o professor. **Metodologia:** Um total de 657 alunos (346 raparigas) responderam a um questionário, sobre a importância da disciplina e os fatores associados ao Professor. Utilizou-se a análise de componentes principais (ACP) seguida da análise de *clusters* (AC) para a identificação de perfis de alunos. **Resultados:** O *cluster* 1 valoriza essencialmente o gosto e a participação nas aulas de EF e é constituído por 58,7% de raparigas. O *cluster* 2 está relacionado com os fatores desfavoráveis associados ao professor. A maioria dos indivíduos pertence ao ensino básico (80,2%) (61,2% são rapazes). É no *cluster* 2 onde os alunos (85%) referem de forma mais evidente que a disciplina deve ser obrigatória com avaliação (*cluster* 1, 56,4%; *cluster* 3, 60%). No *cluster* 4 (64,2% são raparigas), a maioria dos indivíduos refere que a avaliação deve ser obrigatória mas sem contar para média (36,1%). O 3º e 4º *cluster* cujas dimensões representam climas motivacionais orientados para o ego e para a tarefa, respetivamente, são caracterizados por alunos pertencentes ao ensino básico, no *cluster* 3 (64,8%), e ensino secundário no *cluster* 4 (52,8%). Neste último grupo, 32,8% dos indivíduos refere que a disciplina deve ser opcional. **Conclusões:** Os resultados sugerem que apesar da maioria dos alunos considerar que a EF deve ser avaliada e contar para a média de acesso ao ensino superior, são os rapazes que mais referem este aspeto. Torna-se assim, necessário que os professores considerem, na sua intervenção pedagógica, a especificidade da população feminina.

**Contacto:** claro.joana@gmail.com

## **Atividade física nos adolescentes: haverá diferenças dos níveis de atividade física entre os rapazes e as raparigas, nos vários contextos de prática?**

Francisco Carvalho<sup>1</sup>, João Martins<sup>1,2</sup>, João Costa<sup>1,2</sup>, João Cardoso<sup>1</sup>, Lúcia Gomes<sup>1</sup>, Francisco Carreiro da Costa<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa | <sup>2</sup> Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa e UIDEF, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa | <sup>3</sup> Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa

**Introdução:** Apesar da evidência sobre os benefícios da atividade física (AF) na saúde, muitos adolescentes continuam com níveis reduzidos de AF, especialmente as raparigas. Conhecer os níveis de AF dos adolescentes nos diversos contextos de prática é fundamental para os professores de educação física (EF) promoverem estilos de vida mais ativos. O objetivo do estudo foi analisar, em jovens do 9º ao 12º ano e em função do sexo, o número de sessões semanais de AF informal (AFI), formal (AFF), desporto escolar (DE), e total (AFT), assim como o tempo de AF de intensidade moderada a vigorosa (AFMV). **Metodologia:** Responderam a um questionário 465 alunos (196 rapazes, 269 raparigas, idade mínima=14 anos e máxima=19) do 9º ao 12º ano. Os resultados foram analisados a partir do teste T de student. **Resultados:** Em geral, 21,9% das raparigas e 34,7% dos rapazes foram classificados como tendo um estilo de vida ativo (praticavam AFI, AFF e/ou DE diariamente). Os rapazes reportaram praticar mais sessões de AF por semana nos diversos contextos (AFI:  $2,97 \pm 2,25$  vs.  $2,24 \pm 2,16$ ,  $p < 0,001$ ; AFF:  $1,92 \pm 1,94$  vs.  $1,29 \pm 1,69$ ,  $p < 0,001$ ; AFT:  $5,11 \pm 3,29$  vs.  $3,86 \pm 3,15$ ,  $p < 0,001$ ) do que as raparigas. Entre os 18,1% que praticavam DE, não se registaram diferenças nas sessões semanais entre rapazes e raparigas ( $1,70 \pm 0,53$  vs.  $1,77 \pm 0,94$ ;  $p = 0,672$ ). Os rapazes também afirmaram despende mais tempo por semana em AFMV ( $3,08 \pm 2,38$  vs.  $1,89 \pm 1,96$ ;  $p < 0,001$ ). **Conclusão:** Os níveis de AF dos adolescentes são reduzidos, não cumprindo a sua maioria com as recomendações de AF. Verificou-se ainda que as raparigas são menos ativas que os rapazes nos diversos contextos de prática, à exceção do DE. O conhecimento dos níveis de prática de AF nos diversos contextos, em função do sexo, pode ajudar os profissionais de EF e AF a melhor intervir com vista a promover estilos de vida mais ativos e saudáveis, sobretudo entre as raparigas.

**Contacto:** franciscocarvalho8@hotmail.com

## **As razões dos professores para formar grupos de nível e heterógenos nas aulas de educação física**

Luis Bom, Francisco Carreiro da Costa

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

Uma das características das aulas de educação física (EF) é a realização de exercícios em pares e pequenos grupos. Este tipo de prática interativa não é tão comum nas outras áreas e disciplinas do currículo, predominando o ensino expositivo e a exercitação individual, embora as sínteses de investigação evidenciem a importância do trabalho de grupo, para elevar a oportunidade para aprender. Esta distinção da EF decorre, antes de mais, dos próprios conteúdos ou matérias de ensino da EF, em Portugal e na generalidade dos *currícula* no mundo, predominando os jogos desportivos coletivos e outras matérias de grupo. Ao organizar vários grupos em atividade simultânea, frequentemente com diferenciação de tarefas, o professor, por um lado, promove ou, pelo menos, admite um certo grau de autonomia em relação à sua influência imediata. Por outro lado, nessas situações, a influência recíproca entre os alunos ganha maior importância, comparativamente à exercitação individual e à organização da turma em grupos tarefa alternados, sob controlo direto do professor (e.g. vagas). Nas atividades interativas de grupo com relativa autonomia, observa-se uma intensa comunicação entre os alunos, por vezes focada na aprendizagem dos menos aptos. Isto ocorre especialmente nos grupos heterogêneos que integram alunos mais aptos que apoiam os colegas, dependendo do clima pedagógico. Nesta comunicação apresentamos um quadro de interpretação das opções dos professores sobre o agrupamento dos alunos, a partir da observação participante em aulas de EF e entrevistas aos docentes. A primeira questão que discutimos trata as razões dos professores que continuam a organizar grupos de nível, apesar de reconhecerem que nos grupos de alunos menos aptos, estes não conseguem lidar com as tarefas, mesmo simplificadas. Na segunda questão discutimos as vantagens e as desvantagens dos grupos homogêneos e heterogêneos. Em conclusão, argumentamos um *rationale* explicativo das opções mais eficazes de agrupamento dos alunos, que designámos por “clima pedagógico de cooperação autónoma nos grupos heterogêneos”, tendo por critério de eficácia a “oportunidade para aprender” o conteúdo adequado aos objetivos dos alunos mais fracos.

**Contactos:** bomluis.estagio@gmail.com

## **A educação física no 1º CEB – modelos de docência e sustentabilidade**

Juliana Rodrigues, Rui Neves

Universidade de Aveiro, Aveiro

**Introdução:** A educação física (EF) no 1º ciclo de ensino básico (CEB) em Portugal enfrenta muitas dificuldades para afirmar-se como área regular e sustentável, apesar de integrar o currículo obrigatório. Tal como em Portugal, essa situação também acontece noutros países, que têm como principal responsável da área o professor generalista. Porém, evidencia-se que, para além de outros obstáculos, a formação insuficiente em EF é um dos principais constrangimentos para uma prática regular e de qualidade, pois não dá ao professor generalista a confiança necessária para lecionar a área. Com a constatação que a regularidade e a qualidade da prática depende, principalmente, do profissional responsável por esta na escola, este estudo tem como objetivo analisar e refletir sobre diferentes modelos de docência da EF e seu contributo para a sustentabilidade da área na escola de 1º CEB.

**Metodologia:** Nesta comunicação incidiremos a nossa atenção sobre a revisão bibliográfica realizada sobre o tema, em que diferentes estudos apresentam e discutem modelos alternativos para docência da EF no 1º CEB.

**Resultados:** Em termos de síntese, foram identificados os seguintes modelos de docência da EF no 1º CEB: i) responsabilidade exclusiva de professores especialistas em EF; ii) professor generalista com coadjuvação de professor especialista em EF; iii) treinador desportivo; iv) apoio ao professor generalista por parte de empresas terceirizadas ou até com responsabilização total do currículo. **Conclusão:** A responsabilização da EF no 1º CEB a especialistas ou a profissionais externos pode aumentar a regularidade das aulas, assim como melhorar o desenvolvimento de habilidades e níveis de atividade física. Entretanto, pode reforçar ainda mais o distanciamento do professor generalista com a área, sendo necessário explorar outros modelos de docência, nomeadamente os colaborativos, para que não se restrinja a compreensão, a prática e a confiança dos docentes generalistas em ensinar EF.

