



UNIVERSIDADE DE CABO VERDE

FACULDADE DE EDUCAÇÃO E DO DESPORTO

Mestrado em Ciências da Educação: Educação para Desenvolvimento Sustentável

A Saúde e a sua relação com o Desenvolvimento Sustentável: Um olhar sobre o papel da Educação Física no fomento à prática da Atividade Física para a Saúde.
O caso dos alunos do Ensino Secundário, da Escola Alfredo da Cruz Silva.

Dulcelino Tavares Duarte

Orientador | Professor Doutor Carlos Spínola

Praia, setembro de 2021



UNIVERSIDADE DE CABO VERDE

FACULDADE DE EDUCAÇÃO E DO DESPORTO

Mestrado em Ciências da Educação: Educação para Desenvolvimento Sustentável

Dulcelino Tavares Duarte

A Saúde e a sua relação com o Desenvolvimento Sustentável: Um olhar sobre o papel da Educação Física no fomento à prática da Atividade Física para a Saúde.

- O caso dos alunos do Ensino Secundário, da Escola Alfredo da Cruz Silva.

Dissertação apresentada à Universidade de Cabo Verde (Uni-CV), como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação - Educação para Desenvolvimento Sustentável, sob a orientação do Professor Doutor Carlos Spínola.

O Orientador:

Praia, setembro de 2021

Dulcelino Tavares Duarte

Página de aprovação

Trabalho Científico subordinado ao tema: A Saúde e a sua relação com o Desenvolvimento Sustentável: Um olhar sobre o papel da Educação Física no fomento à prática da Atividade Física para a Saúde - O caso dos alunos do Ensino Secundário, da Escola Alfredo da Cruz Silva.

Aprovado pelo Conselho Científico da Uni-CV, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação - Educação para Desenvolvimento Sustentável.

O Júri

Presidente

Orientador

Arguente

Praia, _____ de _____ de 20____

Agradecimentos

Esta dissertação não é apenas resultado de um empenho individual, mas sim o culminar de um extenso e árduo percurso e que se tornou possível graças ao envolvimento e participação de várias pessoas que contribuíram, de forma direta e indiretamente, para a sua concretização, e sem os quais teria sido mais difícil chegar ao fim desta etapa, que representa um importante marco na vida pessoal e profissional;

Desta forma, agradece em primeiro lugar a Deus pelo dom da vida, e pela saúde que ofereceu ao longo de todo esse tempo, por ter dado força nos momentos difíceis principalmente por conceder a graça de tornar este trabalho uma realidade;

Ainda gostaria de agradecer particularmente,

O Professor Doutor Carlos Spínola, pela orientação dispensada, pelo rigor que sempre exigiu no decorrer desta investigação, e pelas críticas construtivas com que se confrontou nos momentos mais decisivos da elaboração final desta dissertação;

Aos participantes deste estudo, sem os quais nada teria sido possível, agradece pelo tempo e paciência disponibilizados para responder os questionários;

À Universidade de Cabo Verde, pela oportunidade que nos concedeu para a edificação de novos saberes. Do mesmo modo, é grato a todos os professores e colegas do Curso com os quais aprendeu imenso, na medida em que nos proporcionaram reflexões importantes e apoiaram com sugestões e incentivos morais para que continuasse nesta caminhada rumo à conclusão desta etapa;

À Escola Secundária Alfredo da Cruz Silva, do Concelho de Santa Cruz, pela colaboração e disponibilidade dos professores e alunos para participarem nesta investigação, tornando possível o seu desenvolvimento.

Dedicatória

Aos meus pais: Angélica Tavares e memória do meu pai Inocêncio Duarte

Resumo

Nos dias atuais, é notória que, a promoção da saúde e bem-estar, torna-se como um grande desafio, sobretudo para crianças e jovens, tendo em conta as constantes transformações sociais, o que tem causado mudanças no estilo de vida das pessoas. Estilo de vida este, que tem levado cada vez mais a um número considerável de pessoas ao sedentarismo. É neste contexto que enveredamos para a realização deste estudo, a partir da seguinte questão central: “como as escolas secundárias têm alinhado as suas práticas pedagógicas da disciplina de Educação Física, com vista a promoção da saúde sustentável dos alunos, através do fomento à prática continuada da Atividade Física”? Para responder a esta questão e compreender o contributo desta disciplina no fomento à prática continuada dessas atividades, com vista a promoção da saúde sustentável, especificamente procuramos contextualizar a relação desta disciplina com a promoção da prática da Atividade Física, tendo como foco a realidade da escola secundária de Santa Cruz. E, perceber ainda se os procedimentos adotados pelos professores desta disciplina da referida escola, em relação à essas atividades, contribuem para que sejam continuada ao longo da vida, visando um Desenvolvimento Sustentável dos envolvidos. Para alcançar os nossos intentos, começamos por fazer um enquadramento teórico das temáticas ligadas à Atividade Física e sua relação com a saúde, as perspetivas internacionais e nacionais sobre a relevância da prática da Atividade Física, à Educação Física e a sua relação com fomento à prática da Atividade Física, à análise do currículo prescrito pelo Ministério de Educação do país, para esta área curricular e a relação da promoção da Atividade Física com o Desenvolvimento Sustentável. Na sequência, partimos para o trabalho de campo, ancorado na abordagem qualitativa e quantitativa, tendo o inquérito por questionário e a entrevista semiestruturada como principais instrumentos de recolha de dados e análise de dados estatísticos como técnica de análise dos mesmos e análise de conteúdo para a entrevista. Dos resultados, depreendemos ainda que apesar de ser de conhecimento de todos, os envolvidos no estudo, a importância da prática da Atividade Física para a saúde, a escola Secundária de Santa Cruz, não tem criado condições para a promoção dessa prática no seu meio académico. Em relação ao fomento dessa prática nas aulas de Educação Física, tanto os alunos como assim como os professores são de opinião, que na referida escola as condições apresentadas, não favorecem ao cumprimento dos programas, o que tem condicionado e limitado muito as suas ações. A pesquisa permitiu concluir que o papel do professor de Educação Física, na instituição escolar não se limita apenas a transmitir os conteúdos propostos nas aulas, mas também consciencializar os alunos sobre a importância de inserir no seu quotidiano a Atividade Física. Constatamos ainda que, tanto os alunos como os professores reconhecem a relevância dessa prática para a melhoria da saúde, mas muitas vezes não sai da teoria, tendo um número pouco expressivo de alunos e professores que praticam essas atividades fora do horário de Educação Física.

Palavras-chave: Atividade Física, Educação Física, Desenvolvimento Sustentável, Saúde e Bem-estar.

Abstract

Nowadays, it is notorious that the promotion of health and well-being becomes a great challenge, especially for children and young people, taking into account the constant social changes, which have caused variations in people's way of living. This way of living has increasingly led a considerable number of people to sedentary lifestyle. It is in this context that we go into to accomplish this study, based on the following central question: “how have secondary schools aligned their pedagogical practices in the Physical Education (PE) subject, aiming to students’ sustainable health, by encouraging a continuous practice of Physical Activity”? To answer this question and understand the contribution of this subject in promoting the continuous practice of these activities, with a view to promoting sustainable health, we specifically, try to contextualize the relationship of this school subject with the promotion of the practice of Physical Activity (PA), focusing on reality of Santa Cruz Secondary School. And to understand if the procedures adopted by the teachers of this subject in the above-mentioned school, in relation to these activities, contribute for to them be continuous throughout life, aiming at a sustainable development of those involved. To achieve our intentions, we started by making a theoretical framework of themes related to PA and its relationship with health, national and international perspectives on the relevance of PA practice, PE and its relationship with promoting PA practice, the analysis of the curriculum prescribed by the country's Ministry of Education, for this curricular area and the relationship between PA promotion and sustainable development. Next, we started fieldwork, anchored in the qualitative and quantitative approach, with the questionnaire survey and the semi-structured interview as the main instruments for data collection and statistical data analysis as a technique for analyzing them and content analysis for the interview. From the results, we infer that despite of knowledge of all those involved in the study about the importance of the practice of PA for health, Santa Cruz Secondary School has not created conditions for the promotion of this practice within the academic environment. Regarding the promotion of this practice in PE classes, both students and teachers are of the opinion that the conditions presented in the forenamed school do not favor the fulfillment of programs, which has greatly conditioned and limited their actions. The research allowed us to conclude that the role of the PE teacher in the school institution is not limited to just transmitting the contents proposed in class, but also to make students aware of the importance of inserting PA in their daily lives. We also found that both students and teachers agree on the relevance of this practice for improving health, but it goes beyond theory often, having small number of students and teachers who practice the activities outside of Physical Education classes.

Keywords: Physical Activity, Physical Education, Sustainable Development, Health and well-being

Índice Geral

Agradecimentos	iv
Dedicatória.....	v
Resumo.....	vi
Abstract.....	vii
Índice Geral.....	viii
Índice de Tabela.....	xi
Índice de Gráficos.....	xii
Lista de Abreviaturas e de Siglas.....	xiv
1. INTRODUÇÃO.....	15 -
1.1. Preâmbulo.....	15 -
1.2. Contextualização do Estudo.....	16 -
1.3. Justificativa.....	20 -
1.4. Enquadramento Teórico.....	22 -
1.5. Estrutura do Trabalho.....	24 -
PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	27 -
CAPÍTULO I - A Atividade Física e Saúde.....	28 -
1.1. Conceito de Atividade Física e Saúde.....	28 -
1.2. Classificação da Atividade Física.....	30 -
1.3. A Prática de Atividade Física: Perspetivas Internacionais e Nacionais em termos políticos e legais.....	34 -
1.3.1. Âmbito Internacional.....	34 -
1.3.2. Âmbito Nacional.....	36 -
1.4. Relevância da prática de Atividade Física para crianças e jovens.....	38 -
1.5. A prática de Atividade Física e a sua relação com a Saúde.....	41 -
1.6. A Inatividade Física e as suas consequências para a Saúde.....	45 -
CAPÍTULO II - A Educação Física e Desenvolvimento Sustentável.....	50 -
2.1 Clarificação de Conceitos.....	50 -
2.1.1 Conceito de Educação Física.....	50 -
2.2. Breve Historial da Educação Física em Cabo Verde.....	51 -
2.3. A Educação Física na escola e o papel do Professor.....	53 -

2.4. A disciplina de Educação Física e a sua importância	59 -
2.5. A Educação Física e o seu papel na promoção da Saúde	61 -
2.6. A Educação Física, Saúde e Desenvolvimento Sustentável	65 -
2.6.1. As relações entre a Educação Física, Saúde e Desenvolvimento Sustentável.....	65 -
2.6.1.1. Conceito do Desenvolvimento.....	66 -
2.6.1.2. Desenvolvimento Sustentável. Conceito e Evolução	67 -
2.6.1.3. O Desenvolvimento Sustentável - Papel da disciplina de Educação Física	73 -
CAPÍTULO III - A disciplina de Educação Física no Ensino Secundário: A sua abordagem -	
Conceção sobre o programa/ currículo	79 -
3.1 O Currículo/programas de Educação Física para o Ensino Secundário	79 -
3.1.1 Origem do termo Currículo	79 -
a) Conceções sobre Currículo	80 -
b) A elaboração e o desenvolvimento Curricular.....	84 -
c) A participação do professor no desenvolvimento do Currículo	85 -
d) A estruturação do Currículo - Perspetivas e desafios	87 -
O caso do Ministério da Educação Cabo-verdiano.....	87 -
3.1.2 Os Programas da Educação Física do Ensino Secundário Cabo-verdiano	89 -
a) Os Programas de Educação Física e a sua evolução em Cabo Verde.....	89 -
3.2 O professor de Educação Física enquanto executor do programa da referida Disciplina .-	98 -
PARTE II - ESTUDOS PRÁTICOS.....	101 -
CAPÍTULO IV - Metodologia de Investigação e Procedimentos	102 -
4.1 Enquadramento do Capítulo	102 -
4.2 Breve caracterização da escola em estudo.....	102 -
4.3 Opção Metodológica.....	108 -
4.3.1 Método de estudo	109 -
4.3.2 População e amostra deste estudo.....	109 -
4.3.3 Técnicas de recolha de dados	110 -
4.3.4 Instrumentos de Recolha dos Dados.....	112 -
4.3.5 Procedimento utilizados.....	113 -
CAPÍTULO VI - Apresentação e Discussão dos Resultados	116 -
Da prática da Atividade Física e o seu contributo para a saúde dos alunos da Escola Secundária de Santa Cruz, através da Educação Física.....	116 -

6.1	Enquadramento do Capítulo	- 116 -
6.2	Apresentação, Análise e Discussão dos Dados.....	- 116 -
6.2.1	Resultados dos inquéritos aplicados aos alunos	- 116 -
6.2.1.1	Caraterização dos alunos	- 116 -
6.2.1.2	Perceção dos alunos sobre a disciplina de Educação Física	- 117 -
6.2.1.3	Perceção dos alunos sobre a Atividade Física	- 121 -
6.2.2	Resultados dos inquéritos aplicados aos professores.....	- 129 -
6.2.2.1	Caraterização dos Professores	- 129 -
6.2.2.2	Perceção dos professores inquiridos sobre o funcionamento da disciplina de EF na escola secundária de Santa Cruz	- 130 -
6.2.2.3	Perceção dos professores inquiridos sobre a Atividade Física	- 133 -
6.2.3	Resultado da Entrevista à Subdireção Pedagógica	- 136 -
6.2.3.1	Perceção do subdiretor pedagógico, sobre a relevância da disciplina de Educação Física, no fomento à prática da Atividade Física para a saúde sustentável dos alunos.....	- 136 -
6.1.1	Análise e Discussão dos Resultados	- 141 -
	Considerações finais	- 145 -
	Limitações.....	- 150 -
	Referências Bibliográficas	- 152 -
	Apêndices.....	- 167 -

Índice de Tabela

Tabela 1 - Classificação dos Níveis de Atividade Física.....	- 31 -
Tabela 2 - Recomendações de Atividade Física para adultos entre 18 e 64 anos de idade (USDHHS, 2008).....	- 33 -
Tabela 3 - Fatores Causadores da Obesidade.	- 48 -
Tabela 5 - Modelo de Composição Curricular do 11º e 12º ano.....	- 96 -
Tabela 6 - Distribuição dos alunos por turmas	- 104 -
Tabela 7 - Corpo Docente	- 105 -
Tabela 8 - Membros do Conselho Diretivo da Escola	- 105 -
Tabela 9 - Descrição dos alunos por sexo e nível de escolaridade	- 110 -
Tabela 10 - Dados Sociodemográficos dos alunos	- 117 -
Tabela 11 - Dados Descritivo segundo as variáveis Sociodemográficas explorados	- 117 -
Tabela 12 - Gosto pela disciplina de EF, em função do sexo e nível de escolaridade	- 119 -
Tabela 13 - Regularidade dos inqueridos à Prática de Atividade Física fora do ambiente Escolar ..	- 123 -
Tabela 14 - Hábitos e /ou Preferências dos alunos fora do ambiente Escolar	- 124 -
Tabela 15 - Motivos que levam os alunos a praticarem AF fora do contexto escolar em função do sexo	- 125 -
Tabela 16 - Percepção dos alunos praticantes de AF em relação ao seu estado de Saúde	- 128 -
Tabela 17 - Caracterização Sociodemográfica dos Professores de Educação Física inquiridos	- 129 -
-	-

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Frequência dos alunos às aulas de Educação Física	118 -
Gráfico 2 - Gosto dos alunos pela disciplina da Educação Física.....	118 -
Gráfico 3 - O que os alunos mais gostam de fazer nas aulas de Educação Física	120 -
Gráfico 4 - Opinião dos alunos sobre as condições oferecidas pela escola para as aulas de EF	120 -
Gráfico 5 - Gosto dos alunos pela prática de Atividade Física	121 -
Gráfico 6 - Importância atribuída pelos alunos, à prática da Atividade Física para a sua saúde	122 -
Gráfico 7 - Participação dos alunos em Atividade Física fora da escola	122 -
Gráfico 8 - Local da prática das atividades físicas pelos alunos fora ambiente escolar	126 -
Gráfico 9 - Grau de satisfação dos alunos em relação ao incentivo da parte dos seus professores, de à prática de AF fora da escola.....	126 -
Gráfico 10 - Percepção dos alunos sobre a exigência do programa de EF em relação a prática da AF com vista a promoção da saúde.....	127 -
Gráfico 11 - Opinião dos alunos sobre os benéficos da prática de Atividade Física para a saúde .	128 -
Gráfico 12 - Nível de escolaridade lecionados pelos professores inqueridos no presente ano letivo (2020/21).....	130 -
Gráfico 13 - Local onde funciona as aulas de Educação Física no presente ano letivo (2020/21) .	131 -
Gráfico 14 - Conteúdos abordados pelos professores durante as aulas de Educação Física.....	131 -
Gráfico 15 - Modalidades desportivas / atividades que os professores trabalham com mais frequência .	132 -
Gráfico 16 - Modalidades/atividades desportivas preferidas pelos alunos na escola	132 -
Gráfico 17 - Opinião dos professores sobre a importância atribuída a Atividade Física.....	133 -
Gráfico 18 - Professores que trabalham AF, enquanto conteúdo curricular na ESACS	133 -
Gráfico 19 - Professores que praticam Atividade Física fora do horário letivo.....	134 -
Gráfico 20 - Incentivo dos professores aos alunos, à prática de AF fora do horário letivo	135 -
Gráfico 21 - Opinião dos professores sobre as exigências dos programas de EF do ES prescrito pelo ME, em relação à prática das AF voltada a Saúde	135 -
Gráfico 22 - Grau de satisfação dos Docentes de EF em relação aos conteúdos curriculares programados, com vista a promoção da saúde sustentável dos alunos	136 -

Índice de Figuras

Figura 1 - O Equilíbrio da Atividade Física.....	- 42 -
Figura 2 - A Estrutura e Organigrama do atual Sistema Educativo Cabo-verdiano.....	- 91 -
Figura 3 - Imagem da Escola Secundária Alfredo da Cruz Silva	- 103 -

Índice de Quadro

Quadro 1 - Níveis de Ensino - 1986.....	- 92 -
Quadro 2 - Experimentação do Ensino Básico Integrado	- 92 -
Quadro 3 - Estruturas Físicas da Escola Secundária “Alfredo da Cruz Silva”	- 104 -

Lista de Abreviaturas e de Siglas

- AF** - Atividade Física
- AVC** - Acidente Vascular Cerebral
- ACMS** - American College of Sport Medicine
- BO** - Boletim Oficial
- CDC** - Disease Control and Prevention
- CR** - Constituição da República
- CRCV** - Constituição da República de Cabo Verde
- DS** - Desenvolvimento Sustentável
- EB** - Ensino Básico
- EC** - European Commission
- EF** - Educação Física
- EFD** - Educação Física e Desporto
- EFE** - Educação Física Escolar
- ENEF** - Encontro Nacional de Educação Física
- ES** - Ensino Secundário
- EUPEA** - European Physical Education Associativos
- ICM** - Índice de Massa Corporal
- IF** - Inatividade Física
- INE** - Instituto Nacional de Estatística
- ME** - Ministério de Educação
- ODM** - Objetivos do Desenvolvimento do Milénio
- ODS** - Objetivos do Desenvolvimento Sustentável
- OMS** - Organização Mundial da Saúde
- ONG** - Organização não Governamental
- ONU** - Organizações das Nações Unidas
- PNUD** - Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento
- UNESCO** - Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura
- Uni-CV** - Universidade de Cabo Verde
- USDHHS** - Physical Activity Guidelines for Americans

1. INTRODUÇÃO

1.1. Preâmbulo

Nos dias atuais, é notória que, a promoção da saúde e bem-estar, torna-se como um grande desafio, sobretudo para crianças e jovens, tendo em conta as constantes transformações sociais, o que tem causado mudanças no estilo de vida das pessoas. Estilo de vida este, que tem levado cada vez mais a um número considerável de pessoas ao sedentarismo (OMS, 2002). É neste contexto que enveredamos para a realização deste estudo, a partir da seguinte questão central: “como as Escolas Secundárias têm alinhado as suas práticas pedagógicas da disciplina de Educação Física, com vista a promoção da saúde sustentável dos alunos, através do fomento à prática continuada da Atividade Física”?

A presente dissertação, insere-se no âmbito dos requisitos exigidos pela Universidade de Cabo Verde (Uni-CV), que é a realização de uma investigação científica para a obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação, com especialização em Educação para o Desenvolvimento Sustentável. Trata-se de um estudo sobre a importância atribuída a hábitos de vida saudável através da prática da Atividade Física na promoção da saúde Sustentável dos alunos/adolescentes, enquadrada na disciplina de Educação Física. Um estudo de caso dos alunos que frequentam o Ensino Secundário na Escola Secundária Alfredo da Cruz Silva, no Concelho de Santa Cruz. Considerando a importância da Educação Física para o bem-estar físico e mental das pessoas, e, atendendo os desafios dos objetivos do Desenvolvimento Sustentável, com a assinatura do acordo de Paris sobre a garantia de saúde de qualidade e a promoção do bem-estar para todos e em todas as idades, é o terceiro objetivo da agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, acordo que também considerou que o desenvolvimento das cidades e das nações não seriam possíveis sem a garantia da saúde aos seus cidadãos.

Pois, apesar dos benefícios da Atividade Física, ou seja, o fato dela trazer estabilidade até à idade adulta, segundo Hallal, *et al.* (2012), muitas crianças e adolescentes não são fisicamente ativas. Para estes autores, a obesidade infanto-juvenil, nos últimos anos, vem aumentando, tanto em países desenvolvidos como nos subdesenvolvidos. Os indivíduos obesos, em geral são muito sedentários, e o excesso da massa corporal torna-se uma dificuldade para que eles tenham uma boa saúde, desencadeando doenças ortopédicas, cardiovasculares, diabetes, hipertensão, entre outras.

Ribeiro, *et al.* (2001), acrescenta ainda que atualmente a população deseja cada vez mais alcançar a qualidade de vida saudável, portanto a preocupação com a Atividade Física e

a sua relação com a saúde, tornam-se cada vez mais presentes na sociedade de uma maneira geral.

Atualmente são reconhecidos os benefícios de prática da Atividade Física para a saúde no seu todo. De acordo com Hallal, *et al.* (2006), a contribuição de um estilo de vida ativo pode gerar efeitos positivos no curto prazo, como a melhoria da aptidão física e de aspetos emocionais e prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo. Entre crianças e adolescentes, o sedentarismo também aparece com grande destaque e como consequência mais evidente apresenta como resultado a obesidade, que atinge indistintamente crianças de todos os níveis socioeconómicos. A partir daí, segundo Ribeiro (2001), consequências negativas diretas são geradas sobre a sociedade comprometendo assim o desenvolvimento almejado. Ainda, Hallal, *et al.* (2006), afirmam além disso, que o envolvimento com a prática das atividades físicas e desportivas na infância e na adolescência, contribuem para que tal comportamento se consolide e seja mantido ao longo da vida, tornando mais estáveis os benefícios à saúde.

Em vista disso, a UNESCO (2015), vê a disciplina da Educação Física, como o ponto de entrada que promova a participação destes adolescentes em Atividades Físicas ao longo da vida. A escola representa um ambiente ideal para a promoção dessas atividades no seio dos alunos, uma vez que a mesma contempla no seu plano de estudos a disciplina de Educação Física como veículo responsável na promoção dessa prática e conseqüentemente o combate ao sedentarismo (Lonsdale, *et al.*, 2015).

Na mesma linha, Camliguney, Mengutay & Pehlivan (2012), são de opinião de que a disciplina de Educação Física através das suas práticas de Atividade Física a mais diversas formas, constituem no principal caminho para a criação de hábitos saudáveis associados à melhoria e manutenção da qualidade de vida por parte dos jovens.

Deste modo, atendendo a abrangência da atividade física e o seu contributo para a saúde, podemos constatar que as expectativas, os juízos e as atitudes face aos profissionais da EF são enormes e poderão desempenhar um importante papel na criação de hábitos da prática de AF continuada.

1.2. Contextualização do Estudo

As constantes transformações sociais ocorridas atualmente, têm causado mudanças no estilo de vida das pessoas e principalmente de crianças e jovens (Brasil, 1998). Daí, para este autor, a escola desempenha um papel fundamental, na promoção de um desenvolvimento integral dos alunos, ou seja, afetivo, social, motor, psicológico e intelectual do educando.

Portanto, é facilmente notório, o papel da disciplina da Educação Física como componente curricular obrigatório da Educação Básica e Secundária, como auxiliador do estímulo desse desenvolvimento e conseqüentemente promoção da saúde, incentivando as crianças/adolescentes para um estilo de vida ativo, através da sensibilização e motivação sobre a importância da prática de Atividade Física regular, como principal forma de prevenção de doenças como a obesidade e garantindo assim um maior equilíbrio corporal, mental e emocional (Brasil, 1998). Nessa perspectiva, Cassidy, *et al.* (2004), consideram que a prática regular da Atividade Física, torna-se um importante fator na prevenção de doenças não transmissíveis e promove benefícios físicos e psicológicos aos indivíduos de diferentes grupos etários (Cassidy, *et al.*, 2004). A junção dos fatores, como: o stress do trabalho e do cotidiano e as facilidades que promovem a comodidade, como as novas tecnologias, têm aumentado o nível de inatividade das pessoas que cresce numa proporção semelhante, criando pessoas mais sedentárias com o nível de qualidade de vida diminuído consideravelmente (Costa, 1997, p. 20).

O sedentarismo ou inatividade física, de acordo com Who (2010), é considerada o quarto maior fator de risco que contribui para a mortalidade mundial. As conseqüências de um baixo nível de atividade física para a saúde são numerosas e incluem o aumento do risco de várias doenças, tais como: diabetes, câncer de mama e do cólon, acidente vascular cerebral, hipertensão e doenças cardíacas coronárias. Estimativas recentes indicam que cerca de 3,2 milhões de mortes por ano são atribuídas a problemas de saúde associados com a inatividade física (Who, 2010). A mesma ideia é defendida pela OMS (2017), que aponta a inatividade física como sendo os principais fatores de risco da mortalidade global e a causa pelo aparecimento entre 21 a 25% de cancro no peito e no intestino, 27% de diabetes e 30% de doenças cardíacas.

A inatividade física no entender de Pena, *et al.* (2016), está rapidamente se tornando um dos problemas de saúde pública mais urgentes. Pesquisas demonstram consistentemente que a atividade física diminui com a idade (Kwan, *et al.*, 2011). Tendo em conta o exposto anterior, Bergmann, *et al.* (2005), concedera que a educação deve proporcionar às crianças/ alunos conhecimentos, para que as mesmas se estimulem para práticas saudáveis como estilo de vida ativo, praticando atividade física na sua vida diária, e obviamente uma maior propensão para que tenha continuidade em toda a sua vida.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2000), atualmente, o excesso de gordura corporal e/ou a obesidade é considerado um problema de saúde pública, podendo causar no organismos danos consideráveis e irreversíveis, da mesma maneira, por exemplo,

que o tabagismo. Kalman, *et al.* (2015), apontam que em muitos países desenvolvidos, apenas uma pequena proporção atende as recomendações diárias de atividade física, apresentando o exemplo da Europa e da América do Norte, em que a maioria dos adolescentes não pratica tempo suficiente de exercícios diários.

Globalmente 81% dos adolescentes com idades entre 11 a 17 anos, segundo Who (2014), eram insuficientemente ativos fisicamente em 2010, ou seja, eles realizavam menos do que 60 minutos de atividade física diária moderada a vigorosa, como recomendado pela OMS. Constatou-se também que as garotas eram menos ativas do que os rapazes (Who, 2014).

No que se refere ao papel da Educação Física escolar no sentido da promoção da saúde, dado o tempo limitado da escolarização obrigatória, o seu principal intuito é o de oferecer uma fundamentação teórica e prática que leve os alunos informações quanto à importância da prática sistematizada de Atividade Física e relativamente à prática da Educação Física, para a saúde não somente na idade escolar, mas também na fase adulta (Lazzoli, *et al.*, 1998 & Guedes, 1999). Guedes (1999), também observa que essa fundamentação carece de uma adequação dos currículos de Educação Física, pois em muitos casos, preocupa-se unicamente salientar a competência atlética, quando, no sentido de consciencializar os discentes acerca da promoção da saúde, deve-se priorizar o acesso a informações quanto aos objetivos da prática de atividades físicas.

