



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Cátia Rafaela Rodrigues Lopes

**Relação entre a prática de atividades físicas
desportivas extracurriculares e o
aproveitamento das aulas de Educação Física**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Cátia Rafaela Rodrigues Lopes

**Relação entre a prática de atividades físicas
desportivas extracurriculares e o
aproveitamento das aulas de Educação Física**

Relatório de Estágio
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor Doutor António Camilo Cunha

outubro de 2018

DECLARAÇÃO

Nome: Cátia Rafaela Rodrigues Lopes

Endereço eletrónico: catialopes6@hotmail.com

Telefone: 918547686

Número do Bilhete de Identidade: 14588862 2 ZY7

Título do Relatório

Relação entre a prática de atividades físicas desportivas extracurriculares e o aproveitamento das aulas de Educação Física

Supervisor(es):

Professor Doutor António Camilo Cunha

Ano de conclusão: 2018

Designação do Mestrado:

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTE RELATÓRIO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

Agradecimentos

E assim chegou ao fim, mais uma etapa do meu percurso académico, chegou o momento de agradecer às pessoas que me deram apoio e incentivo de diversas formas para concluir este percurso e que contribuíram para a realização deste trabalho.

O meu sentido agradecimento: Ao Professor Doutor António Camilo Cunha, supervisor. Pela disponibilidade, dedicação, interesse e incentivo, pois sem a sua orientação, conhecimento científico e esclarecimentos, este trabalho não teria sido possível. Agradecer acima de tudo a simpatia e o bom professor que mostra ser. Á Professora Sara Araújo, orientadora, pela sua disponibilidade, compreensão, orientação e interesse, interesse este também demonstrado pelo meu trabalho. A todos os professores do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e a todos os professores de Educação Física e alunos da escola onde estagiei pela colaboração investigação, sem eles não teria sido possível. Á minha “ parceira” de estágio Tânia Oliveira, pelo companheirismo e incentivo.

Aos meus grandes amigos Ângela Carvalho, Márcia Sousa, Paula Pinto, Tiago Oliveira, Sandrina Magalhães, Márcio Leite, Cláudia Pinto, Cláudia Alves, Rui Carvalho e Marisa Freitas, amigos que estiveram ao meu lado durante esta fase, pelo companheirismo, força e apoio em certos momentos difíceis.

Ao meu Melhor Amigo, Tiago Abreu, pelo apoio incondicional em todos os momentos (principalmente nos de incerteza), por nunca estar ausente, por caminhar sempre lado a lado comigo, agradeço a Amizade e o carinho que sempre me proporcionou.

Á minha família, pelo apoio, incentivo, paciência, porque são a razão da minha existência e sem ajuda dela não teria envergado nesta etapa agora concluída.

Por último, e tendo consciência que sozinha nada disto seria possível, encaminho um agradecimento especial, aos meus pais e á minha irmã, por serem modelos de coragem, pelo apoio incondicional, incentivo, Amizade e paciência demonstrados e total ajuda na superação dos obstáculos que ao longo desta caminhada foram surgindo. A eles dedico esta etapa!

O meu muito sincero e sentido OBRIGADO!

RELAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA DESPORTIVA EXTRACURRICULAR E O APROVEITAMENTO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Resumo

O presente Relatório de Estágio insere-se no plano de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho e pretende clarificar toda a prática de ensino supervisionada.

O estágio pedagógico (EP) é registado como o compilar de aprendizagens e experiências adquiridas, onde nós enquanto alunos de mestrado aplicamos a componente teórica.

O relatório que aqui apresentamos está organizado em três capítulos:

Capítulo I - Enquadramento do projeto de Prática de Ensino Supervisionada (PES) onde se situa o contexto pessoal; o contexto institucional. No enquadramento pessoal relato de forma breve o meu percurso escolar/ profissional e como tudo surgiu (o gosto pela área). No enquadramento institucional surge a caracterização do meio envolvente, da escola e da turma; Capítulo II - Enquadramento Pedagógico/científico que está dividido em duas áreas: Área 1 – Organização e gestão do ensino e da aprendizagem (engloba a conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino); Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade educativa (atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio); Capítulo III – Investigação e desenvolvimento profissional. Neste capítulo desenvolvemos um pequeno estudo que tinha como objetivo conhecer se os alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular apresentam melhor aproveitamento a Educação Física do que os alunos que não praticam. A amostra foi constituída por 57 alunos do género masculino e feminino do 9º ano de escolaridade. O instrumento que foi utilizado foi o questionário adaptado (Frade, 2013). Quanto ao tratamento dos dados foi feita uma análise descritiva de modo a encontrar diferenças dos alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular e os alunos que não praticam. Os resultados revelaram que existem diferenças entre os alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular e os alunos que não praticam, relativamente ao aproveitamento nas aulas de Educação Física.

Palavras-Chave: Atividade Física; Extracurricular; Educação Física; Alunos; Aproveitamento.

RELATIONSHIP BETWEEN EXTRACURRICULAR SPORTS PHYSICAL ACTIVITY AND THE APPROPRIATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract

The present Internship Report is included in the syllabus of the Masters in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education of the University of Minho and aims to clarify the whole practice of supervised teaching.

The pedagogical stage (EP) is recorded as the compilation of acquired learning and experiences, where we as masters students apply the theoretical component.

The report presented here is organized into three chapters:

Chapter I - Framework of the Supervised Teaching Practice (ESP) project where the personal context is situated; the institutional context. In the personal context I briefly describe my school / professional course and how everything came about (the taste for the area). In the institutional framework, the characterization of the surrounding environment, of the school and of the class appears; Chapter II - Pedagogical / scientific framework that is divided into two areas: Area 1 - Organization and management of teaching and learning (encompasses the design, planning, implementation and evaluation of teaching); Area 2 - Participation in school and relationship with the educational community (activities developed by the internship nucleus); Chapter III - Research and professional development. In this chapter we developed a small study that aimed to know if the students who practice extracurricular sports physical activity present better use of physical education than students who do not practice. The sample consisted of 57 male and female students of the 9th grade. The instrument that was used was the adapted questionnaire (Frade, 2013). Regarding the treatment of the data, a descriptive analysis was made in order to find differences of the students who practice extracurricular physical activity and the students who do not practice. The results revealed that there are differences between the students who practice extracurricular physical activity and the students who do not practice, regarding the use in Physical Education classes.

Keywords: Physical Activity; Extracurricular; PE; Students; Exploitation

Índice

Introdução	1
Capítulo I	2
Enquadramento do projeto de Prática de Ensino Supervisionada (PES)	2
1. Enquadramento Pessoal	2
2. Enquadramento Institucional	2
3. Enquadramento da Turma	3
Capítulo II	3
Enquadramento Pedagógico	3
1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem	3
2. Conceção	3
3. Planeamento	3
4. Realização	4
5. Avaliação	4
6. Participação na escola e relação com a comunidade	4
Capítulo III	5
Enquadramento Científico	5
1. Introdução	5
2. Revisão da literatura	6
2.1. Sobre a Atividade Física	6
2.2. Atividades Físicas extracurriculares	7
2.3. A importância da Educação Física	8
3. Metodologia	11
3.1. Apresentação do problema	11
3.2. Amostra	11
3.3. Instrumento	11
3.4. Procedimentos	12
3.5. Variáveis	12

3.6. Objetivos	12
4. Apresentação e discussão dos Resultados	12
4.1. Resultados globais (57 alunos)	12
4.2. .. Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular	13
4.3. Resultados dos alunos que não praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular	15
5. Discussão dos Resultados.....	16
6. Conclusão	18
7. Limitações	18
8. Bibliografia	19
9. Anexos	20
Questionário	20
Resultados globais (57 alunos).....	23
Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular.....	34
Resultados dos alunos que não praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular .	43

Índice de tabelas

Tabela 1: sexo do aluno.....	11
Tabela 2: Variáveis do estudo	12
Tabela 3: Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - Federado ou Não Federado	13
Tabela 4: Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - quanto tempo o aluno dedica ao estudo, por dia, fora da escola.....	13
Tabela 5: Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - gosta da disciplina de Educação Física	14
Tabela 6: Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - nota que o aluno costuma ter a Educação Física.....	14
Tabela 7: Resultados dos alunos que não praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - participa no Desporto Escolar	15
Tabela 8: Resultados dos alunos que não praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - nota que costuma ter a Educação Física.....	15

Introdução

O presente Relatório de Estágio insere-se no plano de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho e pretende clarificar toda a prática de ensino supervisionada.

A elaboração do Projeto Individual de Intervenção Pedagógica, consta na descrição do planeamento de estágio nas diferentes componentes, institucional, pessoal, pedagógica e científica. Assim sendo, o projeto divide-se em quatro partes: a primeira diz respeito ao enquadramento do projeto da prática de ensino supervisionada (pessoal, institucional e da turma); a segunda diz respeito ao enquadramento pedagógico (conceção, planeamento, realização e avaliação); a terceira diz respeito à participação na escola e com a comunidade (realização de atividades que a escola já tem programadas e às atividades programadas e organizadas por nós estagiários) e a quarta diz respeito à investigação (enquadramento científico onde estão descritas todas as fases e resultados do projeto de investigação) – tendo como problema de investigação: A Relação entre a Atividade Física Desportiva Extracurricular e o Aproveitamento das aulas de Educação Física.

Capítulo I

Enquadramento do projeto de Prática de Ensino Supervisionada (PES)

1. Enquadramento Pessoal

O estágio é um ponto marcante na minha formação e aprendizagem. É o início da aplicação de todos os conceitos e aprendizagens anteriores que neste momento serão aplicadas em situação real de aprendizagem.

Neste estágio espero ter uma boa relação, tanto com o supervisor como com o professor cooperante, bem como com os alunos, tornado os conhecimentos e a prática mais sólidos, conseguindo atingir todos os objetivos propostos. Este estágio permite-me ter uma noção e experimentar a realidade de um professor, ou seja, como funciona todo o processo de ensino – aprendizagem numa escola.