**Contacto:** nelpab@gmail.com

## **Educação física no 1 ciclo do ensino básico: o fundamental é possível**

Luís Gonçalves, Jorge Proença

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

O 1º ciclo do ensino básico (CEB) constitui um período determinante no processo de desenvolvimento da criança, designadamente no domínio motor. Insistir e colocar na agenda das prioridades políticas governamentais a fundamental e histórica questão da educação física (EF) no 1º CEB, constitui um tema atual e da maior responsabilidade profissional. O objetivo desta comunicação é realizar uma análise crítica sobre a situação da EF em Portugal, tomando como referência o decreto-lei nº139/2012 de 5 de julho de 2012, que atualizou a legislação produzida desde há 18 anos sobre EF no 1º CEB [denominada expressão e educação físico-motora (EEFM)], e estabelece as seguintes características: componente obrigatória do currículo integrando uma área disciplinar (expressões artísticas e físico-motoras), com a duração mínima de 3 horas semanais e respetiva distribuição a cargo do professor titular, podendo ser coadjuvado. A realidade da EEFM em Portugal reflete o que a investigação sobre as reformas curriculares evidencia e nos ensina: a simples mudança da legislação e dos programas escolares não conduz necessariamente à alteração das práticas educativas, se, simultaneamente, não forem implantadas políticas de formação contínua dos professores visando, por um lado, a alteração das suas crenças, e, por outro, a sua capacitação didática. Porque ninguém ousa contestar a imprescindibilidade da EF na educação da criança, porque temos, por formação e convicções, responsabilidades acrescidas, porque sabemos que, afinal, é apenas preciso haver decisão política em vez da flexibilidade/descentralização que aliena responsabilidades e torna incerto e frágil o essencial, apresentamos uma proposta com princípios e valores diferentes (experienciada na Escola Americana Internacional de Moçambique) que integra a EF na educação da criança no século XXI. Uma EEFM com 3 horas semanais lecionada por um professor de EF, com formação e avaliação contínuas, onde se procura a melhor forma dos alunos aprenderem a transdisciplinaridade, os valores e conceitos em reflexão crítica.

**Contactos:** luispintogoncalves@gmail.com

## Educação física e desporto escolar no 1º ciclo do ensino básico

João Ribeiro, Clarisse Sim Sim, Helena Flores, João Pereira

Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita, Barreiro

**Plano de Trabalho:** Este projeto pretende implementar a lecionação da expressão e educação físico motora, para todos os alunos do 1º ao 4º ano de escolaridade, das escolas do 1º ciclo do ensino básico do Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita – Barreiro. É realizada, em regime de coadjuvação, por um professor de educação física do agrupamento, ao professor titular de turma do 1º ciclo. Justifica-se pela obrigatoriedade da lecionação desta área disciplinar curricular com avaliação específica, pela sua importância no processo de desenvolvimento e por inerência no processo educativo. Tem como objetivos os definidos pelo Programa Nacional de Educação Física para o 1º Ciclo do Ensino Básico. **Desenvolvimento:** O projecto iniciou-se no ano letivo transato, com duas turmas de 3º ano. Em 2015-2016, foi implementado em todas as turmas, do 1º ao 4º ano de escolaridade, das três escolas do 1º ciclo (nº5, 6 e 8), do agrupamento Augusto Cabrita. Deste modo abrangeu 18 turmas num total de 396 alunos, para além de quatro professores de educação física e 18 docentes do 1º ciclo. A atividade era curricular, integrada no horário dos alunos, do professor do 1º ciclo e considerada na componente lectiva do horário do professor de educação física. Teve carga horária semanal de uma hora, foi desenvolvida nas instalações das escolas do 1º ciclo, com base no Programa Nacional de Educação Física. Simultaneamente desenvolve-se o projeto desporto escolar para o 1º ciclo. **Conclusão:** O pouco tempo de implementação não nos permite ainda obter dados para uma análise comparativa, no entanto segundo as professoras do 1º ciclo, os alunos apresentam comportamentos de maior organização, concentração e disciplina na sala de aula. Fundamentalmente, este projeto está a dar cumprimento à legislação portuguesa e resposta às necessidades de desenvolvimento e formação de uma população, tornando real uma ambição de ter educação física do 1º ao 12º ano de escolaridade.

**Contacto:** jmmribeiro0604@gmail.com

## Validação da bioimpedância em jovens futebolistas: comparação com DEXA

M. Camões<sup>1</sup>, P. Costa<sup>1</sup>, B. Silva<sup>1</sup>, FM Clemente<sup>1</sup>, P. Bezerra<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo | <sup>2</sup> Research Center in Sports Sciences, Health and Human Development (CIDESD)

**Introdução:** Diferentes metodologias utilizadas na avaliação da composição corporal originam resultados controversos, levando a uma profunda imprecisão ao nível da prescrição individual. Sendo assim, o presente estudo pretendeu identificar as diferenças entre um método de terreno amplamente utilizado, como a bioimpedância elétrica, e um método clínico, altamente preciso, densitometria radiológica de dupla energia (DEXA).

**Metodologia:** Estudo observacional descritivo, onde foram recrutados 13 atletas do sexo masculino, com média de idades de  $15,7 \pm 0,43$  anos, de uma equipa de futebol envolvida no quadro competitivo nacional sub16. Os atletas foram avaliados por inquiridores treinados, no laboratório de exercício e movimento da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. A composição corporal foi avaliada recorrendo à bioimpedância elétrica tetrapolar (Tanita BC-418, Tanita Corp., Tokyo, Japan), cumprindo com todos as premissas de avaliação por forma a diminuir o erro na estimativa dos diferentes compartimentos corporais. Adicionalmente, todos os atletas foram avaliados recorrendo ao método clínico de DEXA, com recurso a um scâner General Electric Hologic Discovery (Hologic Inc., Waltham, MA, USA). Foi calculada a correlação de *Spearman* e a média das diferenças entre os dois métodos utilizados. A concordância entre ambos os métodos foi ilustrada recorrendo aos gráficos de *Bland and Altman*. **Resultados:** Apesar da correlação entre métodos ser moderada (0,63) na estimativa da % de gordura total, verificou-se uma média das diferenças relevante em termos clínicos de  $3,52 \pm 1,89$ . Os gráficos de *Bland and Altman*, transmitem uma certa tendência nas avaliações com recurso à bioimpedância elétrica, em que quanto mais baixo for o valor estimado de % de gordura total, usando a bioimpedância, maior o diferencial para o método *gold standard* - DEXA. **Conclusões:** A massa gorda, determinante de performance desportiva, encontra-se subestimada em média 3,52%, usando como recurso a bioimpedância elétrica, entre os atletas avaliados.

**Contacto:** joaocamoes@esdl.ipvc.pt

## Comparação entre resposta aguda ao exercício entre jogos reduzidos e condicionados e jogo formal em jovens basquetebolistas

Filipe Manuel Clemente<sup>1</sup>, Sixto Gonzalez-Víllora<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer, Melgaço, Portugal | <sup>2</sup> University of Castilla-La Mancha, Faculty of Education (Cuenca), Spain

**Introdução:** A utilização de jogos reduzidos e condicionados tem vindo a ser amplamente investigada no âmbito do treino de futebol. No entanto, são ainda escassos os estudos sobre a utilização deste jogos no contexto do treino de basquetebol e, mas especificamente, em jovens. Assim, o objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos de dois formatos de jogo (3 vs. 3 e 5 vs. 5) e três condicionantes da tarefa (jogo normal, condicionante atacante e condicionante defensiva) na frequência cardíaca (FC) de jovens basquetebolistas. **Metodologia:** Participaram voluntariamente no estudo 10 basquetebolistas de elite espanhóis do escalão de sub-16 ( $15,3 \pm 1,1$  anos de idade;  $6,4 \pm 2,1$  anos de prática). **Resultados:** A MANOVA multivariada revelou diferenças estatisticamente significativas no compósito da FC entre formatos ( $p=0,014$ ;  $ES=0,270$ ). Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas no compósito da FC entre condicionantes ( $p=0,222$ ;  $ES=0,130$ ) e na interação entre fatores ( $p=0,699$ ;  $ES=0,075$ ). A one-way ANOVA realizada para o fator formato revelou diferenças estatisticamente significativas nas variáveis dependentes de %FCmáx ( $p=0,031$ ;  $ES=0,087$ ), percentagem de tempo na zona 71-80% FCmáx de intensidade ( $p=0,008$ ;  $ES=0,129$ ) e percentagem de tempo na zona 91-100% FCmáx de intensidade ( $p=0,045$ ;  $ES=0,075$ ), verificando-se maiores valores de %FCmáx e tempo em zona 91-100% no formato 3 vs. 3 e o oposto na zona de 71-80% FCmáx. **Conclusões:** Os resultados obtidos permitiram verificar que a condicionante tática não influenciou estatisticamente a resposta aguda ao exercício. Pelo contrário, o formato de jogo utilizado resultou em diferenças com efeito mínimo na resposta aguda, verificando-se maiores intensidades e valores em conformidade com o limiar do lactato no formato de jogo reduzido. A redução do número de jogadores aumentará a participação individual conduzindo ao aumento da resposta aguda.