A Atividade Física, enquanto elemento integrante da disciplina da Educação Física Escolar (EFE), apresenta o seu desenvolvimento enquadrado nas estruturas curriculares dos conteúdos programáticos para o Ensino Secundário, atualmente vigente no país¹. A Educação Física como prática escolar existe, por motivos diversos, desde o surgimento da educação organizada, como por exemplo, em Atenas para fins estéticos e esparta para o fortalecimento e destrezas físicas, sendo que para Vilarta & Boccato (2008), atualmente a sua importância é reconhecida no processo de desenvolvimento e crescimento equilibrado de qualquer pessoa, bem como, o seu contributo importante no que diz respeito à aquisição de um estilo de vida saudável e sustentável (Vilarta & Boccato, 2008). Por conseguinte, segundo Santos (2015), o incentivo a prática da Atividade Física desde a tenra idade, deve ser uma tarefa de todos, envolvendo a família, a sociedade e sobretudo toda a comunidade educativa, na promoção dessas atividades, fomentando assim um estilo de vida cada vez mais ativo.

¹ In: Programa de Educação Física para o 3º ciclo do Ensino Secundário. Ministério de Educação de Cabo Verde

De acordo com Balan, *et al.* (2012), a disciplina da Educação Física no contexto escolar, é compreendida como um campo de ação que possibilita aos alunos terem uma integração entre as práticas do cotidiano e um pensamento crítico que os envolvem, permitindo assim que haja, por parte dos mesmos, a adoção de um estilo ativo de vida que gera benefícios para a saúde sustentável.

Nesse contexto o problema que colocamos para a pesquisa é, se a Educação Física na escola tem conseguido levar os alunos a adotarem um estilo ativo de vida que gera benefícios para a saúde sustentável, o que nos leva as seguintes questões:

Primeiro, apesar desse tema ter sido constantemente divulgado e abordados sobretudo na comunicação social, seria pertinente saber como a Escola Secundária de Santa Cruz tem promovido essa prática no seio dos alunos? Complementar a esta pergunta surgem, que conhecimentos estão a ser transmitidos pelos envolvidos no processo? Que condições oferecem a escola para a prática da Educação Física? Qual é o nível de motivação dos alunos em relação a prática da Atividade Física, na escola e no seu dia-a-dia? Será que os alunos que frequentam o Ensino Secundário na referida escola, estão conscientes dos reais benefícios advinentes da prática de Atividade Física com vista a promoção da saúde?

Em decorrência do exposto, o trabalho que se apresenta, tem como, objetivo geral “Avaliar a prática da Educação Física, na Escola Secundário “Alfredo da Cruz Silva” no Concelho de Santa Cruz, na perspetiva do fomento à prática da Atividade Física para a Saúde”.

Para operacionalizar este objetivo geral, delimitamos os seguintes objetivos específicos:

- Analisar os conteúdos curriculares dos programas desta disciplina, para o Ensino Secundário em Cabo Verde, no tocante ao fomento à prática da Atividade Física;
- Analisar a prática da Educação Física na Escola Secundária de Santa Cruz, na perspetiva dos professores e dos alunos;
- Caracterizar a prática humana das Atividades Físicas, dos professores e alunos da referida escola;
- Caraterizar a atuação dos professores de Educação Física, da referida escola, em relação às suas práticas pedagógicas no tocante ao fomento à prática de Atividade Física, no seio dos alunos;
- Prognosticar o papel da Educação Física para o Desenvolvimento Sustentável.
- Justificar juízos de valor sobre a prática do professor, relativamente às aulas de Educação Física na Escola Secundária.

1.3. Justificativa

Tendo em conta que se trata de um tema atual e pertinente, este trabalho poderá contribuir para uma maior consciencialização das pessoas e sobretudo, da comunidade educativa envolvida no estudo e não só, sobre a importância da prática das Atividades Físicas continuada para a melhoria da saúde e conseqüentemente da qualidade de vida de todos os envolvidos, contribuindo assim para que haja um desenvolvimento sustentável.

Em todas as áreas existem temas que são considerados importantes ou imprescindíveis. De entre os diversos conteúdos da disciplina de Educação Física no currículo do Ensino Secundário, acreditamos que a Atividade Física é inegavelmente um dos seus principais pilares, constituindo-se assim como um elemento fundamental. Contudo, no nosso entender, esta deve ser compreendida, como já dito acima de tudo, como sendo uma prática que objetiva a adoção de hábitos saudáveis, com vista à promoção da saúde, enquadrando no objetivo três (3) do Desenvolvimento Sustentável. Sendo assim, acreditando na relevância da contribuição do desenvolvimento global dos indivíduos, e não apenas para a mera preocupação com aspetos vinculados a execução de práticas corporais estabelecidas apenas modalidades desportivas. Com o presente estudo, almejamos apresentar um ponto de vista sobre os aspetos relacionados à contribuição da Educação Física escolar como uma prática corporal (atividade física) voltada à promoção da saúde.

Justifica-se ainda uma investigação a volta desse tema, uma vez que a prática das atividades físicas, tem vindo a ser uma questão cada vez mais debatido por todos os benefícios que lhe estão inerentes (ACSM, 2000) sendo que, o sedentarismo segundo a OMS (2017), está interligado com as doenças cardiovasculares que são neste momento a principal causa da morte do mundo. A inatividade física tem sido um dos principais fatores de risco da mortalidade global e a causa pelo aparecimento entre 21 a 25% de cancro no peito e no intestino, 27% de diabetes e 30% de doenças cardíacas (OMS, 2017).

Segundo Who (2010), o sedentarismo ou inatividade física, é considerado o quarto maior fator de risco que contribui para o aumento da mortalidade mundial. De acordo com este autor, estimativas recentes, indicam que cerca de 3,2 milhões de mortes por ano são atribuídas a problemas de saúde associados com a inatividade física.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), um em cada três adultos no mundo, é suficientemente ativo, ou seja, cumpre as recomendações da prática de Atividade Física com benefícios para a saúde e a realidade cabo-verdiana não difere muito. Tomando como exemplo, um estudo realizado pela Comissão Europeia (European Commission [EC],

2014), em relação à prática da Atividade Física, no qual engloba 28 Estados-membros, chegou-se a conclusão de que 42% dos europeus não praticam exercício ou desporto e 30% não realizam outras atividades como andar de bicicleta, dança ou jardinagem. E ainda, de maneira geral, os países da região Norte da Europa são mais ativos do que os países da região Sul (Who, 2014).

Por outro lado, confiamos que face ao crescente desenvolvimento tecnológico que se verifica atualmente, no qual assistimos uma geração jovem, muito ocupada com as novas tecnologias e redes sociais, como nos é referido por Murais (2001)², ao considerar estes como sendo um dos principais destino dos utilizadores da internet, tendo maior enfoque na camada jovem, acredita-se que um estudo a volta desse público-alvo, pode contribuir para uma maior emancipação do tema. Nos acrescentaríamos ainda que esta grande adesão de jovens fisicamente inativos pode ser um potencial responsável pelo crescimento dos índices de obesidade e sedentarismo que se verificam atualmente, sobretudo nos países desenvolvidos e o nosso país não foge a regra.

Para Serrano (2003), vários são os autores que ressaltam da importância da escola para mudanças do comportamento do indivíduo. Daí, de acordo com as orientações do Ministério de Educação, Cabo-verdiano³, de entre as atribuições da disciplina de EF na escola, pode-se destacar o compromisso de trabalhar o conhecimento a respeito das práticas corporais e a sua relação com a saúde.

Contudo, acreditamos que não é esta a realidade encontrada no trabalho da disciplina de Educação Física Escolar (EFE) no Ensino Secundário. Ao nosso ver acreditamos, que as atividades inseridas nas aulas de Educação Física, tem sido trabalhadas como conteúdo quase que exclusivo, não havendo significativas ações no intuito de desenvolver atividades de ensino que proporcionem o melhor entendimento das práticas corporais e a sua relação com a saúde.

Consideramos ainda este tema interessante e atual, devido à pertinência que tem na realidade da nossa sociedade. Achamos que seria pertinente, ainda aprofundarmos os nossos conhecimentos sobre este tema, devido à grande importância atribuída a Atividade Física para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e por ser atualmente consensual a sua importância para a saúde dos envolvidos. Este estudo, na nossa humilde opinião, assume assim grande relevância devido à realidade da nossa sociedade, onde é visível uma sociedade

² _ Acedido in: www.slideshare.net/.../redes-sociais - Acesso em 23-03-2021

³ _ Programa de Educação Física do 3º ciclo do Ensino Secundário. Ministério da Educação de Cabo Verde

cada vez mais sedentária, provavelmente como foi referenciado inicialmente, devido ao elevado aumento e evolução tecnológicas aos mais diversos níveis.

1.4. Enquadramento Teórico

Feita a contextualização da problemática e apresentada a justificação dos pressupostos que estiveram na base da escolha deste tema, para o alcance dos objetivos preconizados, a fundamentação teórica deste trabalho, assentou-se num processo reflexivo e de imersão em fontes, bibliográficos dos autores que retratam questões principalmente no campo da Educação Física, Currículo, Atividade Física bem como a sua relação com a saúde e o Desenvolvimento Sustentável assente no seu objetivo três.

A revisão da literatura segundo Coutinho (2011), assenta-se fundamentalmente na identificação, localização e análise de documentos que contêm informações relacionadas com o tema de investigação específica. Daí, em relação à Educação Física, procuramos apresentar autores que refletem sobre essa disciplina, e a sua relevância no contexto escolar, bem como a sua ligação com a promoção da Atividade Física e a saúde, de entre as quais destacamos: Vilarta & Boccato, 2008; Barata, 1999; Lopes, 2001; Mota, 2002; Onofre (2017); Borges & Alinho (1997) de entre outros autores referenciados no trabalho, como Tinning (2015) & Lazzoli, *et al.*, (1998), no qual referem o papel desta disciplina no sentido da promoção da saúde, dos envolvidos, através da prática sistémica da Atividade Física.

A fundamentação teórica relativamente a Atividade Física, recai sobre alguns autores que versam este tema, no qual gostaríamos de destacar: Who, (2011); OMS (2010); Telama (2005); Mota (2002); Heyward (2006); Júnior (2004) & Pinho (1999); no qual apresentam as suas perceções sobre a AF, nomeadamente, o seu conceito, a sua classificação, bem como os benefícios advenientes dessa prática. Fundamentamos ainda os pensamentos, de Jenovesi, *et al.* (2004), que apresentam também a faixa etária no qual predomina a inatividade física bem como as consequências advenientes desse mau hábito. Procuramos ainda, apresentar os principais fundamentos relativamente a alguns autores que apontam a relevância da prática continuada da Atividade Física e a sua relação com o Desenvolvimento Sustentável, assente no seu objetivo nº três.

Destacamos ainda os autores, como Vilarta & Boccato (2008), que aponta a Educação Física como sendo uma disciplina, que promove nas suas práticas diárias, Atividade Física ao mais variadas formas, constituindo num principal veículo para a promoção do desenvolvimento equilibrado de qualquer pessoa, bem como o seu contributo importante no

que diz respeito à promoção da vida ativo saudável e sustentável. Apresentamos ainda, o ponto de vista de Santos (2005), que aponta a necessidade do incentivo dessa prática desde a tenra idade, no qual invoca o envolvimento de todos nesse processo, envolvendo a escola, a família e toda a sociedade em geral, como propósito de contribuir para uma sociedade cada vez mais ativo.

Apreciamos ainda os fundamentos de Nahas (2017), no qual nos chama atenção ao estilo vida das pessoas atualmente, ao afirmara que hoje cada vez mais o estilo de vida atual tem levado um número considerável de pessoas ao sedentarismo. O mesmo autor enfatiza a relevância da prática da Atividade Física regular com vista a promoção do bem-estar físico e mental. Enfatizamos a questão do sedentarismo, no qual Pinho & Petroski (1999), apresenta as suas preocupações face a esse fenómeno.

No que tange ao Desenvolvimento Sustentável, apresentamos autores que versam esse tema tais como: Rocha (2017); Rodrigues & Silva (2013); Gadelha & Costa (2012); Camargo (2004); Ferreira (2006) & Gadelha (2007), de entre outros autores.

Relativamente ao currículo, fomos buscar vários autores atuais e de renomes que versão sobre este tema, tais como: Pacheco nas suas mais diversas obras, Ribeiro (1995), Tyler (1949), Bobbit (2004), Machado & Gonçalves (1999), de entre outros autores.

Procuramos ainda, perceber e fundamentar a visão da saúde contida no objetivo 3 do Desenvolvimento Sustentável - 2030, no qual se assenta sobretudo na promoção do bem-estar para todos e assegurar uma vida saudável em todas as idades⁴.

O trabalho assenta-se também nas principais orientações da Organização Mundial da Saúde - OMS (2000), no qual apresentam dados um pouco preocupante no que tange a taxa da obesidade e o seu comprometimento coma saúde pública. Apresentamos ainda alguns autores como Kalman, *et al.* (2015), que apresenta exemplo concreto dos países muito desenvolvidos, em que apenas uma pequena proporção atende as recomendações diárias da OMS, relativamente à prática de Atividade Física.

Para a concretização dos objetivos preconizados, tivemos que definir a metodologia que melhor adequa com o nosso estudo, que segundo Coutinho & Chaves (2002), pode ser considerada como método, caminho e os meios a serem percorridos para a realização de um trabalho científico. De acordo com os autores acima supracitados, através dela é possível identificar as formas de pesquisa, de coleta de dados e de abordagens sobre o tema a ser estudado. Nesta ótica, escolhemos um estudo de caso, e para compreende-la, optamos por

⁴ _ In: Objetivos do Desenvolvimento Sustentável

utilização do método quantitativo e qualitativo para a concretização dos objetivos preconizados.

Nesta sequência, primeiramente, iniciou-se uma revisão bibliográfica, a centro de documentação e internet, de forma a problematizar e definir os conceitos relacionados ao tema em destaque, mas também para concretização dos objetivos preconizados, foi necessário contar com a colaboração de algumas pessoas (alunos, professores e subdiretor pedagógico da escola em estudo “neste caso Escola Secundária ‘Alfredo da Cruz Silva’, no Concelho de Santa cruz”), no qual forneceram dados, que sem elas não seriam possível a concretização deste estudo, constituindo assim o nosso público-alvo. Para a coleção de dados optamos por aplicação de inquérito por questionários aos alunos, professores e entrevista semiestruturada à subdireção pedagógica da escola.

1.5. Estrutura do Trabalho

Todo o trabalho de investigação feito com rigor, apresenta uma estrutura que facilita a sua compreensão. Neste sentido, a presente dissertação para além da introdução, encontra-se dividida em duas partes distintas: Na primeira (Parte I), composta por três capítulos, fizemos o enquadramento teórico e, na segunda (Parte II), também em três capítulos, apresentamos a pesquisa de campo e o respetivo tratamento de dados.

De referir ainda que na parte introdutória, procuramos situar o leitor, dando-lhe uma visão global do que será abordado, afunilando para a problemática específica em estudo. Para tal, apresentamos as questões e os objetivos desta investigação, bem como a justificação e as motivações que estiveram na base da escolha deste tema.

- Na primeira parte (Parte I) do trabalho, as abordagens foram absolutamente teóricas, em que procuramos através das literaturas que tivemos acesso, os principais fundamentos ligados ao tema em estudo, no qual deram corpo às discussões teóricas que a nosso ver foram relevantes para a maior perceção do problema em estudo.
- Daí, no primeiro capítulo - *A Atividade Física e a Saúde* - descrevemos a conceção de diversos autores relativamente às suas definições, anunciamos a sua classificação, apresentamos a sua implicação com a saúde do indivíduo. Apresentamos ainda, algumas recomendações e fatores determinantes de influência dessa prática, bem como as formas de mensuração dos níveis de Atividade Física. Em seguida apresentamos algumas perspetivas de Atividade Física, no mundo e particularmente em Cabo Verde.

E, por fim, apresentamos a relação entre a Atividade Física e a Saúde, principalmente na população em idade escolar.

- No segundo capítulo - *A Educação Física e Desenvolvimento Sustentável* - versamos a conceção de diversos autores relativamente às suas definições. Relativamente à Educação Física, apresentamos uma breve referência sobre a sua evolução histórica, seu conceito, a sua importância bem como o seu contributo enquanto elemento essencial no fomento à prática de Atividade Física para a saúde na escola, e não só, mas também procuramos apresentar as possíveis contribuições desta disciplina no contexto cabo-verdiano e a sua relação como Desenvolvimento Sustentável. No tocante ao Desenvolvimento Sustentável, para melhor compreender a sua relação com a Educação Física, apresentamos um breve olhar sobre o conceito do desenvolvimento de uma forma geral com uma prevalência na orientação sociológica, depois apresentamos os conceitos do Desenvolvimento Sustentável, bem como a sua evolução ao longo dos tempos, e por fim apresentamos um breve olhar sobre o papel da disciplina de Educação Física no fomento à prática de Atividade Física para a saúde, e consequentemente a promoção do Desenvolvimento Sustentável.
- E por fim, o terceiro capítulo dessa parte - *A Educação Física na Escola Secundária - Sua Abordagem - Conceção sobre o Programa / Currículo* - fizemos uma breve contextualização sobre o currículo e apresentamos o atual programa/currículo oficial da disciplina de Educação Física do Ensino Secundário vigente no país, bem como os principais conceitos a ela associadas. De uma forma mais específica, procuramos elucidar a origem do currículo e os principais conceitos segundo perspectivas de alguns autores clássicos do currículo, devidamente referenciados. Apresentamos ainda, o papel do professor na materialização do currículo, ao mais diversos níveis, e por fim apresentamos a evolução histórica do programa de Educação Física no sistema educativo cabo-verdiano, bem como a sua atual composição curricular.
- Na segunda parte (Parte II) do trabalho, no primeiro capítulo - *Pesquisa de Campo - Procedimentos Metodológico* - Procuramos apresentar uma breve caracterização da escola em estudo, onde a recolha de dados teve lugar, justificamos a opção metodológica, bem como os instrumentos utilizados na recolha de dados. Apresentamos ainda os participantes do estudo, bem como as técnicas de análise e tratamento dos resultados.

- No primeiro capítulo, desta parte - *A apresentação e discussão dos resultados* - fizemos a apresentação, análise e discussão dos dados obtidos, através dos questionários aplicados. E por último, para fechar apresentamos as conclusões e recomendações.

Sendo assim prosseguimos com este trabalho, apresentando a revisão da literatura que permite a sustentação do mesmo, facilitando assim uma maior articulação com a parte empírica.

PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

CAPÍTULO I - A Atividade Física e Saúde

Neste capítulo abordamos os principais fundamentos da Atividade Física (AF) e a sua relação com a saúde do ponto de vista de alguns teóricos e na perspectiva de algumas organizações internacionais. De uma forma mais específica, procuramos esclarecer os principais conceitos da AF e da saúde, apresentamos ainda a sua classificação, bem como a sua implicação com a saúde do indivíduo. Apresentamos ainda as atuais recomendações, os fatores determinantes de influências dessa prática, bem como as formas de mensuração dos níveis de AF. Em seguida apresentamos perspectiva dessa prática no mundo e em Cabo Verde. Por fim, anunciamos a relação entre a atividade física e a saúde, principalmente na população em idade escolar.

1.1. Conceito de Atividade Física e Saúde

Para o termo atividade física, encontramos várias definições na literatura consultada. De acordo com Paulo (2013), o conceito de atividade física é utilizado, muitas vezes, sem uma clareza conceptual e confundido com outros conceitos, que, apesar de relacionados com o movimento humano, são definitivamente diferentes nas suas especificidades. Para Caspersen (1989), a AF pode ser entendida como qualquer movimento corporal voluntário produzido pelos músculos com gasto energético acima dos níveis de repouso. Partindo a mesma ideologia, Barata (2006), salienta que a AF pode ser definida como tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura corporal contra a gravidade, resultando assim num consumo de energia.

De acordo com Pinho (1999), o conceito de AF tem uma relação notória, entre hábitos de vida saudáveis e promoção de saúde tanto na infância, quanto na juventude e também na idade adulta. Partindo desta linha de pensamento, Heyward (2006), considerou que a AF pode ser classificada em seis níveis segundo a intensidade: inferior a 35% da frequência cardíaca máxima (muito leve), entre 35% a 54% da frequência cardíaca máxima (leve), entre 55% e 69% da frequência cardíaca máxima (moderada), entre 70% a 89% da frequência cardíaca máxima (elevada), maior ou igual a 90% da frequência cardíaca máxima (muito elevada) e 100% da frequência cardíaca máxima (máxima).

A atividade física, é definida como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia” (Shephard, 1997, p.27). Este autor diferencia a atividade física e exercício físico a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o

exercício físico é um sub grupo das atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico. Ainda para Paulo (2010), essas definições podem ser complementadas assinalando que o exercício tem como objetivo melhorar um ou mais componentes da aptidão: condição aeróbica, força e flexibilidade.

Na literatura atual de acordo com Oliveira & Maia (2002), a definição que reúne mais consensos, é a apresentada por Mota (2002), que entende a AF como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em dispêndio energético. Em relação à saúde importa considerar a intensidade, a duração e a frequência com que se realizam AF, o seu conteúdo lúdico-psicológico e a sua contextualização social e cultural e não apenas a totalidade de energia despendida diariamente (Maia, Lopes & Morais, 2001).

O conceito de saúde era inicialmente entendido pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1989), como a ausência de doenças. Com o passar do tempo esta foi aprimorando o seu conceito de saúde, sendo posteriormente, definida como um bem-estar físico, mental e social bem como a manutenção de um estilo de vida saudável. Desta forma, no entender de Carvalho (1999), não podemos definir a saúde como sendo ausência de doenças nos indivíduos, mas como um estado geral de equilíbrio no indivíduo, nos diferentes aspetos e sistemas que caracterizam o homem, biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar.

A mesma ideia já era defendida por Sobral (1985), a partir dos seus conhecimentos sobre a biologia e da psicologia humana, afirma que não podemos entender a saúde como um simples estado de ausência de doença. O seu conceito alargou-se para um estado geral de bem-estar e de plena disponibilidade das faculdades orgânicas e mentais do indivíduo.

Complementando essas definições, temos as propostas por (Fahey, *et al.*, 1999), nas quais a atividade física define-se como qualquer movimento do corpo realizado pelos músculos que requer energia para acontecer, podendo ser apresentado num continuum, com base na quantidade de energia despendida. Como exemplos teríamos que subir escadas ou simplesmente caminhar são atividades fáceis que precisam de pouco esforço e gastam pouca energia, considerando que essa realização seja feita por pessoas saudáveis. Já andar de bicicleta ou correr alguns quilómetros demanda uma habilidade e um gasto energético consideravelmente maior.

Para Nieman (1999) & Nahas (2001), a saúde pode ser vista como decorrência de um continuum, com polos positivo e negativo. Para estes autores, a saúde positiva seria caracterizada pela percepção do bem-estar geral e a saúde negativa estaria relacionada à

morbilidade e, no extremo, à mortalidade prematura. Para que o indivíduo tenha uma saúde positiva, ele deve ser capaz de identificar e realizar as suas aspirações, de satisfazer as suas necessidades e de mudar ou adaptar-se ao meio ambiente (OMS, 1999).

1.2. Classificação da Atividade Física

De acordo com Gomes (1996), as atividades físicas praticadas por pessoas jovens podem ser classificadas como sendo atividade organizada (atividades desportivas em clubes, programas de exercício formais, atividades desportivas na escola) e atividades não organizadas (caminhadas, andar de bicicleta ou outras atividades físicas não orientadas por treinadores/professores).

No que tange às atividades informais, de acordo com Mota & Esculcas (2002), a participação espontânea é um critério fundamental, visto que estas atividades não são condicionadas por regras estabelecidas, regulamentos ou formas de competição desportiva. Cada vez mais, as atividades devem proporcionar prazer aos jovens, indo ao encontro dos seus interesses e necessidades, sendo um contributo para a promoção do seu desenvolvimento integral. Perceber as opções da realização de atividades organizadas ou não, é uma área de pesquisa interessante, contribuindo para desenvolver intervenções de atividade física efetiva em idades jovens.

Vários autores, como Sallis (2000), Mota & Esculcas (2002), revelam que a participação em atividades organizadas aumenta com a idade, em ambos os géneros. Contrariamente, existe uma tendência para o decréscimo das atividades não organizadas durante a adolescência. O envolvimento em atividades desportivas e estruturadas na adolescência está associado a um maior envolvimento em desportos organizados na idade adulta.

De acordo com Pate (1994), de modo geral parece ocorrer uma diminuição na participação em atividades organizadas com a idade e que muitos adolescentes manifestam uma baixa participação em atividades estruturadas. Também Sallis & Patrick (1994), verificaram uma prática significativamente mais elevada nas atividades informais por oposição às formais. Tal facto parece estar associado ao efeito positivo da espontaneidade associada à livre escolha, característica da participação em atividades informais.

Desta forma, as atividades físicas informais, denominada de atividades não organizadas, não apoiadas pela escola, pelos clubes desportivos, empresas ou por qualquer outra organização comercial, parecem ter ganho uma importância crescente no domínio da

prática de AF das populações (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000). Considera-se como AF não formal todo o tipo de atividade não planeada, nem supervisionada. A atividade física habitual é um bom exemplo de atividade física não formal (Paulo, 2010).

A atividade física habitual no entender de Barata (2006), é aquela que está integrada nos hábitos da vida diária: deslocar-se a pé, subir escadas, passatempos ou profissões fisicamente ativas, levar os filhos ou os animais a passear, etc. As suas vantagens são: estar sempre acessível, podendo ser praticada todos os dias e a qualquer momento do dia; não obrigar a custos económicos significativos, nem as deslocar-se.

Ainda gostaríamos de ressaltar que, de acordo com a OMS (Who, 2011), quatro tipos de atividade física, podemos diferenciar: aeróbica, força muscular, flexibilidade e equilíbrio. Mas, dentre elas, destaca a atividade aeróbica e a de força muscular como sendo as mais benéficas para a saúde. Para este autor a quantidade ou volume de AF aeróbica realizada é expressa pela combinação de intensidade, duração e frequência. O número de vezes ou sessões pode ser definida por diferentes períodos, mas a frequência semanal é a mais utilizada. A duração referencia o tempo em minutos de cada sessão de atividade. E a intensidade é dada pela magnitude do esforço necessário para realizar a atividade (OMS, 2010).

O termo nível de atividade física é utilizado para classificar os indivíduos adultos de acordo com o volume de atividade física aeróbica praticada semanalmente. Assim temos quatro categorias: inativo, baixo, médio e elevado. Essa classificação é de suma importância, pois relaciona os níveis de atividade aeróbica com os benefícios para saúde (USDHHS, 2008). A tabela (2) que se segue classifica o nível da atividade, segundo Physical Activity Guidelines for Americans (2008).

Tabela 1 - Classificação dos Níveis de Atividade Física

Níveis de Atividade Física	Tempo em minutos/semana de atividade moderada	Benefícios para a saúde
Inativo (sedentário)	Aquele que não pratica nenhuma AF pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana	Nenhum
Baixo (Irregularmente ativo)	Aquele que pratica AF, mas insuficiente para ser classificado como ativo por não cumprir as recomendações quanto à frequência e duração. < 150 min/semana	Alguns
Médio (ativo)	Aquele que cumpre a recomendação: <u>Vigorosa</u> : ≥ 3 dias na semana ≥ 20 minutos por sessão e/ou <u>Moderada</u> : ≥ 30 minutos por sessão e/ou A soma de qualquer atividade: = 5 dias na semana e =150 minutos por semana (vigorosa + moderada + caminhada).	Substanciais

Elevado (muito ativo)	Muito ativo: aquele que cumpre a recomendação: a) <u>Vigorosa</u> : = 5 dias na semana e = 30 minutos por sessão e/ou b) <u>Vigorosa</u> : = 3 dias na semana e = 20 minutos por sessão + Moderada e/ou Caminhada = 5 dias na semana e = 30 minutos por sessão.	Adicionais
----------------------------------	---	------------

Fonte: Physical Activity Guidelines for Americans (2008)

Portanto, segundo Ferreira (2006), a prática regular em AF tem sido considerada um importante aspeto que deve ser incorporado a outros hábitos saudáveis durante toda a vida. Relevante ressaltar que os hábitos estabelecidos na infância são mantidos durante a vida, mesmo que em determinado momento tenham sido reduzidos. Porém, aumentar o nível de AF não é uma tarefa fácil, embora resultados significativos sejam apresentados na literatura.