Quanto ao local que escolhi, além de ficar perto e mais económico, uma vez que sou residente em Fafe, reúne todas as condições para que se possa lecionar, pois é um local onde há respeito e um bom ambiente.

Do supervisor e do professor cooperante, espero que haja um bom ambiente, que me corrijam sempre que for necessário e que me mostrem sempre a forma correta dos exercícios, pois espero atingir todos os objetivos propostos por eles e fazer o meu melhor.

Relativamente à população – alvo (alunos), vou interagir da melhor forma com eles, aplicando todos os métodos e estratégias de ensino.

Vou dar o meu melhor, fazendo com que todos os presentes fiquem satisfeitos.

2. Enquadramento Institucional

A Escola pertencente ao concelho de Fafe e é uma escola 2,3 (5º ao 9º ano).

A escola é constituída por um bloco de dois pisos unidos, onde se encontram 17 salas de aula, 2 laboratórios, sala de Ensino Especial, sala de professores, sala de Novas Práticas, sala de Estudo, sala de Diretores de Turma, sala de reuniões, gabinete da Direção, sala de funcionários, bufetes, serviços administrativos, posto médico, refeitório e cozinha, papelaria e reprografia, biblioteca com meios e materiais de boa qualidade. Possui ainda um auditório com capacidade para 80 alunos, todas as salas estão equipadas com projetor de multimédia e a maioria com quadros interativos.

A escola tem um pavilhão gimnodesportivo bem equipado para as aulas de Educação Física, tendo também espaços no exterior para a concretização de atividades desportivas.

3. Enquadramento da Turma

O ano em que estou a lecionar neste estágio é o 9º ano, do Agrupamento de Escolas de Fafe. A turma é constituída por 23 alunos com idades compreendidas entre 13 e 14 anos. É uma turma que em termos de aproveitamento é boa, um pouco faladora, não havendo nenhum aluno com Necessidades Educativas Especiais nem repetentes e relativamente a problemas de saúde há quatro alunos que têm asma.

Capitulo II

Enquadramento Pedagógico

1. Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

A gestão e organização da escola e dos diferentes anos letivos atuam na formação e aprendizagem dos professores e alunos.

Os moldes de organização e gestão dos diferentes anos letivos têm grande embate na implementação e planificação das atividades escolares e na qualidade e diferenciação dos percursos de aprendizagem dos alunos. Assim, estão presentes a conceção, que diz respeito à reflexão de toda a prática pedagógica; o planeamento, onde são planeadas todas as práticas que vão ser lecionadas no decorrer do ano letivo; realização, onde se põe em prática tudo o que foi planeado; e a avaliação, onde se verifica o progresso dos alunos e os aspetos a melhorar.

2. Conceção

No que diz respeito à conceção, o professor antes de começar a lecionar deve-se informar de todos os documentos que dizem respeito à escola e à disciplina.

Quando reunimos a primeira vez com o professor cooperante foi-nos disponibilizado os documentos necessários, como o regulamento interno da escola, o projeto curricular e educativo, os critérios de avaliação, entre outros.

Após saber qual iria ser a minha turma, fui pesquisar o conteúdo do programa referente ao 3º ciclo. O professor cooperante disponibilizou toda a documentação necessária e deu o seu parecer das características da turma.

3. Planeamento

O planeamento foi dividido em quatro partes: planeamento anual, planeamento periódico, planeamento das Unidades Didáticas e planeamento da aula.

O planeamento anual foi feito em função dos espaços disponíveis em cada período. No planeamento periódico, teve-se em conta o desenvolvimento das modalidades e a melhoria da aptidão e capacidade física. Quanto ao planeamento das unidades didáticas é muito importante na orientação do professor relativamente á sua atuação ao longo do período. O planeamento da aula é a última etapa a ser feita, onde é constituído pelos exercícios que o professor vai abordar, permitindo chegar ao objetivo daquela aula. Neste também se deve ter em conta os diferentes níveis de desenvolvimento dos alunos.

Os planos são flexíveis, pois podem sofrer alterações, adaptando-nos assim às dificuldades encontradas na turma.

4. Realização

Na realização, o professor deve arranjar estratégias para tornar mais simples a instrução dos exercícios e organizar as aulas de modo a que não se perca muito tempo. Cada professor é que tem que encontrar soluções mais adequadas para o sucesso dos alunos e para que estes atinjam os objetivos pretendidos.

5. Avaliação

De acordo com os critérios definidos pelos professores e pela escola, a avaliação divide-se em avaliação diagnóstica, que é a primeira avaliação a realizar, para conhecer melhor as competências dos alunos e é feita no início de cada unidade didática; a avaliação formativa, onde se avalia a participação dos alunos nas aulas; e avaliação sumativa, que se faz no final de cada unidade didática, avaliando o desempenho e a aprendizagem dos alunos durante as aulas.

6. Participação na escola e relação com a comunidade

Neste parâmetro estão inseridas todas as atividades que a escola já tem programadas por nós, pois enquanto professores devemos não só educar, mas também dinamizar e procurar organizar atividades tanto no recinto escolar como atividades extracurriculares, como por exemplo, o Desporto Escolar.

Das várias atividades existentes na escola, já participei no corta-mato que se realizou no dia 7 de novembro e no Desporto Escolar na modalidade de Ténis de Mesa; num torneio de Futsal masculino, que se realizou no dia 22 de fevereiro e feminino que se realizou no dia 15 de fevereiro; uma outra atividade de dança no dia 15 de dezembro, na festa de Natal e final de período. No dia 8 de fevereiro de 2018 realizou-se

o Corta – Mato Distrital, no Parque da Cidade Desportiva, junto à Pista de Atletismo Gémeos de Castro, em Guimarães.

Capítulo III

Enquadramento Científico

1. Introdução

No âmbito do final do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho – Braga, foi-nos solicitado a elaboração de um relatório de estágio a cerca de um tema escolhido por cada um. O tema/problema escolhido por mim foi “ Relação entre a Atividade Física Desportiva Extracurricular e o Aproveitamento das aulas de Educação Física”. Escolhi este tema com a finalidade de perceber se os alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular têm melhor aproveitamento a Educação Física do que os alunos que não praticam.

Nos dias de hoje, há cada vez mais jovens a praticarem atividades físicas extracurriculares, uns praticam por gosto e pela competição, outros por uma questão de saúde e bem-estar e outros por prazer.

Assim sendo, decidi realizar um trabalho sobre a atividade desportiva extracurricular e o aproveitamento das aulas de Educação Física. Será que os alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular são têm melhor aproveitamento a Educação Física do que os alunos que não praticam atividade física desportiva extracurricular?

Deste modo, o objetivo deste estudo vai ser, determinar uma amostra de alunos do 9ºano quanto à sua prática de atividade física desportiva extracurricular; determinar uma amostra de alunos do 9ºano quanto ao aproveitamento das aulas de Educação Física e verificar se os alunos que praticam atividade física extracurricular têm melhor aproveitamento a Educação Física do que os alunos que não praticam.

2. Revisão da literatura

2.1. Sobre a Atividade Física

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta num gasto energético maior do que se estiver no nível de repouso.

Segundo inúmeras publicações a atividade física é uma das medidas de atrasar o desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis, têm vindo a sensibilizar, quanto à necessidade de mudar o estilo de vida sedentário e praticar mais atividade física regular, com o objetivo de proporcionar maior e melhor qualidade de vida.

Esta pode-se dividir em atividade física espontânea, que são todas as atividades realizadas no nosso dia-a-dia, ou atividade física programada, que são todas as atividades que estão programadas, onde está definido a intensidade, duração e volume do exercício.

A prática de atividade física tem vindo a decrescer, devido à sua evolução socioeconómica e tecnológica da sociedade, o que é preocupante para a saúde da população. Toda esta evolução e alteração, permite ao ser-humano trabalhar, viver e até mesmo brincar com pouco esforço e movimento. Visto isto, é de salientar a importância da atividade física na vida quotidiana das pessoas, que é recompensadora tanto para o corpo como para a, mente.

O crescimento e desenvolvimento saudável, o bem-estar psicológico, a interação social e a diminuição de alguns fatores de risco são alguns benefícios que a atividade física apresenta na infância, pois são muito importantes para a prevenção do ganho excessivo de peso, no aparecimento de problemas de saúde crónicos, no desenvolvimento físico, psicológico e social da criança.

O exercício físico é muito importante para o desenvolvimento dos adolescentes, e ao mesmo tempo como uma forma para o individuo ainda criança ter um comportamento ativo.

Segundo vários autores a atividade física é um dos principais responsáveis pela regulação de gordura corporal em crianças e adolescentes e naturalmente prevenção da obesidade na idade adulta.

Os benefícios da atividade física são muitos, nomeadamente a nível do sistema cardiovascular, sistema respiratório, sistema nervoso e sistema endócrino. Numa outra perspectiva, a prática de atividade física domina outras condutas de saúde, como a redução do consumo de tabaco e bebidas alcoólicas.

Existe também outros benefícios e efeitos positivos da atividade física relativamente à autoestima, verificando-se que um aumento da atividade física está relacionado com um gradual aumento da autoestima.

Calcula-se que a falta ou a não prática de atividade física seja a causa de milhões de mortes por ano em todo o mundo, referindo também que a prática de atividade física tem tendência a diminuir com o avanço da idade, notando-se essa diminuição na adolescência.

Atualmente cada vez mais as crianças e os adolescentes praticam menos atividade física. Aliada a esta prática insuficiente de atividade física, destacam – se as ocupações dos tempos livres de carisma sedentário, onde as tarefas que predominam são as novas tecnologias (jogos) e televisão.