**Contacto:** Filipe.clemente5@gmail.com

## Perfil hematológico dos jogadores de uma equipa de elite de futebol da 1ª liga portuguesa

Diogo Santos Teixeira<sup>1,2</sup>, Diogo Ferreira<sup>3</sup>, Carlos Caetano<sup>3</sup>, Valter Pinheiro<sup>1</sup>, Fernando Santos<sup>4</sup>, Bruno Mendes<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Ciências do Desporto, ISCE, Odivelas | <sup>2</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa | <sup>3</sup> Benfica Lab, Sport Lisboa e Benfica, Seixal | <sup>4</sup> Instituto Politécnico de Setúbal, Setúbal

**Introdução:** Na modalidade de futebol, o ferro, entre outros indicadores hematológicos, desempenha um papel fulcral no rendimento dos atletas. Apesar da importância deste indicador, a sua deficiência é umas das limitações mais comuns no desporto. Assim o objetivo deste estudo consistiu em caracterizar hematologicamente os jogadores de uma equipa de elite de futebol da 1ª liga portuguesa ao longo de 1 ano. **Metodologia:** Vinte jogadores de elite de uma equipa de futebol profissional da 1ª Liga Portuguesa, com uma média de idades de  $26 \pm 5,0$  anos foram estudados. Os dados recolhidos resultam de avaliações e análises clínicas realizadas em três fases: julho de 2014, fevereiro de 2015 e julho de 2015 [hemoglobina, hematócrito, eritrócitos, volume globular médio (VGM), a hemoglobina globular média (HGM), ferro e ferritina]. Testes de Wilcoxon para medições repetidas e de Friedman foram usados. No caso de análises *post-hoc* às variáveis significativas do teste de Friedman, o ajuste de Bonferroni foi aplicado. As análises foram realizadas com o IBM SPSS Statistics, versão 21. **Resultados:** As medianas do hematócrito na fase 1, 2 e 3 foram, respetivamente, 44%, 46,9% e 43,15%, com diferenças observadas entre a fase 1 e 3 ( $Z=-3,101$ ,  $p=0,002$ ) e 2 e 3 ( $Z=-3,547$ ,  $p<0,001$ ). Para os eritrócitos, as medianas foram  $5,15 \times 10^{12}/L$ ,  $5,05 \times 10^{12}/L$  e  $5,35 \times 10^{12}/L$ , existindo diferenças entre a fase 2 e 3 ( $Z=-3,595$ ,  $p<0,001$ ). No VGM, as medianas foram 84,00 FL, 85,50 FL e 87,00 FL. Verificaram-se diferenças entre a fase 1 e 3 ( $Z=-3,312$ ,  $p=0,001$ ). Por fim, o HGM apresentou como valores de mediana 29,00 pg, 29,50 pg e 29,00 pg, com diferenças entre fase 1 e 3 ( $Z=-2,652$ ,  $p=0,008$ ) e fase 2 e 3 ( $Z=-3,466$ ,  $p=0,001$ ). **Conclusões:** Este estudo realizado com jogadores de elite de futebol apresenta como indicadores principais a estabilização dos valores hematológicos do início até metade da época desportiva, e ligeira melhoria em comparação com a medição final.

**Contacto:** diogo.sts.teixeira@gmail.com

### **Análise dos golos em equipas de elite de futebol**

Valter Pinheiro<sup>1</sup>, Bruno Mendes<sup>2</sup>, Nuno Maurício<sup>2</sup>, Bruno Furtado<sup>2</sup>, Paulo Malico Sousa<sup>1</sup>, Diogo Santos Teixeira<sup>1,3</sup>, Fernando Santos<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Ciências do Desporto, Instituto Superior de ciências Educativas, Odivelas | <sup>2</sup> Benfica Lab, Sport Lisboa e Benfica, Seixal | <sup>3</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa | <sup>4</sup> Instituto Politécnico de Setúbal, Setúbal

**Introdução:** A análise do jogo vem assumindo um papel cada vez mais importante no âmbito dos jogos desportivos coletivos, sendo que, ao nível do futebol, se vem analisando diferentes aspetos do jogo. Sendo o golo o objetivo máximo do jogo de futebol, dever-se-á procurar estudá-lo com o objetivo de entender o modo como o mesmo ocorre com maior frequência. Na presente investigação a análise notacional dos golos foi realizada tendo em conta a forma de recuperação da bola, zona da recuperação da bola, zona do último passe para finalização, método para a obtenção do golo, forma de obtenção da finalização e zona de finalização. **Metodologia:** O presente estudo observacional analisou golos de equipas pertencentes às ligas portuguesa, espanhola, inglesa e alemã. A obtenção dos golos foi efetuada utilizando como ferramenta de recolha a plataforma WvScout. Foi utilizado o Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), que combina formatos de campo e sistemas de categorias, instrumento que passou por um processo de validação. Registamos valores de fiabilidade intra observadores e inter observadores, através da medida de concordância *K de Cohen*, acima dos 0.90 para todos os critérios. A codificação dos eventos foi feita com a utilização do programa informático *LINCE*®. A análise descritiva dos dados foi realizada utilizando o programa informático *IBM SPSS Statistics*®. **Resultados:** Os golos resultam fundamentalmente de recuperações de bola através de bola perdida e interceção, nas zonas referentes ao setor médio ofensivo e ofensivo. Os últimos passes para a finalização acontecem com mais ocorrências nas zonas do setor ofensivo e nos corredores laterais. É através dos métodos de jogo de contra-ataque e ataque posicional que as equipas mais vezes conseguem o golo. De salientar, também, um número considerável de golos obtidos através de esquemas táticos. Os golos observados foram obtidos fundamentalmente com o pé direito e dentro da área de grande penalidade. **Conclusões:** Verificámos a importância de recuperar a bola em zonas próximas da baliza para obter o golo. O contra-ataque é o método de jogo mais efetivo na obtenção do golo. Os esquemas táticos revelaram-se importantes para a concretização do golo. A zona em que ocorrem mais golos é dentro da área, perto da marca de penalidade, são concretizados de pé direito e resultam de passes provenientes predominantemente do setor ofensivo e dos corredores laterais.

**Contacto:** prof\_valterpinheiro@hotmail.com

### **Análise dos níveis de atividade física em aulas de professores estagiários**

Mário Guimarães<sup>1</sup>, Francisco Carreiro da Costa<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa | <sup>2</sup> Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

**Introdução:** Uma das finalidades da educação física (EF) é garantir níveis adequados de atividade física (AF). Preparar os futuros professores de EF para uma intervenção eficaz neste domínio, é um desígnio dos cursos de formação inicial. O objetivo deste estudo foi analisar os níveis de intensidade de AF nas aulas lecionadas por professores estagiários (PE). **Metodologia:** Participaram no estudo 14 PE. Foram gravadas em vídeo 42 aulas (3 de cada PE). As matérias objeto de aprendizagem foram jogos desportivos coletivos (JDC), ginástica, atletismo, badminton, orientação, luta e condição física. A quantificação e qualificação da AF foi realizada através do sistema SOFIT. **Resultados:** A média total de atividade física moderada e vigorosa (AFMV) das aulas observadas foi de 52%. Ao contrário do que era expectável os níveis de AF não se apresentaram associados às matérias lecionadas. Por exemplo foi possível observar 9 aulas com JDC abaixo 50% AFMV e 30 aulas no sentido inverso. Na ginástica observaram-se 22 aulas com níveis abaixo 50% de AFMV e 11 aulas com níveis acima. **Conclusões:** Os resultados apontam níveis de AFMV ligeiramente superiores aos resultados verificados em estudos internacionais onde os níveis de AFMV foram inferiores a 50% do tempo útil em aulas de professores em serviço. Mas, estão em linha com resultados obtidos em Portugal. A circunstância dos níveis de AFMV não variaram significativamente em função das matérias de ensino, permite levantar a hipótese de que o nível de AFMV depende fundamentalmente da capacidade didática dos professores.