As recomendações para a prática de AF, surgem da necessidade de orientar a população sobre os tipos e a quantidade de atividade física necessários para promover benefícios na saúde. Daí, em 1995, o Centers for Disease Control and Prevention (CDC) e o American College of Sport Medicine (ACMS) publicaram um relatório com a recomendação de que os adultos deveriam acumular pelo menos 30 minutos por dia de atividade física moderada em quase, ou todos, os dias da semana (Pate, *et al.*, 1995). O CDC especificou, posteriormente, que quase todos os dias se referia a 5 dias na semana, acumulando 150 minutos de atividade por semana. Mais recentemente, a comunidade científica questionou a especificidade desta recomendação. Como não há evidência científica que comprove que 30 minutos em 5 dias na semana são mais benéficos para a saúde do que 50 minutos em 3 dias na semana, as recomendações aceita atualmente não especificam a frequência semanal de atividade, mas o acúmulo de 150 minutos por semana.

O U.S. Department of Health and Human Services (2008), publicou o Physical Activity Guidelines for Americans, ou seja, um guia com as principais recomendações de AF para a população americana. Posteriormente, a Organização Mundial de Saúde (Who, 2010), publicou Global Recommendations on Physical Activity for Health, com recomendações semelhantes às do Guidelines, mas voltadas para a população mundial. Assim, a tabela três sintetiza o que existe de mais atual sobre as recomendações de AF para pessoas com idade compreendida entre os 18 e 64 anos.

Tabela 2 - Recomendações de Atividade Física para adultos entre 18 e 64 anos de idade (USDHHS, 2008)

Recomendações de atividade física para adultos
<ul style="list-style-type: none">- Todos os adultos devem evitar a inatividade física;- Alguma atividade é melhor do que nenhuma;- Adultos que participam de alguma atividade física ganham alguns benefícios para a saúde.
<p><u>Para benefícios substanciais para a saúde:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Pelo menos 150 min/semana (2 horas e 30 minutos) de atividade aeróbia moderada;- Ou 75 min/semana (1 hora e 15 minutos) de atividade aeróbia intensa;- Ou uma combinação equivalente entre atividade aeróbia moderada e vigorosa;- A atividade aeróbia deve ser realizada em episódios mínimos de 10 minutos e,- preferencialmente, ao longo da semana.
<p><u>Para benefícios adicionais e mais extensivos para a saúde:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Aumentar para 300 min/semana (5 horas) a atividade aeróbia moderada;- Ou aumentar para 150 min/semana a atividade aeróbia vigorosa;- Ou uma combinação equivalente entre atividade aeróbia moderada e vigorosa;- Benefícios adicionais podem ser conseguidos com a prática de atividade aeróbia acima desta quantidade.
<ul style="list-style-type: none">- Adultos devem praticar atividade de força muscular, com intensidade moderada ou elevada, envolvendo todos os principais grupos musculares, em 2 ou mais dias da semana, para promover benefícios adicionais à saúde.

Fonte: Autor (2021), adaptado através das orientações de USDHHS (2008)

Apesar das recomendações e das evidências que comprovam os benefícios da atividade física para a saúde, segundo Who (2010), os dados estatísticos mostram que as pessoas continuam inativas, já que a mudança de comportamentos, com a inserção da AF ao estilo de vida é influenciada por diversos fatores, sendo que os determinantes da atividade física são complexos e multifatoriais. Alguns autores (Sallis & Owen, 1999; Trost *et al.*, 2002; Seabra *et al.*, 2004), classificam os determinantes da AF em seis fatores: 1 - demográfico e biológico, 2 - psicológico, cognitivo e emocional; 3 - atributos e habilidades comportamentais; 4 - sociais e culturais; 5 - ambientais e 6 - características das atividades físicas. Para esses autores, dentro de cada grupo verificam-se variáveis, como:

- 1- Fatores demográficos e biológicos: idade, sexo, raça, estatuto socioeconômico, estado civil, índice de massa corporal (IMC);
- 2- Fatores psicológicos, cognitivos e emocionais: atitudes, barreiras para o exercício, controle do exercício, benefícios esperados, falta de tempo, percepção da saúde, imagem corporal, motivação e stresse;

- 3- Atributos e habilidades comportamentais: histórico de prática de AF na infância, juventude e idade adulta; consumo de álcool, hábitos alimentares, desporto escolar, habilidade para lidar com barreiras;
- 4- Fatores sociais e culturais: tamanho da turma, modelo de exercícios, influência familiar no passado, influência física, suporte social de amigos e familiares;
- 5- Fatores do ambiente físico: fácil acesso às instalações, luz adequada, clima e estação, custo dos programas, ambiente agradável, deslocamento, equipamentos, criminalidade na região, segurança;
- 6- Características da atividade física: intensidade, tipo e percepção do esforço.

De entre os determinantes, no entender de Trost, *et al.* (2002), as variáveis demográficas e biológicas são as mais documentadas na literatura, sendo sexo e idade as duas variáveis mais correlacionadas com comportamentos de atividade física em adultos. Para Vaz de Almeida, *et al.* (1999); Quintino, *et al.* (2014) & EC (2014), em geral, os homens tendem a ser mais ativos do que as mulheres e os níveis de AF tendem a diminuir com o aumento da idade. Adultos com IMC elevados tendem a ser menos ativos, isto segundo Camões & Lopes (2008). O nível educacional influencia no aumento da atividade física. E, de maneira oposta, hábitos de consumo de álcool ou tabaco associam-se negativamente com a prática de atividade física (Camões & Lopes, 2008).

Segundo Telama (2005), a participação desportiva na adolescência e na juventude pode ser considerada como sendo um dos impulsionadores da atividade física na vida adulta. Por outro lado, o comportamento sedentário, caracterizado pelo tempo na posição sentada, em horas, durante um dia, vem ganhando espaço nas pesquisas científicas e parece ter associação negativa com a prática de atividade física (Almeida, *et al.*, 1999).

1.3. A Prática de Atividade Física: Perspetivas Internacionais e Nacionais em termos políticos e legais

1.3.1. Âmbito Internacional

Várias são as concepções sobre a prática de atividade física a nível internacional. Atualmente essas práticas são consideradas uma necessidade fundamental para as pessoas, reconhecendo os seus benefícios para a melhoria da saúde, tanto físico como psicológico. De acordo com a UNESCO (1978), as organizações internacionais estão preocupadas, no sentido que o direito das pessoas para a realização das atividades físicas, sejam reconhecidas a

semelhança daquilo que prevê a Carta Internacional de Educação Física. Nesse documento, o seu artigo 1, consagra o seguinte:

Todo o ser humano tem o direito fundamental de acesso à educação física e desporto, que são essenciais para o pleno desenvolvimento da sua personalidade. O direito de desenvolver o físico, intelectual e faculdades morais através da educação física, deve ser garantida tanto no âmbito do sistema educativo como em outros aspetos da vida social (UNESCO, 1978, p.75).

No caso específico das crianças, as Nações Unidas protegem e reconhecem o direito das meninas e meninos, ao lazer e as atividades recreativas inerentes a idade e que estes devem ser coerentes com os fins pretendidos, a educação, convidando a sociedade e as autoridades públicas a fazer esforços para promover o gozo deste direito (ONU, 1990).

No entender de Matsura (1999), a prática AF deve ser aperfeiçoada e impulsionada desde a tenra idade, contribuindo assim para o seu desenvolvimento ao longo da vida, e considera que a mesma deve ser reconhecida como elementos, chaves na aprendizagem e desenvolvimento da motricidade humana. Tendo em conta os impulsos do autor acima referenciado, muitos países as inseriram no currículo escolar. A terceira Conferência Internacional de Ministros e Altos Funcionários Responsáveis pela Educação Física e Desporto (MINEPS, III) desenvolvidos em Punta del Este, Uruguai em 1999 no discurso de encerramento Matsura (1999), ratificou o papel essencial da EF na educação para a vida, e solicitava aos sistemas educativos que buscassem um lugar para esta disciplina, de modo a permitir e estabelecer as ligações com os outros elementos da educação.

Também, o Manifesto Mundial de Educação Física (FIEP, 2000), entrou em ação considerando que a EF para exercer o seu papel de educação e agir preventivamente na redução de doenças não transmissíveis e proporcionar uma melhor qualidade de vida aos seus beneficiários, deve desenvolver nas pessoas hábitos de prática sistemática de atividades físicas.

O resultado do relatório sobre a saúde mundial - OMS (2002), observou que as altas taxas de mortalidade e incapacidade foram principalmente associadas as doenças não transmissíveis, e, estima-se que em 2020 seriam responsáveis por 73% de mortes e 60% do peso global da doença, também foram identificados como fatores de risco para estas doenças, aos hábitos alimentares inadequados e falta de Atividade Física. Segundo esse relatório, na 55ª Assembleia Mundial da Saúde, os Estados Membros foram convidados a colaborar com a OMS no desenvolvimento de uma estratégia global sobre dieta, atividade física e prevenção orientada para a saúde e controle de doenças não transmissíveis, a partir de uma base

científica e apoiou as melhores práticas na busca de uma abordagem integrada para melhorar a dieta e aumentar o critério de atividade física (UNESCO, 1990).

Em 2002 na 55ª assembleia Mundial da saúde pediu uma estratégia mundial sobre o regime, atividade física e saúde dentro de um esquema de prevenção e controlo de doenças não transmissíveis. Reconheceu-se, no entanto, que os impactos da globalização, urbanização e envelhecimento rápido em níveis de atividades não são claros, mas estima-se 1.9 milhões de mortes são atribuídos aos níveis baixos de atividade física.

Há ainda, programas de referência a nível mundial como o “Agita São Paulo” existente desde 1996 e sustentado por um grupo de assessores, científicos e instituições parceiras, dirigido por três principais focos (escolares, trabalhadores e idosos), com dois objetivos básicos: aumentar o conhecimento da população sobre os benefícios da AF e aumentar o nível de atividade física da população, com uma proposta básica que consiste em elevar pelo menos num nível a atividade física de cada pessoa, ou seja: incentivar o sedentário a ser pelo menos pouco ativo; o pouco ativo ser regularmente ativo e o ativo para muito ativo ou a manter-se neste nível (Matsudo,1999).

Em maio de 2004 na Estratégia Global da Assembleia Mundial sobre a Saúde, dieta alimentar e atividade física, a OMS (2017), aprovou o estabelecimento de metas e objetivos da seguinte forma: O objetivo geral é promover e proteger a saúde, orientando a criação de um ambiente propício para ações sustentáveis no individual, comunitário, nacional em todo o mundo, e que, em conjunto, resulta numa redução da morbidade e mortalidade associadas à dieta pouco saudável e a falta de atividade física.

1.3.2. Âmbito Nacional

Atendo aos benefícios advenientes da prática da AF, em Cabo Verde, várias foram as orientações levadas a cabo, atendendo as orientações internacionais.

A Nossa Constituição da República (2010), consagra no título III os Direitos e Deveres Económicos, Sociais e Culturais e no artigo 79 refere-se ao direito à Cultura Física e ao Desporto. Esse artigo consagra o direito a cultura física e ao desporto a todas as pessoas. Nesse sentido podemos ver que a própria Constituição da República, de Cabo Verde é clara a esse respeito, a lei estimula, orienta e apoia a prática e difusão da cultura física e do desporto a nível nacional. Para isso segundo a nossa constituição, para garantir esse direito, a poderes públicos em colaboração com as associações, coletividades desportivas, escolas e demais agentes desportivos incumbe designadamente: estimular a formação de associações e

coletividades desportivas; promover a infraestruturas desportivas do país; estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto, prevenir a violência no desporto.

A lei fundamental da educação Cabo-verdiana, Decreto Legislativo nº 13/2018 de 7 de dezembro que revê as Bases do Sistema Educativo, determina o ensino básico de oito anos (o 1º de quatro anos, o 2º e 3º de dois anos), e o ensino secundário com um único ciclo. Este determina que o ensino secundário dá continuidade ao programa do Ensino Básico e permite o desenvolvimento dos conhecimentos e aptidões obtidos no ciclo de estudos precedentes e a aquisição de novas capacidades intelectuais e aptidões físicas necessárias.

Em 2011, o Decreto Lei n.º 10/2011, Conselho de Ministros, estabeleceu os pilares do sistema desportivo e definiu os objetivos e princípios que formam a base das políticas de desenvolvimento da Educação Física e Desporto Cabo-verdiano.

No Capítulo II Disposições gerais, Secção I orientações gerais, o artigo 4 direito - Direito ao Desporto, expressa o seguinte: “Todo o mundo tem o direito de praticar a cultura física e desporto, tanto individual como coletiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica ou direitos de status social exercida a partir da Constituição” (Conselho de Ministros, 2011).

Dado que as AF favorecem decisivamente o desenvolvimento do capital humano, bem-estar físico, intelectual e social, dos cidadãos, de acordo com a resolução do Conselho de Ministros (2011), no capítulo III refere-se à prática de atividade física, o artigo 10 estabelece que os estados devem incentivar a integração da atividade física nos hábitos de vida diária, tais como a adoção de estilos de vida ativos em coordenação com os serviços competentes dos departamentos de governo responsáveis pelas áreas do desporto e saúde. Da mesma forma que promove a reconciliação de atividade física com pessoal, familiar, escolar e profissional.

A Lei de bases do sistema educativo de 2010, no Capítulo III do artigo 16 faz referência à prática da cultura da atividade física com vista a manter uma vida ativa e estabelece que a sua promoção deve ser garantida desde a tenra idade, começando pela educação pré-escolar, passado pelo ensino básico e secundários, academias ou clubes desportivos usando programas específicos de expressão motora, educação física e desporto escolar como componentes essenciais da formação.

A nova Lei de bases de Atividade Física e do Desporto, no Capítulo III do artigo 16 sobre a cultura da atividade física, com vista a manter uma vida ativa estabelece que a promoção de atividade física e saúde deve ser garantida desde a tenra idade, na educação pré-

escolar, Ensino Básico e Secundários, academias ou clubes desportivos usando programas específicos de expressão motora, educação física e desporto escolar como componentes essenciais da formação.

De acordo com o relatório estatístico de Cabo Verde, sobre os indicadores de desenvolvimento sustentável ⁵, os objetivos do desenvolvimento sustentável (ODS) constituem uma agenda mundial com 17 objetivos, 169 metas e 244 indicadores, incluídos em 2015, por ocasião da cúpula das Nações Unidas para o desenvolvimento sustentável. Conforme os objetivos e metas, são previstas ações mundiais em várias áreas, como a erradicação da pobreza, segurança alimentar, saúde, igualdade de género entre outras.

No que tange à saúde e melhoria da qualidade de vida, tendo em conta aos 17 objetivos do desenvolvimento sustentável (ODS), consagra no seu ponto 3 (ODS 3), a garantia e o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos e todas as idades.

1.4. Relevância da Prática de Atividade Física para crianças e jovens

No entender de Martins (2005), o desenvolvimento global da criança e jovens irá depender dos estímulos adequados recebidos desde os seus primeiros momentos de vida, os quais são indispensáveis para que este processo ocorra de forma harmoniosa. Para este autor, a base deste processo é o movimento que é o fio condutor do desenvolvimento em torno do qual se cria a unidade da pessoa corporal e mental, não sendo um elemento facultativo que se acrescenta à educação intelectual.

Tanto nas crianças, como nos jovens, adolescentes e adultos, segundo Vaqueiro & Ruiz (2002), a atividade física, constitui numa construção multidimensional, ou seja, o seu conceito abrange todas as atividades realizadas nas tarefas do quotidiano, nas deslocações, no trabalho, na escola e nas atividades de lazer, engloba desde o mais elementar movimento, até ao esforço mais intenso que o organismo consegue suportar.

Na mesma linha, Paulo (2013), considera que o género e a idade têm grande influência no nível de atividade física habitual das crianças e jovens, pois várias investigações indicam que a atividade física declina rapidamente com a idade, sendo o género feminino menos ativo que o masculino, em todas as fases do crescimento e desenvolvimento, ideia esta que também foi defendida por Pate (1994). Também com base em alguns estudos Paulo (2013), verifica que os rapazes preferem jogos competitivos, com níveis de intensidade elevados, enquanto as raparigas preferem atividades de carácter individuais e de intensidades mais moderadas. De

⁵ _ Instituto Nacional de Estatística de Cabo Verde - Relatório Estatístico 2018, sobre os indicadores dos objetivos sustentável de Cabo Verde.

realçar que segundo Van Mechelen, *et al.* (2002), as raparigas são mais regulares nas suas práticas, com o aumento da idade, com particular relevância no período pós-pubertário.

Em idade escolar, o objetivo da atividade física não é somente evitar doenças, mas, sobretudo, incrementar o crescimento e desenvolvimento saudável e normal e também a componente de socialização, para criar nos jovens um estilo de vida com hábitos de AF, que os acompanhe ao longo de toda a vida (Telama, 1998, p.57).

No entender de Martins (2005), a promoção da AF logo na infância, conduz a uma diminuição da prevalência do sedentarismo já na idade adulta, o que contribui em larga escala para melhorar o nível de qualidade de vida de todos os indivíduos. A relação da atividade física e saúde não deve ser, no entanto, vista como uma obsessão, mas como forma de prazer, de alegria, de saber viver, isto segundo Trigo (2006).

Desta forma, concordamos com a ideia de Ferreira (1999), quando afirmam que todos os adolescentes e jovens necessitam de exercício físico, uma vez que a atividade física é um dos pré-requisitos para que haja um crescimento e desenvolvimento ótimo.

A mesma ideia é defendida por Paulo (2010), que caracteriza a fase de criança e juventude como momentos ótimos, para a obtenção de hábitos e comportamentos saudáveis de modo a permitir um crescimento e desenvolvimento harmonioso com vista a promoção da melhor qualidade de vida a longo prazo, originando também o desenvolvimento de estilos de vida ativos e saudáveis. Neste sentido, para o mesmo autor é fundamental que se promova a prática da atividade física regular desde a tenra idade, de modo que um estilo de vida sedentário não se apodere dos jovens contribuindo para a perda de qualidade de vida.

Concordamos com a ideia de que o adolescente e jovem constroem uma importante parte do seu futuro, através do desenvolvimento das atitudes mais ou menos favoráveis à prática regular da atividade física, que permanecerão até à idade adulta (Calfas & Taylor, 1994; Piéron, 2005). Segundo Trost (2001), estes deveriam manter elevados níveis de atividade física para desfrutarem de uma vida saudável e produtiva, quando adultos.

Para Mota & Sallis (2002), atualmente prevalece um número considerável de jovens que necessita de ser mais ativo no seu quotidiano, porque, durante o dia-a-dia, não realiza a prática de atividade física em quantidade e intensidade suficientes, capaz de promover efeitos positivos e benéficos sobre a saúde, e conseqüentemente, melhoria na sua qualidade de vida. Para estes autores, hoje cada vez mais, os adolescentes e jovens estão a adotar estilo de vida sedentário, e também, a forma de encarar o exercício físico, designadamente, apresentando as mesmas razões para não o realizarem.

A redução drástica do esforço físico na adolescente em idade escolar, como aponta Mota & Sallis (2002), tem haver com o aumento acentuado do tempo despendido às novas tecnologias de informação e comunicação, de entre as quais destaca as seguintes: televisão, vídeo games, computador, comunicar e navegar na internet, às rotinas de trabalho dos pais.

Perante essa realidade, Mckenzie, *et al.* (2004), aponta um conjunto de medidas, acessíveis com vista a despertar nos adolescestes e jovens a adoção de um estilo de vida saudável, aumentando a probabilidade dos jovens a se tornarem adultos ativos, apostando nas aulas de Educação Física, em todos os níveis de ensino, incluindo aulas de cariz prático no ensino superior. Apesar de, na nossa opinião, o tempo passado nessas aulas ser pouco, estas constituem, na maior parte dos casos, a única experiência de atividade física organizada e regular, para muitos jovens.

Apesar de serem perceptíveis os benefícios resultantes da prática regular de atividade física nos jovens, para Pate (1994), persistem ainda algumas lacunas na investigação, acerca dos níveis de atividade física que sirvam de referência e padrão para este grupo etário. Se até final do século anterior continuava a subsistir um debate constante, acerca da quantidade e tipo de atividades físicas necessários para promover efeitos positivos e benéficos ao nível da saúde dos jovens (Sallis, *et al.*, 2000; Cavill, Biddle & Sallis, 2001), atualmente de acordo com o American College of Sports Medicine, as evidências científicas demonstram claramente que acumular 30 minutos ou mais de AF de intensidade moderada, preferencialmente todos os dias da semana, fornece benefícios substanciais para a saúde. Também a Health Education Authority recomenda uma hora de atividade física para jovens, de intensidade, pelo menos, moderada.

Têm sido indicados problemas, no que se refere aos níveis de atividade física habitual e de aptidão física, de distintas camadas populacionais. No que diz respeito a adolescentes e jovens, Azevedo, *et al.* (2006), referem que mesmo estando em idade escolar, frequentando aulas de Educação Física, adolescentes e jovens não têm atingido níveis satisfatórios de aptidão física e tão pouco têm desenvolvido a prática regular de atividades físicas.

Face aos expostos acima, podemos ver que a disciplina de EF, desempenha um papel preponderante no fomento a prática de atividade física no seio dos alunos, com vista a promoção da saúde. De entre os problemas relativos às ações docentes dos professores de Educação Física nos estabelecimentos de ensino, Guedes (1997); Pereira & Silva (2004), alegam o uso excessivo das atividades físicas e desportivas nos programas curriculares em detrimento de outros conteúdos de ensino. Aponta ainda para a falta de abordagem de temas

de carácter cognitivo e a baixa intensidade dos exercícios efetuados durante as aulas, como sendo um outro entrave para o fomento a prática da AF no seio dos alunos.

Os fatores de influência na prática da AF das crianças e jovens tais como o desenvolvimento, a aprendizagem e a assimilação de competências, valores e normas, o enquadramento social e familiar, a educação, profissão, o grupo sociodemográfico, são uma componente de um processo complexo de adesão à prática de AF (Maia, *et al*, 2001).

1.5. A Prática de Atividade Física e a sua relação com a Saúde

Com a evolução da sociedade e a par desta, a industrialização e a mecanização das tarefas, tem provocado, segundo Costa (1997, p.20), algumas alterações nos modelos de vida, o que tem resultado num decréscimo da quantidade de atividade, e consequentemente comprometimento com a saúde. Para este autor, a modernização e evoluções constantes, as crianças e os jovens passaram a ocupar grande parte do seu tempo, a ver televisão e a brincar com o computador. Olin (1999, p.37), partilha desta opinião ao defender que “(...) a tecnologia torna-se num oponente do ser humano: uma pessoa ativa torna-se numa pessoa passiva”. Por outras palavras no entender deste, “(...) a sociedade tem estado a mudar do trabalho físico ativo para um tipo de trabalho passivo - sentado” (p.37).

De acordo com Sequeiro, *et al*. (2008), nos Estados Unidos, o Departamento de Saúde através de uma pesquisa nacional realizada em 996 sujeitos encontrou a seguinte situação: Entre os jovens de 12 a 21 anos de idade, 50% não participavam de atividades físicas. Entre os adultos, 60% eram sedentários, sendo que apenas 10% destes relataram que provavelmente iniciariam um programa de exercício regular dentro de um ano. Entre as crianças e os adultos, 25% relataram não praticar nenhuma atividade física vigorosa. Entre as meninas e os meninos, a atividade física declinou constantemente na adolescência. O comparecimento diário às aulas de Educação Física caiu de 42% para 25% de 1990 para 1995.

Com as alterações dos hábitos e estilos de vida, também a saúde se tem alterado e cada vez mais a sociedade procura, através da atividade física, obter melhores níveis de saúde e de condição física. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a prática de atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral (AVC), cancro do cólon de mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade, auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove o bem-estar, reduz o stress, a ansiedade e a depressão. Também Costa (1997, p.21), corrobora com a OMS, quando afirma que: “Uma atividade física orientada para a saúde previne o aparecimento de algumas patologias

degenerativas, nomeadamente, as do foro cardiovascular, ortopédico ou locomotor, diminui também a obesidade e o stress emocional” (p. 21).

Na mesma linha, Lança (2003), concorda com a OMS, alegando que vivendo nós numa sociedade que gera cada vez mais pressões e stresse, os benefícios da prática de atividade física são cada vez mais importantes e reconhecidos como forma de combater as dificuldades criadas e existentes. A atividade física transmite uma sensação de bem-estar e aumenta a capacidade do indivíduo, atuando nos planos físicos, mental e social, contribuindo para uma melhor saúde, conforme ilustra a figura 1 - O equilíbrio da atividade física.

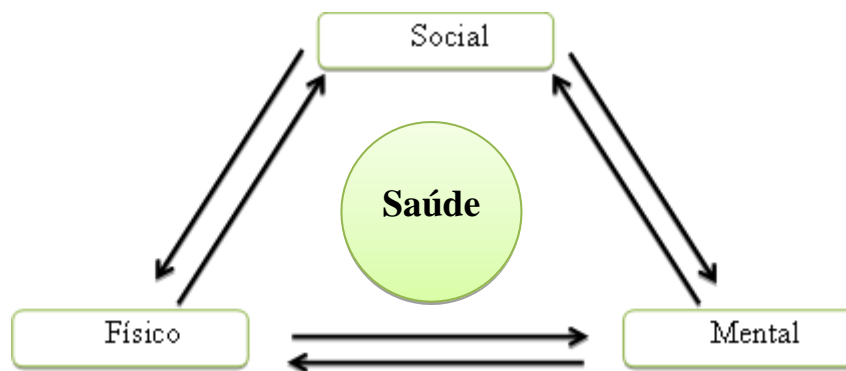


Figura 1 - O Equilíbrio da Atividade Física
Fonte: Lança (2003, p.30) - Adaptação própria.

De acordo com Lança (2003), uma atividade física equilibrada, em que o exercício físico é uma prática regular na vida do indivíduo, proporciona um bem-estar ao nível do aspeto físico, ao nível mental e ao nível do aspeto social desencadeando uma melhor qualidade de vida, uma melhor capacidade de resposta nas adversidades do dia-a-dia e por consequência uma melhor saúde. Melhor saúde não significa apenas a ausência de doença ou enfermidade. A saúde e bem-estar são condições essenciais para a satisfação da pessoa humana.

Carrageta (2010), afirma que todos nós sabemos que: “(...) a atividade física faz bem à saúde e transmite a sensação de bem-estar. (...) Importa procurar soluções equilibradas que nos permitam encontrar a melhor maneira de introduzirmos o exercício físico no nosso quotidiano” (p.87).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a prática regular de exercícios físicos é reconhecida como a forma de se prevenir e combater vários males associados, sobretudo problemas advenientes da inatividade física. Manifesta ainda a sua preocupação com o aumento da expectativa de vida, e diminuição da qualidade de vida, principalmente considerando a incapacidade e a dependência. Nesse aspeto, se destaca a influência positiva

da atividade física, pois essa constitui um excelente instrumento de promoção à saúde em qualquer faixa etária, em especial aos idosos, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas (OMS, 2002).