A invenção e progresso dos hábitos da atividade física na infância, têm sugerido várias recomendações e programas de intervenção, em particular nas escolas e na Educação Física.

A inatividade física é o quarto fator de risco para a mortalidade no mundo. As doenças mais frequentes são a hipertensão, excesso de glicose no sangue, consumo de tabaco, sobrepeso e obesidade.

Segundo inúmeros autores os jovens podem escolher como querem passar o seu tempo de lazer, uma vez que usem esse tempo de uma maneira benéfica, como por exemplo, escolhendo atividades que os desafiem.

2.2. Atividades Físicas extracurriculares

Vários autores defendem que a prática de atividades físicas desportivas extracurriculares ajudam os alunos a adquirir competências e sucesso escolar, assim como, na vida do aluno a nível social e cognitivo.

Existem inúmeros estudos sobre a influência da família na escolha da participação ou não em atividades físicas desportivas extracurriculares.

Há estudos entre crianças e os seus progenitores, em que se observa que quando os pais são fisicamente ativos a probabilidade da criança ser ativa é superior à de uma criança em que os pais são inativos.

Para além das crianças serem “manipuladas” pelos pais, também há outros autores que realçam outros fatores que interferem na prática das crianças em atividades físicas extracurriculares, que é a situação socioeconómica. Crianças com um nível socioeconómico mais elevado propendem a participar mais em atividades físicas desportivas extracurriculares, do que crianças com um nível socioeconómico mais baixo, pois estas têm mais dificuldade em sustentar estas práticas.

Os homens estão mais ligados às atividades desportivas e as mulheres estão mais ligadas aos clubes de dança, teatro, coral, etc.

Resultados de vários estudos indicam que a prática de atividade física extracurricular beneficia os alunos no aproveitamento das aulas e faculta futuramente, a curto prazo, investimentos de sucesso no mercado de trabalho.

Os adolescentes que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares possuem notas mais altas do que os alunos que não praticam e também têm comportamentos mais positivos acerca da escola.

Grande parte dos estudos realizados referem que o aluno que participa em diversas atividades físicas desportivas extracurriculares, têm resultados mais satisfatórios na escola devido às relações das experiências vividas nessas práticas, que lhe permite desenvolver várias competências a nível cognitivo, motor, social, entre outras.

2.3. A importância da Educação Física

Segundo a Carta Internacional da Educação Física e do desporto da Unesco, 1978, a Educação Física e o Desporto, que são elementos essenciais da educação e da cultura, devem desenvolver aptidões, vontade e o autocontrolo das pessoas humanas e contribuir para a sua inserção social. Assim, o desporto e a Educação Física devem ser creditados no sistema global de educação, com a importância adequada para o equilíbrio e reforço das relações entre a atividade física, com especial atenção para os jovens.

A escola e a Educação Física podem influenciar os jovens para a prática de atividade física e para que possam adquirir hábitos de vida saudáveis.

Visto isto, a escola torna-se então num espaço essencial ao desenvolvimento de comportamentos, fornecendo os conhecimentos essenciais para que as crianças antecipem e diminuam os comportamentos não saudáveis.

O processo ensino-aprendizagem contém duas vertentes: a atividade física que visa melhorar a motricidade da criança, aumentando o seu repertório motor, através de

situações de atividade lúdica; e a atividade física desportiva, onde está incluída a vertente de competição, regras específicas e universais, trabalhando também a cooperação.

A atividade desportiva extracurricular consiste em todas as atividades executadas fora da escola e realizadas de forma voluntária e fora do horário escolar.

Estríbio (2010), refere que as atividades desportivas extracurriculares, têm tanta importância como as escolares, pois os alunos aprendem a trabalhar em equipa e desenvolvem aptidões de liderança e valores relacionados com responsabilidade.

Também, as brincadeiras, os jogos, os desportos, as tarefas, as atividades em família, a disciplina de Educação Física, a escola, a comunidade, entre outros, em crianças e jovens já está incluída na atividade física, com o objetivo de melhorar a aptidão muscular e cardiorrespiratória, a saúde óssea e metabólica, praticando assim, pelo menos 60 minutos de atividade física moderada e deve ser diária. O que passar dos 60 minutos diários fornece benefícios adicionais na saúde. As atividades devem estimular a musculatura e os ossos e devem ser feitas pelo menos 3 vezes por semana.

Em Portugal os horários das turmas nas escolas são maioritariamente turnos mistos, ou seja, os alunos têm aulas de manhã e à tarde, o que implica que os alunos pratiquem as atividades extracurriculares de manhã, antes das aulas começarem, ao final da tarde ou até mesmo à noite.

As atividades físicas desportivas extracurriculares desenrolam-se fora do horário escolar e desenvolvem-se em clubes ou associações com a condição de serem dirigidas por um monitor, treinador ou professor e devem ser realizadas com regularidade.

A disciplina e organização do tempo são fatores indispensáveis na relação do treino desportivo e a escola. Logo, o desporto pode tornar-se um excelente meio para que o aluno seja mais estimulado, desenvolvendo as capacidades coordenativas, habilidades físicas e até mesmo pode fazer com que dentro do processo educativo ocorra uma melhoria no empenho escolar.

A prática de atividade física desportiva extracurricular deve ser organizada para que não atrapalhe os estudos. Muitas vezes os treinos acarretam nos jovens responsabilidades que podem prejudicar ou beneficiar o jovem, dependendo de como ele conduz a o processo, ou seja, a prática desportiva ajuda a progredir para uma melhor organização das rotinas ou pode fazer com que o jovem estudante/atleta se foque no desporto/clubes podendo prejudicar o aproveitamento e rendimento das aulas de Educação Física.

De acordo com estudos que mostram que o sexo masculino é fisicamente mais ativo que o sexo feminino, registando-se algumas diferenças entre os sexos, relativa à categoria do tipo e da intensidade da atividade física realizada.

Segundo vários autores, a maior participação e atividades desportivas dos meninos, poderá surgir do maior número de reforços de incentivo à sua prática, que estes recebem na escola, nos clubes e nas associações desportivas. Já para a menor participação das meninas está relacionado com a fisionomia do corpo, pois um corpo ideal feminino caracteriza-se pela elegância, graciosidade, beleza e fragilidade, o que dá impressão de não se ajustar às imagens de um corpo desportivo.

A família tem sido reconhecida como um dos fatores de influência dos adolescentes em atividades desportivas extracurriculares e a maior parte dos comportamentos são começados e preservados no contexto familiar, pois segundo consta em alguns estudos, progenitores fisicamente ativos tendem a ter descendentes também eles ativos.

De acordo com vários estudos, a escola e muito especificamente a disciplina de Educação Física e o seu professor, devem ser determinantes importantes na escolha e desenvolvimento de estilos de vida ativos.

Greenwood-Parr & Oslin (citado por Seabra, 2008), afirmam que os estudantes têm maior tendência para praticarem atividades físicas se as aulas de Educação Física lhes facultarem experiências de autodeterminação e sensações de competência nas suas próprias capacidades.

Mckenzie et al. (citado por Seabra, 2008), afirmam que o professor de Educação Física tem uma grande importância na aquisição e manutenção de estilos de atividade física. Estes autores relatam que os professores, no interior da comunidade escolar são os que estão melhores preparados para mover a prática de atividade física no interior e no exterior da escola.

A disciplina de Educação Física e o professor desempenham papéis importantes na aquisição e manutenção de hábitos de vida saudáveis, fazendo com que os alunos pratiquem atividade física regularmente.

3. Metodologia

3.1. Apresentação do problema

Este estudo centra-se na relação entre a prática de atividades físicas desportivas extracurriculares e o aproveitamento das aulas de Educação Física.

O ponto de partida para este estudo uniu-se com a conveniência de perceber se o facto de os alunos que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares têm melhor aproveitamento na disciplina de Educação Física, do que os alunos que não praticam atividades desportivas extracurriculares.

É então exequível expor a seguinte questão, que me vai orientar para o presente estudo:

Será que os alunos que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares têm melhor aproveitamento na disciplina de Educação Física do que os alunos que não praticam?

3.2. Amostra

A amostra foi constituída por 57 alunos da Escola Básica 2,3 Arões Santa Cristina, pertencente à cidade de Fafe, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos. Dos alunos que constituem a amostra deste estudo, 22 alunos (38,6%) são do sexo masculino e 35 alunos (61,4%) são do sexo feminino.

Qual o sexo do aluno

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Masculino	22	38,6	38,6	38,6
	Feminino	35	61,4	61,4	100,0
	Total	57	100,0	100,0	

Tabela 1: sexo do aluno

3.3. Instrumento

Questionário adaptado e reduzido de Frade (2013), onde foram selecionadas as questões que mais se adaptavam ao estudo, (ver anexo).

3.4. Procedimentos

Neste estudo aplicou-se um questionário aos alunos, questionário esse que foi preenchido no final de uma aula, após consentimento informado da Direção da escola e dos Encarregados de Educação. Em todos os questionários foi garantido o anonimato e confidencialidade dos dados.

Para a análise estatística dos resultados obtidos foi utilizado o programa IBM SPSS statistics 25.

3.5. Variáveis

Este estudo é composto por 14 variáveis:

Sexo	Se sim, quantas vezes por semana
Idade	Praticas atividades, quanto tempo dedicadas por treino
Atividades Extracurriculares	Praticas atividades, quanto tempo dedicadas por semana
Se, sim	Por dia quanto tempo dedicadas ao estudo fora da escola
Atividade num clube com orientação	Local onde estudas
Qual a atividade que pratica	Gostas de Educação Física
Participa no desporto escolar	Qual a nota de Educação Física

Tabela 2: Variáveis do estudo

3.6. Objetivos

- ✓ Determinar uma amostra de alunos do 9º ano quanto á sua prática de atividade física desportiva extracurricular;
- ✓ Determinar uma amostra de alunos do 9º ano quanto ao aproveitamento das aulas de Educação Física;
- ✓ Verificar se os alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular têm melhor aproveitamento a Educação Física do que os alunos que não praticam.

