



Universidade de Coimbra
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estudo Caso

**A Influência da Prática Desportiva na melhoria do Rendimento
Escolar nos alunos do 2º, 3º Ciclo do Colégio São Martinho do Bispo**

Professor Orientador

Luís Manuel Pinto Lopes Rama, PhD
Luísa Mesquita

Carlos Carvalhinho Nº 2008034107

Índice

Introdução.....	1
Revisão da Literatura	3
Formulação do Problema e Definição dos Objetivo do Estudo	11
Problema.....	11
Objetivo Geral	11
Metodologia e Recolha dos Dados	12
Resultados	14
Comparação entre as variáveis	25
Discussão.....	28
Conclusão	32
Recomendações	33
Cronograma	35
Bibliografia.....	36

Resumo

O presente estudo tem como objetivo verificar de que forma a prática desportiva realizada fora do contexto escolar influencia o rendimento escolar de um grupo de alunos do 2º e 3º Ciclo do Colégio São Marinho.

Para conseguir averiguar este aspeto, recorreu-se à opinião dos alunos do colégio de São Martinho que apresentam uma vida ativa em termos desportivos, procurando averiguar, se a mesma se concretiza numa estratégia de promoção do sucesso escolar.

A amostra contemplou 226 alunos dos dois géneros (masculino e feminino), com idades entre os 10 e os 15 anos aos quais foi administrado um questionário sobre a prática desportiva e o rendimento escolar.

Os resultados do estudo permitem afirmar que a maioria dos alunos pratica alguma atividade desportiva, apresentando estes, melhores resultados académicos em comparação aos não praticantes. Com este estudo foi também possível afirmar que os rapazes praticam mais desporto que as raparigas, sendo que as raparigas continuam a ser quem possui melhores desempenhos académicos.

Assim com este estudo pretendeu-se obter um conhecimento que se aproximasse, o mais possível, da realidade, por forma a permitir aos agentes educativos e demais comunidade escolar uma intervenção mais eficaz junto dos alunos deste nível de ensino em termos de prestações escolares.

Palavras-chave: Prática Desportiva, Colégio São Martinho, Resultados Académicos,

Abstract

The present study aims to determine how practicing sports outside the school context influences the academic performance of a group of students of the 2nd and 3rd cycles in the school Colégio São Martinho, Coimbra. To this end, we resorted to the opinion of students which have an active life regarding sports, trying to ascertain if this fact materializes itself in a promotion strategy of the educational achievement.

The sample included 226 students of both genders (male and female), aged between 10 and 15 years old, and to who was administered a questionnaire about sport practice and academic achievement.

The results of the study allow us to state that most students practice some sport activity, presenting better academic results compared to non-practitioners. With this study, it was also possible to affirm that boys practice more sports than girls, despite girls still being the ones with better academic performances.

So, with this study, we intended to obtain knowledge approaching as closely as possible to the reality, in order to allow school staff and other school community to have a more effective intervention within students of these cycles in terms of school performance.

Keywords: Sports Activity, Education, Academic Results,

Índice de Tabelas

Tabela 1-Revisão da Literatura dos estudos sobre a Prática Desportiva e o Rendimento Escolar	9
Tabela 2-Tabela 1-Revisão da Literatura dos estudos sobre a Prática Desportiva e o Rendimento Escolar	9
Tabela 3. Análise comparativa dos valores médios das classificações de 1º e 3º Período dos grupos que apresentam ou não prática desportiva regular	25
Tabela 4.Análise comparativa dos valores médios das classificações de 1º e 3º Período por género	25
Tabela 5-Análise comparativa dos valores do desempenho escolar entre os diferentes anos	26
Tabela 6-Análise comparativa dos valores de prática desportiva entre os diferentes anos.....	26
Tabela 7-Análise comparativa dos valores médios das classificações de 1º e 3º Período com a prática desportiva e explicações ou aulas de apoio	27

Índice de Gráficos

Gráfico 1-Dados relativos ao número dos alunos por ano escolar	14
Gráfico 2-Dados relativos ao género na amostra.....	15
Gráfico 3-Dados relativos à percentagem de alunos que realizam prática desportiva	15
Gráfico 4-Dados relativos aos desportos praticados	16
Gráfico 5-Dados relativos ao tempo de prática	17
Gráfico 6-Dados relativos aos dias de semana da prática desportiva.....	17
Gráfico 7-Dados relativos aos motivos da prática desportiva	18
Gráfico 8- Dados relativos aos motivos da não prática desportiva	18
Gráfico 9-Dados relativos aos motivos para praticar mais desporto.....	19
Gráfico 10-Dados relativos à ocupação dos tempos livres dos alunos	19
Gráfico 11-Dados relativos à percentagem de alunos que realizam deslocações a pé	20
Gráfico 12-Dados relativos à percentagem de repetições de ano	21
Gráfico 13-Dados relativos apenas aos alunos repetentes.....	21
Gráfico 14-Dados relativos às disciplinas favoritas referidas pelos alunos.....	22
Gráfico 15-Dados relativos às disciplinas com maiores dificuldades referidas pelos alunos	23
Gráfico 16-Dados relativos as notas da avaliação final do 3º Período	23
Gráfico 17-Dados relativos as notas da avaliação final do 1º Período	24

Introdução

Compreender a forma como a prática da atividade desportiva influencia o rendimento escolar dos alunos é fundamental para conseguir implementar melhorias nos resultados escolares e no sucesso académico dos alunos.

Na última década, vários estudos têm demonstrado os diversos benefícios que a prática regular do exercício físico têm sobre a função e a saúde mental, bem como, o contributo positivo para desenvolvimento da função cognitiva. Rogers, Cotman, Berchtold (2002).

O exercício físico é uma ferramenta importante para o desenvolvimento psicológico, físico e social do ser humano. Com efeito, desde muito cedo, o desporto ocupou um lugar de destaque na formação educativa bem como na transmissão de valores quando considerados socialmente positivos.

Como refere Allès et al (2003), neste contexto, o exercício físico de carácter educativo deve ser sempre motivante para as crianças e jovens, desempenhando um papel importante no desenvolvimento curricular dos temas transversais, bem como da educação de valores e da própria integração.

Estudos comprovam que a prática do exercício físico pode contribuir para que as crianças e adolescentes tenham melhores desempenhos escolares. A prática do exercício físico melhora a circulação geral, aumentando o fluxo sanguíneo para o cérebro que, por sua vez, aumenta os níveis de libertação de endorfinas, permitindo reduzir o stress, melhorar o humor, provocar um efeito calmante após o exercício, conduzindo a uma maior capacidade de concentração nas tarefas escolares das diferentes disciplinas.

Apesar das escolas serem capazes de oferecer oportunidades únicas para a prática de exercício físico, existe uma tendência dos governos em implementar medidas que procuram reduzir o tempo de prática de educação física. Taras (2005).

As crescentes pressões para melhorar as pontuações académicas muitas vezes levam ao aumento da carga letiva em disciplinas como matemática e português, em detrimento da prática de atividade física desportiva.

Durante a realização de atividade física, a criança, ao realizar diferentes experiências utilizando o seu corpo, reage aos diversos estímulos do meio envolvente, recebendo assim através dos sentidos toda a informação útil (táctil, visual e auditiva),

sobre a qual irá construir as imagens mentais que lhe permitirão a formação de conceitos.

Também, estas ao praticarem atividades desportivas de sua livre escolha, sentir-se-ão mais motivados e empenhadas, o que leva a uma maior aprendizagem dessas atividades desportivas. Pimentel, (1995).

Em vez de se dizer às crianças quais os exercícios que devem realizar, podemos ensinar-lhes a importância do exercício, como avaliar as suas próprias capacidade e como planear os seus próprios programas.

Um plano educativo compreensivo pode ajudar os interessados a tornarem-se bons consumidores de exercício. Corbin, (1987).

As crianças são o reflexo do País e da sociedade em que vivem, necessitando de desenvolver comportamentos saudáveis, com ajuda dos pais como intermediários deste processo.

Assim, partindo de todos estes pressupostos parece válida a formulação de um estudo que procura averiguar quais os benefícios associados à prática da atividade desportiva comparativamente com o rendimento escolar dos alunos.

Revisão da Literatura

A atividade física é considerada como qualquer movimento associado à contração muscular que faz aumentar o dispêndio de energia acima dos níveis de repouso. (Instituto do Desporto de Portugal, (IDP), 2009).

A atividade física foi originalmente definida por Caspersen, Powell & Christenson (1985) como qualquer movimento corporal realizado pelo sistema músculo-esquelético que resulta no aumento substancial do dispêndio energético.

O exercício físico é um *subset* da atividade física, definido como um movimento corporal planeado, estruturado e repetitivo efetuado para manter ou melhorar um ou mais componentes da forma/capacidade

O exercício físico, através de um conjunto de atividades físicas e desportivas, é fundamental para o bem-estar físico e mental.

Muitas vezes os termos “atividade física” e “exercício” são utilizados de forma indiscriminada. No entanto, apesar de existirem muitos elementos semelhantes, não são sinónimos. O exercício físico é uma subcategoria da atividade física, é uma atividade planeada, estruturada e repetitiva com o objetivo de melhorar ou manter uma ou mais componentes da aptidão física. Caspersen et al., (1985). Fatores como a intensidade, duração e frequência das contrações musculares determinam o dispêndio energético total associado à atividade física. Hultman *et al.*, (1994).

A intensidade pode ser medida em Kilocalorias, Kilojoules ou Mets, através do consumo máximo de oxigénio ($\dot{V}O_2$ máx) ou indiretamente pela frequência cardíaca.

A duração da atividade física é normalmente expressa em minutos ou horas sendo a frequência relacionada com o número de vezes que a atividade é realizada (dia ou semana).

Estas combinadas providenciam informações acerca da quantidade de energia gasta na atividade física (Bouchard *et al.*, 1994; Montoye *et al.*, 1996).

Como refere Allès et al (2003), neste contexto a actividade física, de carácter educativo, dever ser sempre motivante para as crianças e jovens, desempenhando um papel importante no desenvolvimento curricular dos temas transversais, bem como da educação de valores e de integração.

A atividade física apresenta um impacto importante sobre o aspecto psicológico, pois provoca sensação de bem-estar, reduzindo a ansiedade e depressão, aumentando desta forma a predisposição para a realização das atividades com maior prazer no quotidiano. Dubow, Kelly (2003).