**Contacto:** mlcguimaraes@gmail.com



## **Inclusão da aptidão física no contexto escolar. Um estudo centrado na percepção do professor**

Bruno Palma

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa

**Introdução:** Conforme proposto pelos programas nacionais de educação física (EF), a área programática da aptidão física (APTF) é objeto de intervenção dos professores de EF desde a revisão programática de 2001, não sendo, no entanto, consensual o posicionamento assumido pelos professores relativamente às formas de aplicação e avaliação desta área programática. Partindo desta premissa, no ano letivo 2003/ 2004 aferiu-se a percepção do professor de EF relativamente à inclusão da APTF no contexto escolar e as formas de aplicação e avaliação no contexto da aula de EF. Atualmente realizou-se uma reflexão crítica acerca dos resultados do estudo, tendo em conta as diretrizes posteriormente definidas pelas metas de aprendizagem e a introdução da nova plataforma de acompanhamento do estado de APTF da população escolar portuguesa – FITescola. **Metodologia:** Foram analisadas 3 dimensões: percepção, treino/ aplicação e avaliação/ classificação, tendo sido verificada quais as associações existentes entre estas variáveis ( $p < 0,05$ ). Para o efeito foi elaborado um questionário, que foi preenchido por 168 professores de EF das escolas básicas e secundárias do ensino público, do Centro de Área Educativa da Península de Setúbal. **Resultados:** Os resultados do estudo revelaram que os professores tinham uma percepção positiva sobre a APTF. Esta percepção influenciava a adoção de processos de treino e o número de horas dedicado para o efeito durante as aulas de EF, não influenciando, porém, a adoção de processos de avaliação. Verificou-se também, que existia uma associação positiva entre a adoção de processos de treino e a adoção de processos de avaliação. **Conclusão:** Concluiu-se que, os professores, apesar de concordarem com a uniformidade de critérios de avaliação da APTF, tinham opiniões divergentes sobre o modelo proposto pelos PNEF. A percepção dos professores influenciava a adoção de processos de treino da APTF mas não a sua avaliação. Os professores que desenvolviam processos de treino tendiam, também, a desenvolver mecanismos de avaliação.

**Contacto:** bpalma.cdesp@gmail.com

## **Um olhar sobre o programa de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social e a sua aplicação em diferentes contextos pelo Gabinete de Psicologia do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**

Nuno Corte-Real, Cláudia Dinis, António Manuel Fonseca

Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto

**Experiência:** No âmbito do desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens através do desporto, tema que tem ganho cada vez maior importância nos últimos anos, um dos modelos mais promissores no que respeita à intervenção é o modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social (*Teaching Personal and Social Responsibility*), desenvolvido por Donald Hellison há aproximadamente 40 anos. Para além das bases empíricas e teóricas que o sustentam, a sua eficácia prática no desenvolvimento de competências para a vida dos jovens, para além das competências desportivas, tornam-no muito apelativo para todos os que trabalham com o Desporto. Atualmente, este modelo, que assenta uma boa parte da sua intervenção no desenvolvimento de cinco características conhecidas como os "5 C": competência, confiança, conexão, carácter e cuidado/atenção, é implementado por professores de educação física e treinadores, não só nos Estados Unidos da América mas também no Canadá, Ásia, continente australiano e Europa, incluindo Portugal, no contexto da educação física escolar, em programas extraescolares e em programas comunitários. Assim, nesta comunicação lançaremos um olhar sobre este programa de intervenção, referindo alguns dos seus objetivos e estratégias para a intervenção (nomeadamente aprofundando a abordagem aos 5 níveis de responsabilidade em que se baseia este Programa, a saber: 1) respeito; 2) participação e esforço; 3) autonomia; 4) liderança; 5) transferência), assim como faremos um balanço da aplicação que o Gabinete de Psicologia do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto tem feito deste programa no âmbito de teses de doutoramentos, dissertações de mestrado e outros projetos de investigação. Os resultados destas intervenções têm sido de tal forma positivos, tanto ao nível do desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social, como na prevenção do abandono e satisfação com a sua utilização, tantos dos jovens como dos professores/investigadores, que a ideia é divulgar estas experiências pedagógicas no sentido da sua replicação em contextos diferenciados.

**Contacto:** ncortereal@fade.up.pt

## **Práticas pedagógicas de formação inicial de professores de educação física baseadas em investigação educacional – a articulação de duas unidades curriculares num curso integrado**

João Costa

Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa | Faculdade de Motricidade Humana e Unidade de Investigação e Desenvolvimento em Educação e Formação, Universidade de Lisboa, Lisboa

**Introdução:** As práticas de formação inicial de professores de educação física (FIP-EF), sendo apontadas como críticas para a qualidade da EF, ainda são pouco divulgadas e sujeitas ao escrutínio científico e profissional. Esta comunicação pretende partilhar um conjunto de princípios e práticas pedagógicas de articulação horizontal e vertical duas unidades curriculares (UC) num curso integrado de FIP-EF (licenciatura e mestrado) baseadas em evidência educacional. **Plano de Trabalho:** Ambas as UC são de cariz teórico-prático da mesma matéria de ensino da EF. A primeira UC centra-se na teoria e prática dos desportos, no 2º ano do curso de licenciatura. A segunda UC centra-se na didática dos desportos, no 1º ano de mestrado. O desenho curricular e pedagógico das UC suportou-se, particularmente, no quadro de conhecimento do professor, no desenvolvimento profissional contínuo baseado nas comunidades de prática, e na filosofia dos programas nacionais de EF. **Desenvolvimento:** Nas UC privilegiam-se aprendizagens das competências fundamentais do professor, colocando sobre os formandos expectativas, experiências e tarefas centradas na demonstração horizontal e verticalmente articulada dessas competências. Assim, centra-se o desenvolvimento no conhecimento do currículo, do conteúdo, e pedagógico do conteúdo permanentemente desenvolvidos em tarefas colaborativas, deslocando o seu peso relativo em função do seu momento no curso. Essas dimensões partilham dois grandes instrumentos de avaliação - relatório contendo planeamento justificado, e avaliação dos alunos e do ensino; e prática de ensino aos pares - avaliados pelos mesmos instrumentos e critérios nas duas UC numa lógica formativa pelo docente e pelos formandos em auto e heteroavaliação. O relatório final vai-se aproximando do conceito requerido em estágio. Em ambas as UC, contemplam-se elementos facultativos que valorizam o processo e aprofundam competências-alvo de cada UC, suscetíveis de integração na avaliação final dos formandos, bem como uma frequência focada na análise de cenários e aplicação de conteúdos. **Conclusão:** As duas UC e sua articulação resultam da integração da evidência educacional e afinam-se pela reflexão do docente e feedback pelos formandos que tendem a valorizar o caráter autêntico das experiências de aprendizagem e de avaliação. Este exemplo de práticas parece desafiar a tendência geral de descontextualização das aprendizagens, valorização excessiva do conhecimento do conteúdo e avaliação do produto (individual) que contrariam a literatura sobre o contributo da FIP-EF para a qualidade da EF.

**Contacto:** joao\_paulo\_costa@live.com.pt

## **Qual o contributo dos amigos para a prática de atividade física ao longo da infância e adolescência? Um estudo qualitativo com adolescentes fisicamente ativos e inativos**

João Martins<sup>1,2</sup>, Adilson Marques<sup>3</sup>, António Rodrigues<sup>1</sup>, António Palmeira<sup>2</sup>, José Diniz<sup>3</sup>, Francisco Carreiro da Costa<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana e UIDEF, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa | <sup>2</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa | <sup>3</sup> Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa

**Introdução:** A participação em atividade física (AF) tende a diminuir entre a infância e adolescência. Estudos qualitativos podem ajudar a compreender melhor, sob o ponto de vista dos adolescentes, a importância que os amigos assumem no seu estilo de vida. O objetivo do estudo foi explorar as perspetivas de adolescentes fisicamente ativos (reportaram praticar AFMV em pelo menos cinco dias da semana) e inativos com diferentes estatutos socioeconómicos, sobre o contributo dos amigos para a prática de AF e as experiências em educação física (EF) na infância e adolescência. **Metodologia:** Um questionário aplicado a alunos do 12º ano permitiu selecionar 16 adolescentes (8 raparigas – 4 ativas/4 inativas; e 8 rapazes – 4 ativos/4 inativos) para uma entrevista narrativa biográfica. Os dados foram submetidos a uma análise de conteúdo temática. **Resultados:** Os adolescentes ativos diferenciaram-se dos inativos por considerarem que tinham amigos fisicamente ativos e por disporem de um maior apoio para a AF, acentuando-se este a partir do 3º ciclo do ensino básico. No ensino secundário, ativos e inativos, relataram que os amigos desempenharam um papel relevante para a adoção de comportamentos sedentários. As raparigas, parecem encontrar mais obstáculos ao nível do apoio dos amigos para a AF. Em EF, os inativos reportaram passar por diversas experiências desagradáveis decorrentes da ação dos pares. A preferência por realizar as atividades em EF com determinados amigos parece depender do grau de amizade, percepção de competência, competência e empenho dos amigos. **Conclusão:** Diferentes estilos de vida refletiram diferentes padrões de apoio para a prática de AF por parte dos amigos. Compreender o papel que os amigos possuem nas diversas fases da vida e contextos de prática, como em EF, deve ser considerado pelos profissionais de EF e AF uma vez que pode facilitar a promoção de estilos de vida ativos.