4. Apresentação e discussão dos Resultados

4.1. Resultados globais (57 alunos)

Em síntese, globalmente participaram neste estudo 57 alunos (22 do sexo masculino e 35 do sexo feminino), a maioria com 15 anos de idade. Mais de metade dos alunos (52,6%) praticam atividades físicas desportivas extracurriculares. Dos alunos que

praticam atividades físicas desportivas extracurriculares 55,2% são federados e 44,8% são não federados. A maior parte dos alunos praticam atividades desportivas extracurriculares fora da escola sob a orientação de um professor/treinador e a modalidade mais praticada é o futebol.

Grande parte dos alunos, não participam no Desporto Escolar (80,7%), habitualmente estudam em casa (75,4%) e gostam da disciplina de Educação Física (89,5%).

Relativamente às notas de Educação Física a maior parte dos alunos costumam ter nota 4 (49,1%).

4.2. Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular

4.2.1. Pratica atividades desportivas extracurriculares: Federado ou Não Federado

		se, sim			
		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Federado	16	53,3	53,3	53,3
	Não Federado	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Tabela 3: Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - Federado ou Não Federado

4.2.2. Por dia quanto tempo dedica ao estudo fora da escola

Quanto tempo o aluno dedica ao estudo, por dia, fora da escola

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Menos de 1 hora	7	23,3	23,3	23,3
	Aproximadamente 1 hora	11	36,7	36,7	60,0
	Aproximadamente 2 horas	10	33,3	33,3	93,3
	3 horas ou mais	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Tabela 4: Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - quanto tempo o aluno dedica ao estudo, por dia, fora da escola

4.2.12. Gostas de Educação Física

Se o aluno gosta da disciplina de Educação Física

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Sim	30	100,0	100,0	100,0

Tabela 5: Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - gosta da disciplina de Educação Física

4.2.13. Qual a nota que costuma ter a Educação Física

Qual a nota que o aluno costuma ter a Educação Física

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	3	4	13,3	13,3	13,3
	4	12	40,0	40,0	53,3
	5	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Tabela 63: Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - nota que o aluno costuma ter a Educação Física

Em síntese, relativamente aos alunos que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares, 15 alunos são do sexo masculino e 15 alunos são do sexo feminino, ou seja, 30 alunos praticam atividades físicas desportivas extracurriculares.

Dos alunos que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares, 53,3% são federados e 46,7% não são federados e a maior parte pratica sob a orientação de um professor/treinados 2 a 3 vezes por semana (56,7%). A atividade mais praticada é Futebol e a maioria dos alunos dedicam aproximadamente 2 horas por treino à prática e 5 horas por semana.

Os alunos estudam em casa e dedicam aproximadamente 1 hora ao estudo por dia fora da escola.

Dos alunos que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares, todos gostam da Disciplina de Educação Física e a nota que grande parte dos alunos costumam ter é 5.

4.3. Resultados dos alunos que não praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular

4.3.1. Participa no Desporto Escolar

Se o aluno participa em algum grupo ou equipa do Desporto Escolar

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Sim	4	14,8	14,8	14,8
	Não	23	85,2	85,2	100,0
	Total	27	100,0	100,0	

Tabela 7: Resultados dos alunos que não praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - participa no Desporto Escolar

4.3.2. Qual a nota que costuma ter a Educação Física

Qual a nota que o aluno costuma ter a Educação Física

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	3	9	33,3	33,3	33,3
	4	15	55,6	55,6	88,9
	5	3	11,1	11,1	100,0
	Total	27	100,0	100,0	

Tabela 84: Resultados dos alunos que não praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular - nota que costuma ter a Educação Física

Em síntese, do estudo 27 alunos, 7 do sexo Masculino e 20 do sexo Feminino, não praticam atividade física desportiva extracurricular, dos quais 4 alunos participam no Desporto Escolar.

A maior parte dos alunos estudam em casa, grande percentagem gosta da disciplina de Educação Física (77,8%) e uma pequena percentagem não gosta da disciplina de Educação Física (22,2%).

A maior parte dos alunos costumam tirar à disciplina de Educação Física 4.

5. Discussão dos Resultados

Tendo por base a análise dos resultados efetuada anteriormente que tinha como objetivo determinar uma amostra de alunos do 9º ano quanto à sua prática de atividade física desportiva extracurricular; determinar uma amostra de alunos do 9º ano quanto ao aproveitamento das aulas de Educação Física; e verificar se os alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular têm melhor aproveitamento a Educação Física do que os alunos que não praticam.

No propósito de compreendermos e organizarmos melhor os resultados que obtivemos de acordo com os objetivos que foram colocados, relativamente à caracterização da nossa amostra, verificamos que cerca 52,6% dos alunos praticam atividade física desportiva extracurricular e 47,4% não pratica, o que significa que mais de metade dos alunos dos 9º ano praticam atividades físicas desportivas extracurriculares, o que vai de encontro a estudos, em que só uma pequena percentagem significativa dos elementos da amostra era sedentária, não praticavam exercício.

Metade dos alunos que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares são do género feminino (15 alunos) e a outra metade são do sexo masculino (15 alunos). Existem estudos em que apresentam uma participação do género feminino mais reduzida comparativamente ao género masculino, comprovando-se neste estudo que há cada vez mais participação em atividades físicas desportivas extracurriculares do género feminino, no entanto mais de metade dos alunos do género feminino não praticam atividades físicas desportivas extracurriculares.

Dos alunos que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares, 44,8% (13 alunos) não são federados e 55,2% (16 alunos) são federados.

As modalidades mais praticadas pelos alunos do 9º ano são o futebol e o futsal.

A participação no Desporto Escolar é muito reduzida, quer pelos alunos que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares quer pelos alunos que não praticam. O Desporto Escolar deveria contribuir para uma maior participação desportiva, pois a participação em grupos/equipas é facultativa, livre e pode ser feita na própria escola.

No global (89,5%) gostam da disciplina de Educação Física e 49,1% costuma ter nota 4.

Dos alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular, todos os alunos gostam da disciplina de Educação Física e a nota que grande parte dos alunos costuma ter é 5.

Estes resultados vêm de encontro com vários estudos em que se concluiu que os alunos que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares têm rendimentos escolares superiores aos alunos que não praticam. Vários autores sustentam a ideia de que a participação em atividades físicas desportivas extracurriculares traz benefícios nos resultados escolares dos alunos.

A maioria dos alunos que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares são federados e praticam sob a orientação de um professor/treinador, 2 a 3 vezes por semana e a modalidade mais praticada é o futebol e o futsal. Estes resultados vêm de encontro com vários artigos, em que a modalidade mais praticada foi o futebol, pois é a modalidade que tem mais praticantes, mais visibilidade e exposição mediática.

Do estudo, 27 alunos (7 do género masculino e 20 do género feminino) não praticam atividades físicas desportivas extracurriculares. A maior parte dos alunos estudam em casa e grande parte deles gostam da disciplina de Educação física. A nota que a maioria costumam ter a Educação Física é 4.

Neste estudo, pode verificar-se que ainda existe uma grande percentagem de alunos do sexo feminino a não participarem em atividades físicas desportivas extracurriculares.

De acordo com os resultados obtidos, verifica-se que os alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular têm melhor aproveitamento na disciplina de Educação Física do que os alunos que não praticam, ou seja, existem diferenças significativas na nota de Educação Física entre os alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular e os alunos que não praticam.

No entanto os resultados deste estudo não vão de encontro aos resultados apresentados em alguns estudos que mostraram que a prática de atividade física desportiva extracurricular não afeta positivamente nem negativamente no sucesso escolar.

Estes resultados vão de encontro a vários estudos que findaram que os alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular têm melhor aproveitamento tanto na

Disciplina de Educação Física como no resto das disciplinas, assim sendo, a participação em atividades físicas desportivas extracurriculares traz benefícios nos resultados escolares dos alunos.

6. Conclusão

Este estudo teve como principal objetivo verificar se os alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular têm melhor aproveitamento a Educação Física do que os alunos que não praticam.

O estudo ocorreu na sua maioria em 3 aspetos: participação dos alunos do 9º ano quanto à sua prática de atividade física desportiva extracurricular; aproveitamento que os alunos do 9º ano costumam ter a Educação Física; e confirmar se os alunos que praticam atividade física desportiva extracurricular têm melhor aproveitamento a Educação Física do que os alunos que não praticam.

Em jeito de conclusão, foram encontradas diferenças significativas entre os alunos que praticam atividades físicas desportivas extracurriculares e os alunos que não praticam, pois a maioria dos alunos que praticam costumam tirar nota 5 a Educação Física, e dos alunos que não praticam a maioria costuma tirar nota 4 e apenas uma percentagem mínima costuma tirar nota 5.

Quanto ao género, o género masculino adere mais à prática do que o género feminino, no entanto o género feminino está a aderir cada vez mais à prática de atividade física desportiva extracurricular.

Sumariamente, a prática de atividade física desportiva extracurricular revelou trazer benefícios nos resultados escolares dos alunos nomeadamente na disciplina de Educação Física.

7. Limitações

No decorrer da construção deste estudo, foram-nos aparecendo algumas limitações. Nomeadamente pelo facto de este estudo ser realizado num único estabelecimento de ensino e apenas ao 9º ano, visto que na escola em questão só existem três turmas do 9º ano.

8. Bibliografia

Agrupamento de Escolas de Fafe. Consultado em Novembro 14, 2017 em, <http://www.ae-fafe.pt/portal/index.php/agrupamento/escolas/eb-aro-es-santa-cristina>

Darling, N., Caldwell, L.& Smith, R. (2005). Participation in School – Based Extracurricular Activities and Adolescent Adjustment. *Journal of Leisure Research*. (Vol. 37, nº1, pp. 51 - 76.