De acordo com Hallal, *et al.* (2006), a prática da atividade física contribui significativamente para a melhora da saúde dos indivíduos. Estes autores mostraram que a contribuição de um estilo de vida ativo, através da prática da atividade física, pode gerar efeitos positivos em curto prazo, como a melhoria da aptidão física e de aspetos emocionais e prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo. Além disso, no entender destes autores, o envolvimento com a prática de atividades físicas e desportivas na infância e adolescência contribui para que tal comportamento se consolide e seja mantido ao longo da vida, tornando mais estáveis os benefícios à saúde.

Organização Mundial de Saúde (OMS), considera a atividade física como sendo um comportamento benéfico para promoção da saúde, e pelo seu impacto positivo em jovens e adulto. Assim sendo, a atividade física é referida como um comportamento de saúde positivo para estes escalões etários. O conceito de saúde definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1989) refere não apenas a ausência de doença, como também o bem-estar físico, mental e social, bem como a manutenção de um estilo de vida saudável.

Segundo Caspersen (1989), a atividade física pode ser considerada um comportamento complexo que tem por base, hábitos e práticas individuais e que variam consideravelmente de dia para dia, de estação para estação e de ano para ano. De facto, nenhum indivíduo tem dois dias de atividade física exatamente iguais. De qualquer forma, para ter um impacto positivo na saúde, a sua prática deve ser regular (Oliveira & Garcia, 2002).

Para Sallis & Patrick (1994), em relação ao benefício da atividade física para a Saúde, apresentam duas visões: A primeira está relacionada com a promoção da saúde física e psicológica e do bem-estar durante a adolescência. A segunda refere-se à promoção da AF para melhorar a saúde futura, aumentando a probabilidade de continuar ativo ao longo de toda a vida. Parece ser verdade que um jovem que desenvolva hábitos de atividade física durante a adolescência pode ser levado a continuar essas atividades durante a vida. De acordo Cavill, *et al.* (2001), a prática de atividade física durante a vida e o estabelecimento de padrões de estilos de vida saudáveis na infância tendem a gerar adultos ativos.

A promoção da saúde segundo Minayo, Hartz & Buss (2000), visa assegurar a igualdade de oportunidades e proporcionar os meios que permitam a todas as pessoas realizarem completamente o seu potencial de saúde. Os indivíduos e as populações devem ter oportunidade de conhecer e controlar os fatores determinantes da sua saúde, como ambientes

favoráveis, o acesso à informação, habilidades para viver melhor, oportunidades para fazer escolhas mais saudáveis, entre outros.

A promoção da saúde no entender de Buss (2000), representa uma estratégia promissora para enfrentar os múltiplos problemas de saúde que afetam as populações, demandando uma ação coordenada entre todas as partes envolvidas: governo; sectores sociais, económicos e de saúde; organizações voluntárias e não governamentais; autoridades locais; indústria e meios de comunicação social. Nessa ação coordenada, destaca-se o debate em torno das políticas públicas saudáveis, da governabilidade, das estratégias dos municípios e do desenvolvimento local, que constituem mecanismos operacionais concretos para a implementação da estratégia da promoção da saúde e da qualidade de vida, com ênfase no contexto regional.

Segundo os autores Cavill, *et al.* (2001), uma hora de atividade física de intensidade, pelo menos moderada, tem uma grande relevância na promoção da saúde e bem-estar físico e mental do praticante. Segundo os dados da OMS (2017), há um aumento considerável de prevalência de obesidade na maior parte das nações desenvolvidas e um aumento considerável de crianças e jovens, que já possuem um fator de risco modificável para as doenças cardiovasculares.

De um modo geral, segundo a OMS (2017), a atividade física traz benefícios fisiológicos evidentes na qualidade de vida de todos os praticantes, tais exemplos são notados na melhoria do sono, quer quantitativa, quer qualitativamente, melhorias substâncias do funcionamento cardiovascular, fortalecimento muscular, aumento da funcionalidade e por sua vez retardamento do declínio provocado com a idade.

No entanto, tais benefícios pressupõem uma prática controlada e adaptada às características e condição físicas próprias de cada um, de forma a não sobrecarregar de forma abrupta o sistema cardiovascular e locomotor (Carvalho, 1999). Atualmente entende-se a atividade física como uma mais-valia na saúde mental dos seus praticantes, baseado em diversos estudos e autores que comprovam tais benefícios.

Para Nahas (2003), podemos distinguir dois tipos de benefícios psicológicos face ao exercício, os imediatos e os a médio prazo. O relaxamento, o controlo do stress, a melhoria do estado de espírito e a redução da ansiedade são todos os benefícios imediatos do exercício na saúde mental das pessoas, já a perceção de bem-estar geral melhorada, melhoria cognitiva e diminuição do risco de depressão são exemplos de benefícios psicológicos a médio prazo.

1.6. A Inatividade Física e as suas Consequências para a Saúde

Nos últimos anos, a comunidade científica de todo o mundo tem alertado a população sobre a redução dos níveis de atividade física que vem ocorrendo na sociedade. Esse fenómeno, no entender de Alves (2013), faz-se presente independentemente de idade, sexo ou raça, e tem sido associado às mudanças culturais advindas das transformações tecnológicas. Atualmente, são cada vez mais alarmantes os níveis de inatividade física entre os jovens do mundo. Segundo Severino & Silva (2014), um estudo recente realizado em 105 países mostrou que 78,9% dos jovens entre 13 e 15 anos são inativos fisicamente, não atingindo o mínimo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), ou seja, 60 minutos de atividade física de moderada a vigorosa por dia.

Como foi referenciado inicialmente, atualmente, aliados ao progresso tecnológico, percebe-se, também, que o transporte e os veículos de comunicação rápidos, assim como a utilização do computador e da televisão, têm diminuído ainda mais o hábito de atividades físicas das pessoas, que se reflete num elevado índice de sedentarismo da população mundial (Gonçalves & Vilarta, 2004).

O sedentarismo ou inatividade física é considerado o quarto maior fator de risco que contribui para a mortalidade mundial (Who, 2010). As consequências de uma baixa atividade física para a saúde são numerosas e incluem o aumento do risco de várias doenças, tais como: diabetes, câncer de mama e do cólon, acidente vascular cerebral, hipertensão e doença cardíaca coronária (Who, 2012). Estimativas recentes indicam que cerca de 3,2 milhões de mortes por ano são atribuídas a problemas de saúde associados com a inatividade física (Who, 2010).

Tais evidências tornam-se motivo de preocupação diante do consenso, entre inúmeros pesquisadores, de que a inatividade física está relacionada com várias doenças crónico-degenerativas, dentre elas, acidente vascular cerebral, câncer, obesidade, osteoporose, diabetes, hipertensão e as doenças cardiovasculares (Mota & Sallis, 2002; Pate, 1998). Desse modo, ter uma vida fisicamente ativa, minimizando o sedentarismo, deve ser fator presente na sociedade contemporânea para se melhorar a saúde e a qualidade de vida, reduzindo a morbidade e a mortalidade.

A inatividade física torna-se uma preocupação diante da sua associação a um moderno estilo de vida, em que os indivíduos necessitam, em função dos avanços tecnológicos, de pouco ou praticamente nenhum esforço para que as suas tarefas do quotidiano sejam executadas, determinando um tipo de comportamento submisso ao comodismo e facilidades

tecnológicas que provocam a redução do consumo energético por parte do organismo (Aguiar, 2000; Alves, 2007 & Almeida, 2009).

Diante disso, nota-se ainda que um reduzido tempo reservado para a prática de atividades físicas vinculadas à uma alimentação hipercalórica e um comportamento induzido pelo conforto da vida moderna acarreta graves problemas de saúde.

De acordo com Barbieri & Mello (2012), cada pessoa tem o seu livre arbítrio de adotar o estilo de vida que lhe convém e o seu modo de viver. Nesse caso, cada indivíduo tem a livre possibilidade de optar pelas características de sua dieta, a prática (ou não) de exercícios físicos, seu local de estudos, trabalho, opções de lazer, etc. Contudo, tais escolhas, observam as autoras, devem estar vinculadas à condição financeira das pessoas, o que nem sempre permite que a forma de viver esteja em harmonia com os seus anseios.

Cabo Verde não está diferente em relação a esse flagelo. Os dados da Direção Nacional de Saúde (2017), confirmam que a principal causa de mortalidade são as doenças do aparelho circulatório (27,6%), entre as mulheres 32,9% e entre os homens, 23,6%, destacando a hipertensão que afeta cerca de 33,7% da população, também se refere a Tumores, doenças infecciosas e parasitárias, doenças respiratórias, diabetes e obesidade.

Além disso, os resultados do inquérito realizado em 2015 pelo Instituto Nacional de Estatística (INE, 2016) de Cabo Verde sobre a cultura, desporto e lazer, a Direção Nacional do Desporto (2016) onde ele mostra uma tendência de inatividade física são mostrados à população cabo-verdiana e são refletidos nos seguintes dados:

- Apenas 35,3% dos entrevistados com idade inferior a 12 anos praticam desporto ou atividade física;
- As pessoas do sexo masculino praticam mais atividade física (46,3%) do que do sexo feminino (24,4%);
- 64,7% dos entrevistados não fazem desporto ou atividade física;
- O desporto ou AF é mais praticado na faixa etária dos 15 à 24 anos (38,1%);
- A frequência média de prática de desporto ou atividade física por semana é de 3,5 e em média é dedicado 3,7 horas por semana para estas atividades.

No caso de indivíduos em idade escolar, Haywood & Getchell (2010) afirmam que a atividade motora em pequena incidência é peculiar em crianças obesas e, por isso, o aumento do gasto calórico por intermédio de AF promove benefícios à alteração da gordura corporal em função de duas situações. A primeira, no sentido de contrabalançar a diminuição da taxa

metabólica basal associada à restrição calórica e, a segunda, na promoção do crescimento do tecido muscular que necessita de um número maior de calorias em relação ao tecido adiposo.

A obesidade segundo Souza & Barata (1997), é considerada como sendo uma das principais consequências da inatividade física. Para este autor as ações necessárias para a diminuição da prevalência da obesidade são, a simples realização da atividade física. Tomando como exemplo, da redução do consumo calórico e o aumento do gasto energético por meio da prática sistematizada de AF. A mesma opinião compactuam Haywood & Getchell (2010), que observam a existência de pesquisas que apontam um progresso maior quando se utiliza a combinação mencionada do que quando se faz uso unicamente do exercício físico ou unicamente a restrição calórica. Essa prática apresenta grande eficácia, desde que ocorra uma consciencialização dos indivíduos e das pessoas que podem influenciar tal medida que venha a proporcionar um “estilo de vida” benéfico à saúde.

Para Santos (2015), a obesidade pode ser vista como o acúmulo de gordura no corpo ou em regiões específicas, caracterizando-se como uma patologia multifatorial associada a fatores sociais, comportamentais e fisiológicos. Os mesmos autores apontam como causa primária da obesidade o evidente desequilíbrio ocorrido entre a ingestão alimentar e a demanda energética, acarretando grande consumo calórico e pouco tempo dedicado à prática de atividades físicas. De acordo com Haywood & Getchell (2010), a incidência da obesidade, vem aumentando no mundo inteiro e também em todas as faixas etárias, com uma prevalência maior em países considerados industrializados e com um aumento das taxas entre as classes elevadas nos países em desenvolvimento.

No entender de Abbes, *et al.* (2011), a obesidade como sendo uma das consequências da inatividade física, pode ser definida como um distúrbio do metabolismo energético, considerando-a também como uma doença crônica, complexa e de etiologia multifatorial, sendo que os adolescentes representam o grupo de maior risco para o seu desenvolvimento. Os mesmos pesquisadores ressaltam que a obesidade pode acarretar em consideráveis prejuízos psicossociais causados pelo estigma da obesidade.

Na mesma linha, Barbieri & Mello (2012), conceituam a obesidade como o acúmulo excessivo de gordura no organismo, podendo promover o desenvolvimento de doenças como disfunções cardiovasculares e diabetes, comprometendo assim a saúde do indivíduo. Observa-se que, além das doenças mencionadas, o indivíduo considerado obeso pode desenvolver outros problemas como, por exemplo, transtornos de ansiedade, hipertensão, depressão e modificação da imagem corporal (Leão, *et al.*, 2003; Haywoo & Hetchell, 2010).

Sobre a sua prevalência, a obesidade se faz mais presente entre os indivíduos do sexo feminino e também entre os idosos. Quanto ao homem, o acúmulo de gordura ocorre na região abdominal e, na mulher, na região gluteofemoral. Com o avanço da idade, nota-se ainda, nas mulheres em menopausa, um aumento na relação cintura-quadril em decorrência da elevação da gordura abdominal (Salve, 2006 & Ferreira, 1999).

Para uma melhor compreensão da questão da obesidade como sendo uma das consequências da inatividade física (IF), Salve (2006), salienta que há uma distinção entre obesidade e excesso de peso. No primeiro caso, o peso corporal excede a alguns limites e, a respeito do excesso de peso, trata-se de gordura corporal acima dos limites desejados. Assim, o indivíduo pode ser pesado não pelo excesso de gordura, mas pelo seu desenvolvimento muscular e ósseo, o que não compromete a sua saúde, enquanto em outros casos, pode-se apresentar um menor peso corporal, mas com uma quantidade de gordura associada a uma deficiência muscular e óssea, caracterizando assim um quadro prejudicial à saúde.

Em relação a causas da obesidade, podemos verificar que o sedentarismo, ou seja a inatividade é a principal causa do fenômeno. De acordo com um estudo realizado por Barbieri & Mello (2012), no qual indica, a partir de levantamento de 75 artigos científicos indexados, os principais fatores causadores da obesidade, apresentados os mesmos (Tabela 3). Acrescenta-se que a referida pesquisa utilizou apenas os estudos publicados entre 2005 e 2010 e fez-se uso das seguintes palavras-chaves: obesidade, causas, saúde pública e causas sociais.

Tabela 3 - Fatores Causadores da Obesidade.

Fatores causadores da obesidade	Incidência
Sedentarismo e alimentação inadequada	82,6 %
Fatores genéticos	30,6 %
Nível socioeconômico	30,6 %
Fatores psicológicos	21,3%
Fatores demográficos	1 6 %
Desmame precoce	5 %
Ter pais obesos	3 %
Estresse	2 %
Fumo/álcool	1 %

Fonte: Barbieri & Mello (2012)

Analisando os dados do tabela 3, podemos verificar a grande incidência do sedentarismo e da inatividade física, como sendo a principal causa da obesidade, tendo em conta o estilo de vida apresentado pelos indivíduos (Abbes, *et al.*, 2011; Aguiar, 2000;

Barbieri & Mello, 2012). Abbes, *et al.* (2011), afirmam ainda que, devido ao fato de os adolescentes estarem mais propensos aos riscos causados pela obesidade, estes devem ser considerados como os mais necessitados de assistência. Haywood & Getchell (2010), mencionam não apenas os adolescentes no que tange à obesidade, mas observam que a mesma é uma preocupação em todas as fases da vida. Todavia, os referidos autores consideram uma grande probabilidade de crianças obesas permanecerem na mesma condição quando na idade adulta, com essa condição se estabilizando no início da idade adulta até a terceira idade.

Em relação à alunos, alguns estudos apontam a grande incidência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes, apresentando níveis preocupantes em relação ao problema. Em estudo realizado com indivíduos de ambos os sexos e com idade entre 7 e 17 anos, Guedes & Guedes (1998), identificaram que a incidência da obesidade foi razoavelmente maior do que a de sobrepeso, sendo as moças mais atingidas do que os rapazes, com um percentual em torno de 23%, em relação aos 17% identificados nos indivíduos do sexo masculino. Já no estudo desenvolvido por Silva, *et al.* (2008), com sujeitos entre 15 e 19 anos, o excesso de peso corporal já foi em maior incidência entre os rapazes (12,7% x 7,9%), com chance de excesso de peso corporal 74% superior entre os indivíduos do sexo masculino pouco ativos comparados com os ativos.

Almeida (2009), aponta que uma pesquisa realizada com 511 crianças entre 7 e 10 anos no estado do Paraná apontou um percentual de 17% de obesos para meninos e 9,5% para as meninas, expondo ainda que a baixa frequência da prática de atividade física foi apresentada como um dos indicadores determinantes para o resultado encontrado.

Já no trabalho realizado por Leão, *et al.* (2003), descreveu-se a prevalência de obesidade numa amostra composta por 387 alunos com idade entre 5 e 10 anos, matriculados em escolas públicas e privadas, onde se obteve resultados que apontaram o percentual de 15,8% de dominância global de obesidade, sendo observada uma ocorrência maior na faixa etária entre 7 e 9 anos nas escolas privadas e 9 e 10 anos nas escolas públicas. Ressalta-se que, neste último estudo, foi observado um elevado número de crianças consideradas sedentárias, tanto em instituições públicas quanto em privadas.

CAPÍTULO II - A Educação Física e Desenvolvimento Sustentável

Neste capítulo abordamos os principais fundamentos da Educação Física (EF), do ponto de vista de alguns autores e na perspectiva de algumas organizações internacionais. De uma forma mais específica, relativamente a EF, fizemos uma breve referência sobre a sua evolução histórica, seu conceito, sua importância bem como o seu contributo. Não só elemento essencial no fomento à prática de AF para a saúde na escola, mas também procuramos apresentar as possíveis contribuições desta disciplina no contexto cabo-verdiano e a sua relação como desenvolvimento sustentável. No tocante ao Desenvolvimento Sustentável, para melhor compreender a sua relação com a EF, apresentamos um breve olhar sobre o conceito do desenvolvimento de uma forma geral com uma prevalência na orientação sociológica, depois apresentamos os conceitos do Desenvolvimento Sustentável (DS), bem como a sua evolução ao longo dos tempos. Por fim, apresentamos um breve olhar sobre o papel da disciplina de Educação Física no fomento ao Desenvolvimento Sustentável.

2.1 Clarificação de Conceitos

Achou-se conveniente clarificar os termos, Educação Física (EF) na medida em que os mesmos constituem a linha de força desta pesquisa, o que, certamente, facilita uma melhor compreensão do tema em questão.

2.1.1 Conceito de Educação Física

Relativamente ao conceito de Educação Física, apurou-se que, segundo Sobral (1985), a expressão Educação Física tem a sua origem no século XVII, com o célebre filósofo, John Locke que no âmbito da educação indicou pela primeira vez, na história da filosofia, a expressão “Educação do Físico”, gerando assim a divisão entre Educação Intelectual e Educação do Físico. De acordo com esta autora, a Educação Física, inicialmente chamada de ginástica, foi implantada nas escolas no final do século XIX, revelando uma concepção higienista fundamentada nos conhecimentos da anatomia e fisiologia. No século XX, ocupou-se com a educação do movimento, primando por técnicas que pudessem construir um corpo, máquina, forte e dócil a serviço do pensamento da classe dominante, tendo em vista o nascente capitalismo.

A revisão da literatura confirma essas evidências, conforme se pode constatar na citação seguinte:

Educação Física é uma expressão que surge no século XVII, em obras de filósofos preocupados com a educação. A formação da criança e do jovem passa a ser concebida como uma educação integral - corpo, mente e espírito - como desenvolvimento pleno da personalidade. A educação física vem somar-se à educação intelectual e à educação moral (Betti & Zuliani, 2002, p. 73).

Para Barata (1999), podemos definir a Educação Física como sendo “uma disciplina do currículo escolar que visa contribuir para o desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente através dos exercícios devidamente orientados”(p.18).

Manifesto de Educação Física (2000), define esta disciplina, com sendo elemento de educação que utiliza sistematicamente as atividades físicas e a influência dos agentes naturais, como ar, água, sol etc., como meios específicos, onde a atividade física é considerada um meio educativo e privilegiado, porque abrange o ser na sua totalidade.

De acordo com Lopes (2001), a Educação Física é um processo pedagógico encaminhado ao desenvolvimento físico do indivíduo através do aperfeiçoamento funcional do organismo, das suas habilidades motrizes e desenvolvimento de seguranças que o permitam cumprir os trabalhos que a sociedade os atribui no social, militar e no trabalho.

2.2. Breve Historial da Educação Física em Cabo Verde

As consultas bibliográficas vieram revelar que os estudos sobre a história desta disciplina em Cabo Verde, estão muito a quem do desejado. Essa constatação foi confirmada por Tavares (2002), citado por Pires (2006, p. 20), ao afirmar que “A Educação Física em Cabo Verde tem uma longa história, mas pouco ou nada se encontra escrito”. Perante a inexistência de documentos publicados que façam uma retrospectiva histórica desta disciplina, torna-se difícil, senão impossível precisar no tempo a origem da Educação Física em Cabo Verde.

Segundo Tavares (2002), a única escola em Cabo Verde onde se lecionava a Educação Física na época (1930-1939) era o Liceu Gil Eanes em São Vicente, e esta disciplina era designada por Ginástica. Na sua opinião, não havia avaliação nesta disciplina, uma vez que a transição de classe era baseada na assistência das aulas.

No período que se estendeu de 1975 a 1985, continuou-se a reinar nas aulas de Educação Física algumas das situações mencionadas no período antes da independência nomeadamente, o sistema de transição de classe, não havia avaliação.

Tavares (2002), afirma ainda, que de 1986 a 1997, tentou-se mudar radicalmente os objetivos desta disciplina, que deixa de ter como meta final, defender os interesses coloniais e passa a considerar como o mais importante a preparação física aos alunos e dar-lhes uma

cultura desportiva. Conforme afirma o autor, nesse período a disciplina de Educação Física passou a ser avaliada em termos qualitativos.

Visando a uniformização dos conteúdos a serem ministrados nessa disciplina, surgiu a necessidade de elaboração de um programa de ensino que passasse a ser uma guia orientadora em todas as escolas do país. No ano de 1986, e na sequência do Primeiro Encontro Nacional de Educação Física, foi elaborado um programa com o intuito de responder às demandas nesta área, passando a ser adotado por todas as escolas do país onde existissem condições de lecionação (Tavares, 2002).

De acordo com Spínola, a Escola Primária comportava no seu currículo as seguintes disciplinas: leitura, escrita, princípios de geografia, aritmética, história sagrada e história de Portugal. Na Escola Primária Principal lecionava-se algumas disciplinas mais: desenho, geografia, física e escrituração. A Escola Principal de Cabo Verde foi criada em 1847 na ilha da Brava.

Em 1917 foi aberto o novo liceu, desta vez em S. Vicente. No curriculum constavam português, geografia e história, matemática, física geral, ciências físicas e naturais, higiene e educação física. Teve-se como propósito para que “ao terminar o ensino básico o aluno deverá ter os conhecimentos de base que lhe permitam compreender e interpretar a realidade nacional e interferir, através da prática de uma atividade, na vida económica e social do país” (Ministério de Educação e Cultura, 1977, p. 9), propósito que se mantém na Lei de Bases do Sistema Educativo de 1990.

O ensino básico ficou concebido em dois níveis: o primeiro de quatro anos, obrigatórios e o segundo, de dois anos, complementar, para prosseguimento e reforço dos objetivos do primeiro nível.

Para cumprir os propósitos acima transcritos o curriculum do primeiro nível ficou integrado com as seguintes disciplinas: Português e Matemática, com seis horas semanais por serem considerados fundamentais, Meio Físico e Social, Expressão Plástica, Educação Musical, Trabalho Socialmente útil e Educação Física.

Para o segundo nível ficaram contempladas: Português, Francês, Matemática, Estudos Sociais, Ciências da Natureza, Educação Musical, Educação Visual, Expressão Plástica, Educação Física e Formação Politécnica e Trabalho Produtivo.

Na reforma implementada na década de 90, que adotou a Lei de Bases de antes da mudança do regime político, para o ensino básico foram introduzidas duas inovações: a obrigatoriedade da escolaridade até o sexto ano e a monodocência. Quanto às disciplinas, o

Meio Físico e Social e Estudos Sociais, voltam a estar integradas ao longo dos seis anos denominando-se Ciências Integradas, bem como as Expressões que também ficam integradas.

Exceto para o ensino sob a direção da igreja católica a disciplina de EF esteve contemplada, sempre no currículo oficial da educação formal em cabo verde, e nas escolas do magistério primário, formação de professores para o ensino básico, mais tarde, o Instituto Pedagógico, houve aquela formação AD HOC, nos anos 1980, para professores de EF para o ciclo preparatório, educação básica complementar. O liceu, contou com professores formados, eram dois: Praia, São Vicente e Sal desde o tempo colonial. A formação de professores para o ensino secundário não teve EF, nem como parte do seu plano curricular e nem para a formação de professores para o ensino secundário o que só veio a acontecer, com a criação do curso de educação física, pela Universidade de Cabo Verde, ISE, atual Uni-cv.

2.3. A Educação Física na Escola e o Papel do Professor

Iniciamos esse tópico, com a seguinte pergunta:

Que qualidade da Educação Física para o desenvolvimento de uma boa literacia física com vista a promoção da saúde?

Enquanto meio educacional, a escola deve oferecer a oportunidade de uma boa prática motora, essencial e determinante no processo de desenvolvimento geral da criança. A escola é, na maior parte das vezes, o espaço onde pela primeira vez, as crianças vivem situações de grupo. Segundo Gallahue & Ozmun (2005) e Donnelly (2008), todas as experiências vividas nesta fase, tanto cognitivo, afetivo como motoras, constituirão a base de um desenvolvimento saudável para toda a sua vida

O papel da Educação Física, para Borges & Alinho (1997), é oferecer experiências variadas de movimento de tal forma que todas as crianças possam dispor de condições e de espaço para trabalhar com liberdade dentro das suas possibilidades e até aos limites dos seus próprios e únicos dons naturais. Contudo, essa liberdade tem de ser controlada evitando que instintivamente ocupe o campo de ação do companheiro.

No entender de Onofre (2017), a escola é o melhor local para a garantia da igualdade e oportunidade na formação de uma cidadania ativa e saudável. Para Voll (2017), é na escola que a criança tem a oportunidade de socializar-se com as outras crianças, e participar nas atividades recreativas, jogos e brincadeiras, através da disciplina de Educação Física. Para este autor, a EF contribui para que a criança ou adolescente desenvolva a sua autoconfiança, ao permitir a sua interação com o grupo e também desenvolver habilidades motoras. E para isso, considera que o professor deve ter autonomia para administrar e despertar esses valores

no aluno, transformando o meio em que vive. No entender desse autor, é nas aulas de Educação Física que muitas vezes lidamos com o diferente, com as limitações físicas e psíquicas nossas e dos outros. Por isso, recomenda o docente a despertar essa percepção no aluno, para que ele leve para a vida o saber conviver e o saber respeitar a diversidade que faz parte da sociedade.

Esta condição é muito importante, nomeadamente, para garantir que as crianças e jovens mais carenciados, que frequentemente não têm recursos financeiros que lhes permitam usufruir de uma formação de qualidade, mediada, no âmbito das atividades físicas. A escola é, por isso, um valor de garantia da equidade e justiça social no acesso à literacia física, que mais nenhuma outra agência pode oferecer (Onofre, 2017).

Onofre (2017), salienta ainda que uma escola organizada para entreter os alunos na EF, através da atividade física, ou encontrando aí um escape para o stress decorrente das incorreções e exageros das disciplinas ditas intelectuais não serve este ensejo. Uma escola que suporta a formação da EF na especialização e seleção de talentos, também não serve. As duas, são ambas representativas de uma escola de exclusão e não contribuintes para o desenvolvimento da literacia física. Ainda que a simples existência da oferta de atividade física na escola, não é, por si só, garantia da qualidade necessária ao desenvolvimento da literacia física.

Para Costa (2005), a escola é o local privilegiado para a formação da personalidade da juventude, onde o mais importante é a forma como consegue alcançar os objetivos propostos. Embora as atividades nas aulas sejam diferentes entre si, todas têm a mesma intenção educativa que as une: educação do corpo pelo movimento. A ideia de Educação Física aparece assim como um todo, que engloba diversas atividades. Quando praticadas de forma adequada, são um forte estímulo para que se atinja um completo estado de bem-estar físico, mental e social (Costa, 2005, p. 42).