**Contacto:** jfigueiramartins@gmail.com

## **Padrões e motivos de abandono de um programa de atividade física para promoção da saúde e prevenção de doenças no Brasil**

Andréa Costa<sup>1,2</sup>, António Palmeira<sup>1</sup>, João Martins<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisboa | <sup>2</sup> Faculdades Integradas de Patos, Brasil

**Introdução:** Compreender como garantir a permanência de pessoas em programas de promoção da atividade física (AF) e saúde é um desafio relevante para a investigação. O objetivo do estudo foi analisar os padrões de abandono e identificar as características demográficas, de saúde, e de envolvimento nas atividades físicas das pessoas que abandonaram em diferentes momentos um programa de AF e promoção da saúde. **Método:** Entre 2008 e 2016 participaram no programa 346 indivíduos (23 homens, 323 mulheres; média de idade ao abandonar=61,7±14,5 anos). Destes, 190 abandonaram o programa e preencheram um questionário. Para analisar os dados formaram-se dois grupos, os que abandonaram o programa ao fim de 1 e 2 anos (Grupo 1; 58,4%) e ao fim de 3 ou mais anos (Grupo 2; 41,6%). O qui-quadrado permitiu testar se o momento do abandono era independente das variáveis demográficas, de doença e de participação. O teste t permitiu comparar a média de idade na evasão, o índice de AF e de doenças. **Resultados:** Constatou-se que os participantes que abandonaram o programa ao fim de 1 ou dois anos tinham um maior número de pessoas com habilitações literárias ao nível do secundário (Grupo1=30,9% vs Grupo2=14,9%), não participavam na ginástica (9,9% vs 20,3%), não tinham reportado doenças (63,1% vs 36,7%), tinham menos doenças crónicas (82% vs 55,7%) e osteoarticulares (78,4% vs 54,4%). O grupo de pessoas que abandonou mais cedo o programa, em média, eram significativamente mais novas (M=57,3±16,1 anos vs. 67,5±9,2) e tinham um menor número de doenças (M=0,7±1,4 vs 1,5±1,5). **Conclusão:** Foi constatado que os padrões de abandonos da prática de AF do programa tiveram uma maior incidência nos dois primeiros anos de desenvolvimento de atividades do programa. Estes dados podem ajudar a intervir e definir estratégias específicas para evitar a evasão do programa.

**Contacto:** andreaprof.fip@hotmail.com

## **Relação entre o índice de massa corporal e as percepções de habilidade e de imagem corporal em jovens portugueses**

Miguel Peralta<sup>1</sup>, Adilson Marques<sup>1</sup>, João Martins<sup>1,2</sup>, Hugo Sarmento<sup>3</sup> e Francisco Carreiro da Costa<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal | <sup>2</sup> Unidade de Investigação e Desenvolvimento em Educação e Formação (UIDEF), Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal | <sup>3</sup> Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal | <sup>4</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal

**Introdução:** A prevalência da obesidade infantil tem vindo a aumentar, sendo causa de grande preocupação de governos e entidades promotoras de saúde em todo o mundo. O objetivo deste estudo foi examinar a relação entre o índice de massa corporal e as percepções de habilidade e de imagem corporal em jovens portugueses.

**Metodologia:** Participaram no estudo 2569 jovens (1303 rapazes, 1266 raparigas; M idade=13.3±2.4 anos). Os jovens foram questionados acerca da sua percepção de habilidade e percepção de imagem corporal em diversas categorias. De modo a calcular o índice de massa corporal, os participantes foram medidos e pesados. Para avaliar o efeito do índice de massa corporal na percepção de habilidade e na percepção de imagem corporal recorreu-se a ANOVA. **Resultados:** Os jovens com excesso de peso sentiam-se menos atléticos, agíeis, rápidos e em forma que os jovens sem excesso de peso ( $p<0.001$ ). Adicionalmente, jovens com excesso de peso tinham pior percepção de imagem corporal que jovens sem excesso de peso ( $p<0.001$ ). A percepção de elegância e de massa corporal apresentaram uma relação negativa com o índice de massa corporal ( $p<0.001$ ). Contrariamente, a percepção de força estava positivamente associada com o índice de massa corporal ( $p<0.001$ ). **Conclusões:** Tendo em conta os perigos do excesso de peso relacionados com a percepção de imagem corporal, é importante começar a desenvolver programas de intervenção que combinem atividade física e apoio psicológico. Devido à relação positiva entre a percepção de força e o índice de massa corporal, aos benefícios do treino da força e à possível vantagem motivacional, o desenvolvimento de programas de combate ao excesso de peso que promovam o treino da força deve ser tido em consideração.

**Contacto:** amarques@fmh.ulisboa.pt

## **Estudo de caso acerca da aptidão cardiorrespiratória de educandos do ensino fundamental II e médio**

Fábio Carballo

Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, Brasil

**Introdução:** O objetivo deste estudo foi averiguar a capacidade funcional cardiovascular de alunos das escolas estaduais de Carmo do Cajuru-MG. **Metodologia:** Tratou-se de uma pesquisa epidemiológica, de corte transversal. A amostra foi estratificada em: idade, sexo e prontidão física, contando com a participação de 154 alunos (70 meninos e 84 meninas). Todos os responsáveis assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética da Fundação Educacional de Divinópolis da Universidade do Estado de Minas Gerais. Na coleta de dados, os escolares preencheram um Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) e foram submetidos a realização do Teste de Cooper. Na análise estatística, foram utilizadas médias e desvios padrões, two-way ANOVA seguida do teste post-hoc de Tukey, e teste de qui-quadrado. **Resultados:** Os resultados apontaram que a aptidão cardiorrespiratória dos meninos é de 6 a 10% maior que a das meninas, variando em função da idade. Já em relação à idade dos meninos, os alunos de 13 anos apresentaram os piores resultados comparados às demais idades ( $M=17,1$ ) e os de 14 anos foram os que obtiveram maior média ( $M=25,0$ ). Em relação às meninas, as alunas de 18 anos apresentaram os piores resultados comparados às demais ( $M=6,5$ ), já as de 14 anos foram as que obtiveram maior média ( $M=23,4$ ). Outro dado importante foi que 28% dos meninos e 46% das meninas participantes apresentaram aptidão cardiorrespiratória abaixo do critério recomendado para a saúde. Em relação aos critérios de classificação relacionados à prontidão para atividade física, observou-se que 36% dos meninos e 38% das meninas não atenderam aos critérios recomendados. **Conclusão:** Considerando os resultados, nota-se a importância e a urgência em criar planos de intervenção a fim de estimular a prática de atividade física e os cuidados com a saúde para as crianças e adolescentes do município.

**Contacto:** peronmg@hotmail.com

## Resumos dos posters

---

**7 de julho de 2016 – 17:00-17:30 | 8 de julho de 2016 – 10:30-11:00 e das 17:00-17:20**

### **Incremento da aptidão física em jovens adolescentes no contexto escolar pela implementação de um programa de treino da força**

Carlos Carvalho, L. Vieira, I. Dias, R. Santos, P. Sá, A. M. Duarte, F. Gonçalves

Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Instituto Universitário da Maia, Maia

**Introdução:** O treino da força, numa perspectiva de melhoria da aptidão física, deve ser uma abordagem essencial dos programas de educação física (EF). Isto porque sem o seu desenvolvimento, assim como o incremento do desempenho das habilidades motoras, muito dificilmente se pode assegurar uma participação gratificante na atividade física e desportiva futura, com o prejuízo que daí advém para a saúde, bem-estar, confiança e vigor, da nossa juventude. Parece-nos, por outro lado, que a escola é o espaço ideal de desenvolvimento deste objetivo, pelas duas principais razões: (i) é o local universal por onde passam todas as nossas crianças e jovens; (ii) reúne condições excecionais, porque possui instalações razoáveis e materiais para a sua prática e porque dispõe de especialistas que podem assegurar a elevada qualidade de conceção e supervisão dos programas de treino (PT).

**Metodologia:** Participaram neste estudo 123 alunos do 12º ano, divididos em grupo controlo (n=31) e experimental (n= 92). Foram realizados os seguintes testes: *push-up* 60", *curl-up* 30", lançamento da bola medicinal (BM) com 2kg, sêxtuplo, impulsão e 30 m *sprint*. Os PT eram constituído por elevação gêmeos, afundos, semi-agachamento, supino, *butterfly*, remo vertical, *burpees*, *kettlebell*, abdominais e lombares (2x15 repetições ca.60% 1 RM, durante 30" e 60" descanso). Os PT tiveram a duração de 9 semanas com 2 unidades de treino.

**Resultados:** Ambos os grupos melhoraram os seus valores médios em relação ao segundo momento da avaliação, no entanto, somente o grupo experimental apresentou ganhos estatisticamente significativos em 4 dos 6 testes aplicados, concretamente: *push-up*, lançamento BM, impulsão vertical e sêxtuplo. **Conclusões:** Este estudo evidencia que as aulas de EF com um enfoque na organização e aplicação de PT de força, induzem a ganhos superiores, daí se dever realçar a importância da implementação do treino da força no contexto escolar.