Estríbio, B. (2010). *As Atividades de Enriquecimento Curricular no Currículo do 1º Ciclo do Ensino Básico - Tese de Mestrado na Especialidade de Educação e Desenvolvimento*. Monte da Caparica: Universidade Nova de Lisboa Faculdade de Ciências e Tecnologias.

Frade, I. (2012). *A influência da prática desportiva extracurricular nos resultados escolares*. Portimão: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Faculdade de Educação Física e Desporto.

Soares, J., Aranha, A., & Antunes, H. (2013). Relação entre os setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar. *Motricidade*. Vol. 9, nº3, pp. 3-11.

UNESCO, (1978). *Carta Internacional da Educação Física e do Desporto*. Disponível em http://sjpf.pt/uploads/documentos/20130213113222_unesco.pdf

Seabra, A. et.al.(2008). Determinantes biológicos e sócio – culturais associados à prática de Atividade Física de adolescentes. Rio de Janeiro. *Cad. Saúde Pública*. 24(4): 721 – 736.

Barber, B., Stone, M. & Eccles, J. (2003). *Adolescent Participation in Organized Activities*. March 12-13

9. Anexos

Questionário



Escola Básica 2,3 Arões Santa Cristina - Fafe

Núcleo de Estágio de Educação Física



Este questionário destina-se a realizar um estudo sobre o número de alunos que praticam atividade desportiva extracurricular averiguando se estes têm melhor aproveitamento na disciplina de Educação Física em relação aos que não praticam. Pedimos-te que respondas a estas questões. Haverá confidencialidade em relação às tuas respostas. Nenhuma resposta é boa ou má, o que interessa é que respondas com sinceridade. Obrigada por preencheres este questionário e por participares nesta investigação.

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

1. **Sexo:** Masculino Feminino

2. **Idade:** _____ anos

3. **Praticas, atualmente, atividades desportivas extracurriculares?** sim não

4. **Se sim, indica se és:** federado não federado

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

1. Nunca

2. Uma vez por semana

3. 2 a 3 vezes por semana

4. 4 a 6 vezes por semana

5. Todos os dias

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

6. a) Participas em algum grupo/equipa do Desporto Escolar?

1. Sim modalidade: _____ 2. Não

b) Se sim, quantas vezes treinas por semana?

1. Menos de uma vez por semana

2. Uma vez por semana

3. 2 vezes por semana

4. 3 vezes por semana

5. 4 vezes por semana

6. 5 vezes por semana

7. Se praticas regularmente atividades desportivas, quanto tempo dedicas por treino à prática dessas atividades (no clube ou no desporto escolar)?

1. Menos de 1 hora

2. Aproximadamente 1 hora

3. Aproximadamente 2 horas

4. Aproximadamente 3 horas

5. Aproximadamente 4 horas

6. Aproximadamente 5 horas

7. Aproximadamente 6 horas

8. 7 horas ou mais

8. Se praticas regularmente atividades desportivas, quanto tempo dedicas por semana à prática dessas atividades (no clube ou no desporto escolar)?

- 1. Menos de 1 hora
- 2. Aproximadamente 1 hora
- 3. Aproximadamente 2 horas
- 4. Aproximadamente 3 horas
- 5. Aproximadamente 4 horas
- 6. Aproximadamente 5 horas
- 7. Aproximadamente 6 horas
- 8. 7 Horas ou mais

9. Por dia, quanto tempo dedicas ao estudo (fora das aulas)?

- 1. Menos de 1 hora
- 2. Aproximadamente 1 hora
- 3. Aproximadamente 2 horas
- 4. Aproximadamente 3 horas
- 5. 4 Horas ou mais horas

10. Local onde habitualmente estudas?

Casa Explicação Escola Clube Outro

11. Gostas da disciplina de Educação Física?

sim não

12. Qual a nota que costumavas ter a Educação Física? _____

Obrigada pela tua colaboração

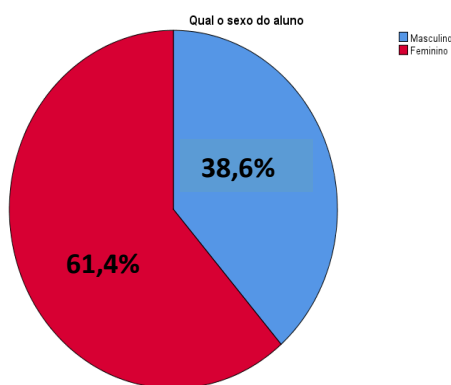
Resultados

Resultados globais (57 alunos)

Sexo

Qual o sexo do aluno

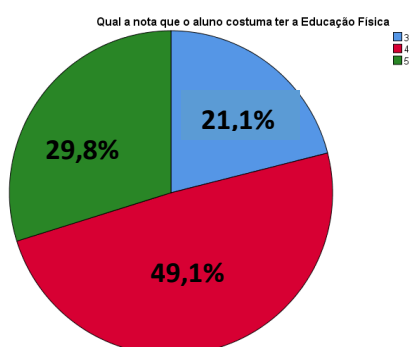
		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Masculino	22	38,6	38,6	38,6
	Feminino	35	61,4	61,4	100,0
	Total	57	100,0	100,0	



Nota de Educação Física

Qual a nota que o aluno costuma ter a Educação Física

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	3	12	21,1	21,1	21,1
	4	28	49,1	49,1	70,2
	5	17	29,8	29,8	100,0
	Total	57	100,0	100,0	



Idade

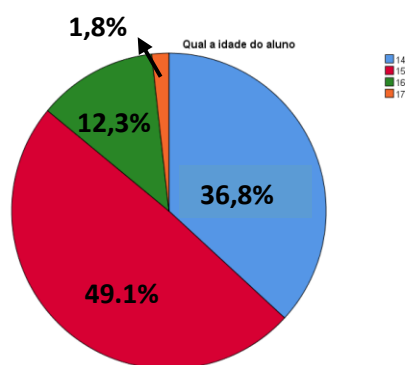
Estatísticas

Qual a idade do aluno

N	Válido	57
	Omisso	0
Média		14,79
Mediana		15,00
Modo		15

Qual a idade do aluno

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	14	21	36,8	36,8	36,8
	15	28	49,1	49,1	86,0
	16	7	12,3	12,3	98,2
	17	1	1,8	1,8	100,0
Total		57	100,0	100,0	



Praticas atividade física extracurricular

Estatísticas

se o aluno pratica atividades desportivas extracurricular

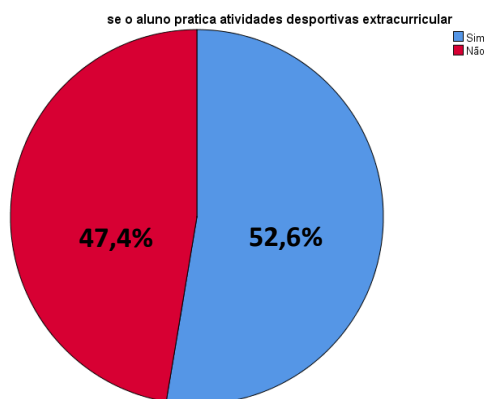
1 – Sim

2 - Não

N	Válido	57
	Omisso	0
Média		1,47
Mediana		1,00
Modo		1

se o aluno pratica atividades desportivas extracurricular

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Sim	30	52,6	52,6	52,6
	Não	27	47,4	47,4	100,0
	Total	57	100,0	100,0	



Se, sim

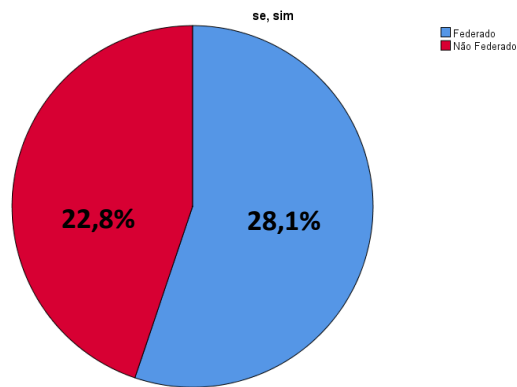
Estatísticas

se, sim

N	Válido	29
	Omisso	28
Média		1,45
Mediana		1,00
Modo		1

se, sim

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Federado	16	28,1	55,2	55,2
	Não Federado	13	22,8	44,8	100,0
	Total	29	50,9	100,0	
Omisso	Sistema	28	49,1		
Total		57	100,0		



Atividade num clube com orientação

Estatísticas

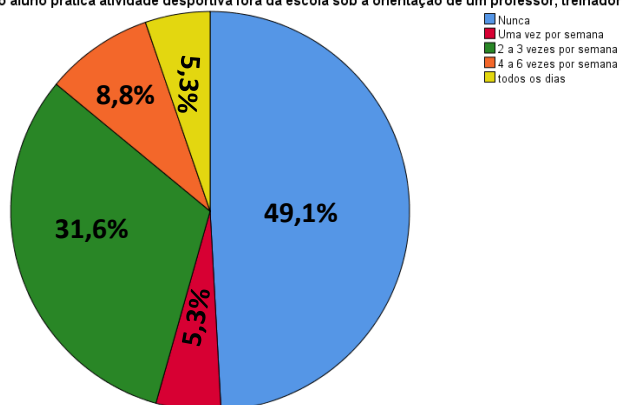
Se o aluno pratica atividade desportiva fora da escola sob a orientação de um professor, treinador

N	Válido	57
	Omisso	0
Média		2,16
Mediana		2,00
Modo		1

Se o aluno pratica atividade desportiva fora da escola sob a orientação de um professor, treinador

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Nunca	28	49,1	49,1	49,1
	Uma vez por semana	3	5,3	5,3	54,4
	2 a 3 vezes por semana	18	31,6	31,6	86,0
	4 a 6 vezes por semana	5	8,8	8,8	94,7
	todos os dias	3	5,3	5,3	100,0
	Total	57	100,0	100,0	