No que concerne à prática de atividade física nos jovens (5-18 anos), Cavill, Biddle e Sallis, (2001), mencionam que a sua prática regular pode ter múltiplos benefícios na saúde e no bem-estar dos mesmos, nomeadamente: redução dos factores de risco de doenças crónicas (pressão arterial, perfil lipídico, estrutura óssea); redução do excesso de peso e obesidade; benefícios psicológicos (bem-estar psicológico, aumento da auto-estima e redução de sintomas de ansiedade e depressão); ajuda no desenvolvimento social e moral.

Desta forma, torna-se especialmente importante promover a actividade física na infância com base no pressuposto de que a sua prática possa resultar num transfer da infância para a idade adulta.

Contudo, Mota e Sallis (2002), referem que a problemática sobre a intensidade e frequência da atividade física e do tempo de cada exercício, reporta-se também a outros níveis significativos de análise, o sexo e a idade. Em relação ao sexo, Janz, Witt e Mahoney (1995), refere a que de acordo com a literatura existente, os rapazes estão mais envolvidos em actividades moderadas e vigorosas do que as raparigas. No que concerne à idade, existem autores que a associam negativamente à prática de actividade física demasiado precocemente. Caspersen, Pereira, Curran, Sallis, Prochaska, Taylor, (2000).

Segundo Van Mechelen, Twisk, Post, Snel e Kemper (2000), as raparigas participam em actividades menos intensas do que os rapazes, e são mais regulares nas suas práticas ao longo da idade.

Segundo Rogers, Meyer e Mortel, (1990); Hill, Storandt e Malley, (1993); Laurin et al, (2001); Cotman e Berchtold, (2002), nos últimos dez anos, os benefícios da prática regular de atividade física têm tido uma influência positiva sobre a função e a saúde cerebral. Rogers, Meyer e Mortel, (1990), reforçam ainda que a participação em programas de AF, surge como um indicador com contributo positivo para o desenvolvimento da função cognitiva. A participação em programas de AF tem consistentemente emergido como um indicador chave na melhoria da memória (Hillman et al., 2005), como também promove a vascularização cerebral, estimula a neurogénese,

melhora a capacidade de aprendizagem Buck et al., (2008) e o RE. Assim sendo fica evidente que a sua prática seja fundamental nas crianças.

Num estudo realizado por Byrd (2007), verificou uma relação positiva entre AF e realização académica. Por outras palavras, os estudantes que mantiveram um nível mais alto de AF e obtiveram um índice de sucesso educativo mais elevado do que os estudantes que eram fisicamente menos activos.

Num programa, com uma redução de 240 minutos por semana do tempo na sala de aula, aumentando o tempo de AF, conduziu a melhorias dos testes na disciplina de matemática (Sallis et al, 1999; Shephard, 1997; Shephard et al, 1984).

Buck & Erwin, (2007). Hallal, Victoria, Azevedo e Wells (2006), enfatizam que existem fortes evidências de que, assim como nos adultos, o exercício físico melhora a saúde mental e cerebral das crianças.

Symons, Cinelli, James e Groff (1997), afirmam que um indivíduo que possua uma boa condição aeróbia, pode melhorar a sua capacidade de memorização, uma vez que o exercício físico pode fortalecer determinadas áreas específicas do cérebro, e que a entrada de oxigénio durante o exercício poderá melhorar as conexões entre os músculos. Para além de Symons et al (1997) existem vários estudos que referem a existência de uma relação entre AF e o aumento da função mental e da aprendizagem.

Witek (s.d.) afirma que, os alunos que praticam desporto obtêm melhores resultados nas provas. Esta autora justifica a anterior afirmação pelo facto de a AF proporcionar uma boa circulação sanguínea e uma maior oxigenação do sangue, o que garante uma óptima saúde e, conseqüentemente, um desempenho melhor na hora dos exames. Tal como foi referido anteriormente, existem fortes evidências que a AF melhora a memória, como menciona Hillman (2005), a aprendizagem (Buck et al, 2008), estando também associado a um melhor RE em crianças (Castelli et al, 2007).

Seefeldt et al (1996 cit in JacAngelo, 2003) alertam para o facto da participação em desportos que enfatizam a aquisição de capacidades e de repostas aceites pela sociedade serem uma ajuda fulcral na educação dos jovens, considerando que a expansão de programas desportivos nas escolas secundárias conduzirá a aumento do rendimento académico dos alunos e à diminuição de problemas disciplinares.

Como constatou Poinsett (1996 cit in JacAngelo, 2003), a participação em programas desportivos promove comportamentos de responsabilidade social, a confiança nas próprias aptidões físicas, o estabelecimento de fortes ligações sociais com indivíduos e instituições e contribui para o sucesso académico dos alunos.

Com o objetivo de determinar os efeitos da participação desportiva em diversos indicadores do desempenho académico de estudantes do ensino secundário e, em simultâneo contribuir para a validação da prática desportiva enquanto atividade extra curricular importante, JacAngelo (2003) realizou um estudo cujo enquadramento conceptual inclui a combinação de duas teorias sociais contemporâneas, explicativas da relação entre a participação desportiva e o sucesso académico

Apesar das escolas serem capazes de oferecer oportunidades únicas para a prática de actividade física estruturada, existe uma tendência dos governos em implementar medidas que procuram reduzir o tempo de prática de educação física.

Assim partindo de todos estes pressupõem parece válido a formulação de um estudo que procura averiguar até que ponto realmente a prática de actividade desportiva pode trazer benefícios em termos escolares para os alunos.

Rendimento Escolar/Sucesso e Insucesso escolar

No que concerne ao RE este pode ser abordado a dois níveis (Peixoto, 1999) reportando-se aos aspetos pessoal e social do rendimento escolar. O aspeto pessoal remete para as aptidões e outras características pessoais de cada aluno. O aspeto social tem em conta os níveis mínimos de aprendizagem estabelecidos pela sociedade para cada nível de ensino, avaliando o aluno de acordo com esses parâmetros (Peixoto, 1999)

Hoz (1970) relaciona o conceito de RE com as noções de “satisfatório” e “suficiente”. O rendimento “satisfatório ou insatisfatório” é determinado em função das capacidades de cada aluno, enquanto o “suficiente e insuficiente” é determinado em função de objetivos pré – definidos. Com base nestes conceitos, Peixoto (1999) defende que o conceito de RE é um fenómeno muito complexo, que envolve vários fatores e que ultrapassa o plano das capacidades intelectuais. De acordo com este autor, é o aspeto pessoal do rendimento classificado de satisfatório ou insatisfatório que determina as medidas de apoio.

Do ponto de vista de González-Pienda (2003), contrariamente ao que tradicionalmente se defendia, a correlação entre inteligência e o RE é significativo mas de magnitude moderada, isto é, a inteligência potenciará ou não o RE dependendo do estilo de aprendizagem dos alunos, dos seus conhecimentos prévios e, ainda, da forma

como utilizam as estratégias de aprendizagem associadas á planificação e ao controlo do estudo pessoal.

Para Fonseca (1984), “a busca de sucesso escolar é uma condição do sistema social atual”; é ele que reforça expectativas e que justifica projetos e esperanças familiares.

Os representantes portugueses forneceram à Unidade Europeia uma definição de sucesso escolar, caracterizando-o como “a capacidade que o aluno revela de atingir os objectivos globais definidos para cada ciclo de estudos” Eurydice, (1995). Por sua vez, e na prossecução do que foi dito anteriormente, surge um novo conceito, por oposição ao sucesso escolar, o insucesso escolar.

Segundo João Formosinho e Sousa Fernandes (1987, citados por Regueiras, 2006, p.12) a definição legal de insucesso escolar é a retenção e o abandono e, acrescenta, que esta definição “pressupõem um regime que, no fim de cada ano, compara o nível de conhecimentos obtidos em cada disciplina com um padrão mínimo”.

Landsheere (1994) define o insucesso escolar como sendo um conceito teórico que integra uma situação em que não se atingiu um objetivo educativo.

Em que “cada criança é considerada boa ou má aluna em função dos resultados obtidos e dos progressos efetuados no cumprimento dos programas de ensino” Benavente e Correia (1980). O insucesso escolar dos alunos é visível através de alguns indicadores que com frequência são tomados como sinónimos do insucesso escolar, sendo eles: reprovações, o abandono, as dificuldades de aprendizagens e o insucesso nos exames Fernandes et al., (1985).

Numa perspetiva mais global e abrangente V. Fonseca (1999, p.366) afirma “muito do insucesso escolar das crianças é apenas o espelho do insucesso social e pedagógico que não permite responder às suas necessidades”.

O conceito de insucesso escolar, traduz o não atingir das metas estabelecidas. Os indicadores que traduzem este fenómeno são, na prática, as taxas de reprovação/retenção e repetência.

Para conseguir verificar o rendimento escolar os professores e educadores recorrem à avaliação como forma de averiguar os conhecimentos transmitidos e adquiridos aos seus alunos, ou seja, verificar se os objetivos da formação foram alcançados.

A avaliação, enquanto promotora de informação para a ação, torna-se numa “ferramenta” para conhecer o aluno no seu processo de aprendizagem e ajudá-lo nesse

processo. A sua postura é essencialmente de tentar compreender e ajudar o processo de aprendizagem, porque esta é algo que só o aluno pode fazer. A avaliação torna-se desta forma uma peça fundamental do currículo” Santos, (2006b).

Neste sentido, as condições de ensino constituem, uma das variáveis importantes no sucesso escolar dos alunos.

Relação entre Prática Desportiva e o Rendimento Escolar

Desde o tempo dos anciãos gregos que se acredita que a atividade física está ligada com as habilidades intelectuais Tomporowski, Davis, Miller & Naglieri (2008).

Alguns autores da atualidade referem que os estudos relativos à prática desportiva se complementam e potenciam mutuamente na formação dos indivíduos (Zenha et al., 2009), acrescentando que, particularmente nas crianças a prática de desportiva e o rendimento escolar são fatores determinantes para a saúde (Trudeau & Shephard, 2008).

Esta relação entre a atividade desportiva e o RE tem vindo a ser alvo de muita atenção, por um lado, pelo aumento da prevalência de crianças com excesso de peso e por outro pela inevitável pressão nas escolas para conseguirem alunos que alcancem as metas académicas definidas. Castelli et al., (2007).

Vários são os estudos que procuraram entender a relação entre a prática de desportiva e o rendimento escolar como podemos observar na tabela 1 e 2 abaixo indicada.