**Contacto:** carvalho@ismai.pt

### **A atividade física e o rendimento académico**

Paulo Pereira, Bruno Matos, Cátia Fonseca, Edson Ramalho

Escola Secundária com 3º CEB de Pinhal Novo

**Introdução:** Hoje é genericamente reconhecido que a prática de atividade física (AF) entre os jovens, aumenta os níveis de desempenho escolar. O local ideal para a prática de AF é a aula de educação física (EF). Torna-se evidente, a importância desta disciplina na melhoria do desempenho cognitivo. Procurou-se averiguar a associação entre a prática de AF e o rendimento académico (RA), bem como a relação deste último com as componentes da aptidão física (ApF). **Metodologia:** A amostra foi constituída por 60 alunos de ambos os sexos, de Pinhal Novo, com idades entre os 13 e os 19 anos. Os dados foram obtidos a partir de um questionário de atividades físicas e desportivas, da bateria de testes do Fitnessgram e das classificações do 2º período nas disciplinas de português, matemática e inglês. Os dados foram analisados através de testes de correlação de Spearman e de análises descritivas da amostra. **Resultados:** Os resultados revelam que não existe associação entre o nível de AF e a média da classificação dos alunos nas disciplinas investigadas, ao contrário do nível de ApF, onde se verificou associação entre esta e a média das disciplinas estudadas ( $\rho=0,34$ ;  $p=0,009$ ), mais especificamente na de inglês ( $\rho=0,42$ ;  $p=0,002$ ) e no género feminino do ensino básico ( $\rho=0,53$ ;  $p=0,041$ ). **Conclusões:** Contrariamente ao esperado, os resultados não mostraram associação entre o nível de AF e a média total das classificações dos alunos nas disciplinas de português, matemática e inglês, estando em dissonância como a literatura que sugere uma correlação entre o RA e a AF. Por outro lado, o nível de ApF dos alunos está associado à média total das classificações dos mesmos nas disciplinas pesquisadas, mais especificamente no género feminino do ensino básico, verificando-se uma concordância com os estudos que apontam para uma associação entre a ApF e o RA.

**Contacto:** paulojlpereira@gmail.com

## **O boletim da SPEF e a educação física na escola do 1º ciclo do ensino básico – uma análise do discurso publicado**

Rui Neves

Departamento de Educação e Psicologia, Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores, Universidade de Aveiro, Aveiro

**Introdução:** A educação física (EF) no 1º ciclo de ensino básico (1º CEB) em Portugal, tem tido um percurso de difícil afirmação e credibilização. Este processo decorre de várias práticas que a afirmem e a justifiquem para o crescimento e desenvolvimento dos alunos neste nível de ensino. Uma das componentes que poderemos equacionar para a sua credibilização é a da investigação e opinião publicada. As publicações sobre EF no 1º CEB permitirão ter uma visão não só da quantidade como da natureza do conteúdo focado naquilo ao longo dos anos se aborda. Neste sentido os objetivos deste estudo foram: i) identificar as publicações sobre a temática da EF no 1º CEB na revista ; ii) caracterizar o conteúdo das publicações identificadas na publicação. **Metodologia:** Este estudo de natureza descritiva baseou-se na análise de 30 edições da publicação do “Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física” (BSPEF) entre o nº 1 (1991) e o número 39 (2015). Foi definido como critério de registo todos os artigos que no título ou nas suas palavras-chave referenciavam EF no 1º CEB, ou os sujeitos do estudo eram crianças da faixa etária 6-10 anos. Tal procedimento fez-se com base num levantamento a partir do conteúdo dos índices de cada número do BSPEF e posterior análise de conteúdo de cada artigo. **Resultados:** De 281 artigos publicados, apenas 30 (10,7%) se incluíam no foco em análise. Desses 30 artigos, 16 (53,3%) foram publicados num único número de 1992 dedicado em exclusivo à EF no 1º CEB. Assim, 53,3% dos artigos associados ao foco em análise publicados no BSPEF ao longo de 24 anos (1991-2015) foram-no no número temático associado à EF no 1º CEB em 1992. Em 15 dos 39 números do BSPEF não há nenhum artigo centrado no foco em análise e apenas em 3 números (12, 14 e 32) há 2 artigos publicados. Em termos de conteúdo os artigos versam maioritariamente: i) descrição de projetos e práticas ; ii) questões de desenvolvimento e aprendizagem motora e iii) currículo e formação. **Conclusão:** A publicação de artigos no SPEF, com foco na EF no 1º CEB ou a questões a ela associadas é ao longo de 24 anos relativamente reduzida. Tal poderá constituir-se como um indicador da reduzida investigação nacional focada nestas temáticas, ou no desinteresse em publicar em revistas nacionais.

**Contacto:** rneves@ua.pt

## **Inclusão inversa na educação física escolar como terapia no tratamento de crianças com perturbações do espectro do autismo. Estudo de caso de uma experiência de sucesso no 1º ciclo do ensino básico**

João Brogueira

Escola Superior de Educação de Santarém, Instituto Politécnico de Santarém, Santarém

**Introdução:** Na área prioritária da funcionalidade humana, inovou-se com a inclusão inversa de alunos do 1º ciclo do ensino básico com seus colegas com perturbações do espectro do autismo (PEA). São práticas de escola inclusiva em equipa pedagógica, com 10 alunos das unidades de ensino estruturado (UEE), em 2010-11, 2011-12, 2012-13. Fomos além das terapias da psicomotricidade em ensino individualizado da criança com necessidades educativas específicas/ especiais: a aula de EF com seus pares resulta em terapia eficaz. Numa investigação qualitativa aplicada em educação, descreveu-se a prática do professor de educação física (EF) especialista no apoio personalizado altamente especializado nas UEE, nesta intervenção precoce e intensiva na tríade de problemas dos autistas (interação social, comunicação e comportamentais): adaptação de estratégias, conteúdos, processos, procedimentos, instrumentos. **Metodologia:** Nesta investigação qualitativa aplicada em educação, ilustram-se os métodos de intervenção/recuperação, baseados no modelo TEACCH das UEE portuguesas, integrados com outras abordagens comportamentais (ABA) e de *homeschooling* (*SonRise*, *DIR- Floortime*); técnicas não-intuitivas de prevenir autoagressões e ecolalia; currículo específico individual e progressões pedagógicas. **Resultados:** Verificou-se o sucesso nos efeitos desejáveis da EF (saúde, socialização, aprendizagens motoras significativas necessárias na vida diária). Depois de introduzir as situações de aprendizagens no apoio individualizado, observa-se ser muito eficaz a presença das suas turmas, que passaram das visitas ao ginásio na hora de psicomotricidade para uma aula semanal de EFM com os colegas autistas. Ao longo de 3 anos, com o trabalho em equipa pedagógica os alunos autistas recuperam competências, evoluíram na motricidade e socialização, e como suas turmas, cumprem o programa de expressão e educação físico-motora do 1º CEB. Para a natação adaptada, envolveu ainda a câmara municipal e junta de freguesia. **Conclusões:** Das ciências da EF, em conjunto com métodos específicos nas PEA, resultam boas práticas de intervenção, excelente pela melhoria dos processos de ensino e promoção ativa da escola inclusiva com os alunos da UEE.

**Contacto:** jbsurfada@gmail.com

## Comparação dos níveis de atividade física em diferentes contextos de aula

H. Aurélio<sup>1</sup>, C. Barrigas<sup>1,2</sup>, M. A. Rebolo<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Instituto Superior de Estudos Interdisciplinares e Transculturais, Instituto Piaget | <sup>2</sup> Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa

**Introdução:** O efeito benéfico da atividade física (AF) na saúde das crianças é inquestionável e as aulas de educação física (EF) e a prática das atividades do desporto escolar (DE), realizadas nos diferentes níveis de ensino, são fundamentais fundamentais para o desenvolvimento da aptidão física e aquisição de hábitos de vida ativa. Contudo, a quantificação e a comparação dos níveis de AF realizados em contexto de aula ou de treino de desporto escolar, nos diferentes níveis de ensino, tem sido pouco estudada. O objetivo do estudo foi comparar a AF reportada pelos alunos do 1º ciclo do ensino básico (1º CEB) com a reportada pelos alunos do 7º ano de escolaridade nas aulas de expressão física motora (EFM) e em atividades do DE. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 58 alunos com idades compreendidas entre os 9 e os 15 anos (34 do 1º CEB e 24 do 7º ano), pertencentes à freguesia de Vialonga. A AF diária foi avaliada por questionário (RAPIL) e a quantificação dos níveis de AF foi realizada por acelerometria (Actigraph v.6.11). Foram utilizados os valores de corte propostos por Freedson (2005) e Evenson (2008). Para comparar os níveis de AF realizados pelos diferentes grupos utilizou-se a ANOVA seguida do teste post hoc LSD. **Resultados:** Não foram encontradas diferenças significativas quanto ao modo de deslocamento casa-escola-casa, à prática de desporto federado e ao tempo de AF praticado fora da escola ou nos clubes desportivos reportados pelos alunos do 1º CEB e pelos alunos do 7º ano de escolaridade. A AF realizada no intervalo das aulas e a prática de DE reportados pelos alunos do 1º CEB foi superior à reportada pelos alunos do 7º ano. Verificou-se que os alunos do 1º CEB despendem menor percentagem de tempo em AF sedentária e mais tempo em AF moderada, moderada a vigorosa e vigorosa nas aulas de EFM que os alunos do 7º ano nas aulas de EF ( $p < 0.05$ ). **Conclusões:** Os alunos do 4º ano despendem mais tempo na prática de atividades de DE e em AF espontânea que os alunos de 7º ano. Os alunos do 1º CEB despendem uma menor percentagem de tempo em AF sedentária e maior percentagem de tempo em AF moderada, moderada a vigorosa e vigorosa nas aulas de EFM que os alunos do 7º ano nas aulas de EF. A AF realizada pelos alunos de ambos os ciclos nas suas aulas de EFM e EF é inferior ao desejado pelas instituições de saúde internacionais. **Contacto:** aurelio\_hugo@hotmail.com