Se o aluno pratica atividade desportiva fora da escola sob a orientação de um professor, treinador



Qual a atividade que pratica

Estatísticas

Qual a(s) atividade(s) que o aluno pratica

N	Válido	33
	Omisso	24
Média		3,21
Mediana		2,00
Modo		1

Qual a(s) atividade(s) que o aluno pratica

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Futebol	11	19,3	33,3	33,3
	Futsal	6	10,5	18,2	51,5
	Dança	3	5,3	9,1	60,6
	Ginásio	6	10,5	18,2	78,8
	Basquetebol	1	1,8	3,0	81,8
	Natação	2	3,5	6,1	87,9
	Karaté	2	3,5	6,1	93,9
	Ballet	1	1,8	3,0	97,0
	Corrida	1	1,8	3,0	100,0
	Total	33	57,9	100,0	
Omisso	Sistema	24	42,1		
Total		57	100,0		



Participa no desporto escolar

Estatísticas

se o aluno participa em algum grupo ou equipa do Desporto

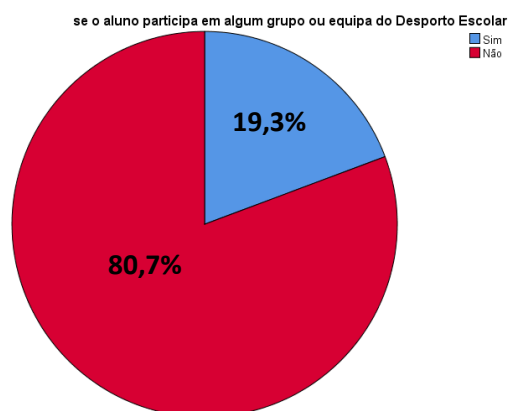
Escolar

N	Válido	57
	Omisso	0
Média		1,81
Mediana		2,00
Modo		2

se o aluno participa em algum grupo ou equipa do Desporto

Escolar

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Sim	11	19,3	19,3	19,3
	Não	46	80,7	80,7	100,0
Total		57	100,0	100,0	



se sim, quantas vezes por semana

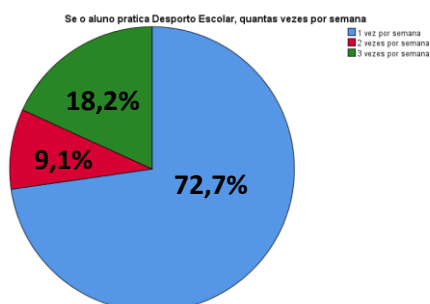
Estatísticas

Se o aluno pratica Desporto Escolar, quantas vezes por semana

N	Válido	11
	Omisso	46
Média		2,45
Mediana		2,00
Modo		2

Se o aluno pratica Desporto Escolar, quantas vezes por semana

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	1 vez por semana	8	14,0	72,7	72,7
	2 vezes por semana	1	1,8	9,1	81,8
	3 vezes por semana	2	3,5	18,2	100,0
	Total	11	19,3	100,0	
Omisso	Sistema	46	80,7		
Total		57	100,0		



Praticas atividades, quanto tempo dedica por treino

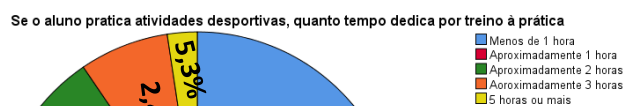
Estatísticas

Se o aluno pratica atividades desportivas, quanto tempo dedica por treino à prática

N	Válido	42
	Omisso	15
Média		2,60
Mediana		3,00
Modo		3

Se o aluno pratica atividades desportivas, quanto tempo dedica por treino à prática

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Menos de 1 hora	8	14,0	19,0	19,0
	Aproximadamente 1 hora	7	12,3	16,7	35,7
	Aproximadamente 2 horas	23	40,4	54,8	90,5
	Aproximadamente 3 horas	3	5,3	7,1	97,6
	5 horas ou mais	1	1,8	2,4	100,0
	Total	42	73,7	100,0	
Omisso	Sistema	15	26,3		
Total		57	100,0		



Praticas atividades, quanto tempo dedicas por semana

Estatísticas

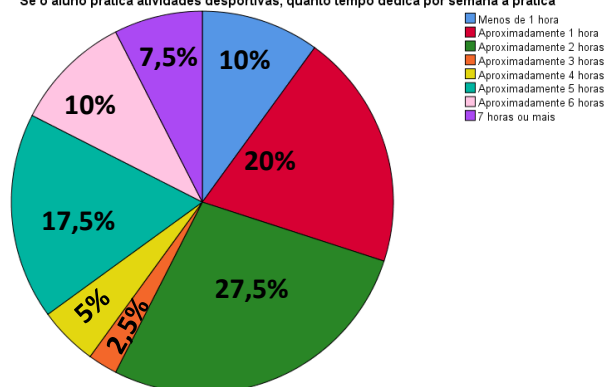
Se o aluno pratica atividades desportivas, quanto tempo dedica por semana à prática

N	Válido	40
	Omisso	17
Média		4,03
Mediana		3,00
Modo		3

Se o aluno pratica atividades desportivas, quanto tempo dedica por semana à prática

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Menos de 1 hora	4	7,0	10,0	10,0
	Aproximadamente 1 hora	8	14,0	20,0	30,0
	Aproximadamente 2 horas	11	19,3	27,5	57,5
	Aproximadamente 3 horas	1	1,8	2,5	60,0
	Aproximadamente 4 horas	2	3,5	5,0	65,0
	Aproximadamente 5 horas	7	12,3	17,5	82,5
	Aproximadamente 6 horas	4	7,0	10,0	92,5
	7 horas ou mais	3	5,3	7,5	100,0
	Total	40	70,2	100,0	
Omisso	Sistema	17	29,8		
Total		57	100,0		

Se o aluno pratica atividades desportivas, quanto tempo dedica por semana à prática



Por dia quanto tempo dedicas ao estudo fora da escola

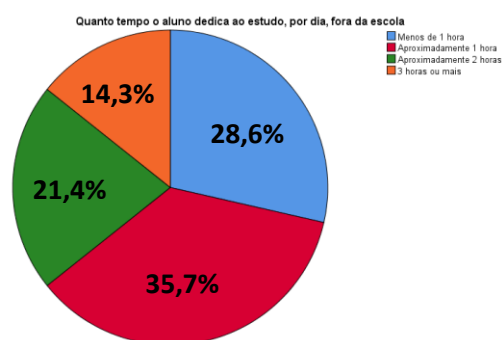
Estatísticas

Quanto tempo o aluno dedica ao estudo, por dia, fora da escola

N	Válido	56
	Omisso	1
Média		2,21
Mediana		2,00
Modo		2

Quanto tempo o aluno dedica ao estudo, por dia, fora da escola

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Menos de 1 hora	16	28,1	28,6	28,6
	Aproximadamente 1 hora	20	35,1	35,7	64,3
	Aproximadamente 2 horas	12	21,1	21,4	85,7
	3 horas ou mais	8	14,0	14,3	100,0
	Total	56	98,2	100,0	
Omisso	Sistema	1	1,8		
Total		57	100,0		



Local onde estudas

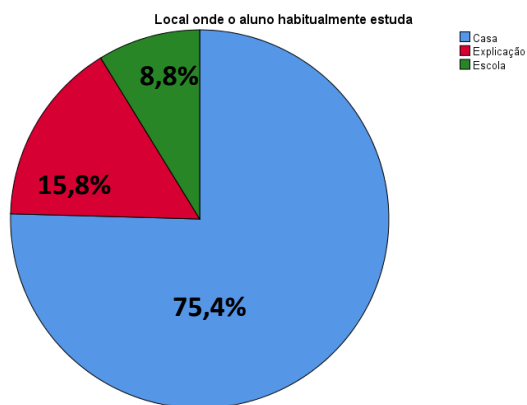
Estatísticas

Local onde o aluno habitualmente estuda

N	Válido	57
	Omisso	0
Média		1,33
Mediana		1,00
Modo		1

Local onde o aluno habitualmente estuda

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Casa	43	75,4	75,4	75,4
	Explicação	9	15,8	15,8	91,2
	Escola	5	8,8	8,8	100,0
	Total	57	100,0	100,0	



Gostas de Educação Física

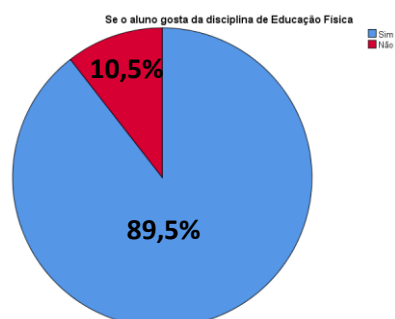
Estatísticas

Se o aluno gosta da disciplina de Educação Física

N	Válido	57
	Omisso	0
Média		1,11
Mediana		1,00
Modo		1

Se o aluno gosta da disciplina de Educação Física

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Sim	51	89,5	89,5	89,5
	Não	6	10,5	10,5	100,0
Total		57	100,0	100,0	



Resultados dos alunos que praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular

Sexo

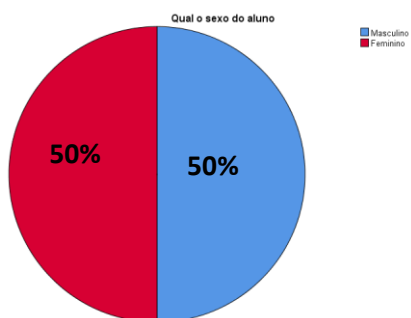
Estatísticas

Qual o sexo do aluno

N	Válido	30
	Omisso	0

Qual o sexo do aluno

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Masculino	15	50,0	50,0	50,0
	Feminino	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	