Tabela 1-Revisão da Literatura dos estudos sobre a Prática Desportiva e o Rendimento Escolar

Source (Quality Score)	Study Design/Country/ Follow-up Duration	Characteristics of Study Sample at Baseline	Measure of Physical Activity	Measure of Academic Achievement	Main Results
Miller et al. ¹⁶ 2002 (65%)	Observational/ US/2 y	Mean age, 14.4 y 45% boys (N = 586)	Self-reported participation in sports	Self-reported GPA	Female athletes reported higher GPAs than female nonathletes
Crosbie, ¹⁵ 2002 (36%)	Observational/ US/3 school years	Freshmen/sophomores (age, 14-16 y) Both sexes ^a (N = 2051)	Self-reported extracurricular activities	Self-reported GPA	Compared with male nonathletes, change in academic achievement was less negative for male athletes, female athletes, and female nonathletes
Stevens et al. ¹⁶ 2008 (36%)	Observational/ US/5 y	Kindergarten (age, 5-6 y) Math, 48.8% boys (N = 6482) Reading, 48.5% boys (N = 6388)	Parent-reported child's aerobic physical activity, exercise behavior, and participation in sports team or league; report by school administrators on PE participation	Tests on math and reading	PE had a negative effect on math achievement in male students, participation in physical activity had a positive effect on math and reading achievement in both sexes
Hanson and Kraus, ¹⁶ 1998 (30%)	Observational/ US/2 y	Sophomores (age, 15-18 y) Both sexes ^a (N = 11483)	Self-reported participation in sports or cheerleading/pep club	Self-reported grades; standardized test scores	For female students, there was a negative effect of participating in cheerleading/pep club on science achievement
Silliker and Cuth, ¹⁶ 1997 (22%)	Observational/ US/approximate 4 mo	Freshmen to seniors (age, 14-18 y) Both sexes ^a (N = 123)	Self-reported participation in extracurricular activity	Self-reported GPA	Students had higher GPAs in season than out of season
Donnelly et al. ¹⁶ 2009 (75%)	Cluster RCT/ US/3 school years	Mean (SD) age, 8.7 (0.4) y 48.5% boys (N = 203)	Intervention: additional 80 min of physical activity	WVAT-II-A	Children in experimental group improved their academic achievement scores
Ahamed et al. ¹⁶ 2007 (50%)	Cluster RCT/Canada/ 16 mo	Mean (SD) age, 10.2 (0.6) y 49.7% boys (N = 288)	Intervention: additional 15 minutes of classroom-based activities	CAT-3	Academic performance was not different between intervention groups
Fredericks et al. ¹⁶ 2006 (43%)	RCT/South Africa/8 wks	14 grade (age, 6-7 y) 56.0% boys (N = 53)	Intervention: participation in a 10-wk sensory-integration developmental movement program	ASB; reading age test, math age test, DAP	All groups performed better after intervention period; the experimental group performed better on spatial, reading, and math skills after 10-wk program
Sallis et al. ¹⁶ 1999 (38%)	RCT/US/2 y	Mean (SD) age, 9.5 (0.4) y 52.2% boys (N = 754)	Intervention: an additional 30 min of health-fitness and safe-fitness activities	MAT6 and MAT7	Cohort 1: Intervention group showed less decline on language scores and increased reading scores; cohort 2: Intervention group showed less decline on reading and basic battery scores but more decline on language scores

Tabela 2-Tabela 1-Revisão da Literatura dos estudos sobre a Prática Desportiva e o Rendimento Escolar

Source (Quality Score)	Study Design/Country/ Follow-up Duration	Characteristics of Study Sample at Baseline	Measure of Physical Activity	Measure of Academic Achievement	Main Results
Wilson and Gordon-Larsen, ¹⁷ 2006 (70%)	Observational/ US/1-2 y	7th-12th grades (age, 12-18 y) Both sexes ^a (N = 11 957)	Standard 7-day recall questionnaire; self-reported participation in PE, school-based sports, academic clubs, sports with parents, and use of recreation centers	Self-reported score in math or English	Students with high participation in school-based physical activities and students with ≥ 5 bouts per week MVPA were more likely to earn higher grades
Eitle and Eitle, ¹⁶ 2002 (60%)	Observational/ US/2 y	10th grade (age, 15-16 y) Only boys (N = 5018)	Self-reported basketball, football, or "other sports" participation	Math and reading test; self-reported grades	Students who played football or basketball had poorer math and reading scores, while male students who participated in other sports earned higher grades than white male students who played football and basketball and black male students who played football, basketball, or other sports
Carlson et al. ¹⁶ 2008 (56%)	Observational/ US/5.5 y	Mean (SE) age, 7.9 (0.1) mo 58.9% boys (N = 5316)	PE participation reported by classroom teachers	Math and reading tests; IRI scale scores	Female students with the highest exposure to PE demonstrated small academic benefits for reading and math
Eitle, ¹⁷ 2005 (55%)	Observational/ US/2 y	8th grade (age, 13-14 y) 48.5% boys (N = 10 087)	Self-reported participation in baseball/softball, basketball, football, or "other team sports" and individual sports	Standardized test scores	Participating in other team sports or individual sports was associated with enhanced achievement; playing baseball/softball, football, or basketball had a negative effect on scores for male students; baseball/softball participation had a negative effect on math scores for black female students; participating in other team sports had a positive effect on math and reading scores for white female students; participating in basketball had a negative effect on math and science scores for black male students
Coe et al. ¹⁷ 2006 (46%)	Observational/ US/1 school year (11 mo)	Mean (SD) age, 11.5 (0.4) y Both sexes ^a (N = 214)	Self-reported 3-day physical activity recall	Grades; Terra Nova (national standardized test) scores	Students who met or exceeded guidelines for vigorous physical activity earned higher grades

(continued)

Num estudo longitudinal desenvolvido por Dwyer et al. (2001), na Austrália, com uma amostra de 7961 alunos de 109 escolas com idades compreendidas entre os 7 e os 15 anos, cujo objetivo era examinar a associação da performance escolar com a atividade física e a aptidão nas crianças. As conclusões demonstram associações positivas estatisticamente significativas entre a avaliação escolar e a atividade física,

indicando que a atividade física melhora o rendimento escolar e que as crianças com melhor avaliação na escola eram também as mais ativas.

No estudo supramencionado verificaram-se algumas variações nas correlações entre rapazes e raparigas e nas diferentes idades, porém estas diferenças não foram tão acentuadas como as semelhanças Dwyer et al., (2001).

Também Field et al. (2001) desenvolveram um estudo, com uma amostra de 89 estudantes de um colégio, que pretendia avaliar a relação do exercício físico dos adolescentes com a sua relação com os pais e o grupo de pares, as tendências depressivas, o envolvimento no desporto e o desempenho académico.

As conclusões do referido estudo mostram que o exercício físico exerce um efeito positivo nos adolescentes em muitos aspetos pois, além de proporcionar uma melhor relação com os seus pais e estar associado a níveis mais baixos de uso de drogas, como foi referido anteriormente, este está também relacionado com um melhor desempenho académico. Os autores do estudo acrescentam ainda que a presença de uma média de notas superior nos alunos que praticam mais exercício físico poderá estar relacionada com o aumento de neurotransmissores, como a serotonina, associado ao aumento de exercício. Field et al., (2001).

Grissom (2005), realizou um estudo com objetivo de avaliar a relação da aptidão física com o desenvolvimento académico, usando para tal o teste de aptidão física Fitnessgram e a nona edição do Stanford Achievement Test para avaliar o desempenho académico, numa amostra de 884,715 alunos pertencentes ao 5º, 7º e 9º ano das escolas públicas do Estado da Califórnia em 2002.

Os resultados do estudo mostram uma relação positiva consistente entre a aptidão física em geral e o desenvolvimento académico. Ou seja, quanto melhores eram os resultados obtidos no teste de aptidão física, melhores eram também os resultados no teste do desempenho académico. Os resultados acrescentam ainda que a relação entre a aptidão física e o desenvolvimento académico é mais forte para os estudantes femininos do que para os estudantes masculinos. Grissom (2005).

Neste estudo o autor faz, porém, a ressalva de que esta pode não ser uma relação causal, ou seja, pode ser que os processos mentais e físicos se influenciem mutuamente, sendo também influenciados por outras variáveis. Grissom (2005).

A evidência dos resultados sugere ainda que a relação entre a aptidão física e o desenvolvimento académico difere entre géneros, sendo aparentemente mais forte para

as raparigas do que para os rapazes, e também de acordo com o status socioeconómico. Grissom (2005).

A participação desportiva surge também associada com a diminuição na probabilidade de os estudantes masculinos referirem ter dificuldades em completar os trabalhos de casa. Para além disso Rees & Sabiab (2010) verificaram que a participação de cinco horas semanais ou mais está relacionada com um aumento da probabilidade de os estudantes de ambos os géneros tencionarem prosseguir os estudos.

Por fim, em relação à atenção demonstrada nas aulas, e depois de controlados os fatores individuais, não se verificaram evidências de que a participação desportiva esteja associada com a dificuldade em prestar atenção às aulas. Rees & Sabiab (2010)

Formulação do Problema e Definição dos Objetivo do Estudo

No que diz respeito a este capítulo, apresentamos todos os aspetos relativos, à definição do problema, aos objetivos do estudo, a formulação das hipóteses, à metodologia utilizada neste estudo, a caracterização da amostra, os instrumentos e equipamentos utilizados para a recolha dos dados e os procedimentos estatísticos utilizados para o respetivo tratamento.

Problema

Será que existem diferenças estatisticamente significativas no rendimento escolar com a prática de atividade física fora do contexto escolar nos alunos do 2º, 3º Ciclo do Colégio de São Martinho do Bispo.

Objetivo Geral

O presente estudo tem como objetivo verificar de que forma a prática de atividade física praticada fora do contexto escolar influencia o rendimento escolar de um grupo de alunos do 2º, 3º Ciclo do Colégio São Marinho.

Metodologia e Recolha dos Dados

No que diz respeito à metodologia e recolha de dados, irei proceder à realização de um estudo observacional, transversal, descritivo e analítico, aplicado nos alunos do 2º e 3º Ciclo do Colégio São Martinho durante o ano letivo 2012/2013.

Desta forma irei recorrer a elaboração de um inquérito que vai permitir recolher respostas em relação a um conjunto de perguntas de natureza sócio demográficas, incluindo sexo, idade, ano escolaridade, em relação a prática desportiva (quantidade, tipo e forma) e relativamente ao aproveitamento escolar dos alunos no 3º Período do ano escolar transato e do 1º Período deste ano letivo 2012/2013

Este método permite a recolha de informação sobre uma determinada população a investigar, ou seja, aquilo que fazem, pensam, opinam, sentem, aprovam ou desaprovam, os motivos dos seus atos. Este parece ser um bom método tendo em conta o tamanho da amostra, envolvendo um baixo custo e uma elevada adesão dos participantes.