## Fatores não facilitadores da prática de exercício físico em populações adultas do concelho de Coimbra

Inês de Noronha Cipriano, Elsa Ribeiro da Silva

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

**Introdução:** De acordo com o *Country Profiles on Nutrition, Physical Activity and Obesity in the 53 WHO European Region Member States* (2013), numa estimativa para 2008, nos 46 países avaliados mais de 50% da população adulta tinha sobrepeso e em 40 destes países mais de 20% era obesa. Nos 51 países pertencentes à Organização Mundial de Saúde com dados sobre esta questão, Portugal surge acima da média, com 60% da sua população com sobrepeso, sendo mais de 25% obesos. Em contraste, de entre os 36 países com dados sobre a prática de atividade física, Portugal surge nos primeiros dez lugares, com mais de 50% da população com prática insuficiente. Sendo a atividade física decisiva na inversão desta problemática, importa que ela seja facilitada e promovida junto de indivíduos de todas as idades. Este estudo tem por objetivo identificar os fatores inibidores da prática da exercício físico numa forma regular e continuada. **Metodologia:** Participaram no estudo 100 indivíduos com idades entre os 18-75 anos, residentes na cidade de Coimbra. Optámos por uma metodologia mista (quantitativa-qualitativa) e usámos um questionário composto por questões fechadas e semiabertas, as primeiras sujeitas a uma estatística descritiva e as segundas a uma análise do conteúdo através de um processo de critério semântico. **Resultados:** Os resultados apontam para um elevado número de indivíduos que compreendem a importância da prática da atividade física na promoção da saúde, nomeadamente, diminuição do *stress*, perda de peso e aumento de energia, revelando, ainda, uma relação entre a inatividade e os baixos rendimentos económicos e os compromissos profissionais e/ou familiares. Os fatores não facilitadores da prática de exercício físico são fundamentalmente: baixos rendimentos económicos e compromissos profissionais e/ou familiares. Contudo, os resultados apontam para um elevado número de indivíduos que compreendem a importância da prática da atividade física na promoção da saúde, nomeadamente, diminuição do *stress*, perda de peso e aumento de energia. **Conclusão:** Consideramos dever ser implementado um conjunto de medidas de forma concertada, que deverão ir desde a valorização da disciplina de educação física, dada a sua obrigatoriedade e gratuidade, até a uma oferta de exercício físico de proximidade a nível das juntas de freguesia, cujo custo deveria ser calculado em relação ao rendimento do agregado familiar.

**Contacto:** inescipriano@live.com.pt

## **Validação preliminar do questionário da motivação do treinador para a língua portuguesa**

Eduardo Silva, António Labisa Palmeira<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, Lisboa

**Introdução:** A motivação dos atletas é o alvo preferencial da investigação na área da psicologia do desporto. Embora se reconheça que no processo de treino o treinador tem um fundamental para a motivação dos seus atletas, conhecem-se poucos estudos cujo foco principal seja o treinador e a sua motivação. Desconhecem-se, igualmente, instrumentos validados para português para avaliar a motivação dos treinadores. Existe uma escala desenvolvida com base na teoria da autodeterminação (TAD) e validada com treinadores de diversas modalidades, na Austrália. Esta escala, original, denomina-se de Coach Motivation Questionnaire (CMQ). O objetivo deste estudo foi validar preliminarmente a CMQ para a população portuguesa, denominada Questionário da Motivação do Treinador (QMT), através de treinadores de diversas modalidades. **Metodologia:** Para validar o instrumento QMT, usou-se os dados recolhidos de uma amostra de 369 treinadores de diversas modalidades desportivas. A escala foi traduzida de inglês para português por especialistas na área, de seguida foi retrovertida e sujeita à revisão de especialistas da área. A escala mede o continuum da regulação motivacional previsto na TAD. Utilizando o AMOS, realizou-se a análise fatorial confirmatória através de modelos de equações estruturais. **Resultados:** A análise fatorial confirmatória obteve valores adequados. O modelo retificado apresenta pesos fatoriais elevados ( $\lambda \geq .5$ ) e fiabilidades individuais apropriadas ( $R^2 \geq .25$ ). O modelo apresenta os seguintes índices de ajustamento: TLI = .89; CFI = .91; NFI = .86; GFI = .89; SRMR = .05 e RMSEA = .07. A fiabilidade composta dos constructos varia entre .66 - .90. **Conclusões:** Os nossos resultados indicam que a escala QMT é um instrumento fiável e válido para avaliar a motivação do treinador em Portugal. Este instrumento deve ser uma oportunidade para melhor entendimento da motivação dos treinadores em Portugal.

**Contacto:** edujodasilva@gmail.com

## **A influência do meio (urbano e rural) na expressão da aptidão física. Estudo em adolescentes dos 13 aos 15 anos de idade**

Rui Pereira

Agrupamento de Escolas de Benavente

**Introdução:** O desenvolvimento motor e por consequência a aptidão física das crianças e jovens é influenciado por muitos fatores dos quais se salienta os de envolvimento nomeadamente o meio. Assim o presente estudo visa comparar a aptidão física entre os meios (rural/urbano) em cada sexo e em cada meio e determinar o efeito da idade nos dois meios. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 135 adolescentes de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, sendo 72 do meio urbano e 63 do meio rural. Os procedimentos estatísticos utilizados foram a média, desvio padrão assim como o t teste de medidas independentes, a ANOVA (one way) com aplicação do teste de post hoc de Bonferroni. O nível de significância foi mantido em 5%. O software estatístico utilizado foi o SPSS 14.0. **Resultados:** Foi possível verificar que em termos gerais, as crianças do meio rural apresentam níveis mais elevados de aptidão física do que as crianças do meio urbano. Os rapazes do meio rural distinguiram-se na flexibilidade e velocidade enquanto os rapazes do meio urbano distinguiram-se na resistência e força inferior. As raparigas do meio rural apresentam níveis superiores de aptidão física relativamente às raparigas do meio urbano. Os rapazes apresentam níveis superiores de aptidão física relativamente às raparigas independentemente do meio. As raparigas apresentam valores superiores na flexibilidade independentemente do meio. **Conclusões:** As prestações dos sujeitos do meio rural apresentaram melhorias em todas as componentes enquanto os sujeitos do meio urbano apenas melhoraram na flexibilidade e velocidade.

**Contacto:** ruyfcpereira@gmail.com



## A influência da percepção do envolvimento escolar nos comportamentos de atividade física em crianças e adolescentes madeirenses

Bebiana Sabino<sup>1</sup>; Beatriz Teixeira<sup>2</sup>; Maria João Almeida<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto | <sup>2</sup> Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra

**Introdução:** Os estados nutricionais de excesso de peso e obesidade em idades pediátricas são uma preocupação de saúde pública. Características dos estilos de vida, tais como a inatividade física, estão associados ao desenvolvimento destes estados, tornando-se determinante a promoção do comportamento de atividade física (AF) nestas idades. O principal objetivo deste estudo foi examinar e determinar a influência da percepção do envolvimento escolar e de variáveis sociodemográficas nos níveis de AF de crianças e adolescentes madeirenses dos 10 aos 15 anos. **Metodologia:** A presente investigação envolveu uma amostra de 1267 crianças e adolescentes, de ambos os sexos, a frequentar o 5º (n=610) e 7º ano (n=657) de escolaridade de oito escolas públicas da Região Autónoma da Madeira, com idade média de 11,76 anos ( $M_5=10,53\pm0,86$ ;  $M_7=12,90\pm0,99$ ). As variáveis sociodemográficas, o nível de AF e as variáveis do envolvimento escolar foram avaliadas através de questionário.

**Resultados:** Os níveis de AF dos rapazes são superiores aos das raparigas ( $p<0,05$ ). Os alunos do 5º ano apresentam níveis de AF mais elevados comparativamente aos do 7º ano. A participação no desporto federado é superior nos rapazes (42,1%) e nos alunos do 5º ano (36,6%). Uma elevada percepção do envolvimento físico e social escolar está relacionada com níveis mais elevados de AF geral ( $p<0,05$ ). A análise de regressão mostra que as variáveis sociodemográficas e do envolvimento escolar explicam 17,6% da variação dos níveis de AF.