Idade

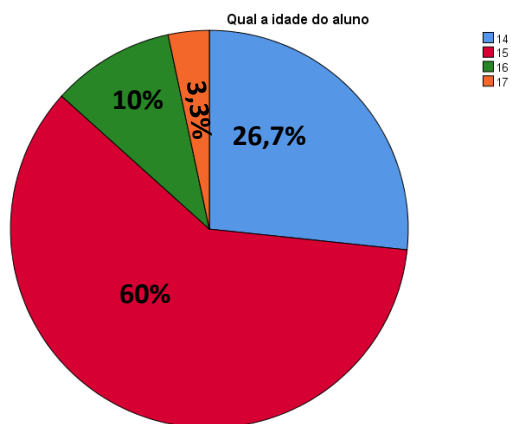
Estatísticas

Qual a idade do aluno

N	Válido	30
	Omisso	0

Qual a idade do aluno

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	14	8	26,7	26,7	26,7
	15	18	60,0	60,0	86,7
	16	3	10,0	10,0	96,7
	17	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	



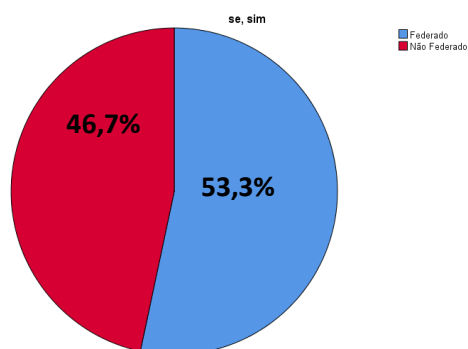
Pratica atividades desportivas extracurriculares: Federado ou Não Federado

Estatísticas

se, sim

N	Válido	30
	Omisso	0

		se, sim			
		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Federado	16	53,3	53,3	53,3
	Não Federado	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	



Atividade num clube com orientação

Estatísticas

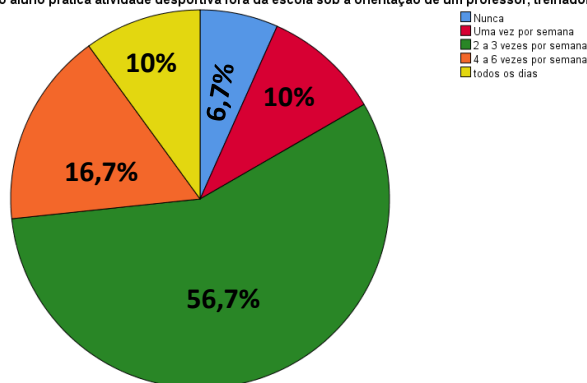
Se o aluno pratica atividade desportiva fora da escola sob a orientação de um professor, treinador

N	Válido	30
	Omisso	0

Se o aluno pratica atividade desportiva fora da escola sob a orientação de um professor, treinador

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Nunca	2	6,7	6,7	6,7
	Uma vez por semana	3	10,0	10,0	16,7
	2 a 3 vezes por semana	17	56,7	56,7	73,3
	4 a 6 vezes por semana	5	16,7	16,7	90,0
	todos os dias	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Se o aluno pratica atividade desportiva fora da escola sob a orientação de um professor, treinador



Qual a atividade que pratica

Estatísticas

Qual a(s) atividade(s) que o aluno pratica

N	Válido	29
	Omisso	1

Qual a(s) atividade(s) que o aluno pratica

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Futebol	12	40,0	41,4	41,4
	Futsal	5	16,7	17,2	58,6
	Dança	3	10,0	10,3	69,0
	Ginásio	4	13,3	13,8	82,8
	Basquetebol	1	3,3	3,4	86,2

	Natação	1	3,3	3,4	89,7
	Karaté	2	6,7	6,9	96,6
	Ballet	1	3,3	3,4	100,0
	Total	29	96,7	100,0	
Omisso	Sistema	1	3,3		
Total		30	100,0		



Participa no desporto escolar

Estatísticas

se o aluno participa em algum grupo ou equipa do Desporto Escolar

N	Válido	30
	Omisso	0

se o aluno participa em algum grupo ou equipa do Desporto Escolar

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Sim	7	23,3	23,3	23,3
	Não	23	76,7	76,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	



se sim, quantas vezes por semana

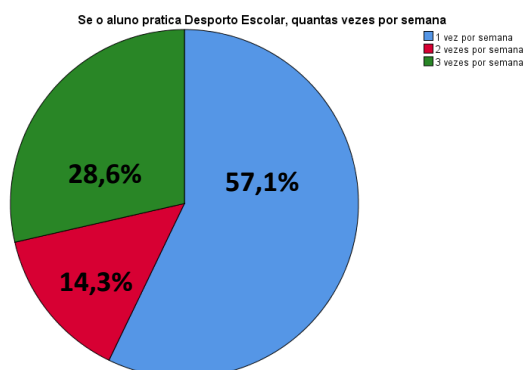
Estatísticas

Se o aluno pratica Desporto Escolar, quantas vezes por semana

N	Válido	7
	Omisso	23

Se o aluno pratica Desporto Escolar, quantas vezes por semana

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	1 vez por semana	4	13,3	57,1	57,1
	2 vezes por semana	1	3,3	14,3	71,4
	3 vezes por semana	2	6,7	28,6	100,0
	Total	7	23,3	100,0	
Omisso	Sistema	23	76,7		
Total		30	100,0		



Praticas atividades, quanto tempo dedica por treino

Estatísticas

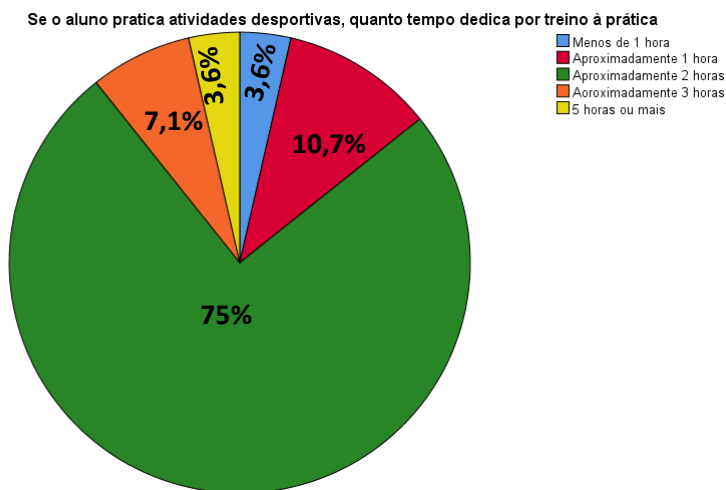
Se o aluno pratica atividades desportivas, quanto tempo dedica por treino à prática

N	Válido	28
	Omisso	2

Se o aluno pratica atividades desportivas, quanto tempo dedica por treino à prática

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Menos de 1 hora	1	3,3	3,6	3,6
	Aproximadamente 1 hora	3	10,0	10,7	14,3

	Aproximadamente 2 horas	21	70,0	75,0	89,3
	Aproximadamente 3 horas	2	6,7	7,1	96,4
	5 horas ou mais	1	3,3	3,6	100,0
	Total	28	93,3	100,0	
Omisso	Sistema	2	6,7		
Total		30	100,0		



Praticas atividades, quanto tempo dedicas por semana

Estatísticas

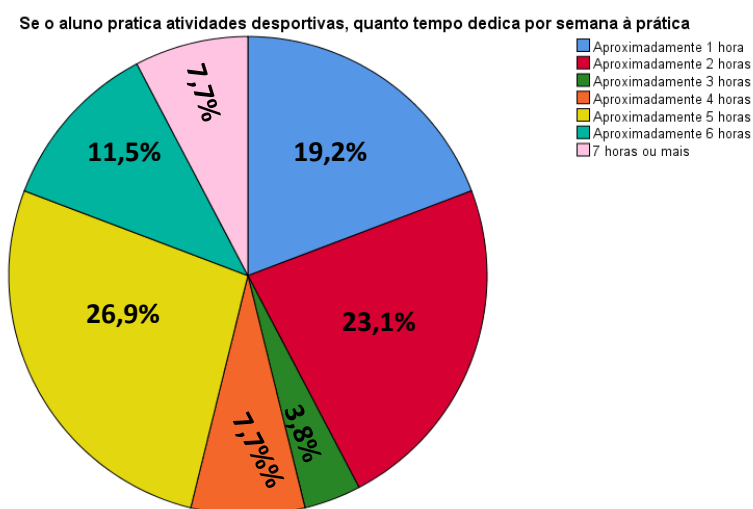
Se o aluno pratica atividades desportivas, quanto tempo dedica por semana à prática

N	Válido	26
	Omisso	4

Se o aluno pratica atividades desportivas, quanto tempo dedica por semana à prática

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Aproximadamente 1 hora	5	16,7	19,2	19,2
	Aproximadamente 2 horas	6	20,0	23,1	42,3
	Aproximadamente 3 horas	1	3,3	3,8	46,2
	Aproximadamente 4 horas	2	6,7	7,7	53,8
	Aproximadamente 5 horas	7	23,3	26,9	80,8
	Aproximadamente 6 horas	3	10,0	11,5	92,3
	7 horas ou mais	2	6,7	7,7	100,0
	Total	26	86,7	100,0	
Omisso	Sistema	4	13,3		