Neste estudo, para a avaliação do rendimento escolar dos alunos, foram considerados os resultados obtidos na avaliação final do 3º período do ano 2011/2012 e do 1º e 2º período do ano letivo 2012/2013. Ou seja, irá ser efetuado a média aritmética de todas as disciplinas curriculares por aluno. A escala avaliativa do rendimento escolar varia entre 0 e 5 valores para o 2º e 3º ciclo, em que entre o intervalo de 0 a 2 para valores corresponde uma nota final negativa, ou seja, um fraco rendimento escolar, e o intervalo de 3 a 5, corresponde a uma pontuação avaliativa positiva, isto é, um bom rendimento escolar. Os dados recolhidos relativamente à avaliação irão ser fornecidos pelo Conselho Executivo do Colégio de São Martinho, mantendo sempre o anonimato dos sujeitos constituintes da amostra.

Cada um dos métodos apresenta características próprias e, portanto, demonstram vantagens e limitações que necessitam ser consideradas quando da sua utilização. A respeito das suas limitações, entre os métodos mais frequentemente utilizados, destacam-se os questionários, construídos com intuito de se levantar informações específicas equivalentes as atividades físicas realizadas no quotidiano. No entanto, as informações relacionadas à prática de atividade física reunidas mediante a aplicação de questionários podem diferir por conta da natureza e das especificações das questões apresentadas, o que deverá variar de acordo com o sexo, a idade, o desenvolvimento cognitivo e o contexto sociocultural em que os sujeitos estão inseridos, e o

procedimento de tratamento dos dados direcionados ao cálculo do dispêndio energético ou do índice de atividade física.

É importante considerar que através das diversas formas de dados que irão ser utilizados neste estudo, serem em torno de aspetos pessoais, é necessário ter em conta os aspetos éticos, que serão cumpridos uma vez que irei realizar autorizações que irão ser entregues no concelho executivo da escola, de forma a garantir a legitimidade anonimato dos sujeitos constituintes da amostra.

Resultados

Para a apresentação dos resultados foram realizados quadros, gráficos efetuada uma descrição dos mesmos, mencionando os principais aspetos de cada um, de forma a proporcionar uma melhor interpretação dos dados obtidos.

Caracterização da Amostra

Este estudo pretende considerar uma amostra de conveniência, constituída por 226 alunos, de ambos os sexos (118 do sexo masculino, 108 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos residentes no distrito de Coimbra, pertencentes a diferentes níveis socioeconómicos e estudantes do 2º e 3º Ciclo (5º, 6º, 7º, 8º e 9º anos de escolaridade) do Colégio São Martinho. Gráfico 1

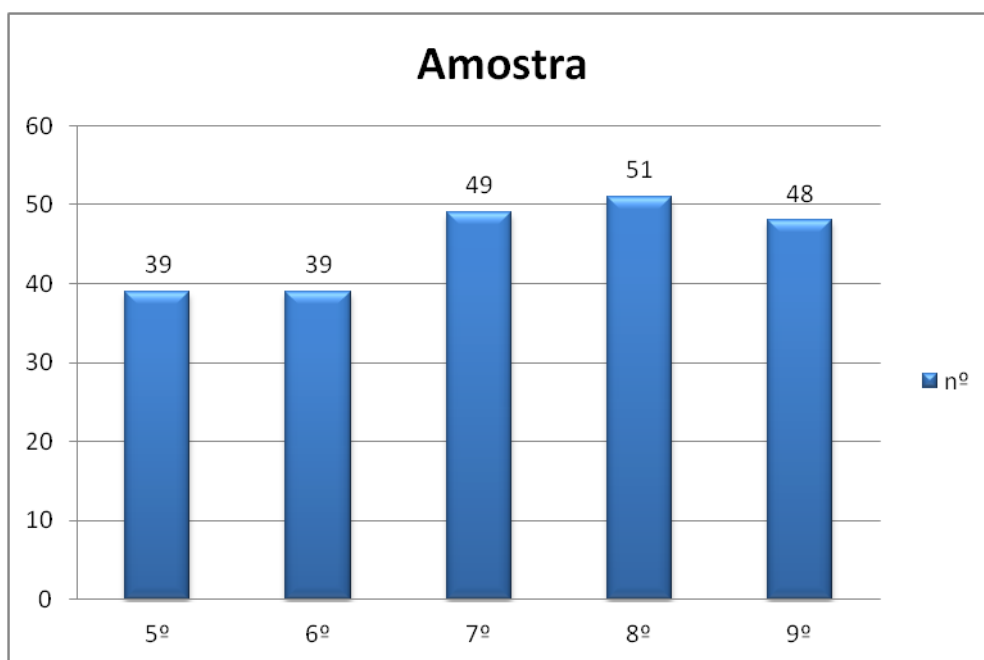


Gráfico 1-Dados relativos ao número dos alunos por ano escolar

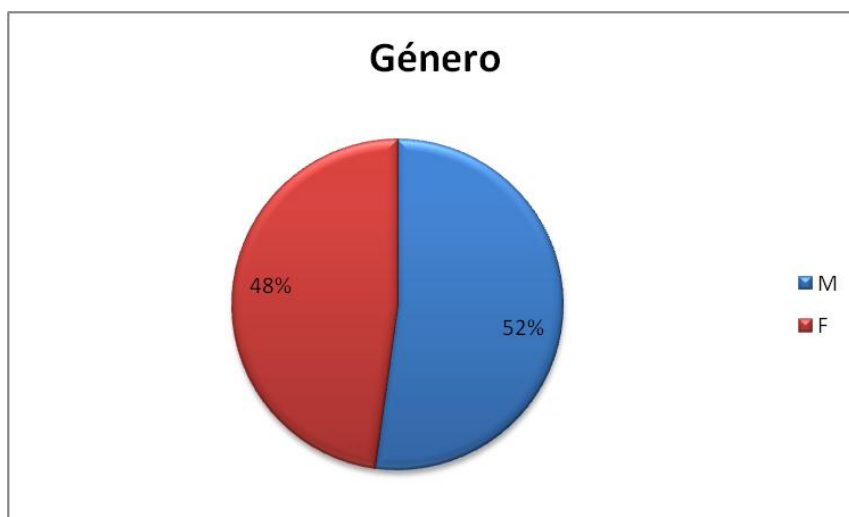


Gráfico 2-Dados relativos ao género na amostra

Analisando as mesmas características demográficas, em função da prática desportiva, verificamos algum equilíbrio entre a representação de ambos os sexos no grupo de praticantes: rapazes 52,2%, raparigas 47,8%. Os rapazes apresentam uma participação desportiva superior à das raparigas, sendo de destacar que são estas as constituintes da grande maioria do grupo de não praticantes. A média de idades em ambos os grupos ronda os 13,5 anos e em todos os anos de escolaridade existem mais alunos praticantes (118) do que não praticantes de desporto (108).

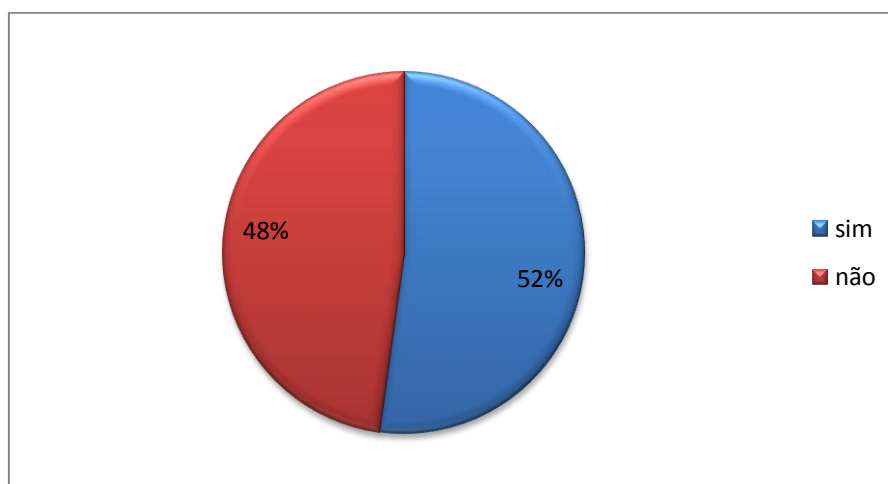


Gráfico 3-Dados relativos à percentagem de alunos que realizam prática desportiva

De entre as modalidades mais praticadas, destaca-se o futebol, exercido por 49,6% dos alunos, seguido da natação como segunda modalidade mais praticada 17,4%, Hóquei a terceira 10,4% seguindo-se Rugby 8,7%, Andebol 5,2%, Basquetebol 0,9% e outros 0,8%.

No que diz respeito ao número de modalidades praticadas, verificamos que a maioria dos alunos pratica apenas uma modalidade desportiva, sendo muito poucos os alunos que praticam mais de 2 modalidades. Gráfico 4

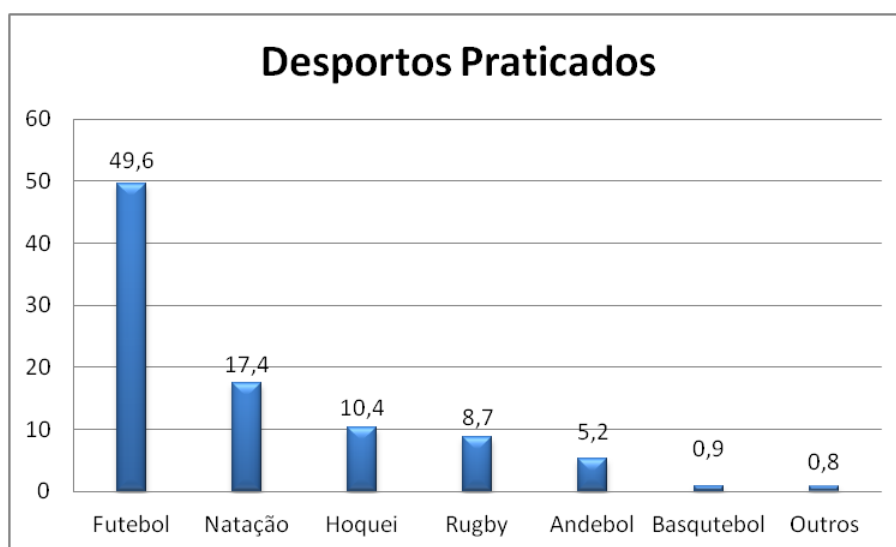


Gráfico 4-Dados relativos aos desportos praticados

Relativamente à prática desportiva, verificamos que o maior número de alunos pratica desporto à dois ou mais anos tendo 70% afirmado o mesmo, seguindo-se da opção menos de um ano 17% e um ano 13%. No que diz respeito ao número de dias semanais em que os alunos praticam exercício físico extracurricular, seja em treinos ou competições, pode verificar-se, que 47,8% destes fazem-no mais de três vezes por semana, 23,5%, 20,9 praticam apenas duas vezes por semana, 10,69% praticam atividades apenas duas vezes por semana e 7,8 afirmam praticarem apenas 1 vez por semana. Gráfico 5



Gráfico 5-Dados relativos ao tempo de prática

. Os dias mais indicadas por estes para praticarem desporto são segunda-feira 31,3% e quarta-feira 22,6%, sendo o menos referido a sexta-feira 5,2%.