Para Graça (1999), a forma como o professor pensa e desenvolve as suas aulas está relacionada com as suas conceções acerca do conteúdo de ensino, dos alunos e dos seus próprios conhecimentos. Um olhar diferenciado aos professores poderia contribuir para o entendimento da sua prática pedagógica e das conceções de ensino que estão muitas vezes implícitas na sua forma de trabalho. As transformações que o professor realiza no conteúdo, a forma como ele evidencia a importância de ensiná-lo e os conhecimentos que propiciarão as atividades dentro de um contexto desejado são características do conhecimento pedagógico do conteúdo.

No entender de Costa (2006), o aluno compreende aquilo que o professor se propõe a ensinar. A análise da prática pedagógica dos professores, suas dificuldades e interesses e das diferentes possibilidades de ensino pode contribuir para que, a partir de um retrato da realidade escolar, os professores possam compreender a prática pedagógica dos seus pares, e ainda, os professores da formação inicial possam buscar propostas de formação mais apropriadas à realidade educacional.

Nesta sequência, podemos considerar a EF como sendo uma área disciplinar que introduz e integra o aluno na cultura, na medida em que o seu objeto de estudo é a produção cultural da sociedade, da qual todos têm o direito, conforme nos relata a carta internacional da Educação Física Escolar, no seu artigo 1º, que “a prática da Educação Física e Desporto é um direito fundamental de todos” (UNESCO, 1978).

No entender de Freire (1999), a Educação Física, para ser reconhecida como um componente curricular tão importante quanto os outros, deve apresentar objetivos claros e um corpo de conhecimentos específicos e organizados, cuja aprendizagem possa colaborar para que os objetivos da educação escolar sejam alcançados. Para este autor, a busca de abordagens interdisciplinares na escola, propiciará à Educação Física a oportunidade de se colocar como uma disciplina importante na formação integral do aluno (e não apenas do "corpo"), justificando-se assim pelo seu campo de conhecimento. Acrescenta ainda que a Educação Física não pode se omitir desse processo e deve procurar cada vez mais ocupar os seus espaços, sendo que para isso os seus profissionais devem se atualizar cada vez mais para que, não apenas sejam reconhecidos, mas também ofereçam uma contribuição efetiva no processo ensino-aprendizagem.

O Conselho Internacional de Ciência do Desporto e Educação Física, segundo Sobral (1988), veio reforçar a importância da Educação Física como um processo ao longo da vida e particularmente para todos os jovens, reiterando que uma Educação Física de qualidade, deve:

- Promover nos jovens, um conjunto de competências, seja qual for a capacidade/incapacidade, o sexo, a idade, a cultura, a raça, a etnia, a religião ou o nível social, habilidade, atitudes, valores e conhecimento, que lhes permite participar em atividades física e desportiva ao longo da vida.
- Faz com que os alunos, cheguem a uma integração segura e a um adequado desenvolvimento da mente, corpo e equilíbrio;
- É a única alternativa escolar cujo foco principal é sobre o corpo, atividade física, desenvolvimento físico e saúde;

- Contribui para a confiança e autoestima dos jovens e ainda realça o desenvolvimento social, preparando os jovens para enfrentarem competições, vencendo e perdendo, cooperando e colaborando.

Reforçar o papel do professor de Educação Física: “Para nós a tomada de consciência daquilo que um professor faz realmente, e das suas representações, é o ponto de partida da sua implicação de professor na mudança” (Altet, 2000, p. 33).

Para os conetores do programa Nacional de Educação Física para o 3º ciclo de Ensino Secundário de Cabo Verde, os educandos de entre muitas outras habilidades, deveriam ser capazes de situar-se no mundo como cidadãos conscientes dos seus direitos e deveres políticos, civis e sociais, capazes de adotar no dia-a-dia atitudes de solidariedade, cooperação e repúdio às injustiças e que, especificamente em relação à saúde, estejam aptos a “conhecer o próprio corpo e dele cuidar, valorizando hábitos saudáveis como um dos aspetos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva” ideia essa defendida por Figueiredo; Machado & Abreu (2010, p. 400).

Se essa valorização de hábitos saudáveis vinculada à qualidade de vida está diretamente ligada à prática sistematizada de atividades físicas e os índices de sedentarismo se elevam em praticamente todas as idades, entende-se que, como responsável pela disseminação do produto denominado “prática de atividade física”, os profissionais da Educação Física na perspectiva de Alves (2007), não estão conseguindo exercer uma das suas principais funções. A consciencialização a respeito da importância da referida prática em relação à saúde, segundo o mesmo autor, deve ter o seu início nas aulas de Educação Física em ambiente escolar, principalmente porque estas podem representar os únicos momentos em que uma parte considerável da população tem acesso às ações voltadas para a atividade física regular.

A Educação Física não é única, mas é certamente uma área disciplinar privilegiada para a promoção da vida ativa dos alunos, porque é aí que se aprende a gostar e a praticar a atividade física. Na escola, haverá muitas outras ocasiões para a prática da atividade física, mas sofrerão sempre de limitações que não encontramos nas aulas de EF. Por exemplo, os recreios são, indiscutivelmente, espaços importantes para a promoção de atividade física, mas dado o facto de corresponderem a momentos de atividade livre, o que observamos é que são apenas os alunos ativos que se “ativam” neste momento do dia escolar. Outro exemplo, são as atividades de extensão/ complemento/ enriquecimento curricular, igualmente importantes para o aprofundamento das aprendizagens na EF, mas que também dependem da escolha voluntária dos alunos e que, além disso, são maioritariamente de especialização e, portanto, um fator de exclusão para os mais necessitados (Onofre, 2017).

Após analisada as contribuições decisivas que a EF pode assumir para o desenvolvimento da literacia motora, importa identificar os elementos que podem concorrer para a qualificação deste contributo. Estes elementos, que podem situar-se a diferentes níveis sistémicos, têm sido identificados por várias organizações internacionais sob o intuito de contribuírem para a “qualidade da Educação Física”.

A European Physical Education Association (EUPEA), com o objetivo de criar o EuPEO (European Physical Education Observatory), um projeto de monitorização da Qualidade da EF na Europa, organizou, conjuntamente com a Unesco, um seminário, em Paris, em 2014, onde através de grupos de discussão participados por dirigentes das associações profissionais nacionais (74 delegados de 18 países), procuraram estabelecer os indicadores de controlo da qualidade da Educação Física (Onofre, *et al.*, 2014). Os resultados revelaram uma visão sistémica da qualidade de educação física sustentada em indicadores repartidos por 3 níveis: o da estrutura, o do processo e o do produto da Educação Física (Onofre, 2017, p. 331).

Ao nível da estrutura, foram referenciados aspetos como o uso sistemático da advocacia da EF junto da sociedade em geral, dos decisores políticos, dos diretores de escola, dos responsáveis de departamento e dos pais. Outro aspeto corresponde à clarificação formal das orientações conceituais de EF, envolvendo conjuntamente o favorecimento das ideias de uma aprendizagem que inclua as habilidades motoras, o aprender a aprender, num ambiente positivo, de forma a promover um estilo de vida ativo e saudável baseado na atividade física e na prática desportiva, ao longo da vida. A segurança física e emocional da escola e o envolvimento foi outro dos indicadores reconhecidos. Assim como a garantia da existência de professores de EF motivados e qualificados/competentes (com formação ao nível do Mestrado em Ensino da EF). Neste domínio, foi assinalada a necessidade de assegurar uma formação de professores de EF, que siga as regras da sua qualificação (incluindo a prática e o treino probatório na sua formação) e integrando o desenvolvimento profissional contínuo (programas de formação ao longo da vida) numa estreita relação com o desenvolvimento de carreiras estruturadas (Onofre, 2017).

O nível do processo envolveu a referência à necessidade de um currículo formal, contemplando a aprendizagem de uma diversidade de conteúdos (incluindo atividades expressivas), adequados aos interesses culturais locais, e aplicado com base em decisões colegiais entre os professores. A existência de aulas de EF orientadas para um envolvimento de aprendizagem positiva, a compreensão pelos alunos, um desafio para todos os alunos, e para a promoção da autonomia e responsabilidade. E ainda a ideia de que a EF deve ser

avaliada de modo autónomo e sistemático, envolvendo professores e alunos, e focando-se na apreciação dos resultados de aprendizagem e na prestação dos professores (Onofre, 2017).

Finalmente, relativamente à dimensão produto os indicadores referidos relacionaram-se com a existência de uma avaliação formal e sistemática das aprendizagens, incluindo a aptidão Física e os valores, baseado num modo formativo, focados nas competências terminais dos programas, valorando os ganhos de aprendizagem, e promovendo o seu significado.

Outras importantes organizações já tinham sublinhado estas sugestões, nos 3 níveis reportados pelo estudo da EUPEA. Em 2013, a Unesco baseou-se nas sugestões realizadas no Quality Physical Education (Unesco, 2015) para propor a necessidade de considerar, como fatores de qualificação de indicadores, o que designaram por níveis meso e macro do sistema da EF escolar. O envolvimento dos pais, a identificação de boas práticas, a qualificação dos programas de EF, a formação de professores e a avaliação curricular estão entre os indicadores mais valorizados.

O EU Expert Group for Health-enhancing Physical Activity criado no âmbito da Comissão Europeia com a intenção de realizar sugestões conducentes ao aumento a prática de atividade física da população europeia, produziu um relatório (EU, 2013) para encorajar o papel da escola neste desígnio. Este grupo realizou vinte e oito recomendações para melhorar a qualidade da formação para a AF na escola, envolvendo importantes sugestões para a qualificação das condições de desenvolvimento curricular da EF, onde se destacam três: a necessidade de implementar um currículo inclusivo e promotor da igualdade de oportunidades no acesso à formação para a prática de atividade física, um tempo curricular de cinco tempos letivos semanais, e a implementação da avaliação formal das aprendizagens na disciplina de educação física.

Não obstante, estas recomendações, os discursos sobre o que deve ou não acontecer nas aulas de EF são vários. Rink (2014), referiu que, apesar de haver um relativo consenso de que a missão do professor de EF é desenvolver um estilo de vida fisicamente ativo, há um grande desacordo acerca de como alcançar esse efeito.

A este propósito, numa reflexão crítica sobre os recentes movimentos conceptuais sobre a EF, Tinning (2015), assinalou que as narrativas sobre o valor e o papel da EF se têm encerrado em torno de dois discursos e agendas sobre a relação entre EF e a Saúde. A primeira, que criticou e designou por “instrumental”, sustenta que a missão da EF é a “guerra à obesidade”, por isso interessa que as aulas se caracterizem por uma carga ajustada ao desenvolvimento da aptidão física. A ideia é transformar as aulas de EF, em sessões de

exercício que, diríamos nós, se equivaleriam a aulas de grupo, num qualquer clube de saúde. Outra, que designou por “educacional”, sustenta que a missão da EF é a construção de uma vivência sociocultural da saúde. Neste caso, estamos mais perto da ideia da formação que vimos sustentando como necessária para a garantia da qualidade da literacia física. Com efeito, neste discurso, a promoção da saúde alicerça-se numa formação cultural do indivíduo que garanta a profunda compreensão do seu significado (essencialmente cultural e ligada a uma vida ativa), a sua valorização e, naturalmente, numa prática concernente com esse valor.

Por meio de ações promovidas pelo professor, as aulas de EF podem criar oportunidade para ações que permitem a reflexão que envolve a relação entre a teoria e a prática de atividades físicas, bem como os hábitos alimentares que influenciam o bem-estar do indivíduo. Nota-se que, o professor não precisa desenvolver todos os aspetos teóricos em relação aos temas referidos, mas que tenha como objetivo a discussão sobre os benefícios da prática de atividades físicas desde a infância até a idade adulta, dando à EF a prerrogativa de disciplina que cuida da saúde dos indivíduos de maneira preventiva, cuidando, com alicerce teórico, do desenvolvimento das habilidades físicas e de hábitos salutareos que podem combater a obesidade (Santos, 2015).

Na mesma sequência Costa (2006), também enfatiza que o professor de Educação Física deve ser visto como um profissional da saúde, responsável por apresentar aos discentes os benefícios de um estilo de vida ativo, além de orientar a prática de atividades físicas por intermédio das orientações fundamentais ao seu desenvolvimento, despertando assim nos alunos a satisfação pela prática sistematizada de atividades físicas, bem como a consciência acerca da sua relevância. Sendo assim estou certo que, está se perante uma saúde sustentável na ausência de muitas doenças que advém da não realização da atividade física, nomeadamente a obesidade, pode se contribuir para que haja um desenvolvimento sustentável.

2.4. A Disciplina de Educação Física e a sua importância

Para Borges, *et al.* (1986), o corpo e a mente não podem ser educado em etapas diferentes, mas sim deve ser ministradas uma educação integral à criança, orientada no sentido de satisfazer adequadamente os propósitos fundamentais o corpo e a mente. Para estes, a escola constitui um local privilegiado para a educação integral da criança, proporcionando o desenvolvimento físico em paralelo com o desenvolvimento da parte intelectual da criança mediante a orientação do professor. A mesma ideia é defendida por Freire (1992), ao considerar as aulas de Educação Física na escola, como de extrema

relevância para um desenvolvimento harmonioso, sendo a sua importância atribuída ao facto de a mesma promover o desenvolvimento integral do aluno, a socialização, a vida saudável, o espírito de equipa, a distração, o relaxamento e a prática do desporto.

A disciplina de Educação Física segundo Almeida (1999), pode ser considerada um ramo da pedagogia que se encarrega da orientação, controle e desenvolvimento das qualidades físicas, capacidades motoras, hábitos e habilidades adquiridas durante um processo de aprendizagem, mediante um equilíbrio psicomotor e biológico do indivíduo a prática sistémica orientada e dosificada da Educação Física. Para este autor, esta disciplina corresponde a uma atividade muscular controlada regida por normas e métodos com objetivos bem definidos, desde o desenvolvimento morfofuncional do organismo jovem, até a manutenção do equilíbrio homeostático do indivíduo adulto, colaborando decisivamente para a sua educação.

De acordo com Delgado, e al. (2010), a disciplina da Educação Física é de extrema importância, no currículo escolar, uma vez que ela permite a concretização e apropriação das mais variadas habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação de aptidões, atitudes e valores (bens de personalidade que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada - intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa. Para este, as atividades na Educação Física não se apresentam como um fim em si próprio, mas um meio de despertar vivências e convivências, troca de experiências no sentido de responsabilidade, da aquisição de bons hábitos, de trabalhar com prazer e alegria, de forma que o jovem de hoje seja amanhã um adulto ativo, responsável, saudável, cooperante e socialmente interveniente.

Para Freire (1992), a EF permite à criança viver um vasto leque de experiências motoras em diversas atividades físicas, é um suporte importante para a construção de aprendizagens, constituindo a base fundamental de competências necessárias para outras aprendizagens futuras. A realização de AF será um excelente meio de cultura, educando os indivíduos num ambiente saudável proporcionando-lhes uma introdução adequada à sua cultura motora.

De acordo com a autor acima supracitada, é na disciplina de EF, que mais facilmente se podem influenciar, crianças e jovens para a prática desportivo-motora. No entanto, a existência de várias diferenças entre os alunos, nomeadamente o desenvolvimento e maturação, o grau de mestria das habilidades e a forma como são expressas as suas aptidões quer ao nível de execução, interesse e motivação são fatores que condicionam a realização dos diferentes objetivos da disciplina. A mesma salienta ainda que, as relações entre os

colegas/ professor/alunos provocam o simbolismo e a necessidade de comunicação nos participantes ajudando-os a descobrir novos modelos. Se é através do meio que se faz a aquisição dos processos mentais superiores e as experiências lúdicas são provocadoras naturais de novas zonas proximais, então a EF utilizando o movimento como ferramenta pedagógica é um ambiente propício para a ampliação das aprendizagens.

Segundo Lopes (1997), uma disciplina escolar não se funda na abrangência, na generalidade e na não delimitação das suas tarefas, mas sim na importância e relevância da especificidade e particularidade das tarefas que a perfazem.

Segundo Darido (2009), a Educação Física tem um papel crucial no aprendizado e consequentemente, no desenvolvimento. Na interação com o meio social e físico a criança passa a sofrer transformações mais abrangentes e significativas. A partir disso, são desencadeados processos internos de desenvolvimento permitindo a criança alcançar um novo patamar.

Para o autor acima supracitado, a disciplina de EF é um componente importante na construção da cidadania, na medida em que o seu objetivo de estudo é a produção cultural da sociedade, da qual os cidadãos têm direito de se apropriar. Os Ministros reiteram a importância da Educação Física como um elemento essencial e uma parte integral do processo de educação continuada e desenvolvimento humano e social. Estas atividades podem também contribuir para a coesão social, a tolerância mútua e a integração de etnias diferentes e minorias culturais. Eles enfatizam a importância da Organização Educacional Científica e Cultural das Nações Unidas como ponto principal para Educação Física e Desporto (EFD) no Sistema das Nações Unidas (Darido, 2004).

A Educação Física é julgada uma área importante de inclusão, dado que permite uma ampla participação, mesmo de alunos que evidenciem dificuldades. Mesmo tendo-se consciência das diferentes aptidões específicas de cada um, entende-se que a Educação Física “é capaz de suscitar uma participação e um grau de satisfação elevado de alunos com níveis de desempenho muito diferentes, ou seja, um alto poder de inclusão” (Darido, *et al.* (1999).

2.5. A Educação Física e o seu Papel na Promoção da Saúde

A promoção da prática de atividade física merece atenção especial quanto aos locais para realização de futuras intervenções. Nesse contexto, a disciplina de Educação Física escolar está em posição privilegiada para o desenvolvimento de ações que objetivam a adoção e manutenção de estilos de vida ativos. Nessa perspectiva, Onofre (2012), sugere que a

promoção de atividade física na idade escolar pode ser uma boa intervenção contra os baixos níveis populacionais de atividade física na idade adulta.

De acordo com Sobral (1985), a saúde é um dos mais antigos objetivos, tanto da Educação Física moderna como das práticas remotas do exercício físico. Aristóteles já recomendava a ginástica como meio de formar o corpo, antes mesmo da formação do espírito, e a medicina da Antiguidade foi pródiga em recomendações terapêuticas que prescreviam o exercício como remédio indispensável. Assim se constitui mesmo uma “ginástica galénia” que, abandona através, da Idade média, vem a ser recuperada pelos médicos do Renascimento, com especial menção para Jerónimo Mercurial.

A disciplina de Educação Física, de acordo com Buss (2000), quando contempla nas suas práticas de atividade física, representam um meio ideal e privilegiado para a promoção da saúde e de estilos de vida fisicamente ativos. A disciplina de Educação Física, contribua para que a criança receba, estímulo através de atividades prazerosas e de exploração espontânea, levando-a a descobrir e conhecer o seu próprio corpo, construindo assim para a criação da imagem própria de si mesma. Segundo o autor, ao ingressar na escola, a criança passará por inúmeras experiências relacionadas aos aspetos cognitivos, psicomotores e afetivo-sociais, os quais atuam de forma integrada. O ideal é que sejam formados hábitos saudáveis, quanto à prática de atividades físicas já desde a meninice, onde a aptidão física será amplamente desenvolvida, tanto relacionada à saúde quanto à performance desportiva (Vilarta & Boccaletto, 2008, pp. 37-39).

Pode ser verificado, portanto, que uma das principais preocupações na área da Educação Física e da Saúde Pública, vem sendo a busca de alternativas que possam auxiliar na tentativa de reverter a grande incidência de patologias associadas à falta de atividade física nos alunos de diferentes faixas etárias (Guedes, 1997). Nesse sentido, a adoção de estratégias de ensino que possam contemplar uma fundamentação mais consistente, que desenvolva atitudes positivas quanto à prática da atividade física relacionada à saúde durante os anos de escolarização, é um importante requisito para uma participação mais efetiva na idade adulta (Vilarta & Boccaletto, 2008, p. 39).

De acordo com a Declaração do Colégio Americano de Medicina Desportiva (ACSM), a aptidão física de crianças e adolescentes deve ser desenvolvida como primeiro objetivo no incentivo à adoção de um estilo de vida apropriado com prática de exercícios por toda a vida, com intuito de desenvolver e manter o condicionamento físico suficiente para melhoria da capacidade funcional e da saúde (Vilarta & Boccaletto, 2008, p.41).

A recomendação para a prática de atividades físicas através das aulas de EF no espaço escolar, além de ser educativa, é uma forma preventiva de desenvolver doenças degenerativas associadas ao sedentarismo. Assim, as mais variadas atividades aplicadas durante as aulas de Educação Física, objetivam desenvolver tanto a aptidão física e como buscar estruturar um treinamento compatível com as necessidades do adolescente. Portanto, todos os estímulos oferecidos aos educandos, onde gritos de alegria, mãos sujas e corpos suados fazem parte do programa, poderão contribuir de forma significativa para a saúde e qualidade de vida dos educandos na fase escolar (Vilarta & Boccaletto, 2008, p.43).

De acordo com Darido (2003), a escola tem legitimado ao longo do tempo como sendo o local privilegiado para a mudança de comportamento através do seu cunho pedagógico. Para este autor, o êxito auferido pela escola que, contrapondo-se ao discurso tradicional, investiu numa perspectiva que o possibilita a validar o discurso da cultura corporal e da Educação Física para a cidadania e a importância da atividade física.

Da mesma forma, que se formos analisar os teóricos ligados à problemática da atividade física no contexto das aulas de Educação Física, podemos observar que, se por um lado as propostas diferenciam-se no que tange ao viés de cunho filosófico, por outro, enquanto propostas de intervenção, todas comungam do desejo de romper com o modelo mecanicista, desportista e tradicional (Darido, 2003).

Sobre o papel da Educação Física na promoção da saúde, Darido (2003), considera que a saúde renovada busca a consciencialização por parte dos alunos no que diz respeito aos benefícios em se praticar alguma atividade física. Considera ainda que as aulas de Educação Física se transformem num momento em que se perde a exclusividade da prática desportiva em detrimento de se objetivar o alcance de metas em termos de promoção da saúde, por intermédio da seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e jovens mais ativos fisicamente, mas que os conduzam a optarem por um estilo de vida ativo também quando adultos. Essa abordagem compreende a relevância da prática prazerosa de atividades que conduzam ao aperfeiçoamento das áreas funcionais: resistência orgânica ou cardiovascular; flexibilidade; resistência muscular e a composição corporal como fatores coadjuvantes na busca de uma melhor qualidade de vida por meio da saúde (Darido, 2003).

Conforme as orientações do programa nacional da Educação Física para o ensino secundário, em Cabo Verde, esta disciplina é responsável pela formação dos alunos para que os mesmos consigam participar de atividades corporais, valorizarem as manifestações da cultura corporal e adotar hábitos saudáveis, relacionando-os com a saúde e a melhoria da

qualidade de vida. O mesmo realça ainda que está de real importância na inclusão, das dimensões dos conteúdos e a utilização de temas transversais, dentre eles a saúde. De acordo com Brazil (1998), a saúde está associada ao exercício da cidadania, com a capacitação dos indivíduos a se apropriarem de conceitos e a adotar hábitos saudáveis no contexto em que estão inseridos.

Segundo o programa nacional de Educação Física do 3º ciclo (PNEF, 2010), a saúde passou a merecer uma atenção especial por parte da escola e da Educação Física escolar, após ser compreendida como um dos temas transversais abordados, nos planos curriculares nacionais da Educação Física. A esse respeito, Figueiredo, Machado & Abreu (2010), concederam que técnicos da área da saúde compreendem a educação em saúde em ambiente escolar apenas como intervenções pontuais e que devem sim, estar presente no currículo na condição de abordagem transversal e interdisciplinar, conforme preconizam os planos curriculares de Educação Física Cabo-verdiano. Os mesmos autores observam ainda que a relação entre a Saúde e a Educação nem sempre é satisfatória, pois quando compreendida numa perspectiva médica, a educação em saúde demonstra pouca eficácia no sentido de promover bons hábitos e mudanças de atitudes que acarretem a melhoria da qualidade de vida.

Barbosa (2001), compreende a Educação Física escolar enquanto uma ação pedagógica apenas como a imposição de determinados conteúdos, muitas vezes escolhidos de forma arbitrária, conforme os interesses definidos pelo poder, concretizando-se por intermédio de leis específicas, ou seja, a educação acontece em conformidade com normas e regras definidas pelo Estado. Sendo assim, reconhece-se o papel da Educação Física escolar de resgatar os valores que verdadeiramente possam socializar, privilegiar o coletivo sobre o individual, garantir a solidariedade e o respeito humano. Diante disso, percebe-se que a Educação Física pode se transformar numa possibilidade a mais em prol do desenvolvimento global da criança e do adolescente.

Realça-se que os hábitos adquiridos pelos indivíduos em idade escolar se manterão desde que, para o indivíduo, o mesmo seja provido de algum significado. Esse significado deve estar associado, por exemplo, ao discernimento quanto à relevância do combate ao sedentarismo e, por consequência, à obesidade. Com o reduzido número de locais de fácil acesso à população de reduzido poder aquisitivo para a prática de atividades físicas concomitante aos fatores de risco para o sedentarismo (escolas que não promovem atividades físicas, facilidade de acesso à tecnologia, etc.), o ambiente escolar deve ser visto, a partir das aulas de Educação Física, como um espaço no qual haja a possibilidade de fascinar os

discentes acerca da prática de atividades físicas como contributo à saúde (Balan, *et al.*, 2012; Camliguney; Mengutay & Pehlivan, 2012).

Quando a Educação Física for efetivamente utilizada na escola com fins de ampla divulgação das culturas corporais de movimento, poderemos contribuir diretamente na diminuição dos índices de sedentarismo. Quanto maior for a gama de possibilidades apresentadas para os alunos na escola com fins de prática, maior será o número de indivíduos que descobrirão alguma atividade que possa lhe dar prazer e, conseqüentemente, torná-la um hábito. Quanto mais limitado for o número de propostas de atividade física na escola, menor será o número de alunos que conseguirão ser abarcados, o que causa um aumento brusco do número de sedentários (Alves, 2007, p. 468).

A disciplina de Educação Física, de acordo com Santos & Carvalho (1999), não se deve limitar aos conteúdos relacionados aos desportos, mas também objetivar a consciencialização por parte do discente dos hábitos benéficos à sua saúde, além de proporcionar aos mesmos o prazer, a autoconfiança e a compreensão quanto aos seus deveres e direitos como cidadão. Esta abordagem de acordo com Darido (2012), busca a consciencialização por parte dos alunos acerca dos benefícios em se praticar alguma atividade física. Para esta autora as aulas de Educação Física podem se transformar num momento em que se perde a exclusividade da prática desportiva em detrimento de se objetivar o alcance de metas em termos de promoção da saúde, por intermédio da seleção, organização e desenvolvimento de experiências que propiciem aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e jovens mais ativos fisicamente, mas que os conduzam a optarem por um estilo de vida ativo também quando adultos.

2.6. A Educação Física, Saúde e Desenvolvimento Sustentável

2.6.1. As Relações entre a Educação Física, Saúde e Desenvolvimento Sustentável

Quando se busca uma forma de inter-relacionar saúde e desenvolvimento, é importante que se evite entender a saúde sob uma perspectiva essencialmente funcionalista da política social, assim vale ressaltar a necessidade de inicialmente entender os conceitos mesmo que mais abrangentes sobre “desenvolvimento”, bem como “desenvolvimento sustentável”, na medida em que os mesmos constituem também numa outra linha de força desta pesquisa, o que, certamente, facilita uma melhor compreensão da sua relação com Educação Física.

2.6.1.1. Conceito do Desenvolvimento

Para compreender esta relação entre saúde e desenvolvimento, é necessário, primeiro, assimilar o que é desenvolvimento, pois muitos são os entendimentos a esse respeito. Sem pretendermos discutir esta questão, de modo abstrato, lançamos neste breve texto, ainda que modestamente, um olhar sobre o conceito do desenvolvimento no plano fenomenológico, com uma prevalência na orientação sociológica. Se pegarmos em livros que tratem do conceito de desenvolvimento ou num dicionário, verificámos que este é descrito como o ato ou efeito de desenvolver. Assim, pode-se compreender a definição de desenvolvimento, que tem raiz no latim.