**Conclusão:** Os níveis de AF destes jovens estão aquém das recomendações internacionais, pelo que é necessário dinamizar intervenções que promovam este comportamento. A relação evidenciada entre os níveis de AF e o envolvimento escolar deve ser considerado nestas ações de promoção, sendo que um envolvimento físico e social escolar favoráveis são facilitadores na adesão a comportamentos de AF.

**Contacto:** bebianasabino7@hotmail.com

## Caraterização dos níveis de atividade física dos alunos do ensino básico e secundário em função do género

João Martins<sup>1,2</sup>, João Cardoso<sup>1</sup>, João Costa<sup>1,2</sup>, Francisco Carvalho<sup>1</sup>, Lúcia Gomes<sup>1</sup>, Francisco Carreiro da Costa<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa | <sup>2</sup> Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana e UIDEF, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa | <sup>3</sup> Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa

**Introdução:** Atendendo à redução dos níveis de atividade física (AF) com a idade, principalmente nas raparigas, analisaram-se os níveis semanais de AF informal (AFI), formal (AFF), desporto escolar (DE), total (AFT) e o tempo dedicado à prática de AF com uma intensidade moderada a vigorosa (AFMV) numa amostra de adolescentes em função do género e do ciclo de escolaridade. **Método:** Participaram no estudo 465 adolescentes do 3º ciclo do ensino básico (CEB) (9ºano; 71 rapazes, 74 raparigas) e ensino secundário (10º, 11º e 12º anos; 125 rapazes, 195 raparigas). Os níveis das diferentes formas de AF foram comparados por sexo e ciclo de escolaridade pelo teste T de *Student*. **Resultados:** Os rapazes praticam mais AF semanal do que as raparigas em qualquer ciclo de escolaridade. No 3º CEB, encontraram-se diferenças na AFF (rapazes= $2,13\pm1,82$  vs. raparigas= $0,86\pm1,55$ ,  $p<0,001$ ); AFT (rapazes= $5,69\pm3,35$  vs. raparigas= $3,97\pm3,58$ ,  $p<0,001$ ) e AFMV (rapazes= $3,17\pm2,27$  vs raparigas= $1,84\pm1,94$   $p<0,003$ ). No ensino secundário, encontraram-se diferenças na AFI (rapazes= $2,76\pm2,18$  vs raparigas= $2,10\pm2,07$ ,  $p<0,007$ ); AFT (rapazes= $4,78\pm3,23$  vs raparigas= $3,82\pm2,98$ ,  $p<0,001$ ) e AFMV (rapazes= $3,03\pm2,44$  vs raparigas= $1,91\pm1,97$ ,  $p<0,008$ ). **Conclusão:** Em ambos os ciclos, os rapazes revelam maior adesão à prática de AF. Contudo, os seus níveis de AF não respondem às recomendações internacionais. Discutimos as implicações, baseando no potencial equalizador da escola pela ausência de diferenças e reduzidos índices no DE, e considerando o sexo e ciclo de escolaridade dos alunos.

**Contacto:** joao.cardoso.ati@gmail.com

### **Relação entre idade, sexo e peso com teste de aptidão física**

A. R. Silva<sup>1</sup>, T. Freitas<sup>1</sup>, A. Soares<sup>1</sup>, M. Camões<sup>1</sup>, L. P. Rodrigues<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo | <sup>2</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

**Introdução:** O desenvolvimento motor é uma alteração contínua no comportamento ao longo da vida, que acontece por meio das necessidades da tarefa, da biologia do indivíduo e o ambiente em que este vive. As características da criança podem afetar o processo de desenvolvimento em diferentes idades. Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo descrever se o peso e a idade influenciam a aptidão física das crianças e se o sexo feminino tem predominantemente indicadores de aptidão inferiores aos observados no sexo masculino.

**Metodologia:** Estudo observacional descritivo, onde foram recrutados 202 alunos, do Agrupamento de Escolas de Melgaço, de ambos os sexos (55% do sexo masculino), com idades compreendidas entre 6 e os 19 anos. Os alunos preencheram um inquérito com dados sociodemográficos e comportamentais, procedendo a avaliações objetivas a nível antropométrico (peso, estatura) e de aptidão física e coordenativa (abdominais em 60 segundos, salto em comprimento, lançamento da bola em potência, pontapé da bola em potência, agilidade – shuttle and run, tempo de suspensão da barra, saltos laterais, transferência lateral de placas e corrida de resistência aeróbia-vaivém de 20 m). ANOVA foi calculada para estimar a diferença entre as variáveis contínuas; modelos de regressão linear múltipla foram usados para estimar o papel preditivo do peso e idade na aptidão física dos alunos avaliados.

**Resultados:** Independentemente do sexo e peso corporal, a idade das crianças avaliadas teve um papel preditivo significativo na aptidão física e coordenativa. Adicionalmente, o sexo feminino apresentou predominantemente indicadores mais baixos de aptidão física e aptidão coordenativa, entre todos os determinantes avaliados.

**Conclusões:** A idade associou-se de forma significativa positiva com uma melhor aptidão cardiorrespiratória. As raparigas apresentaram um padrão de risco, ao nível da aptidão física e coordenativa, quando comparadas com os rapazes.

**Contacto:** xavisoares10@hotmail.com

### **Análise da carga interna de treino e da percepção de estresse em atletas juniores de alto rendimento: um estudo de revisão**

Julia Zoccolaro Durigan, Jorge Proença

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa

**Introdução:** O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão de literatura sobre a carga interna de treino (CIT) e o nível de estresse diário que atletas juniores são submetidos diariamente. **Metodologia:** A busca de publicações foi realizada nas bases de dados Ebsco, Web of Science e Pubmed, considerando artigos publicados entre 2001 a 2015, nos idiomas de português e inglês. Na estratégia de busca foram utilizados os descritores “*load training*” e “*rated perceived exertion*” e “*psychic stress*” e “*sports*” com limites da pesquisa em “*junior athletes*”. Também foram realizadas buscas manuais nas referências dos artigos selecionados. A busca bibliográfica resultou na localização de aproximadamente 280 artigos. Contudo, 12 preencheram os critérios para compor a revisão.

**Resultados:** Os resultados demonstraram que os atletas juniores são submetidos a altas CIT, e que quando não controlada de maneira precisa, pode levar a uma queda no desempenho, podendo levar o atleta ao *overtraining*.

**Conclusões:** Os estudos selecionados para análise identificaram que a CIT é influenciada pelo volume e pela intensidade do treinamento, e que a escala de percepção de esforço é um bom método para quantificá-la, sendo considerado também que a determinação precisa das cargas de treino é um fator importante para atingir as adaptações desejadas e evitar o *overtraining*, o qual pode ser controlado pela análise do nível de estresse por treino.

**Contactos:** julinhazd@gmail.com

## **Recuperação psicológica e física através do yoga em nadadores**

António Pereira, Susana Veloso, Raquel Madeira

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

**Introdução:** O objectivo deste estudo foi analisar os efeitos da prática de técnicas do yoga na recuperação psicológica e física de nadadores de alto rendimento. **Metodologia:** Participaram vinte atletas nadadores, doze masculinos e oito femininos com idades compreendidas entre os 13 a 37 anos ( $17,9 \pm 6,05$  anos), dos escalões sénior (10 atletas, 50%), júnior (2 atletas, 10%), juvenil B (7 atletas, 35%), e infantil (1 atleta, 5%). Todos os atletas, apesar das diferenças de escalão treinavam juntos com um volume e grau de intensidade de treino semelhante. A intervenção foi aplicada aos atletas em dois coortes de 10 atletas cada, sendo o segundo o grupo controlo do primeiro. A intervenção durou seis semanas, consistiu em seis sessões, após finalização do treino desportivo e incidiu essencialmente em três técnicas de yoga: exercícios de respiração rápidos e lentos (*pránáyáma*); de descontração (*yoganidrá*) e de meditação (*dhyána*). Para avaliar as variáveis psicológicas foi aplicada a Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), o Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), a Escala de Vitalidade Subjectiva (EVS) e a Escala de bem-estar subjectivo com exercício (SEES). Para avaliar a recuperação física mediu-se a frequência cardíaca (Polar Electro Oy, Kempele, Finland) e respiratória (por contagem do número de respirações durante 30 segundos, feita por dois avaliadores independentes, registando a média dos dois).

**Resultados:** Na análise comparativa entre os dois grupos, constatou-se uma melhoria significativa da FR ( $p=0,019$ ) e da vitalidade uma melhoria quase significativa ( $p=0,056$ ) nos atletas seniores comparativamente ao grupo de atletas Júniores, juvenis B e infantil ( $p=0,083$  e  $p=0,136$  respetivamente) entre a linha de base e o pós intervenção no 1º coorte. No 2º coorte, os atletas juniores apresentavam uma menor fadiga ( $p=0,035$ ) e FC média ( $p=0,010$ ) significativas no pós-intervenção, mas não foi possível comparar estes dados com os seniores.

**Conclusões:** O yoga pode proporcionar a recuperação no entanto isso parece mais evidente ao nível fisiológico do que ao nível psicológico.

**Contacto:** antoniopereira108@gmail.com