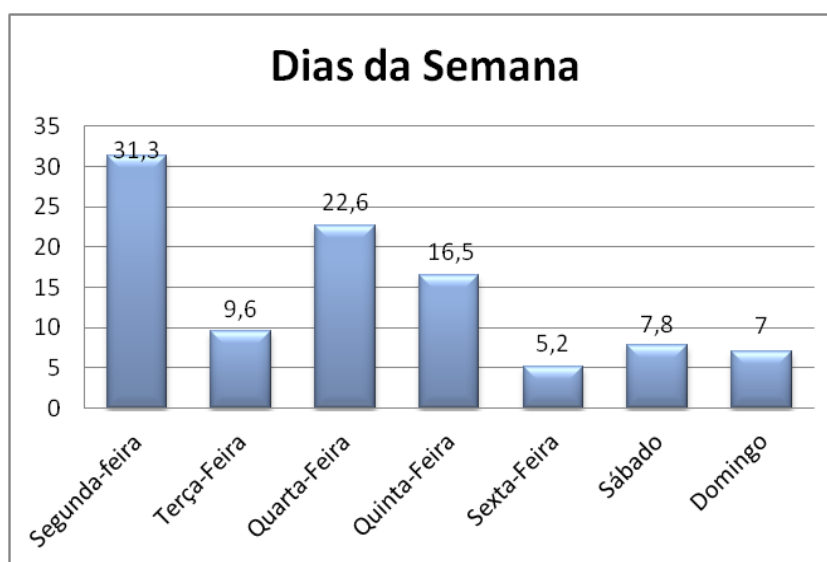


Gráfico 6-Dados relativos aos dias de semana da prática desportiva

De um modo geral, verificamos no que diz respeito à identificação dos principais motivos que conduzem os jovens à prática desportiva o principal é o gosto pelo desporto 71%, seguindo-se o fator saúde 27% e a melhoria na condição física 15%. Apenas 2 pessoas referem o convívio com os amigos como relevante para a prática. Gráfico 7

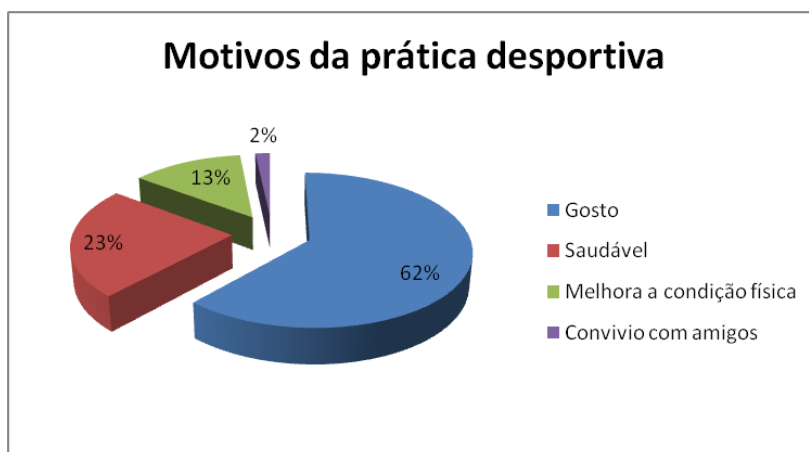


Gráfico 7-Dados relativos aos motivos da prática desportiva

Os motivos fundamentais de não praticar atividades desportivas (apresentados, detalhadamente, na gráfico acima, referidos pelos alunos que, não praticam qualquer atividade, ocasional ou regularmente, prendem-se, essencialmente, com a falta de tempo e a falta de incentivo, motivos referidos por 72,1%, na primeira razão e 14% segunda razão. Segue-se a estas a falta de vontade 6% e outras razões, que não as contempladas nas opções de resposta, foram as mais referenciadas pelos alunos como para não praticar qualquer atividade física ou desportiva (8%). Gráfico 8



Gráfico 8- Dados relativos aos motivos da não prática desportiva

Os motivos que levariam os alunos a praticar mais desportos referidos por estes são Ter mais tempo livre 63%, Ter melhores espaços desportivos 16%, Se outras pessoas também praticassem 13% e Existir próximo os desportos que gostam 8%.

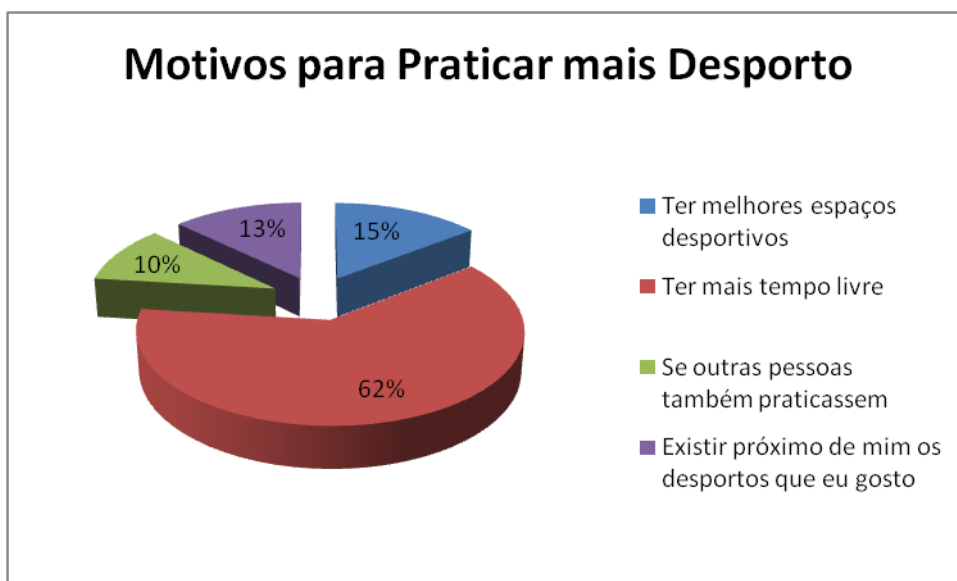


Gráfico 9-Dados relativos aos motivos para praticar mais desporto

Segundo o gráfico, os alunos referem que quando estão em casa ocupam maioritariamente o tempo livre no computador 86,8% seguindo-se depois de ver televisão 23,9%, jogar videojogos 22,1% e navegar na internet 11,1%.

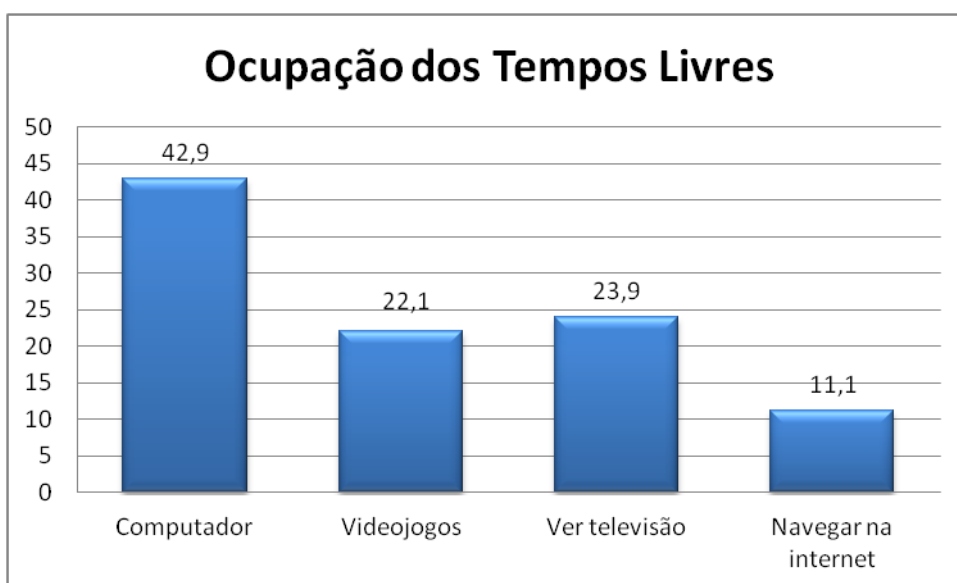


Gráfico 10-Dados relativos à ocupação dos tempos livres dos alunos

Para além dos aspetos apresentados anteriormente tentei averiguar se os alunos realizavam deslocações a pé durante o dia-a-dia e o tempo que demoravam com as mesmas (ex: de casa para a escola ou vice versa, de casa/escola para o treino, ou indo às compras etc). Dos 226 alunos 198 referiram que sim e 26 referiram que não. Dos que referiram que sim 28% afirma que gastam mais de 45 minutos por dia em deslocações,

seguindo-se a opção 5-15 minutos com 27% e 16-30 minutos afirmado por 20%. Em último lugar aparece a opção menos de 5 minutos. Gráfico 11

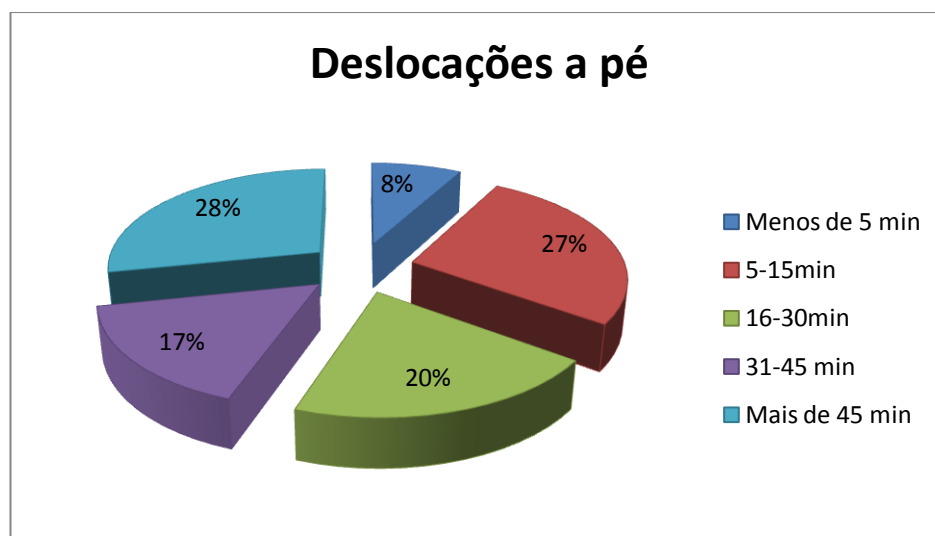


Gráfico 11-Dados relativos à percentagem de alunos que realizam deslocações a pé

Rendimento Escolar

Relativamente ao rendimento escolar, perguntamos aos alunos, se já tinham repetido algum ano escolar, concluindo que a maioria (206 dos alunos) nunca tinha reprovado de ano correspondente a 91%. Apesar de ser uma grande diferença, é de salientar os 7% de alunos que responderam que já tinham reprovado de ano, a esta percentagem correspondem a 15 alunos, sendo que 5 não responderam a esta questão 2%. (Gráfico 13).