O vocábulo desenvolvimento é um conceito humano, associado à dimensão qualitativa e que se exprime no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas. Portanto, o desenvolvimento privilegia o aspeto qualitativo com visibilidade no bem-estar físico, económico, psicológico, cultural, ético, religioso, políticas para a compreensão dos problemas, dificuldades e crises sociais (Sachs, 2004). Para este autor, a compreensão de desenvolvimento é a universalização do exercício efetivo de todos os direitos humanos: políticos, civis e cívicos, económicos, sociais e culturais, bem como os direitos coletivos ao desenvolvimento, ao bem-estar, entre outros.

O documento de maior importância no que tange à questões de desenvolvimento, é a Carta das Nações Unidas, divulgada, em abril de 1945, na Conferência de São Francisco. Cabe lembrar que foi em São Francisco, nesse mesmo ano, a criação oficial da Organização das Nações Unidas (ONU), composta inicialmente por 51 países, cuja finalidade primava pela manutenção e melhoramento dos níveis de qualidade de vida, ou seja, tinha como propósito contribuir para a elevação dos níveis de desenvolvimento em todos os sentidos do termo (Oliveira, 2002).

De acordo com o mesmo autor, desde a sua criação, a ONU está empenhada em: promover o crescimento e melhorar a qualidade de vida dentro de uma liberdade maior; utilizar as instituições internacionais para promoção do avanço económico e social; conseguir cooperação internacional necessária para resolver os problemas internacionais de ordem económica, social, cultural ou de carácter humanitário; promover e estimular o respeito aos direitos humanos e às liberdades fundamentais de toda a população do globo, sem distinção de raça, credo, sexo, idioma ou cor.

Com a ONU intensificaram-se os debates acerca do conceito e dos meios para se conquistar o desenvolvimento. Passado o pior da crise bélica (Segunda Guerra), foi criada,

pelos países aliados e pela própria Organização das Nações Unidas, uma série de programas e organismos especiais para ajudar os países a tratar dos problemas, relacionados com a promoção da saúde. De entre esses pode-se citar a Organização Mundial da Saúde, o programa para a Educação etc. Cada um com um fundo e instrumento específicos de atuação, mas com um objetivo em comum: melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Para Oliveira (2002, p.43), o desenvolvimento deve ser encarado como um processo complexo de mudanças e transformações de ordem económica, política e, principalmente humana e social, de modo a atender as mais variadas necessidades, como alimentação, saúde, educação, transporte, lazer de entre outros.

A compreensão de desenvolvimento é a universalização do exercício efetivo de todos os direitos humanos: políticos, civis e cívicos, económicos, sociais e culturais, bem como os direitos coletivos ao desenvolvimento, ao bem-estar, entre outros (Gadelha & Costa, 2013). Para estes autores, o desenvolvimento tem a sua essência no processo, evolução, avanço voltado a melhorias para as pessoas, tendo o ser humano como prioridade central da promoção do desenvolvimento, pois não se trata apenas de economia, setores, empresas, segmentos, produtos, preços, são também populações, sociedades, grupos, famílias e instituições. E além desses, ainda cabe nominar cidades, regiões, territórios, estados e nações, bem como, infraestrutura, habitação, assistência e saúde, educação, tecnologia, cidadania entre outros, em que todos esses elementos estão atrelados, seja de forma direta ou indireta com o desenvolvimento.

Para Sen (2010, p. 17), “o desenvolvimento pode ser visto como um processo de expansão das liberdades reais que as pessoas desfrutam”. Neste contexto, liberdades são entendidas por determinantes como a disposições sociais e económicas, por exemplo, serviços de educação e saúde, além dos direitos civis, a liberdade de participar de discussões e averiguações públicas. De acordo com o autor supracitado, o desenvolvimento requer que se removam as principais fontes de privação de liberdade: pobreza e tirania, carência de oportunidades económicas, destituição social sistemática e a negligência dos serviços públicos, os quais podem ser de assistência social, educação e saúde.

2.6.1.2. Desenvolvimento Sustentável. Conceito e Evolução

A possibilidade de escolha é um dos fatores básicos desejáveis para a vida humana, considerando que as opções desejáveis devem ser favoráveis para promover uma vida longa e saudável. Nesse sentido, o desenvolvimento sustentável poderia ser conceituado como um processo abrangente, de expansão do exercício do direito de escolhas individuais, garantindo

que as pessoas adquiram conhecimento ou um padrão mínimo aceitável de sobrevivência (Buarque, 1999).

Para Camargo (2004), o desenvolvimento sustentável, é um conjunto de fatores inter-relacionados ao processo de produção globalizada de bens e serviços fundamentados no desenvolvimento emergente da sociedade, principalmente pelo avanço científico e tecnológico.

Historicamente o desenvolvimento sustentável teve os seus primeiros passos na década de 60, em função da larga degradação ambiental associada à necessidade de retomada do desenvolvimento económico e industrial no período pós-guerra. A mudança de paradigma produtivo, passando de processos de manufatura manual para o mecanizado, conhecido por Fordismo, apresentava a produção em escala, com trabalho em linhas de produção (Camargo, 2004).

No entender de Rodrigues & Silva (2013), do ponto de vista educacional, a conceção de desenvolvimento sustentável constitui um saber especializado, que tem um nicho educativo próprio, com seu mercado, seu jeito linguístico, constituindo para formação do seu valor simbólico, seu sentido, seu significado e singularidade, condicionado, a uma forma de pensar modulada socialmente.

Para Rodrigues & Silva (2013), a conceção do desenvolvimento sustentável foi um processo gradual. Para estes teve várias fontes: por uma parte, o debate académico, mas também a discussão, as confrontações e lutas políticos. É uma conceção diversa e complicada, que não desfruta de unanimidade nem nos círculos científicos, nem no mundo ideológico e político. É um processo em construção.

A construção da conceção de desenvolvimento sustentável, no entender de Rodrigues & Silva (2013), passou varias fases fundamentais:

A fase de preocupação com a problemática ambiental: marcada pelo aparecimento de vários trabalhos de renomes científicas; foram ainda celebrados várias conferências internacionais (Conferencias das nações unidas sobre meio ambiente em 1972, em Estocolmo, simpósio internacional de Coyococ, no México, em 1974), reforçou não só o interesse dos cientistas, mas também da sociedade e dos governos para as problemáticas ambientais.

Rodrigues & Silva (2013) define o conceito do desenvolvimento sustentável, deste modo:

A visão geracional, é definida pela comissão Bruntland das Nações Unidas, é concebida como o desenvolvimento que satisfaça as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras para satisfazer as próprias necessidades.

Numa visão ecológica, define-se como a melhoria qualitativa das condições de vida, com crescimento ou incremento quantitativo em certa escala que não ultrapasse a capacidade de suporte do meio ambiente de regenerar os consumos de matéria-prima e de absorver os efeitos negativos.

A visão radical em que o desenvolvimento sustentável é considerado como um processo de melhoria da qualidade de vida de todas as pessoas no âmbito local e que desencadeia a tomada progressiva do poder pela comunicação e pela maioria da população.

A visão tecnicista definida por organizações internacionais como a FAO e a UICN, concebe, o desenvolvimento sustentável como a gestão e a conservação da base de recursos naturais e a orientação das mudanças tecnológicas para assegurar e alcançar a satisfação permanente das necessidades humanas pelas gerações presentes e futuras.

A visão operacional é que o desenvolvimento sustentável permite o uso dos recursos naturais abaixo da sua capacidade de renovação, distribui as atividades no território de acordo com seus potenciais aptidões naturais e prática de tais atividades de forma que a emissão de poluentes seja inferior à capacidade de assimilação.

Para transformar o Mundo em nome dos Povos e do Planeta, no dia 1 de janeiro de 2016 entrou em vigor a resolução da Organização das Nações Unidas (ONU) intitulada “Transformar o nosso mundo: Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável”, constituída por 17 objetivos, desdobrados em 169 metas, aprovada pelos líderes mundiais, a 25 de setembro de 2015, numa cimeira memorável na sede da ONU, em Nova Iorque (EUA). “Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são a nossa visão comum para a Humanidade e um contrato social entre os líderes mundiais e os povos”, disse o secretário-geral da ONU, Ban Ki-moon. “São uma lista das coisas a fazer em nome dos povos e do planeta, e um plano para o sucesso”, acrescentou.

A agenda acima referenciada é formada pelos 17 Objetivos, e 169 metas. A saber:

Objetivo 1: Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares;

Objetivo 2: Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável;

Objetivo 3: Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades;

Objetivo 4: Assegurar a educação inclusiva, equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos;

Objetivo 5: Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e meninas;

Objetivo 6: Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todos;

Objetivo 7: Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia para todos;

Objetivo 8: Promover o crescimento económico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todos;

Objetivo 9: Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação;

Objetivo 10: Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles;

Objetivo 11. Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis;

Objetivo 12. Assegurar padrões de produção e de consumos sustentáveis;

Objetivo 13. Tomar medidas urgentes para combater a mudança climática e os seus impactos;

Objetivo 14. Conservação e uso sustentável dos oceanos, dos mares e dos recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável;

Objetivo 15. Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra e deter a perda de biodiversidade;

Objetivo 16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis;

Objetivo 17. Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável.

Objetivos estes que oferecem uma plataforma para uma ação conjunta a nível local, nacional e internacional, entre cidadãos, setor público, ONG e setor privado, como nunca antes, devem ser implementados por todos os países durante os próximos 15 anos, até 2030, a qual Cabo Verde é parte integrante.

Os ODS foram pensados a partir do sucesso dos Objetivos de Desenvolvimento do Milénio (ODM), entre 2000 e 2015, e pretendem ir mais longe para acabar com todas as formas de pobreza. Trata-se de uma agenda alargada e ambiciosa que aborda várias

dimensões do desenvolvimento sustentável (social, económico, ambiental) e que promove a paz, a justiça e instituições eficazes⁶.

Para Ferreira (2006), diferentes iniciativas foram implementadas para promover mecanismos para o desenvolvimento sustentável. De entre as quais a preocupação com a saúde, cada vez mais, vem desempenhando um papel estratégico na agenda de desenvolvimento e a relação com este tem sido reconhecida. Esta relação, entre saúde e desenvolvimento, é complexa e remete ao campo da economia, dado que envolve diferentes interesses sociais políticos e económicos. Dessa forma, a saúde tem um papel propulsora de desenvolvimento na sua dimensão regional com a missão pautada pelo marcante corte territorial das iniquidades socioeconómicas nacionais e assim constituindo-se como um campo de particular relevância para coesão social e económica no território nacional (Gadelha, 2007).

Quanto à Saúde, destaca-se a sua importância social tendo como pressuposto o bem-estar da população, dado que a saúde é considerada um bem público, um direito social garantido pela constituição de 1988. Assim, a própria conceção de que a saúde constitui uma condição de cidadania já pode ser considerada parte inerente do próprio conceito de desenvolvimento (OMS, 2010).

Gadelha (2007) reforça que não há país que possa ser considerado como desenvolvido com a saúde precária. Atualmente, a saúde tem sido indutora de investimentos em pesquisas, de tal forma que já é considerada parte inerente e estratégica da dimensão social do desenvolvimento, sobretudo, devido a sua relevância no cenário económico, inclusive pela liderança em investimentos de pesquisa e desenvolvimento, vem ganhando expressão internacional na Organização Mundial da Saúde. Estudos vêm demonstrando clara relação das condições de saúde da população e o seu impacto no desenvolvimento económico (OMS, 2010).

Consequentemente, a saúde passa a ser vista também como um grande potencial de aumentar a produtividade e gerar desenvolvimento económico, não como segmento da estrutura económica, mas como uma área social que favorece o capital humano, ou seja, a saúde é um fim em si e que, além disso, é um fator favorável ao desenvolvimento económico, de tal forma que constitui um valor intrínseco para as pessoas e para os países (Gadelha, 2007).

⁶ - https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=E

No tocante ao capital humano, estudos apontam que a sociedade, a cultura e economia andam de mãos dadas (Putnam, 2002). Destaca que uma sociedade democrática, nas quais a educação, a saúde e a criatividade são valorizadas, aumentam a capacidade de gerar riqueza, por serem assim, permitem que sua apropriação seja mais equitativa (Frantz, 2012).

Para Gadelha (2007), a saúde como qualidade de vida implica pensar na sua conexão estrutural com o desenvolvimento económico, a equidade, a sustentabilidade ambiental e a mobilização política da sociedade. A saúde, nesta perspetiva, se torna parte endógena de discussão de um modelo económico de desenvolvimento.

Portanto, percebe-se que a relação entre saúde e desenvolvimento é, de certa forma, complexa em face de ser um processo social e político sendo necessária, para uma análise mais profunda, a aproximação ao campo da economia política, pois estão envolvidos interesses diversos: sociais, económicos, territoriais e políticos (Furtado, 1964). O referido autor, considera ainda que, o Desenvolvimento é um processo de mudança social pelo qual o crescente número de necessidades humanas é satisfeito através de uma diferenciação no sistema produtivo gerado pela introdução de inovações tecnológicas.

Os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) são (17 objetivos, 169 metas) amplos e ambiciosos do que eram os Objetivos do Milénio (8 objetivos, 21 metas). A Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável, consagra e reconhece nos seus desafios, que a melhoria da saúde depende de intervenções específicas de saúde mas também da justiça social, proteção do ambiente e prosperidade compartilhada, os pilares principais do desenvolvimento sustentável, vistos como integrados e indivisíveis (Rocha, 2017).

No entender de Rocha (2017), o desenvolvimento sustentável pode ser afetado por ameaças à saúde com origem em alterações climáticas (secas, fogos, tempestades, inundações, ondas de calor), energias poluentes, agentes resistentes a antibióticos, evolução demográfica (envelhecimento), migrações, aumento da carga global de doenças crónicas, muitas delas resultantes de estilos de vida pouco saudáveis cujo controlo está menos dependente das autoridades de saúde do que as doenças inoficiosas (saúde pública)⁷.

De acordo com a OMS, o modo como a saúde contribui para os outros 16 ODS e de um modo recíproco deles beneficia, isto é, numa relação bidirecional e de mútua influência, e as implicações dos avanços tecnológicos e de alterações ambientais na saúde global.

Para Rocha (2017, p.15), na Agenda 2030, a saúde tem menos destaque do que se justificaria, mas a Diretora da OMS, Margaret Chan, discordou por diversos motivos: “os

⁷ _ Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. New York: United Nations; 2015. <http://www.und.org/content/undp/en/home/mdgoverview/post-2015-development-agenda.html>

desafios da saúde não podem ser abordados apenas pelo setor da saúde. O progresso na saúde reflete o sucesso de múltiplos objetivos; a inclusão da meta 3.8, alcançar a cobertura universal da saúde, com proteção do risco financeiro, além do acesso à cuidados de saúde e acesso à medicamentos e produtos de saúde essenciais de qualidade, seguros e eficazes e vacinas para todos, confere à saúde um lugar privilegiado no cumprimento dos ODS, no assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, um objetivo geral do ODS 3.

Portanto, a adoção de um estilo de vida saudável pode estar relacionado a melhoria na qualidade de vida de uma população, embora fatores ambientais, culturais, económicos possam interferir no grau de satisfação com a vida, em especial se as necessidades biológicas, aspetos de segurança, aspetos sociais, aspetos psicológicos forem minimamente atingidos (Dickman,1994).

2.6.1.3. O Desenvolvimento Sustentável - Papel da Disciplina de Educação Física

A promoção da saúde, segundo alguns estudiosos, cada vez mais, vem desempenhando um papel estratégico na agenda de desenvolvimento e a relação com este tem sido reconhecida. Esta relação, entre saúde e desenvolvimento, é complexa e remete ao campo da prática da Atividade Física, dado que envolve diferentes interesses sociais, políticos e económicos. Dessa forma, o fomento à prática das atividades físicas continuada, no seio de crianças e jovens em idade escolar, no contexto das aulas de EF, acreditamos ser de grande importância no fomento ao desenvolvimento sustentável, no tocante à saúde.

Para percebermos melhor a relação entre a Educação Física e o Desenvolvimento Sustentável, achamos pertinente, afunilarmos na afirmação de Rodrigues & Silva (2013), ao considerar a definição proferida pela comissão Bruntland das Nações Unidas, no qual concebe um desenvolvimento sustentável que satisfaça as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras, para satisfazer as próprias necessidades, e, por outro lado, atendendo uma visão mais radical em que considera o desenvolvimento sustentável como um processo de melhoria da qualidade de vida de todas as pessoas, no âmbito local e que desencadeia na tomada progressiva do poder pela comunicação e pela maioria da população. Sendo assim, podemos acreditar na relevância da promoção da saúde nesse processo.

Se perguntamos *como pode a Educação Física escolar, contribuir para o Desenvolvimento Sustentável? A resposta é simples!* Se a Educação Física de acordo com o

Manifesto da Educação Física (2000), considera esta disciplina como sendo um elemento de educação que utiliza sistematicamente as atividades físicas e a influência dos agentes naturais, como ar, água, sol etc., como meios específicos, onde a atividade física é considerada um meio educativo e privilegiado, porque abrange o ser na sua totalidade por um lado, e sendo esta disciplina, no entender de Barata (1999), como sendo “uma disciplina do currículo escolar que visa contribuir para o desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente através dos exercícios devidamente orientados” (p.18), logo podemos ver a sua relação com a saúde, e consequentemente a promoção de um desenvolvimento sustentável, é notório.

Enaltecendo ainda, a definição de Barata (1999), acima apresentada sobre o conceito da EF, podemos ver que de entre os diversos conteúdos da Educação Física a Atividade Física, é inegavelmente um dos seus principais pilares, constituindo-se assim um elemento fundamental na promoção da saúde. Para este autor, a AF deve ser compreendida, acima de tudo, como sendo uma prática que objetiva a adoção de hábitos saudáveis, com vista a promoção da saúde, e pode se enquadrar perfeitamente com o Objetivo três (3) do Desenvolvimento Sustentável.

De acordo com ACSM (2000), a prática das atividades físicas tem vindo a ser uma questão cada vez mais debatida por todos os benefícios que lhe estão. E de acordo com a OMS (2017) está interligado com as doenças cardiovasculares que são neste momento a principal causa da morte no mundo. A inatividade física tem sido um dos principais fatores de risco da mortalidade global e a causa pelo aparecimento entre 21 a 25% de cancro no peito e no intestino, 27% de diabetes e 30% de doenças cardíacas, estes factos comprometem o Desenvolvimento Sustentável almejado.

Tendo em conta a problemática inicial do trabalho, apresentado pela Nahas (2017), ao considerar que o estilo de vida atual tem levado cada vez mais um número elevado de pessoas ao sedentarismo. O autor considera que a prática regular de AF assegura maior independência, autonomia e melhor condição de saúde, aumentando assim o senso do bem-estar, a crença de autoeficácia e a capacidade do indivíduo de atuar sobre o meio ambiente e sobre si. Neste caminho, a adoção de um estilo de vida ativo, de acordo com o autor inicialmente referenciado, parece ter um papel fundamental no fomento ao desenvolvimento sustentável ambicionado.

Por outro lado, ao analisarmos as orientações da OMS (2000), relativamente à prática de AF para a saúde, podemos ver atualmente, que segundo os dados divulgados por essa instituição, que o excesso de gordura corporal e/ou a obesidade tem comprometido de certa forma os ODS sobretudo no ODS 3, visto que este tem influenciado negativamente o estado

de saúde e bem-estar das pessoas, causando no organismo danos consideráveis e muitas vezes irreversíveis. Ideia essa, defendida por Kalman, *et al.* (2015), no qual apontam que em muitos países desenvolvidos, apenas uma pequena proporção atende as recomendações diárias de atividade física, apresentando o exemplo da Europa e da América do Norte, em que a maioria dos adolescentes não pratica tempo suficiente de exercícios diários, e a disciplina de Educação Física tem um lugar de destaque nesse processo.

Para Who (2014), globalmente 81% dos adolescentes com idades entre 11 a 17 anos, eram insuficientemente ativos fisicamente em 2010, ou seja, eles realizavam menos do que 60 minutos de atividade física diária moderada a vigorosa, como recomendado pela OMS. Constatou-se também que as garotas eram menos ativas do que os rapazes. Analisando essa problemática com definição apresentada por Barrata (1999) e as orientações ACSM (2000), podemos ver o papel da disciplina de EF na promoção no fomento à prática de AF, visando a promoção da saúde para um desenvolvimento sustentável.

Segundo Viana & Elias (2007), a saúde e desenvolvimento estão relacionados entre si, pois ambos podem ser entendidos como um processo dinâmico que combina, ao mesmo tempo, crescimento económico com inovação tecnológica e buscam melhorar o padrão de vida da população.

Para Nuske, *et al.* (2017), a saúde está cada vez mais atrelada com o desenvolvimento, pois a visão de que ela é apenas um elemento constitutivo dos direitos sociais ou individuais básicos não cabe mais para os dias atuais, indo além, proporcionando impactos consideráveis nas variáveis económicas gerando efeitos de forma indireta sobre o crescimento económico e o desenvolvimento nas mais diversas escalas.

A saúde, destaca-se a sua importância social tendo como pressuposto o bem-estar da população, dado que a saúde é considerada como um bem público, um direito social garantido pela atual Constituição da República de Cabo Verde. Assim, a própria conceção de que a saúde constitui uma condição de cidadania já pode ser considerada parte inerente do próprio conceito de desenvolvimento.

Gadelha (2007), reforça que não há país que possa ser considerado como desenvolvido com a saúde precária. Atualmente, a saúde tem sido indutora de investimentos em pesquisas, de tal forma que já é considerada parte inerente e estratégica da dimensão social do desenvolvimento, sobretudo, devido a sua relevância no cenário económico, inclusive pela liderança em investimentos de pesquisa e desenvolvimento, vem ganhando expressão internacional na Organização Mundial da Saúde. Estudos vêm demonstrar a clara relação das

condições de saúde da população e o seu impacto no desenvolvimento económico (OMS, 2010).

Consequentemente, a saúde passa a ser vista também como um grande potencial de aumentar a produtividade e gerar desenvolvimento económico, não como segmento da estrutura económica, mas como uma área social que favorece o capital humano, ou seja, a saúde é um fim em si e que, além disso, é um fator favorável ao desenvolvimento económico, de tal forma que constitui um valor intrínseco para as pessoas e para os países (Gadelha, 2007).

A saúde está cada vez mais atrelada com o desenvolvimento, pois a visão de que ela é apenas um elemento constitutivo dos direitos sociais ou individuais básicos não cabe mais para os dias atuais, indo além, proporcionando impactos consideráveis nas variáveis referentes estilo de vida ativo, através da prática da atividade física regular e permanente, e sendo a escola um local privilegiado à promoção dessa prática.

Para Gadelha & Costa (2012), ao analisarem a real conexão entre saúde e o desenvolvimento, percebem uma dupla dimensão nessa relação, uma dimensão social e outra económica. Para estes autores, a primeira dimensão está atrelada à saúde como parte do sistema de proteção social, alicerçada num direito de cidadania e garantido pela Constituição cabo-verdiana, na qual a saúde é direito de todos, garantido mediante políticas “sociais” e “económicas” que visem à redução do risco de doenças e de outros agravos.

No tocante à segunda dimensão, esta está atrelada à base produtiva em saúde, ou seja, produção de bens e serviços que formam um conjunto de setores da atividade económica que geram emprego e renda, assim contribuindo para o desenvolvimento económico e social do país. A base produtiva em saúde constitui um mercado relevante para o desenvolvimento da economia de qualquer país afirmam os autores (Gadelha & Costa, 2012).

Em vista disso, as relações de saúde e desenvolvimento podem ser entendido “como um processo dinâmico e virtuoso que combina, ao mesmo tempo, crescimento económico, mudanças fundamentais na estrutura produtiva e melhoria do padrão de vida da população” (Viana & Elias, 2007, p. 176).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a área de saúde a nível mundial, vem sofrendo impacto direto das novas tecnologias, tanto que já representa um dos elementos centrais da terceira revolução industrial (nanotecnologia, impressão 3D de órgão e tecidos humanos, biotecnologia, inteligência artificial e robótica) de forma que os investimentos em pesquisa e inovação acabaram criando um campo próprio de acumulação de capital em saúde

com a formação dos complexos industriais de saúde que estão atrelados à dependência da inovação tecnológica e ao avanço científico no campo biomédico (Viana & Elias, 2007).

Esta transformação no cenário implica numa maior valorização dos segmentos produtivos de bens e serviços de saúde que visam atender às demandas sociais cada vez mais crescentes, além de incorporar grande potencial de inovação e de transformação nos novos paradigmas tecnológicos. Desta forma, segundo Viana & Elias (2007), a conjunção das duas dimensões, social e económica, a desmercantilização do acesso à saúde, a mercantilização da oferta e a formação do Complexo Económico Industrial da Saúde constituem três grandes dimensões estruturantes do atual sistema de saúde que são:

- A saúde como direito: Desmercantilização do acesso, sistema de proteção social;
- A saúde como bem económico: mercantilização da oferta, assalariamento dos profissionais, formação de empresas médicas e intermediação financeira;
- A saúde como espaço de acumulação de capital: formação do complexo industrial de saúde, globalização e financeirização da riqueza.

A terceira dimensão que permeia a ideia de complexos produtivos de saúde é um claro esforço de entrelaçá-la ao desenvolvimento. Porém, é importante tomar cuidado, visto que a perspectiva desses complexos continua sendo estruturalista e contemporânea que explicitam fragilidades do nosso modelo de desenvolvimento, com uma estrutura produtiva com pouco conhecimento agregado, baixo investimento em pesquisa e inovação, além de ser um sistema económico e social desigual e excludente.

Ainda relativamente a relação entre a EF, Saúde e DS, analisando os dados da Organização Mundial de Saúde, podemos ver que a inatividade física vem ganhando cada vez mais expressão a nível mundial, comprometendo assim a saúde. Podemos constatar ainda, que a área de saúde, a nível mundial, vem sofrendo impactos, direto das novas tecnologias, tanto que já representa um dos elementos centrais da terceira revolução industrial (nanotecnologia, impressão 3D de órgão e tecidos humanos, biotecnologia, inteligência artificial e robótica) de uma forma exponencial (Viana & Elias, 2007).

A disciplina de Educação Física escolar está em posição privilegiada para o desenvolvimento de ações que objetivam a adoção e manutenção de estilos de vida ativos, despertando assim no seio dos envolvidos o interesse pela prática de AF Buss (2000), e segundo Onofre (2012), sugerem que a promoção de atividade física na idade escolar pode ser uma boa intervenção contra os baixos níveis populacionais de atividade física na idade adulta, e com isso acreditamos uma vez mais perante atividade impulsionadora do desenvolvimento almejado.

A disciplina de Educação Física, contribua para que a criança receba, estímulos através de atividades prazerosas e de exploração espontânea, levando-a a descobrir e conhecer o seu próprio corpo, construindo assim para a criação da imagem própria de si mesma. Segundo Buss (2000), ao ingressar na escola, a criança passará por inúmeras experiências relacionadas com os aspectos cognitivos, psicomotores e afetivo-sociais, os quais atuam de forma integrada.

CAPÍTULO III - A Disciplina de Educação Física no Ensino Secundário: A sua Abordagem - Conceção sobre o Programa/ Currículo

Em todos os sistemas educativos há políticas, processos e práticas que explicam os modos de organização da educação tanto formal, não formal como informal.

(Morgado & Quitambo, 2014).

Ao longo desse capítulo procuramos contextualizar e apresentamos o atual programa/currículo oficial da disciplina de Educação Física do ensino secundário vigente no país (Cabo Verde), bem como os principais conceitos a ela associada. De uma forma mais específica, procuramos elucidar a origem do currículo e os principais conceitos segundo perspectivas de alguns autores clássicos do currículo, devidamente referenciados. Apresentamos ainda, o papel do professor na materialização do currículo, a mais diversos níveis e, por fim, apresentamos a evolução histórica do programa de educação física no sistema educativo cabo-verdeano, assim como a sua atual composição curricular.