Total	30	100,0		
-------	----	-------	--	--



Por dia quanto tempo dedica ao estudo fora da escola

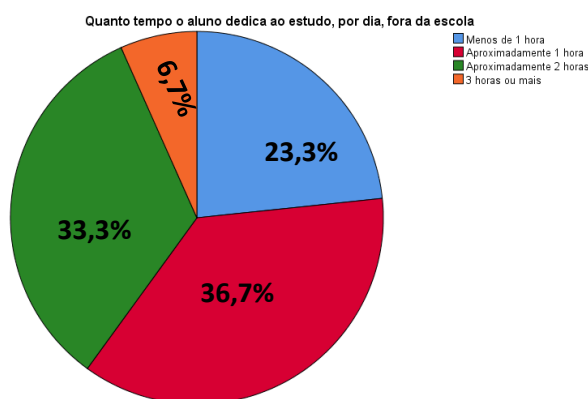
Estatísticas

Quanto tempo o aluno dedica ao estudo, por dia, fora da escola

N	Válido	30
	Omisso	0

Quanto tempo o aluno dedica ao estudo, por dia, fora da escola

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Menos de 1 hora	7	23,3	23,3	23,3
	Aproximadamente 1 hora	11	36,7	36,7	60,0
	Aproximadamente 2 horas	10	33,3	33,3	93,3
	3 horas ou mais	2	6,7	6,7	100,0
Total		30	100,0	100,0	



Local onde estudas

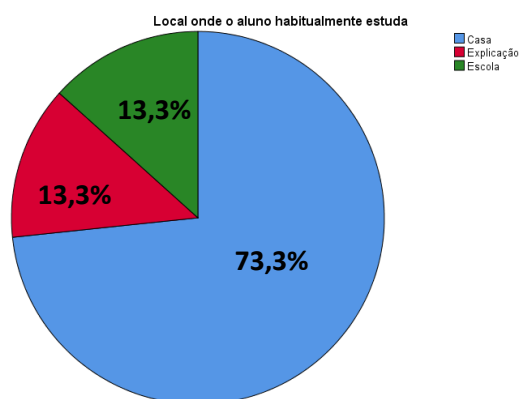
Estatísticas

Local onde o aluno habitualmente estuda

N	Válido	30
	Omisso	0

Local onde o aluno habitualmente estuda

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Casa	22	73,3	73,3	73,3
	Explicação	4	13,3	13,3	86,7
	Escola	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	



Gostas de Educação Física

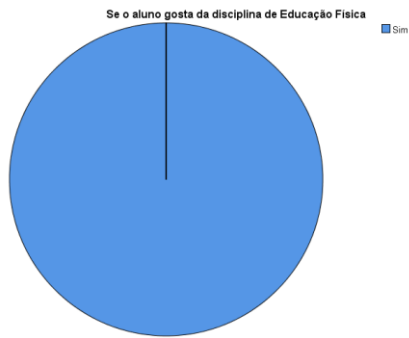
Estatísticas

Se o aluno gosta da disciplina de Educação Física

N	Válido	30
	Omisso	0

Se o aluno gosta da disciplina de Educação Física

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Sim	30	100,0	100,0	100,0



Qual a nota que costuma ter a Educação Física

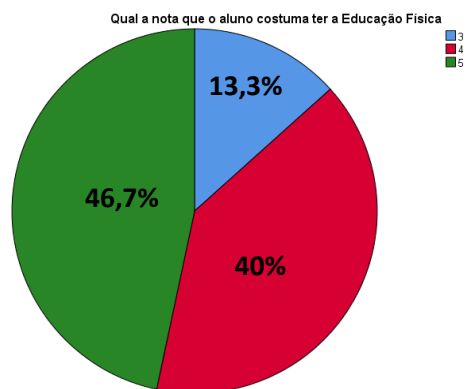
Estatísticas

Qual a nota que o aluno costuma ter a Educação Física

N	Válido	30
	Omisso	0

Qual a nota que o aluno costuma ter a Educação Física

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	3	4	13,3	13,3	13,3
	4	12	40,0	40,0	53,3
	5	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	



Resultados dos alunos que não praticam Atividade Física Desportiva Extracurricular

Sexo

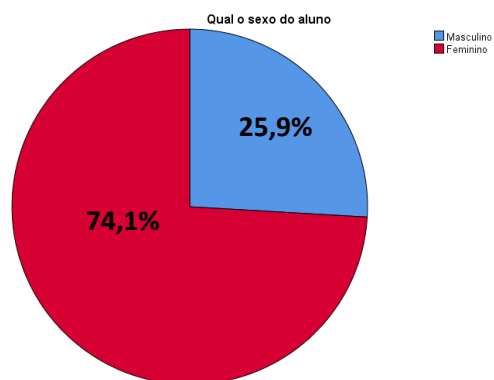
Estatísticas

Qual o sexo do aluno

N	Válido	27
	Omisso	0

Qual o sexo do aluno

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Masculino	7	25,9	25,9	25,9
	Feminino	20	74,1	74,1	100,0
Total		27	100,0	100,0	



Idade

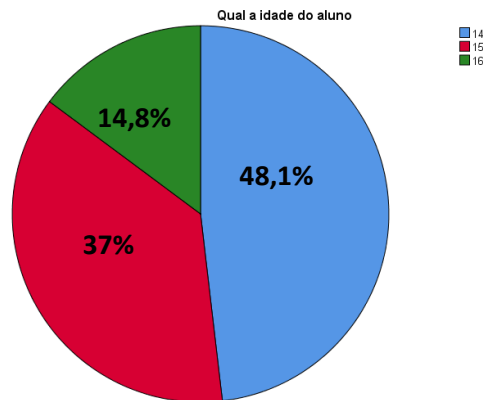
Estatísticas

Qual a idade do aluno

N	Válido	27
	Omisso	0

Qual a idade do aluno

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	14	13	48,1	48,1	48,1
	15	10	37,0	37,0	85,2
	16	4	14,8	14,8	100,0
Total		27	100,0	100,0	



Participa no Desporto Escolar

Estatísticas

se o aluno participa em algum grupo ou equipa do Desporto Escolar

Escolar

N	Válido	
		27
	Omisso	0

se o aluno participa em algum grupo ou equipa do Desporto Escolar

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Sim	4	14,8	14,8	14,8
	Não	23	85,2	85,2	100,0
	Total	27	100,0	100,0	



Se pratica Desporto Escolar, quantas vezes por semana

Estatísticas

Se o aluno pratica Desporto Escolar, quantas vezes por semana

semana

N	Válido	
		4
	Omisso	23

Se o aluno pratica Desporto Escolar, quantas vezes por semana

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	1 vez por semana	4	14,8	100,0	100,0
Omisso	Sistema	23	85,2		
Total		27	100,0		

Quanto tempo o aluno dedica ao estudo

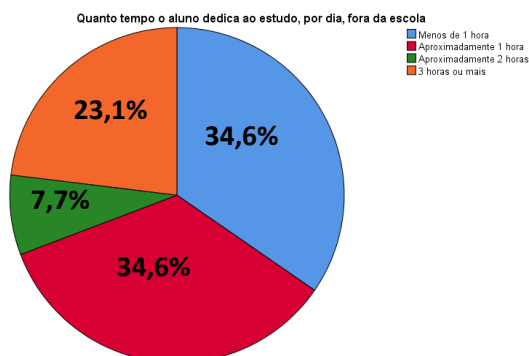
Estatísticas

Quanto tempo o aluno dedica ao estudo, por dia, fora da escola

N	Válido	
		26
	Omisso	1

Quanto tempo o aluno dedica ao estudo, por dia, fora da escola

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Menos de 1 hora	9	33,3	34,6	34,6
	Aproximadamente 1 hora	9	33,3	34,6	69,2
	Aproximadamente 2 horas	2	7,4	7,7	76,9
	3 horas ou mais	6	22,2	23,1	100,0
	Total	26	96,3	100,0	
Omisso	Sistema	1	3,7		
Total		27	100,0		



Local onde habitualmente estudas

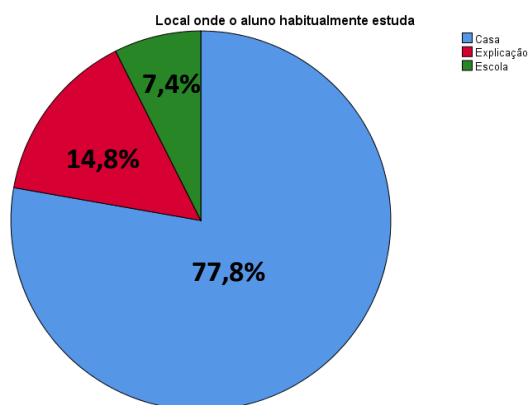
Estatísticas

Local onde o aluno habitualmente estuda

N	Válido	27
	Omisso	0

Local onde o aluno habitualmente estuda

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Casa	21	77,8	77,8	77,8
	Explicação	4	14,8	14,8	92,6
	Escola	2	7,4	7,4	100,0
	Total	27	100,0	100,0	



Se o aluno gosta da disciplina de Educação Física

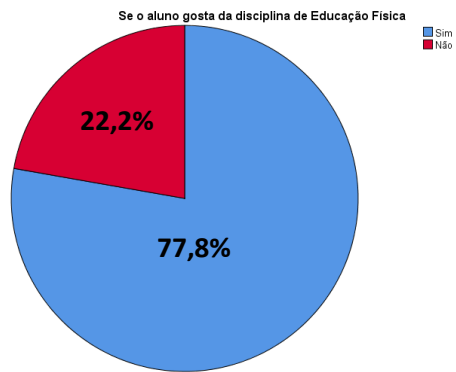
Estatísticas

Se o aluno gosta da disciplina de Educação Física

N	Válido	27
	Omisso	0

Se o aluno gosta da disciplina de Educação Física

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Sim	21	77,8	77,8	77,8
	Não	6	22,2	22,2	100,0
	Total	27	100,0	100,0	



Qual a nota que costuma ter a Educação Física

Estatísticas

Qual a nota que o aluno costuma ter a Educação Física

N	Válido	27
	Omisso	0

Qual a nota que o aluno costuma ter a Educação Física

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	3	9	33,3	33,3	33,3
	4	15	55,6	55,6	88,9
	5	3	11,1	11,1	100,0
Total		27	100,0	100,0	