Gráfico 12-Dados relativos à percentagem de repetições de ano

Dos 15 alunos que responderam que já tinham repetido de ano, foram feitas mais duas perguntas: Quantas vezes tinham repetido de ano? E em que anos tinham repetido? Os resultados obtidos na primeira pergunta foram: 4 dos alunos repetiram 2 vezes de ano, correspondente a 26,7% dos alunos, e os restantes 11 alunos repetiram 1 vez de ano, ao que corresponde a 73,3% dos alunos. Gráfico 14. Relativamente à segunda questão o ano que contém maior grau de repetência é o 9º ano de ensino, com 24% dos alunos a afirmarem terem repetido neste ano. Gráfico 12

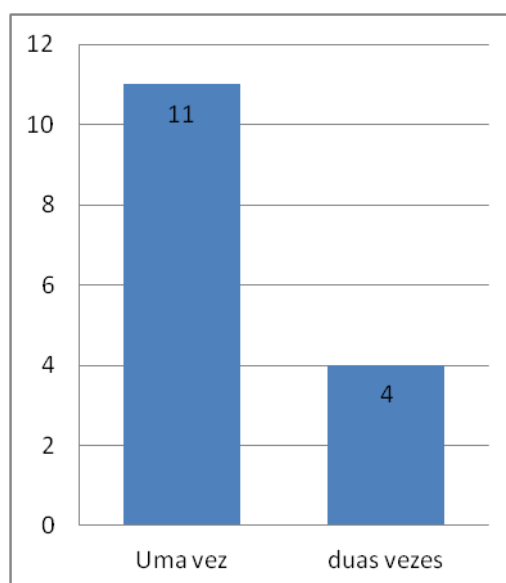


Gráfico 13-Dados relativos apenas aos alunos repetentes

Questionou-se os alunos sobre as disciplinas favoritas, tendo-lhes sido pedido que enunciasssem as disciplinas por ordem de preferências. Relativamente á 1ª escolha dos alunos é bem expressiva a preferência, com 45,1% dos alunos a escolher a disciplina de educação física como a de maior preferência. Na segunda escolha já não é tão expressiva essa preferência é a matemática. Por último, a escolha corresponde a disciplina de história com 1,8% dos alunos a escolher esta. Gráfico 14

Concluimos assim que a disciplina com mais ênfase de popularidade entre os alunos é a educação física, arrecadando ao todo, nas 3 escolhas, sendo as disciplinas que não foram enunciadas por nenhum dos alunos: religião moral e físico-química.

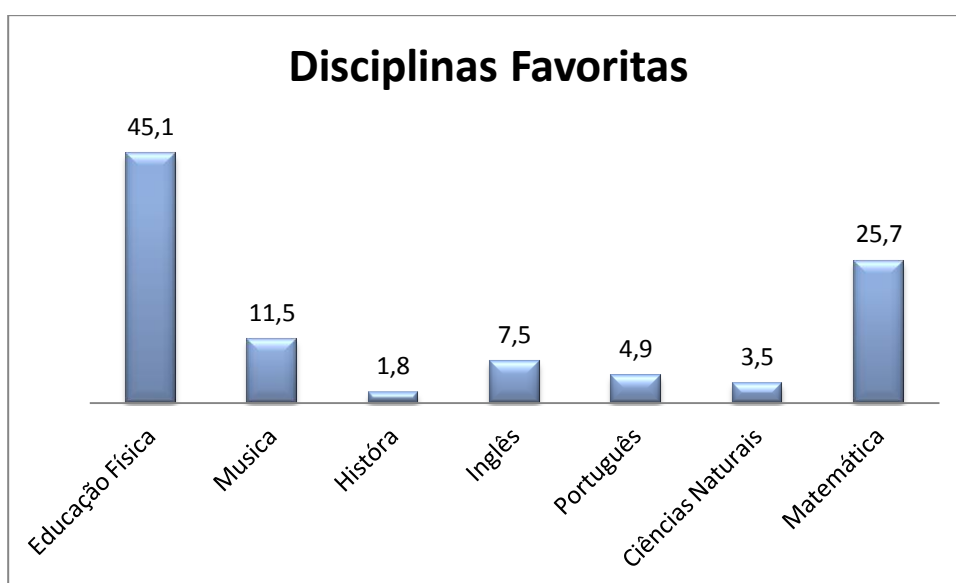


Gráfico 14-Dados relativos às disciplinas favoritas referidas pelos alunos

Relativamente às disciplinas com maiores dificuldades foi novamente pedido aos alunos que enunciasssem as disciplinas por ordem de preferências. Relativamente á 1ª escolha dos alunos, é bem expressiva a escolha da disciplina de Matemática com 51,8%. Na segunda escolha aparece a disciplina de Português com 28,3% dos alunos a optarem por esta. Por último, a escolha corresponde a disciplina de Físico-química com 2,2% dos alunos a escolher esta. Gráfico 15

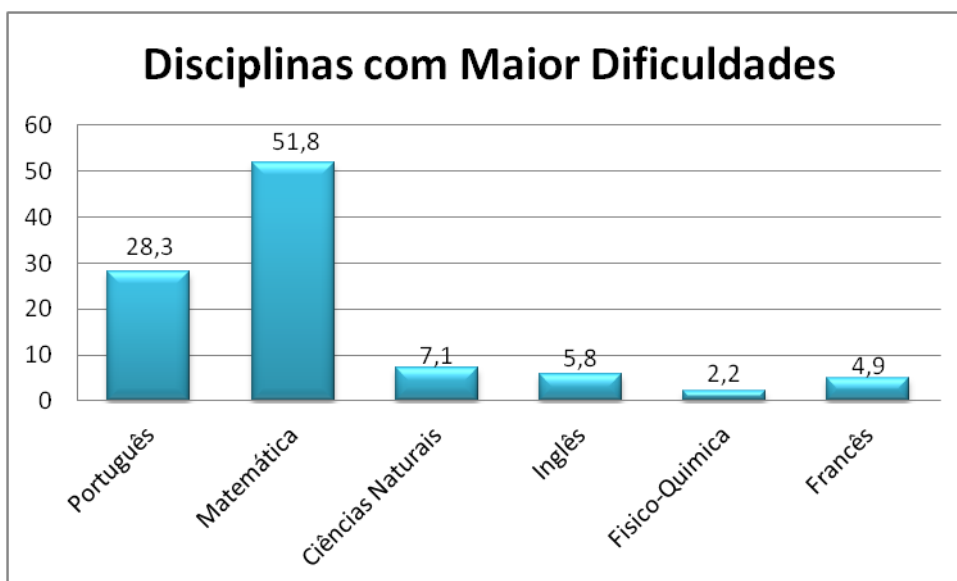


Gráfico 15-Dados relativos às disciplinas com maiores dificuldades referidas pelos alunos

No que diz respeito as notas que os alunos que tiveram no final do 3º período ano letivo 2011/2012, os dados presentes na tabela 13, indicam que 45,6% dos alunos, assumem que tiveram média de 4, enquanto 40,7% assumem ter tido média de 3. Os restantes valores são atribuídos 8,4 à média de 5 e 5,3 afirmam ter tido média 2 tendo estes reprovado de ano. Gráfico 16