3.1 O Currículo/Programa de Educação Física para o Ensino Secundário

3.1.1 Origem do termo Currículo

Para compreendermos as discussões sobre currículo e a forma como é visto atualmente, entendemos necessário buscarmos as suas origens históricas, pois, este foi-se constituindo de forma processual e não de forma estática, por meio de construções, modificações e reconstruções nos diferentes contextos e períodos históricos.

A origem do currículo, segundo Silva (2006, p. 21), se deu no contexto da reforma protestante. Segundo esse autor, datam do século XVI, os registos históricos de quando, e em que circunstância, aparece, pela primeira vez, a palavra curriculum aplicada aos meios educacionais. Tais registos evidenciam que currículo esteve ligado à ideia de “ordem como estrutura” e “ordem como sequência”, em função de determinada eficiência social (Silva, 2006, p. 21).

Nessa conceção, ainda inicial, e facilmente notório que a ideia de currículo não está definida como área de estudo especializada, conforme vista atualmente. Embora de forma restrita, já trazia a ideia de “ordem” do percurso educacional em que deveria se desenvolver.

Os estudos sistemáticos sobre currículo e a sua definição como campo de conhecimento somente tiveram início nos anos vinte, do século passado, nos Estados Unidos, como

consequência do contexto social da época, que tinha como características a intensificação do processo de industrialização, a imigração e a expansão do ensino. Nesse cenário, a escola tinha a função de preparar o trabalhador para o mercado de trabalho que estava surgindo (Moreira & Silva, 2008, p. 11):

Na escola, considerou-se o currículo como o instrumento por excelência do controle social que se pretendia estabelecer. Coube, assim, à escola, inculcar os valores, as condutas e os hábitos “adequados”. Nesse momento, a preocupação vocacional fez-se notar, evidenciando o propósito de ajustar a escola às novas necessidades da economia. Viu-se como indispensável, em síntese, organizar o currículo e conferir-lhe características de ordem, racionalidade e eficiência (Moreira & Silva, 2008, p. 11)

Na sua primeira concepção sistematizada, o currículo passa a ser considerado como um plano a ser seguido, em que os conteúdos se organizam em forma de estrutura ou programa, para que se consiga alcançar determinados objetivos. Segundo Pacheco (2005, p. 31), o currículo, nessa perspectiva, representa, com efeito, algo de muito planejado e que depois será implementado na base do cumprimento das intenções previstas, constituindo os objetivos, que expressam a antecipação de resultados, e os conteúdos a ensinar os aspectos fundamentais para sua definição.

a) Concepções sobre Currículo

Vejam agora algumas concepções sobre o conceito do currículo por meio da visão de diferentes estudiosos, uma vez que em relação a esse conceito há posições distintas, sendo também distintas as concepções sobre a escolarização, este segundo Morgado & Quitambo (2014).

O termo Currículo, proveniente do étimo latino *currere*, que significa caminho, jornada, trajetória, percurso a seguir, encerra, segundo Pacheco (2011, pp 15-16), duas ideias principais, que são a “sequência ordenada” e “a totalidade de estudos”, com base nos quais se “manifesta (...) um conceito de currículo definido como projetos, incorporado em programas/ planos de intervenções, que se justificam por experiências educativas, em geral, e por experiências de aprendizagem, em particular”.

Isto equivale dizer na opinião de Varela (2013), que mesmo a partir da enumeração do seu significado etimológico, pode fazer-se uma primeira apropriação ao conceito de currículo, em cuja definição, estão ou devem estar, necessariamente, presentes tanto na perspectiva de planificação sistêmica e ordenada dos objetivos, conteúdos ou competências de

aprendizagem, ou seja, a intencionalidade educativa (o currículo prescrito), como a de implementação dos planos de aprendizagem, com a respetiva aferição dos resultados (o currículo implementado, experienciado e avaliado).

De acordo com Gilmeno (1998), Pacheco (2001), Roldão (1999), Gaspar & Roldão (2007), currículo é um conjunto polissémico e carregado de ambiguidade, e sendo inevitável reconhecer, como afirma Ribeiro (1995, p.11), que “não possui um sentido único”. Na opinião desse autor, o conceito de currículo emerge “na diversidade de funções e conceitos em função das perspetivas que se adotam, o que vem traduzir-se, por vezes, em alguma imprecisão” acerca da sua natureza e âmbito.

Tavares (2015), considera que currículo tem sido definido de várias formas sobretudo, porque engloba as diferentes perspetivas dos vários autores sobre a educação e a escola e, por consequência, sobre o que o currículo deve ser. Segundo esse autor alguns vêem o currículo como uma longa lista de disciplinas que devem ser estudadas pelos alunos, outros como um conjunto de conteúdos a trabalhar nas aulas, outros idealizam o currículo como um conjunto de aprendizagem planificadas pelo professor, outros sustentam que o currículo é um plano de ação que traduz aquilo que realmente ocorre na escola. Neste sentido, Gaspar & Roldão (2007), afirma que:

Uma definição de currículo poderá compreender, numa perspetiva inclusiva ou numa perspetiva de exclusividade mútua, o que, o como e as condições em que se aprende; está-se perante a aproximação de três ideias básicas: o conceito, o modo e o meio (ou o ambiente) da aprendizagem. Entendido por uns, como a acumulação e organização dos saberes contidos nas matérias escolares, considerado, por outros, como o modo de pensamento e inquérito sobre os fenómenos do mundo ou visão, tão-só, como conjunto de experiências acumuladas pelas sociedades, sejam elas a nação, a etnia ou mesmo o grupo social, o currículo passou a ter várias interpretações, diversificando o seu significado (pp. 19-20).

No entender de Pacheco (2001, p.16), o conceito de currículo tem tanto de ambiguidade como de imprescindível. Este autor, refere que há duas ideias, ou perspetivas divergentes, associadas ao currículo. A primeira associada a uma perspetiva mais formal⁸, que reúne um conjunto de definições que vêm “o currículo como um conjunto de conteúdos a ensinar, conjunto esse organizado por disciplinas, temas, áreas de estudo, e como um plano de ação

⁸ Morgado (2000, p.31), citado por Afonso (2015), sustentando-se nos trabalhos da CRSE (1987, p.187), refere que o currículo formal define objetivos gerais e específicos, fixa critérios para a seleção de áreas ou disciplinas e respetivos conteúdos, indica as metodologias e estratégias a desenvolver e define os processos de avaliação dos níveis de aprendizagem.

pedagógica fundamentado e implementado num sistema tecnológico”. É o caso dos planos de estudo predeterminados pelos governos que incluem os objetivos, métodos, as temáticas/conteúdos, e o número de horas semanais para cada disciplina. Trata-se de uma definição mais restrita de currículo que deixa de parte um conjunto de experiências de vida, de grupos sociais consideráveis, e as experiências educativas que ocorrem nas escolas, e que determinam e condicionam aquilo que é de facto o currículo.

A segunda perspetiva, de teor mais informal⁹, considera o currículo, enquanto processo de ensino-aprendizagem depende de cada contexto. Pacheco (2001, p. 16), afirmando que a luz desta perspetiva, se caracteriza o currículo como um “conjunto de experiências educativas e como sujeitos ativos do processo” e não como meros objetos. Significa isto dizer que o professor, em função das linhas de orientação existentes, goza de uma certa autonomia tanto na planificação, quanto na concretização do currículo, através dos processos de ensino-aprendizagem na sala de aula, bem como noutras decisões e atividades ao nível da escola.

Segundo Pacheco (1996, p. 20), o currículo:

[...] define-se como um projeto, cujo processo de construção e desenvolvimento é interativo, que implica unidade, continuidade e interdependência entre o que se decide ao nível de plano normativo, ou oficial, e ao nível do plano real, ou do processo de ensino-aprendizagem. Mais ainda, o currículo é uma prática pedagógica que resulta da interação e confluência de várias estruturas (políticas, administrativas, económicas, culturais, sociais, escolares...) na base das quais existem interesses concretos e responsabilidades compartilhadas.

Para Nereide (2003, p. 1), currículo:

[...] diz respeito a seleção, sequência e dosagem de conteúdos da cultura a serem desenvolvidos em situações de ensino-aprendizagem. Compreende conhecimentos, ideias, hábitos, valores, convicções, técnicas, recursos, artefactos, procedimentos, símbolos etc. dispostos em conjuntos de matérias/ disciplinas escolares e respetivos programas, com indicações de atividades/ experiências para sua consolidação e avaliação. Há quem o considere mera transposição dos saberes/fazeres de referência para a sala de aula, mas é sabido que o modo como os elementos culturais são organizados em situações escolares apresenta certa singularidade, que constitui um tipo peculiar de saber - o saber escolar. Na prática, o currículo tem se revelado uma

⁹ _ Morgado (2000, pp.31-32), citado por Afonso (2015), tentando em atenção o postulado pela CRSE (1987, p.185), menciona que o currículo informal ou oculto é o pano de fundo de subjaz o currículo formal, isto é, a situação escolar na qual o currículo formal vai ser realizado, designadamente na relação entre os diversos autores/atores do processo de ensino aprendizagem; nas regras de organização e funcionamento do sistema escola; na situação dos equipamentos e do material didáticos, que limitam ou estimulam as condições de trabalho; na capacidade financeira para administrar o quotidiano ou para gerir iniciativas; na qualificação do pessoal, docente para o desempenho das suas tarefas específicas e as condições que regem o seu exercício profissional; no relacionamento favorável ou desfavorável com o meio.

espécie de reinvenção da cultura. Estudos sobre a história do currículo e a história das disciplinas escolares demonstram que a produção e veiculação do saber escolar seguem trajetórias sinuosas e tumultuadas, num processo de lutas de diversas dimensões.

Contrapondo a visão tecnicista do currículo, D`Hainaut (1980), citado por Afonso (2015, p. 67), afirma que a noção de currículo é muito abrangente, não podendo por isso reduzir-se a um mero programa de ensino:

Um currículo é um plano de ação pedagógica muito mais largo que um programa de ensino (...) compreende, em geral, não só programas, para as diferentes matérias mas também uma definição das finalidades da educação pretendida, uma especificação das atividades de ensino e de aprendizagem, o que implica os conteúdos do programa e, finalmente, indicações precisas sobre as maneiras como o ensino ou aluno serão avaliados.

Para além das definições acima referenciadas, achamos pertinente, ainda apresentar os ideais de Tyler e Bobbit, os dois clássicos do Currículo. Para Bobbit (2004, p. 74), “a palavra currículo aplicada a educação (...) consiste numa série de coisas que as crianças e jovens devem fazer e experimentar para desenvolver capacidades para fazerem as coisas bem-feitas que preencham os afazeres da vida adulta, e para serem, em todos os aspetos, o que os adultos devem ser”, enquanto Tyler (1948, pp.126-128), numa abordagem que complementa a precedente, “o currículo será toda a aprendizagem, planificada e dirigida pela escola, para atingir os seus objetivos educacionais”, definição seguida, de perto, por vários autores, como Taba (1962, p. 76), para quem o currículo “é essencialmente um plano para a aprendizagem”, e por Ribeiro (1990, p.17), que o define como “um plano estruturado de ensino - aprendizagem, englobando a proposta de objetivos, conteúdos e processos”.

É importante destacar que, com os estudos desenvolvidos na área do currículo, não podemos afirmar que existe uma única conceção como verdadeira, mas diferentes conceções que convivem, que se contrapõem ou mesmo que se complementam tentando “dar conta” de um elemento ambíguo e sempre problemático que é o currículo, assim como a própria realidade social e educativa.

Nesse tópico, verificamos que o currículo sofreu modificações ao longo da sua história. Na sua origem, trazia a preocupação com questões supostamente técnicas, que interessavam somente aos gestores da educação. Estes deveriam decidir “o que ensinar” e “como ensinar”, preocupações de ordem técnica e burocrática. Com as mudanças sociais e com as contribuições de áreas do conhecimento, como a Filosofia e a Sociologia, o currículo passa a ser questionado e denunciado como “instrumento” de reprodução das desigualdades sociais.

Sua importância é explicitada, assim como sua intencionalidade; de elemento “neutro” passa a elemento “tendencioso”, que pode ser usado para reproduzir ou para modificar o que está posto. No tópico a seguir, iremos contextualizar o currículo na escola.

Atendendo o exposto acima, destacamos que o currículo apresenta diferentes concepções, baseadas em diferentes fundamentos. Inicialmente, o currículo era compreendido como o plano e programa a ser seguido pelas instituições escolares, e trazia os objetivos, conteúdos e métodos instrucionais. Com a contribuição da Sociologia, passa a ser visto como um processo intencional que engloba os planos e programas, mas não se limita a isso, envolve as experiências vivenciadas na escola e as decisões política, econômica, ideológica, estética e histórica e abrange o currículo formal, o currículo oculto e o currículo na ação. Segundo Pacheco (2005, p. 41),

[...] a resposta à questão “o que se entende por currículo?” é uma missão, por um lado, complexa porque existe uma grande diversidade no pensamento curricular e, por outro, fácil, na medida em que o currículo é um projeto de formação (envolvendo conteúdos, valores/atitudes e experiências), cuja construção se faz a partir de uma multiplicidade de práticas inter-relacionadas através de deliberação tomadas nos contextos social, cultural (e também político e ideológico) e econômico.

b) A Elaboração e o Desenvolvimento Curricular

Por entender ser uma via pela qual se pode ter uma ideia o mais próximo possível do elencar dos diferentes aspectos que integram no processo de desenvolvimento curricular, pensamos ser necessário fazer uma breve abordagem à natureza desse processo.

Nesta perspectiva, Machado & Gonçalves (1999, p.66), referem que “os elementos essenciais do currículo envolvem questões de poder, pessoal, procedimentos e participação”. Questões com “Quem toma decisões sobre as questões curriculares? Que escolhas ou decisões tem de ser tomadas? Como é que as decisões são implementadas?” são consideradas segundo esses autores, como cruciais no processo de desenvolvimento curricular, levando tais aspectos, a que esse processo se caracterize “como um procedimento interativo de natureza político, social, participativo e gradual”.

Machado & Gonçalves (1999), considera ainda esse processo do desenvolvimento curricular, como um processo interpessoal, político e social, e não só, mas também como um empreendimento de colaboração e participação e como um sistema desarticulado à prática de tomada de decisões.

O desenvolvimento do currículo é um processo político, pois se concretiza a partir de um conjunto de princípios e de objetivos que servem de guia à tomada de decisões e constituem uma base da planificação das atividades. Ideia essa defendida por Pacheco (2001, p. 64), ao considerar ainda que “o desenvolvimento curricular é um processo sobretudo político, na medida em que esse traduz na tomada de decisões a nível nacional, regional e local e que conta com influência de vários grupos que dispõem de poder de negociação curricular”. É justamente nesta perspectiva que o autor, assevera que, se por um lado, o desenvolvimento do currículo “envolve vários grupos de negociações, de poder”, essas negociações fundamentam-se, por outro lado, numa série de escolhas, muitas vezes baseadas em valores e na atribuição de recursos que visam quer a satisfação de determinados fins, quer a criação e distribuição de benefícios.

O desenvolvimento do currículo, no entender de Machado & Gonçalves (1999), podem ser considerada um processo social, isto é, “um empreendimento de pessoas” sendo por isso necessário ter sempre presente a existência de potencialidades, de disponibilidades e de obstáculos inerentes às interações que estabelecem entre si. Para esses autores as decisões sobre o currículo são tomadas em função de interesses, valores, ideologias, prioridades, papéis funcionais e responsabilidades diferenciadas, num contexto interativo e dinâmico.

c) A Participação do Professor no Desenvolvimento do Currículo

De acordo com Pacheco (2001), o currículo não pode concretizar à margem da ação do professor. O autor ressalta ainda que o professor é o protagonista do desenvolvimento do currículo, o que faz todo sentido e justifica a atenção e o investimento feito pelos governos na formação dos professores. Tanner (1980), citado por Afonso (2015, p. 89), considera que o aspeto mais impressionante do papel do professor no desenvolvimento do currículo é a sua inevitabilidade. A mesma ideia defendida por Flores (2000, p. 96), ao afirmar que “é consensual a ideia de que o professor desempenha um papel decisivo no processo de desenvolvimento curricular” e que a realização do currículo na sala de aula “constitui a última etapa de todo um processo que implica várias fases e várias intervenientes”.

Para analisar o papel do professor no desenvolvimento do currículo, adotamos a classificação proposta por Pacheco (2001), que distingue o modelo centrado nos objetivos (ou modelo vertebrado), do modelo centrado no processo e do centrado na situação (ou modelo crítico). Ainda relativamente a participação do professor no desenvolvimento do currículo, o referido autor distingue três tipos de professor, de entre os quais destacamos: o professor

enquanto técnico e consumidor do currículo; o professor enquanto gestor do currículo e por último o professor como construtor do currículo.

O professor como técnico e consumidor de currículo, no entender de Flores (2000, p. 98), o próprio significado do vocabulário “técnico” diz respeito à aplicação prática de um domínio do conhecimento com um objeto pré-determinado e um método próprio, fundamentado de dispositivos mecânicos ou automáticos. Para este autor, neste caso o professor é convocado a concretizar ou a implementar o currículo do modo mais fiel possível à proposta apresentada pelos especialistas curriculares.

A mesma ideia é defendida por Afonso (2015), ao afirmar que um sistema educativo em que o professor é considerado como um mero técnico, a formação docente é programada de modo que os professores adquiram habilidade para executarem passivamente os processos de ensino-aprendizagem numa perspectiva de “*copy past*”. Neste caso o professor são “*formatados*” mais para seguirem “receitas curriculares” do que para pensarem crítico e reflexivamente sobre o currículo e o seu desenvolvimento.

Em relação ao professor enquanto gestor do currículo, outra perspectiva sobre a participação do professor no processo de desenvolvimento curricular é a que se identifica com a concepção de currículo como um projeto em construção, direcionado para a resolução de problemas práticos da educação (Gimeno, 1999).

Neste modelo para Flores (2000, pp. 99-101), o currículo é desenvolvido através da investigação e da prática reflexiva dos professores. Segundo este autor, exige-se um professor que possua competências, conhecimentos e métodos para diagnosticar e analisar os problemas da sua sala de aula, bem como os motivos e as consequências das suas decisões e das suas práticas curriculares.

E por último o professor como construtor do currículo, segundo Flores (2000), essa concepção de professor está ligado à teoria crítica do currículo. Nesta perspectiva, o currículo é concebido como “uma construção emancipadora, assumida pelo conjunto de professores de uma escola, através da práxis que pressupõe a reflexão e a ação” e é elaborado tendo como base os problemas e as atitudes dos alunos.

Pacheco (2001), salienta ainda a emancipação profissional que viabiliza a autonomia curricular do professor, visto que, quando estão criadas essas condições ele tem liberdade de elaborar programas e matérias, e definir as suas estratégias educativas e de propor atividades que considere imprescindível para os alunos. Neste caso segundo o autor a elaboração e realização do currículo depende da interação entre professores e alunos no contexto da escola e da sala de aula.

d) A Estruturação do Currículo - Perspetivas e Desafios

O caso do Ministério da Educação Cabo-verdiano

O currículo enquanto componente essencial de qualquer sistema educativo, pode ser considerada como sendo um processo complexo que envolve múltiplas tomadas de decisão desde a sua conceção, operacionalização e avaliação. No âmbito das últimas reformas educativas, do Ministério da Educação Cabo-verdiano, enquadrada no IX legislatura do Governo, foram elencados pelos técnicos do referido ministério, um conjunto de orientações no qual foi levado a cabo, pela Direção Nacional de Educação, assente no termo de referência para o efeito publicado no Boletim Oficial (BO).

De acordo com essas orientações, a conceção do currículo pressupõe um diagnóstico, como ponto de partida, o que implica a análise das necessidades para, assim, se definirem as aprendizagens desejadas e mais adequadas ao perfil de aluno(a), ideias essas que forma expressas, nas metas do Programa do Governo da IX legislatura e na Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSECV), vigente no país, considerações essas, que também foi defendida por Pacheco (2001).

A operacionalização do currículo situa-se, sobretudo, ao nível da escola e do trabalho de sala de aula, através dos materiais curriculares e do reforço das competências profissionais dos(as) professores(as), por forma a melhorarem as suas práticas de sala, compreendendo e implementando os diversos aspetos das mudanças curriculares (Pacheco, 2001).

Quanto à fase de avaliação do currículo, Pacheco (2001), considera que o mesmo situa-se na regulação e verificação da aprendizagem conseguida pelos(as) alunos(as) e na regulação do próprio processo de desenvolvimento curricular, da sua pertinência, coerência e adequação ao contexto.

A perspetiva de currículo como projeto participado e contextualizado leva em linha de conta a realidade e os atores concretos que nele participam. Desta forma, o currículo estruturado traça orientações sobre o ensino, define conteúdos, objetivos, estratégias, processos e metodologias que permitem o acesso à construção do conhecimento e à aprendizagem por parte dos(as) alunos(as), em cada área disciplinar, durante o seu percurso educativo (Pacheco, 2001).

Pegando nos ideias de Pacheco (2001), podemos concluir que a aproximação dos processos de ensino e de aprendizagem à realidade concreta dos(as) alunos(as), configura-se como condição necessária na abordagem dos conteúdos e na organização das atividades a desenvolver em sala de aula. Posto isso, podemos afirmar que a contextualização curricular

deve possibilitar a cada aluno(a) a possibilidade de dar sentido e utilidade ao que aprende na escola, relacionando as tarefas educativas com os seus saberes e experiências quotidianas. Na construção de um currículo significativo e coerente, deixa de fazer sentido uma aprendizagem baseada em procedimentos que privilegie a acumulação e a reprodução de conhecimentos, numa lógica de uniformidade curricular.

Em particular relativamente a Cabo Verde, analisado os documentos orientadores do sistema de educativo nacional, podemos verificar que, a gestão do setor educativo do ensino possui um carácter centralizador, cabendo somente ao Governo o poder de zelar pela criação de um conjunto de políticas que visam assegurar a todos os cabo-verdianos uma educação comum indispensável ao exercício da cidadania e fornecer-lhes os meios para progredir no trabalho e nos estudos posteriores.

O Ministério da Educação é o departamento governamental, cuja a missão é definir, executar e avaliar a política nacional do sistema educativo, para todos os níveis de ensino. O que ao nosso ver, interpela os titulares da pasta da Educação, a criação de um sistema educativo que congrega diferentes setores e estruturas administrativas de âmbito nacional, concelhio e local, que assegurem a sua interligação com a comunidade, mediante graus de participação dos professores, dos alunos, dos pais e encarregados da educação, das autarquias, de entidades representativas da sociedade civil e, ainda, de instituições de carácter científico, cumprindo assim as orientações defendidas pelos estudiosos do currículo, mencionada anteriormente.

Para atingir este fim, o Governo de Cabo Verde, adotou orgânicas e formas de intervenção, cabendo ao Ministério da Educação, garantir a necessária eficácia e unidade de ação. Além disso, estabeleceram várias normativas que permitiu a delimitação e a articulação das competências entre os diferentes níveis de administração, tendo em atenção as responsabilidades da Administração Central, foram estruturadas para esta legislatura, cinco grandes domínios de intervenção, a saber: educação e formação; ciência e investigação; desenvolvimento curricular; gestão e planificação e de controlo, supervisão e regulação (Programa do Governo para a IX legislatura, 2018).

De acordo com as orientações do Ministério de Educação Cabo-verdiano, o currículo/ programa do ensino secundário, deve entre outras contribuir para o desenvolvimento da parte do aluno, de um conjunto de conhecimentos, habilidades, valores e atitudes de forma articulada com todas as áreas de aprendizagem, que compõem o currículo, conjugados com as atividades práticas e apoiado por um sistema de avaliação, predominantemente formativo. A

concretização deste princípio permite levar os alunos a analisar os fenômenos sob diferentes perspectivas, relacionando várias áreas de conhecimentos.

Para responder tais orientações, os programas de ensino, os materiais escolares, sobretudo o livro do aluno e o manual deve ser, são somente um instrumento que facilitam o trabalho do professor, ajudando e mostrando as possibilidades de abordagem integrada das diferentes unidades temáticas.

O desenvolvimento de projetos comuns potenciam a integração, através do envolvimento de professores e alunos na busca metódica de informação em diferentes fontes e na sua sistematização com a qualidade e o rigor requeridos neste nível de ensino. Assim, a integração permite, por um lado, que a partir de um mesmo projeto o aluno possa exercitar vários aspetos específicos das disciplinas e questões transversais. Por outro lado, os professores das diferentes disciplinas poderão, em conjunto, fazer um acompanhamento do progresso do aluno e ter uma imagem do desempenho do aluno, através do mesmo instrumento.

Para finalizar, podemos ver que a integração acontece na escola, na sala de aula ou fora dela, através do trabalho do professor, da direção e dos demais intervenientes, na organização e realização de atividades práticas. Posto isso, ao nosso ver cabe a escola o dever de fazer um aproveitamento de todas as possibilidades que o meio escolar e circunvizinho oferecem, para uma formação integral do aluno. Outro sim, não há expressão de dúvida, que a estrutura curricular representa o modo como se organiza o ensino em termos de ciclos de aprendizagem, áreas curriculares e disciplinas, de modo a promover um desenvolvimento integral e harmonioso (Saviani, 2003).

3.1.2 Os Programas da Educação Física do Ensino Secundário Cabo-verdiano

a) Os Programas de Educação Física e a sua Evolução em Cabo Verde

Antes de falar do programa de Educação Física, para o Ensino Secundário (ES) em vigor no país, achamos pertinente apresentar a organograma no qual encontra estruturada o atual sistema educativo cabo-verdiano.

Para Tavares (2005), o atual modelo do Sistema Educativo Cabo-verdiano, resultou de várias transformações ao longo dos tempos. A sua evolução acompanhou as várias mudanças ocorridas na sociedade Cabo-verdiana, desde os primórdios da ocupação. Atualmente, no contexto da reforma da Lei de Base do Sistema Educativo Cabo-verdiano, foi publicado no

dia 30 de junho de 2010, o último programa nacional de Educação Física para o Ensino Secundário.

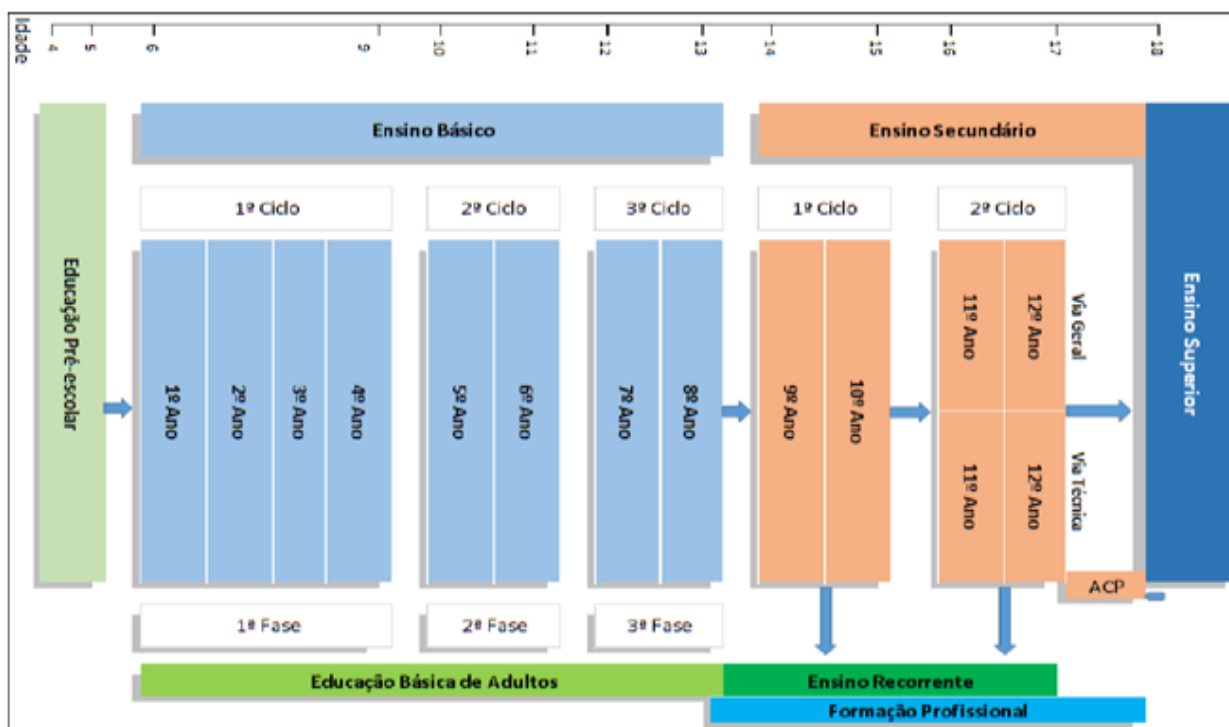
De acordo com o programa do Governo da IX Legislatura, em que propõe edificar um sistema educativo integrado no conceito de economia do conhecimento que, da base ao topo, oriente as crianças, adolescentes, jovens e adultos para um domínio pró-eficiente das línguas, das ciências integradas, das tecnologias e para a construção de um perfil cosmopolita aberto ao mundo, capaz de interiorizar valores intrínsecos ao saber ser e estar, de responsabilização mútuas, enquanto membros da comunidade, de preparação para a aprendizagem ao longo da vida, cultura de investigação, experimentação e inovação.