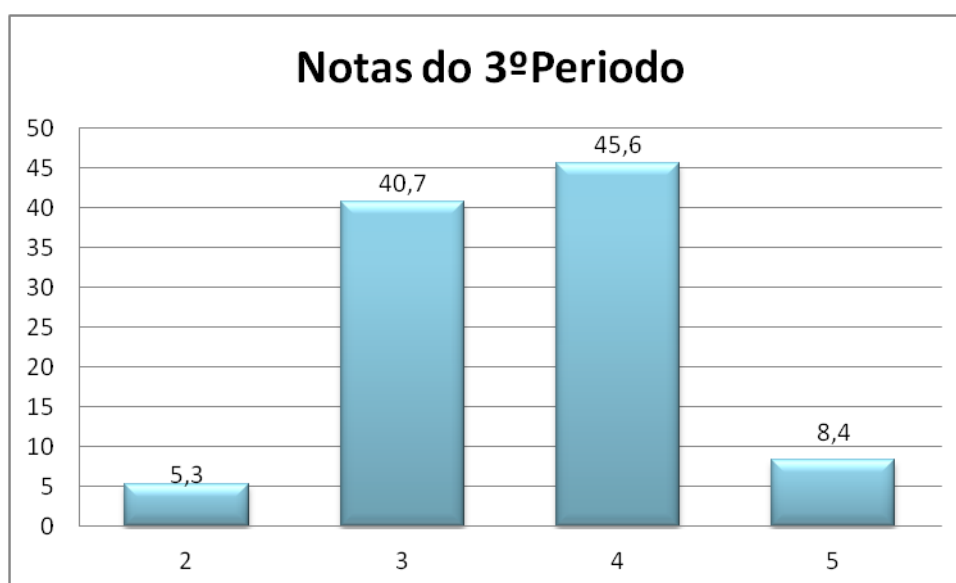


Gráfico 16-Dados relativos as notas da avaliação final do 3º Período

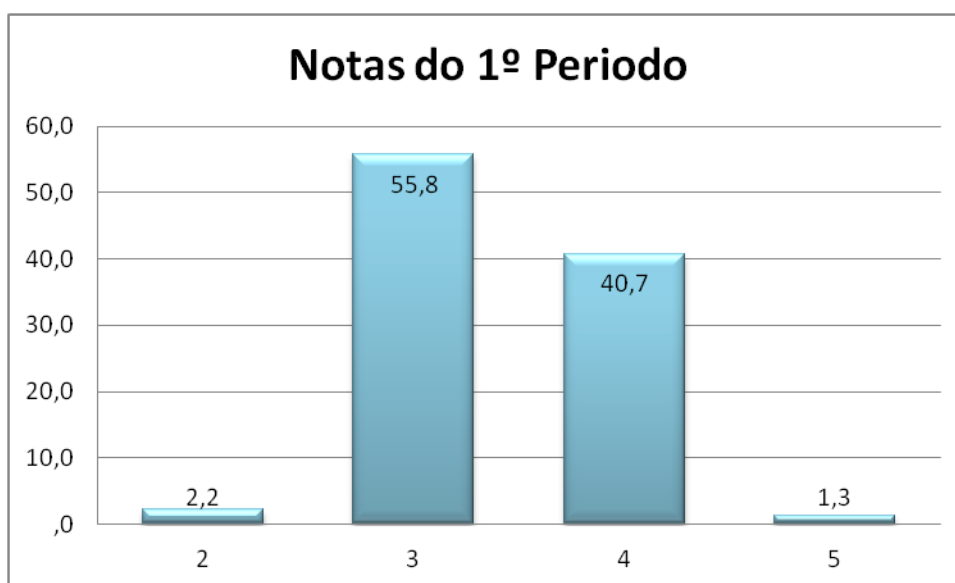


Gráfico 17-Dados relativos as notas da avaliação final do 1º Período

Quanto às notas do período passado, do 1º período do ano 2012/2013, os dados presentes Gráfico 17, indicam que 55,8% dos alunos assumem ter tido média 3, 40,7 assumem ter tido 4 de média sendo que os restantes 2,2% ter tido 2 de média e 1,3% assumem ter tido 2 como média.

Comparação entre as variáveis

A análise dos resultados por nós obtidos revelam que existem diferenças significativas entre o rendimento escolar e a prática desportiva nos alunos, tanto no 3º Período como no 1º Período, tal como podemos verificar nos dados constantes na tabela 3.

Tabela 3. Análise comparativa dos valores médios das classificações de 1º e 3º Período dos grupos que apresentam ou não prática desportiva regular

	Prática Desportiva	N	Média	t	p
Média das Notas do 1º Período	Sim	118	3,52	2,602	,0,01
	Não	108	3,30		
Média das notas do 3º Período	Sim	118	3,62	,3.008	0,03
	Não	108	3,37		

Relativamente às variáveis género e o rendimento escolar, podemos observar que segundo a tabela 4 as raparigas apresentam maiores valores médios nas notas em relação aos rapazes no 1º Período deste ano e no 3º Período de ano passado.

Tabela 4. Análise comparativa dos valores médios das classificações de 1º e 3º Período por género

	Género	N	Média
Média das Notas do 1º Período	Masculino	118	3,39
	Feminino	108	3,44
Média das notas do 3º Período	Masculino	118	3,41
	Feminino	108	3,60

Em relação à prática desportiva esta tende a diminuir à medida que a idade e o ano escolar dos alunos aumenta, como confirmado na tabela 5, sendo que os alunos do 5º, 7º e 9º ano são quem apresenta maiores valores médios.

Tabela 5-Análise comparativa dos valores do desempenho escolar entre os diferentes anos.

Prática Desportiva			
Ano	Média	N	Desvio Padrão
5	1,54	39	,505
6	1,41	39	,498
7	1,63	49	,487
8	1,37	51	,488
9	1,44	48	,501
Total	1,48	226	,501

Em relação à prática desportiva esta tende a diminuir à medida que os alunos vão aumentando na idade e ano escolar como confirmado na tabela 5, sendo que os alunos do 5º, 7º e 9º ano são quem apresenta maiores valores médios.

Tabela 6-Análise comparativa dos valores de prática desportiva entre os diferentes anos

Ano		Média das Notas do 1º Período	Média das notas do 3º Período
5	Média	3,44	3,77
	N	39	39
6	Média	3,49	3,56
	N	39	39
7	Média	3,33	3,43
	N	49	49
8	Média	3,41	3,33
	N	51	51
9	Média	3,42	3,48
	N	48	48
Total	Média	3,41	3,50
	N	226	226

Em relação à questão será que os alunos que têm explicações e não praticam desporto apresentam melhores resultados escolares, podemos constatar na tabela 8 que os alunos que não têm explicações mas que praticam desporto apresentam melhores valores médios tanto no 1º Período como no 3º Período em relação aos que tem explicações mas não praticam desporto. Tabela 7

Tabela 7-Análise comparativa dos valores médios das classificações de 1º e 3º Período com a prática desportiva e explicações ou aulas de apoio

Tens explicações ou aulas de apoio	Prática Desportiva		Média das Notas do 1º Período	Média das notas do 3º Período
Sim	Não	Média	3,24	3,27
		N	41	41
		Desvio Padrão	,538	,593
	Total	Média	3,33	3,40
		N	63	63
		Desvio Padrão	,539	,583
Não	Sim	Média	3,53	3,64
		N	94	94
		Desvio Padrão	,562	,801
	Total	Média	3,45	3,57
		N	157	157
		Desvio Padrão	,571	,762

Discussão

Neste capítulo serão apresentados e discutidos os principais resultados desta investigação, e apuradas as conclusões dos resultados obtidos.

Relativamente ao nosso tema de estudo, será que existem diferenças ente a prática desportiva e o rendimento escolar dos alunos do 2º e 3º ciclo do Colégio de São Martinho constatou-se um resultado estatisticamente significativo.

Os resultados do estudo sugerem que a prática desportiva conduz à obtenção de melhores resultados e que este benefício está positivamente relacionado com a frequência de participação.

Este aspeto é afirmado por Sibley e Etnier (2003) que realizaram uma meta-análise de um conjunto de estudos, que confirmou o relacionamento positivo entre o atividade desportiva e o desempenho cognitivo existido em crianças em idade escolar. As suas descobertas revelaram que ainda que a prática desportiva pode ser benéfica para a saúde cognitiva nas crianças, existindo maiores efeitos encontrados para QI e desempenho acadêmico.

Cotman e Berchtold (2002) explicam que o exercício realizado durante a pratica desportiva traduz-se num comportamento que ativa as cascatas moleculares e celulares que suportam e mantêm a plasticidade cerebral. Este provoca efeitos essencialmente no hipocampo, que é a região cerebral central para a aprendizagem e memória

Profissionais das áreas de saúde e educação têm intuitivamente afirmado que estudantes fisicamente ativos e em forma apresentam melhores desempenhos escolares. Alguns estudos têm demonstrado que há uma relação positiva entre a aptidão física e desempenho académico.(Califórnia Departamento de Educação [CDE], 2002; Castelli, Hillman, Buck, e Erwin, 2007; Chomitz, Slining, McGowan, Mitchell, Dawson, & Hacker, 2009; Grissom, 2005;Shephard, 1997; Vail, 2006).

Ainda na análise do rendimento escolar, quando a fazemos em relação ao ciclo de ensino, constatamos que o 2º ciclo de ensino apresenta valores médios mais elevados do que o 3º ciclo de ensino obtendo-se resultados estatisticamente significativos. Este facto poderá ser explicado devido à mudança do contexto social, num novo ciclo, que gera, nos alunos, um sentimento de “começar de novo”, ou seja, de desenvolvimento de novos desafios escolares (Pereira e Abrantes, 2004).

A idade parece ser também uma condicionante importante nos níveis de atividade física dos adolescentes, uma vez que à medida que esta aumenta, a atividade

física tem tendência a diminuir (Seabra et al., 2008). Posto isto, e de acordo com o estudo de Matos et al. (2002), os rapazes com idade inferior são aqueles que mais praticam atividades desportivas.

A diferença entre géneros é evidente, uma vez que a percentagem de rapazes que praticam exercício físico (52 %) é superior à percentagem de raparigas (48%) que o fazem.

Este é um facto demonstrado por vários estudos, que indicam, que o género masculino está mais envolvido na prática de atividade física do que o género feminino (Fernandes & Pereira, 2006; Matos et al., 2002; Seabra et al., 2008). Além disso no estudo de Fisher et al. (1996), os estudantes do género masculino demonstraram expectativas significativamente superiores em seguirem uma carreira profissional no desporto.

De acordo com alguns estudos de desenvolvidos, as principais razões que levam os jovens e adolescentes à prática desportiva centram-se no divertimento, ocupação dos tempos livres (Fernandes e Pereira, 2006; Fisher, Juszczak & Friedman, 1996), manter e melhorar a condição física Fernandes e Pereira, (2006) ou simplesmente gostar de desporto e da competição desportiva. Fernandes e Pereira, (2006; Fisher et al., 1996). A estas razões podem acrescentar-se outras, como a vontade de conhecer novos amigos, o reconhecimento da importância que exerce na saúde e o desenvolvimento da técnica na modalidade Serrano et al., (2005).

Por outro lado os argumentos mais usados para não praticar exercício físico prendem-se essencialmente com a falta de tempo, a incompatibilidade de horários, a falta de transporte até ao local destinado à sua atividade, a falta de companhia dos colegas e por vezes a falta de instalações, como o apresentado por Costa, Fernandes & Maia, 2009; Fernandes & Pereira 2006)

No âmbito da investigação relativa à atividade física e prática desportiva dos jovens portugueses, destaca-se também o estudo conduzido por Matos, Carvalhosa e Diniz (2001), o qual abrangeu uma amostra representativa da população escolar portuguesa (com idades médias de 11,13 e 16 anos). Os resultados alcançados anunciam que 93.1% dos jovens inquiridos pratica uma atividade desportiva (subordinada neste estudo ao critério “pelo menos uma hora, duas vezes por semana”), embora os rapazes mais do que as raparigas

Em Portugal, a investigação acerca das razões que levam os jovens à prática desportiva, para além de ser extremamente reduzida, tem-se processado exclusivamente nas regiões de Braga, Lisboa e Porto. Fonseca (1995)

Tal como na maioria dos estudos revistos (Marivoet, 2001; Matos et al., 2001; Neves, 1996), de entre as diferentes modalidades, o futebol demarca-se, nitidamente, como a modalidade desportiva mais praticada.

Quanto às modalidades mais praticadas, é de referir que os resultados obtidos vão ao encontro das conclusões do estudo de Costa et al. (2009) no qual, o futebol e a natação são, em geral, as modalidades mais praticadas no Litoral Norte. Fazendo a distinção entre géneros, o futebol é a modalidade mais escolhida pelos rapazes, enquanto a dança ocupa o primeiro lugar nas escolhas das raparigas. Estes dados poderão ser relacionados com as conclusões de Seabra et al. (2008), que refere que os rapazes estão mais envolvidos em atividades de âmbito desportivo e de intensidade vigorosa, enquanto as raparigas preferem atividades de intensidade mais baixa e de lazer.

Em relação ao aspeto quais as disciplinas que os alunos têm maiores dificuldades, são de referir que a Matemática e o Português são aquelas mais referidas pelos alunos. Contrariamente a isto a Educação Física é a que mais se destaca nas disciplinas favoritas.

No que refere aos alunos que têm explicações ou aulas de apoio, foi possível verificar com este estudo que os alunos que não praticavam nenhum desporto e tinham explicações apresentavam piores valores médios em comparação com os alunos que praticavam desporto e não tinham explicações.

Tomporowski et al. (2008), após análise de vários estudos, concluíram que os programas de exercício sistemático podem efetivamente melhorar o desenvolvimento de processos mentais específicos, conhecidos por serem importantes para o alcance de mudanças, encontradas a nível académico e ao longo de toda a vida.

Os dados apresentados permitem ainda afirmar que o envolvimento em programas de atividade física aumenta o entusiasmo e o alívio do tédio, fazendo com que os alunos estejam mais atentos e concentrados até ao final do dia de aulas, aspeto que também é afirmado por Keeley e Fox (2009).

Tanto a escola como o clube deveriam unir esforços para que se criem, nas crianças e jovens, hábitos desportivos. Os clubes desportivos devem assumir uma cultura organizativa adequada ao contexto social onde estão inseridos, aos tempos actuais e entre outros aspetos, responder adequadamente às necessidades dos praticantes desportivos. Revista Portuguesa das Ciências do Desporto (2009)

Conclusão

Ao estudar a relação entre o rendimento académico e a prática desportiva dos alunos do 2º e 3º Ciclo do Colégio de São Martinho, procurou-se, essencialmente, obter um conhecimento que se aproximasse, o mais possível, da realidade, por forma a permitir aos agentes educativos uma intervenção mais eficaz junto dos alunos deste nível de ensino.

A análise dos resultados alcançados permite-nos, retirar certas conclusões, algumas das quais com pertinência para o estudo e para o futuro educativo da escola. É nos possível afirmar que a maioria dos alunos pratica alguma atividade desportiva, sendo que estes apresentam, melhores resultados académicos em comparação aos não praticantes, sendo, contudo, maior o número de rapazes do que raparigas a fazê-lo.

A segunda hipótese formulada: “A influência exercida pela prática desportiva no sucesso escolar é superior nos alunos do género feminino ou masculino” foi confirmada, uma vez que os resultados do estudo mostram que as raparigas que praticam exercício físico têm maior percentagem de respostas favoráveis em relação aos parâmetros contemplados para o sucesso escolar do que as que não praticam, sendo que no global o sexo feminino é quem apresenta melhores resultados escolares.

Embora os resultados deste estudo mostrem uma pequena evidência que suporta a ideia de que a participação desportiva está positivamente relacionada com o desempenho académico no sentido causal, os resultados não excluem outros benefícios da prática de desporto relacionados com as habilidades humanas, nomeadamente as habilidades sociais.

Na terceira hipótese formulada “A influência da prática desportiva ao longo dos diferentes anos escolares” verificamos que à medida que os alunos vão aumentando na idade e no ano escolar a prática desportiva tende a diminuir. Contudo os alunos do 2º Ciclo, apresentam melhores resultados académicos comparativamente aos do 3º Ciclo.

Para uma investigação futura, as sugestões recaem sobre a validação do questionário usado, e aplicação deste estudo numa amostra diferente e mais alargada que permita uma melhor representação da população dos alunos do ensino básico, uma vez que a investigação nestas idades é ainda escassa, como referido anteriormente.

Recomendações

Este estudo fornece algumas informações sobre os benefícios da prática desportiva no desempenho académico dos alunos. Assim, parece fundamental deixar algumas recomendações que vão ao encontro das orientações da União Europeia e do Observatório Nacional da atividade física 2011, segundo o qual a prática desportiva possa ser implementada com maior eficácia nas diversas áreas de atuação, procurando o incentivo à participação da mesma por parte dos jovens e demais comunidade.

- Estabelecer políticas que promovam a prática agradável de atividade física ao longo da vida nos adolescentes;
- Incentivar os governos a coordenar e promover o financiamento público e privado dirigido ao aumento da atividade física e à melhoria do seu acesso para toda a população
- Exigir às escolas a construção de um currículo que fomente os alunos a praticar um mínimo de 45 a 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa durante o dia (no recreio, na educação física, no desporto escolar e nas atividades desportivas extracurriculares);
- Implementar um currículo de educação física que enfatize a participação em atividades físicas moderadas a vigorosas de forma a ajudar os alunos a adotar e manter estilos de vida ativos durante a vida.
- Exigir aos alunos a participação de pelo menos uma atividade desportiva à sua escolha em cada ano.
- Estimular autoridades responsáveis pela conceção das orientações e das recomendações de atividade física e do desporto a celebrar acordos entre as administrações central, regional e local de forma a promover o desporto e a atividade física.
- Procurar que as organizações desportivas criem atividades e eventos atrativos para todos por forma a estimular contactos entre pessoas de diferentes grupos sociais e com diferentes capacidades, independentemente da raça, da etnia, da religião, da idade, do sexo, da nacionalidade, e da saúde física e mental
- Incluir os pais e encarregados de educação no ensino de atividade desportiva

- Criar ligas recreativas que permitam a inclusão de toda a comunidade juvenil prática desportiva.
- Oferecer formação aos educadores, técnicos e pessoal de outras comunidades de forma a integrar os mesmos nas atividade desportivas.
- Convidar os pais a participar em sessões de treino e seminários que permitam informar os mesmos da importância da prática desportiva na saúde e aproveitamento escolar dos alunos.

Cronograma

Os procedimentos metodológicos deste estudo tiveram a seguinte abordagem.

Datas	Atividades
Dezembro	Revisão da Literatura
Dezembro	Realização do pré-projecto do estudo caso
Janeiro	Elaboração do Inquérito
Janeiro	Contactar o Conselho Executivo da escola
Fevereiro	Envio do Inquérito
Março	Recolha de dados do Rendimento Escolar
Março	Recolha de dados do Inquérito
Março	Tratamento dos dados
Março	Envio do Estudo Caso

Bibliografia

Ainsworth, B.E., Montoye H.J. & Leon, A.S. (1994). *Methods of assessing physical activity during leisure and work*. Physical activity, fitness and health: Consensus Statement. Champaign, Il: Human Kinetics.

Almeida (1998). *Aprendizagem escolar – Dificuldades de aprendizagem*. Porto Editora, 53-74.

American College of Sports Medicine. (2006). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Andersen, R. E., Crespo, C. J., Bartlett, S. J., Cheskin, L. J. e Pratt, M. (1998). *Relationship of physical activity and television watching with body weight and levels of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey*. 279 938-942.

Bouchard, C., Shephard, R., & Stephens, T. (1994). *Physical Activity, Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Human Kinetics Publishers.

Corbin, C., & Pangrazi, R. (1998). *Physical activity for children: A statement of guidelines*. Reston, VA: NASPE Publications.

Cotman, C. W., & Berchtold, N. C. (2002). *Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity*. Trends in Neurosciences, 25, 295-301.

Crahay, M. (1999). *Podemos lutar contra o insucesso escolar?* Lisboa: Horizontes Pedagógicos.

Fonseca, V. (2004). *Dificuldades de aprendizagem. Abordagem neuropsicologia e psicológica ao insucesso escolar*. Lisboa: Âncora Editora.

Hallal P. C., Victoria C. G., Azevedo M. R., Wells J. C. (2006). *Adolescent physical activity and health: a systematic review*. Sports Medicine, 36, 1019-1030.

Hillman C. H., Castelli D. M., Buck S. M. (2005). *Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children*. Medicine and Science in Sports and Exercise, 37, 1967-1974.

Laporte R., Montoye, H. & Caspersen, C. (1985). *Assessment of physical activity in epidemiologic research: problems and prospects*. Public Health Reports: 131-146

Livro Verde da Atividade física. Instituto do Desporto de Portugal, I.P Observatório Nacional da Atividade Física, Lisboa, Janeiro de 2011

Lopes V , M., A., Barbosa, T., Magalhães, P. (2001). *Atividade física habitual em crianças. Diferenças entre rapazes e raparigas*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1, 53-60

Montoye H. J., Kemper, H. C. Saris, W., & Washburn, R. A. (1996). *Measuring Physical Activity and Energy Expenditure*. Champaign. Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

Mota, J., & Sallis, J. (2002). *A Atividade Física e Saúde. In Atividade Física e Saúde Factores de Influência da Atividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. Campo das Letras, 71-90

Rogers, R. L., Meyer, J. S., Mortel, K. F. (1990). After reaching retirement age physical activity sustains cerebral perfusion and cognition. *Journal of American Geriatrology Soc*, 38, 123-128.

Viriato Santos Costa, António Seródio, Fernandes Miguel Maia (2009), *Hábitos Desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal*. Revista Portuguesa das Ciências do Desporto (2009)

Sallis, J., Simons-Morton, B., Stone, E., Corbin, C., Epstein, L., Faucette, N., Lannotti, R., Killen, J., Klesges, R., Rowland, T. & Taylor, W. (1992). *Determinants of physical activity and interventions in youth*. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24, 248-257.

Symons, C. W., Cinelli, B., James, T. C., Groff, P. (1997). Bridging Student health risks and academic achievement through comprehensive school health programs. *Journal of School Health*, 67(6), 220-227.

Van Mechelen, W., Twisk, J. W. R., Post, G. B., Snel, J. & Kemper, H. C. G.(2000). "*Physical activity of young people: the Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study*". *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 1610-1616.