O presente decreto legislativo nº 13/2018, de 7 de dezembro que resultou da alteração da lei de base do Decreto Legislativo nº2/2010 de 7 de maio que revê as Bases do Sistema Educativo, é um diploma que trouxe um conjunto de inovações, com o maior alcance no que se refere aos princípios, objetivos, organização e o funcionamento do sistema educativo caboverdiano mencionado inicialmente.

O referido decreto resultado da autorização legislativa concedida pela lei nº 39/IX/2018 de 16 de agosto, conferida pelo artigo 204º da Constituição da República (CR), veio alterar um conjunto de artigos de entre as quais consagram a reorganização dos ensinos básico e secundário do país, e estipula o ensino básico universal, obrigatório e gratuito com a duração de 8 anos, do 1º ao 8º ano de escolaridade, compreender dois ciclos de aprendizagem sequenciais, de quatro anos cada e ensino secundário num único ciclo de quatro anos, do 9º ao 12º ano de escolaridade, e estrutura-se em duas vias alternativas, via geral e via técnica, podendo os alunos optar por uma delas, adequando assim o ensino aos desafios de desenvolvimento do país.

Segundo esse decreto o ensino secundário deve dar continuidade ao ensino básico e permitindo ao aluno o desenvolvimento dos conhecimentos, aptidões e capacidades intelectuais e emocionais, a par de uma formação humanista contemporânea, necessárias à intervenção criativa na sociedade, essenciais na construção do projeto de vida. O ES deve ainda possibilitar a aquisição das bases científico-tecnológicas e culturais necessárias ao prosseguimento de estudos e ingresso na vida ativa e, em particular permite, pelas vias técnicas, artísticas e profissionais, a aquisição de qualificações e competências profissionais para inserção no mundo laboral.

Figura 2 - A Estrutura e Organigrama do atual Sistema Educativo Cabo-verdiano



Fonte: BO, nº 80, da República de Cabo Verde - I Série de 07 de dezembro de 2018

Relativamente a disciplina de Educação Física, enquanto ramo da pedagogia que se encarrega da orientação, controle e desenvolvimento das qualidades físicas, capacidades motoras, hábitos e habilidades adquiridas durante um processo de aprendizagem, não podia deixar de ser de grande importância para o equilíbrio psicomotor e biológico do indivíduo a prática sistémica orientada e dosificada da Educação Física, entendemos ser pertinente fazer uma breve retrospectiva sobre a evolução histórica dos programas deste unidade curricular, prescrito pelo Ministério de Educação cabo-verdiano.

Ainda que Tavares (2002, p. 58), tenha dito que a elaboração do primeiro programa da disciplina de Educação Física do Sistema Educativo Cabo-verdiano aconteceu na sequência do “1º Encontro Nacional de Educação Física (ENEF) realizado na cidade da Praia, no mês de fevereiro do ano 1986”, a educação organizada sempre tem programa, além disso cabo verde desde o tempo colonial já havia programa. Conforme o autor, o referido programa elaborado abrangia todos os níveis de ensino da época. Contemplava o Ensino Básico Elementar, o Ensino Básico Complementar e o Ensino Secundário.

O programa elaborado foi estruturado conforme o quadro que se segue:

Quadro 1 - Níveis de Ensino - 1986

Níveis de ensino	Anos de escolaridade
Ensino Básico Elementar	1ª à 4ª classe.
Ensino Básico Complementar	1º e 2º ano do Ciclo Preparatório.
Ensino Secundário	1º, 2º e 3º ano do Curso Geral ex. 3º, 4º e 5º ano do Liceu. 1º e 2º ano do Curso Complementar ex. 6º e 7º ano do Liceu.

Fonte: Adaptado por Tavares, 2002, p. 58

De acordo com Tavares (2002), para os três níveis de ensino, Ensino Básico Elementar, Ensino Básico Complementar e Ensino Secundário foram definidos dois tipos de atividades: Atividades obrigatórias e Atividades opcionais. De modo geral, e, pelas circunstâncias da época, a estrutura do programa manteve-se durante algum tempo. No ano 1997, houve a implementação do novo modelo do Sistema Educativo em Cabo Verde, denominado Reforma do Sistema Educativo. A Reforma do Sistema Educativo contribuiu para uma visão mais alargada da disciplina de Educação Física no currículo do ensino.

Experimentação do EBI (Projeto - Piloto)

- 1989/90 - 1º e 3º anos;
- 1990/91 - 2º e 4º anos;
- 1991/92 - 5º e 6º anos.

No ano 1992, através da portaria do governo através do ministro da educação de 21 de maio, aprovou a generalização do plano curricular do Ensino Básico, no ano 1994\95.

Quadro 2 - Experimentação do Ensino Básico Integrado

Aprovação plano curricular do Ensino Básico através da Portaria do Ministro de 21 de maio de 1992	GENERALIZAÇÃO
- 1991/92 - 1º e 3º anos	
- 1992/93 - 2º e 4º anos;	- 1994\95 - 1995\96
- 1993/94 - 5º e 6ºanos	

Fonte: Adaptação própria - 20021

Em 1994/95, foi generalizado a reforma de sistema educativo, que constituiu um contexto favorável para a mudança que todos almejavam, exigindo a construção de um projeto curricular do Ensino Secundário que foi assumido globalmente pelos seus profissionais, a partir do qual, o então Ministério da Educação, Ciência e Cultura desencadeou alterações estruturais relativas à construção, manutenção, remodelação e apetrechamento das Escolas, formação contínua dos professores, avaliação dos programas do 1º, 2º e 3º Ciclos, entre outras ações. Nesta sequência conforme afirma Tavares (2005), foram ditas novos programas para a disciplina de Educação Física. Foram editados dois

programas, ambos para o Ensino Secundário. Um para o 1º Ciclo do Ensino Secundário ou Tronco Comum (7º e 8º ano de escolaridade) e 2º Ciclo do Ensino Secundário (9º e 10º ano de escolaridade). Todavia esta reforma não foi totalmente concluída.

Exemplo disso foi a disciplina de Educação Física para qual não foi elaborado um programa de ensino para o 3º ciclo.

Relativamente ao programa de EF, do 1º ciclo do Ensino Secundário, segundo Tavares (2005), no qual foi editado pelo Ministério da Educação Ciência e Cultura em 1997, visava essencialmente contribuir para a aquisição de hábitos desportivos e inculcar nos alunos o gosto para a prática de atividade física e não só, mas também, este programa objetiva também de entre outras contribuir para que os alunos venham a desenvolver competências que permitam ao mesmo a oportunidade de virem a ser homens portadores de cultura física, e servir como uma etapa de aquisição de bases para continuarem a praticar ao longo da vida.

Relativamente aos conteúdos o programa contempla dois tipos de matérias: opcionais - matérias de carácter obrigatória e facultativas - matérias de carácter não obrigatória (Ciclo-Cross, Natação, Vela e Ténis de Mesa deverão manter o nível de introdução ao longo do ciclo).

Para as matérias opcionais (Andebol, Atletismo, Basquetebol, Dança, Futebol, Ginástica de Solo e Aparelhos e Voleibol) “os professores deverão escolher 3 que ocuparão 60% da carga horária anual” (Borges & Alinho, 1997, p.5). O programa estabelece as seguintes áreas: capacidade física; atividades físicas desportivas; atividades de exploração da natureza e atividades expressivas.

No tocante ao programa de 2º ciclo do Ensino Secundário, de acordo com Borges (1997) este tinha como propósito a formação geral e aquisição de conhecimentos que possibilitam uma melhor preparação dos alunos para as opções a serem escolhidas no 3º Ciclo do Ensino Secundário, consolidando assim os hábitos motores adquiridos no ciclo precedente e desenvolvendo assim o gosto pelas atividades físicas que deverão praticar no quotidiano. De uma forma geral, segundo Borges (1997), o objetivo principal desses programas é o de proporcionar uma formação geral dos alunos na perspetiva da sua globalidade, com enfoque especial à questão da interdisciplinaridade, apontando para uma planificação coordenada com outras áreas disciplinares do currículo.

Relativamente aos programas de Educação Física editados em 1997, de acordo com Tavares (2005) até 2005, nunca sofreram alterações ou adaptações. E a nível do Ensino Secundário (11º e 12º ano de escolaridade) o referido autor afirma que até esta data, a

disciplina de Educação Física era lecionada em algumas Escolas Secundárias de Cabo Verde, na ausência de programa para este nível de ensino.

É neste quadro que, na sequência de vários encontros e oficinas com professores de Educação Física, especialmente durante a reunião nacional dos coordenadores de EF, realizada na Cidade da Praia no dia 20 de Abril de 2010, decidiu-se criar uma equipa técnica para sistematizar experiências de diferentes escolas e propor um programa harmonizado desta disciplina para o 11º e 12º anos a ser implementado a partir do ano letivo 2010/11. Assim, em complemento do projeto curricular do Ensino Secundário elaborou-se um programa para a disciplina de Educação Física para este nível de ensino.

Para Delgado, *et al.* (2010), as atividades na Educação Física não se apresentam como um fim em si próprio, mas um meio de despertar vivências e convivências, troca de experiências no sentido de responsabilidade, da aquisição de bons hábitos, de trabalhar com prazer e alegria, de forma que o jovem de hoje seja amanhã um adulto ativo, responsável, saudável, cooperante e socialmente interveniente.

De acordo com os autores acima referenciados, autores do programa para o 11º e 12º anos de escolaridade, apresentam as seguintes, como sendo umas das finalidades dos programas de EF para o ensino secundário, contribuindo assim para o desenvolvimento integral do aluno, para a melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar, destacam as seguintes:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e integral às necessidades de desenvolvimento do aluno;
- Permitir uma cultura física básica que possa ter continuidade nos anos de escolaridade seguintes e que permita uma escolha (opção) consciente para a prática regular da modalidade que melhor satisfaça as necessidades e os interesses individuais;
- Estimular o respeito pela conservação dos equipamentos, aparelhos, material desportivo e instalações utilizadas;
- Desenvolver o equilíbrio efetivo e emocional;
- Promover hábitos, atitudes, valores e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:
 - A ética desportiva;
 - A higiene e a segurança pessoal e coletiva;
 - A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;

- A consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do meio ambiente.

Relativamente aos conteúdos programáticos, de acordo com Delgado, *et al.* (2010), tomando como exemplo o programa do 11º e 12º ano, apresenta os objetivos fundamentados e estruturados, tendo em conta as áreas e matérias a serem abordadas. Esses autores, apresenta um conjunto de orientações metodológicas incluindo os princípios e regras a serem tida em conta nas estratégias pedagógicas e na organização das atividades educativas a serem lecionadas ao longo das aulas de Educação Física.

Segundo Delgado, *et al.* (2010), no programa estão explícitos os objetivos a serem cumpridos pelos alunos por cada ano de escolaridade e conseqüentemente até ao fim do Ciclo. De acordo com os autores, caberá a cada professor ou escola, escolher as situações de aprendizagem e aperfeiçoamento (atividades) que permitam aos alunos alcançar os objetivos propostos.

O programa apresenta os objetivos articulados em progressão, o que segundo os autores, permitirá ao professor gerir a aplicação do programa, com flexibilidade de acordo com as características, do nível do aluno e das condições materiais que cada escola possa oferecer.

A definição dos objetivos da Educação Física na escola, bem como a estruturação dos conteúdos, métodos e formas de organização de acordo com Delgado, *et al.* (2010), deverão ocorrer sob perspectiva do desenvolvimento, da formação e educação multilaterais dos alunos, procurando valorizar a importância e a participação da Educação Física no interesse da saúde e da capacidade física.

Programa de Educação Física do 11º e 12º Anos de escolaridade contempla dois tipos de atividades (ver tabela 1- Composição Curricular):

1. Atividades consideradas nucleares (Modalidades Desportivas dos Desportos Coletivos com bolas) Atletismo e Ginástica);
2. Atividades consideradas opcionais (Círculos de Interesse - dança, ténis, capoeira, artes marciais, montanhismo, campismo, percurso de orientação, ciclismo, natação);

Nas matérias nucleares (Modalidades Desportivas dos Desportos Coletivos com bolas), dever-se-á atribuir mais de 60% (sessenta por cento) do tempo, e é obrigatório como matéria de estudo.

Em relação às matérias optativas (Círculos de interesse), estas deverão ser valorizadas apenas como atividades complementares nas Escolas onde haja condições para a prática das mesmas.

Pretende-se, com esta divisão, segundo Delgado, *et al.* (2010), garantir a unicidade e a exequibilidade do Programa de Educação Física no 3º Ciclo do Ensino Secundário. Igualmente, consolidar a aprendizagem, a aquisição da vivência desportiva, possibilitando ao aluno a escolha da modalidade de sua preferência.

O Programa encontra-se estruturado por objetivos e organizado por áreas a especificar segundo os níveis do processo ensino aprendizagem, elementar ou avançado:

- Capacidades Físicas (Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade);
- Capacidades Coordenativas (Coordenação, Destreza, Equilíbrio, Habilidades);
- Atividades Físico - Desportivas (Jogos, Desporto);
- Atividades Teórico-Práticas (a serem programadas segundo a realidade de cada escola).

Tabela 4 - Modelo de Composição Curricular do 11º e 12º ano

3º ciclo do Ensino Secundário		
Modalidades	11º Ano	12º Ano
Nucleares <i>(modalidades desportivas opcionais)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Andebol (elementar) - Atletismo (elementar) - Basquetebol (elementar) - Futebol de 5, 7, 11 (elementar) - Ginásticas com aparelhos (elementar) - Ginástica no solo (elementar) - Voleibol (elementar) 	<ul style="list-style-type: none"> - Andebol (avançado) - Atletismo (avançado) - Basquetebol (avançado) - Futebol de 5,7,11 (avançado) - Ginástica com aparelhos (avançado) - Ginástica no solo (avançado) - Voleibol (avançado)
Facultativas <i>(círculos de interesse)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Artes marciais (introdução) - Campismo (elementar) - Capoeira (elementar) - Ciclismo (elementar) - Dança (elementar) - Montanhismo (elementar) - Natação (elementar) - Percurso de orientação (introdução) - Ténis (elementar) - Vela (introdução) - Windsurf (introdução) 	<ul style="list-style-type: none"> - Artes marciais (introdução) - Campismo (elementar) - Capoeira (elementar) - Ciclismo (elementar) - Dança (elementar) - Montanhismo (elementar) - Natação (elementar) - Percurso de orientação (introdução) - Ténis (elementar) - Vela (introdução) - Windsurf (introdução)

Fonte: Delgado, *et al.* (2010, p.18). Programa da EF do ES - Ministério de Educação de Cabo Verde

Em termos de objetivos, de acordo com Delgado, *et al.* (2010), o programa apresenta um conjunto de objetivos, através da sintetização das competências a desenvolver em cada ano de escolaridade. De entre as quais apresentam as seguintes:

- Identificar e interpretar conceitos que situam os alunos de forma abrangente e sistémica na diversidade e complexidade do universo das atividades físicas e desportivas;
- Realçar a importância das atividades físicas/desportivas como fator determinante na saúde e na componente cultural, quer na dimensão individual, quer na social;
- Dominar os procedimentos de planeamento e avaliação, de modo a conhecer nos projetos em que se insere, os elementos nucleares e garantir a sua execução através de planos de concretização de atividades físicas e desportivas;
- Proporcionar o desenvolvimento de atitudes cívicas e sociais, tais como a amizade, a disciplina, a persuasão, o companheirismo, entre outras, que proporcionarão uma melhor integração na vida quotidiana;
- Analisar e interpretar o modo de realização das atividades físicas selecionadas utilizando os conhecimentos sobre técnica, regulamentos, regras, organização e participação, ética desportiva, etc;
- Dotar os alunos com as habilidades e capacidades motoras essenciais;
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e da preservação dos recursos materiais;
- Desenvolver a capacidade adequada de rendimento corporal do aluno;
- Formar competências respeitantes a organização autónoma da prática desportiva corporal nos tempos livres;
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos desportivos nacionais e internacionais.

Não obstante, a institucionalização do Ensino Secundário de 4 anos, com a revisão da LBSE em 2010, este desígnio nunca foi implementado. Para corrigir esta situação, o governo dessa IX legislatura, implementou uma nova reforma do Ensino Secundário, passando a estar estruturado na via geral com um ciclo único de 4 anos, iniciando-se no 9º ano, que será entendido como ano de consolidação e reforço das aprendizagens realizadas no Ensino Básico, de orientação escolar e vocacional e de preparação para a futura especialização.

De acordo com a mais recente orientação educativas, este ano de consolidação deverá permitir ao aluno a possibilidade de escolha das áreas de especialização, a partir do 10º ano, que terão a duração de 3 anos, correspondentes ao 10º, 11º e 12º anos de escolaridade, nos

seguintes domínios: Ciências e Tecnologias; Ciências Económicas e Sociais; Línguas e Humanidades e Artes, servindo de base para o estudante ingressar no Ensino Superior.

No plano curricular, pretende-se introduzir a opção de uma nova língua estrangeira (Mandarim, Espanhol ou Alemão), reforçar o ensino das ciências, nomeadamente, da Matemática, Física, Química e Biologia, quer do ponto de vista teórico, quer prático (dinamizando as atividades laboratoriais) e reforçar a formação em História, Cidadania e Cultura. Para além do reforço destas matérias com a utilização de novas metodologias e novos materiais didáticos de apoio, pretende-se garantir nas escolas atividades de apoio aos alunos, proporcionando-lhes aprendizagens (não formais) e atividades de ocupação de tempos livres que lhes permitirão experimentar outras dinâmicas e inserirem-se, de forma consciente e crítica, na sua comunidade.

As componentes práticas de “saber fazer”, deverão motivar e desenvolver nos jovens competências úteis para a sua vida laboral, integrando conteúdos de Interesse Local, que respondam às necessidades da comunidade.

3.2 O Professor de Educação Física enquanto Executor do Programa da referida Disciplina

O professor é um dos elementos fundamentais do fenómeno educativo já que, juntamente com os alunos e demais agentes educativos, faz a escola acontecer. Independentemente do paradigma curricular que se adote, o professor desempenha um papel preponderante na concretização do currículo, por consequência, na conceção e concretização dos processos de ensino-aprendizagem (Afonso, 2015).

Assim se compreende que a legislação vigente¹⁰ consigna à educação um papel social e cultural de grande valor. Espera-se que a educação promova o desenvolvimento harmonioso das capacidades físicas, intelectuais, morais, cívicas, aos jovens de modo contínuo e sistémico, elevando o seu nível científico, técnico e tecnológico, a fim de que os mesmos possam contribuir significativamente para o desenvolvimento socioeconómico, e o bem-estar das populações e progresso do país.

Partindo do princípio de que qualquer sociedade se constrói com as pessoas, pelas pessoas e para as pessoas, para Afonso (2015), cabe ao professor a responsabilidade de criar condições para que os alunos, ao longo do seu percurso de escolaridade, desenvolvam saberes, de modo crítico, reflexivo e criativo, uma postura interventiva na sociedade. Assim é

¹⁰ _ Cf: Lei de Bases do Sistema Educativo de Cabo Verde (2010). Decreto-Legislativo n° 2/2010, de 7 de Maio

justificada o papel decisivo que os professores desempenham nesse processo, e que, de forma direta ou indireta, interfere na construção de um futuro melhor e sustentável.

Perante esta realidade, considera-se pertinente compreender o papel desempenhado pelos professores da Educação Física no fomento à prática continuada e permanente da atividade física para a promoção da saúde sustentável dos alunos.

Sendo o currículo a essência do fenómeno educativo (Morgado, 2003), deve ser visto como um meio através do qual se clarificam os valores, as atitudes, os procedimentos, as capacidades e as competências que devem ser desenvolvidas na escola, bem como a forma de os concretizar na prática. Sendo assim o currículo da disciplina de educação física para o ensino secundário no nosso entender devem contribuir para que os saberes adquiridos perdurem ao longo da vida. Ideia essa defendida por Gimeno Sacristã (1988), ao considerar que o currículo deve assumir como elo entre a teoria e a prática, isto é, entre aquilo que se idealiza e o que, de facto, acontece na realidade.

Partindo do princípio defendido por Afonso (2015), de que o currículo é uma ferramenta de trabalho nas mãos dos professores, facilmente se compreende a importância do papel que os mesmos assumem enquanto agentes do desenvolvimento curricular.

Nesta perspetiva, considera que a presente investigação, bem como a temática em que incide este estudo, se reveste de um significativo interesse, dado que através dela se averigua as formas como os professores concretizam aquilo que está determinado em termos educativos, curriculares e se procura compreender a sua ação no sistema de educação.

Além dos aspetos referidos, procuramos, também, identificar eventuais desvios entre o que é terminado ao nível oficial e o que acontece no seio da escola, em particular nas aulas de educação física ministrados pelos professores.

De acordo com Tavares (2005), os professores deverão ter sempre em mente que a eles cabe a responsabilidade da implementação dos programas da disciplina. Deverão ter em consideração os níveis de atividades a propor ao longo da leção, de modo a permitir a integração plena de todos os alunos.

Para Piéron (1996), na escolha dos objetivos é necessário ter em consideração as possibilidades individuais quanto à capacidade cognitiva, habilidades e qualidades motoras.

Para finalizar, concordamos com Tavares (2005), ao afirmar que se os professores mantiverem “práticas tradicionais” baseando no isolamento, preconceito da visão pessoal, e será um entrave para aplicação dos programas e afirmação da disciplina de Educação Física será apenas uma ilusão.

Entendemos que o sucesso da disciplina de Educação Física depende de todos os professores de modo geral e de cada um em particular.

Para Bento (1987), a aprendizagem em desporto constitui manifestamente, um processo extremamente complexo, pelo que é uma simplificação injustificada atribuir os seus resultados apenas a influência de alguns fatores e isolados.

De acordo com o autor supracitado, resultados números de investigações tem demonstrado exuberantemente que a aprendizagem de habilidades motoras apenas pode ser esclarecida, de maneira suficiente, quando ao lado das capacidades motoras são considerados, como grandezas de influência, outros aspetos da personalidade, sobre tudo da natureza psicoafectiva.

Para o mesmo autor, o ensino da disciplina de EF deve, portanto, corporizar um processo integral, complexo e unitário de aspetos da educação (sempre presente) e de aspetos da formação (sempre presente e sempre mais acentuado). Visa desencadear nos alunos uma continuidade e progressividade de efeitos psíquicos e biológicos, no interesse do aumento gradativo do seu rendimento desportivo-corporal e do seu desenvolvimento como personalidade. O autor ressalta ainda que o desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades corporais, a formação de habilidades motoras, a apropriação de conhecimentos e a educação dos alunos são aspetos diversos - mas não isolados! - do processo unitário do ensino em educação física.

Para finalizar gostaríamos de deixar aqui expresso aquilo que Bento (1987), considera muito importante no meio desse processo todo. Para este autor, o impulso intenso de desenvolvimento, de que está animada toda a criança como ser vivo, não pode estiolar nas malhas do ensino, nas mãos do professor. De todos os lados, a todos os níveis e em todos os momentos os alunos devem receber um reforço que aumente a sua apetência de aprendizagem, a sua sede de conhecimento, a sua competência de ação, as suas possibilidades de exercício da liberdade e responsabilidade da ação. Esta poderá ser assim a incumbência pedagógico-social da escola por intermédio do professor.

PARTE II - ESTUDOS PRÁTICOS

CAPÍTULO IV - Metodologia de Investigação e Procedimentos

4.1 Enquadramento do Capítulo

A qualidade de uma investigação científica é determinada pela adoção de uma adequada metodologia. A componente metodológica é essencial em qualquer investigação uma vez que se estrutura num conjunto de procedimentos sistemáticos e rigorosos que orienta o processo desenvolvimental de toda a investigação científica (Fortin, 2009).

Para Coutinho & Chaves (2002), a metodologia pode ser considerada como método, caminho e os meios a serem percorridos para a realização de um trabalho científico. Através dela é possível identificar as formas de pesquisa, de coleta de dados e de abordagens sobre o tema a ser estudado. Segundo os mesmos autores, a metodologia científica apresenta-se como parte fundamental na elaboração de um trabalho científico, pois ela aborda as principais regras para uma produção científica, fornecendo as técnicas, os instrumentos e os objetivos para um melhor desempenho e qualidade no projeto a ser desenvolvido.

Tendo em conta o exposto acima, neste capítulo objetivamos apresentar a caracterização da instituição escolar em estudo e à descrição das opções metodológicas, em que nesta última, especificamos o tipo de pesquisa quanto aos objetivos e a forma de abordagem, os participantes, as técnicas utilizadas, os instrumentos utilizados, os procedimentos adotados para definir a amostra, para recolher os dados, para análise e tratamento dos dados, assim como para a apresentação dos resultados.

4.2 Breve Caracterização da Escola em Estudo

A Escola Secundária “Alfredo da Cruz Silva”, é um estabelecimento de Ensino Secundário (ES), que situa-se no Conselho de Santa Cruz, mais concretamente no centro da Cidade, localizada em Achada Campo.

A referida escola, é a única escola secundária pública do Concelho. Segundo os dados do INE (2016), esse conselho possui uma dimensão populacional de 26.276 habitantes. A maioria dos habitantes do município vive em áreas rurais (cerca de 65%). O Concelho é constituído por uma só freguesia, a de São Tiago Maior, e vinte povoações, incluindo a sede do município, cidade de Pedra Badejo. A Escola Secundária “Alfredo da Cruz Silva” é um estabelecimento educativo, público, com autonomia própria, sob orientação, coordenação e controlo do Ministério da Educação, criada desde o ano letivo 1994/95 para servir toda a comunidade educativa de Santa Cruz. A cada ano vem recebendo acréscimo de alunos, sendo

de realçar que começou com 140 alunos e 12 professores, e, hoje (2020/21) conta com 2086 alunos de 8º a 12º ano de escolaridade, distribuídos em 61 turmas, localizadas nos dois blocos do referido estabelecimento, ministrados por 127 professores. Portanto, hoje, é a 2.ª maior Escola secundária do país¹¹.

Historicamente, a Escola Secundária “Alfredo da Cruz Silva” trouxe grande valia para a comunidade de Santa Cruz, no aspeto educativo, económico, comportamental e em particular no aspeto do direito à educação, uma vez que a oferta do ensino secundário de forma gradual e sequencial, só começou no ano de 1994. Este é um marco histórico, uma vez que a maioria dos adolescentes/jovens antes desta data ficou sem continuar o estudo, dada a inexistência do ensino secundário no Concelho e, por outro lado, a incapacidade económica e financeira da família em relação às despesas de estudos fora do Concelho.

Torna-se importante frisar que a BORNEfonden através da Câmara Municipal de Santa Cruz, FICASE, SOLMI, são os principais parceiros, de carácter contínuo, no apadrinhamento dos alunos e da escola.



Figura 3 - Imagem da Escola Secundária Alfredo da Cruz Silva

Fonte: Autoria própria

4.2.1 Características Físicas da Escola

A referida escola, atualmente é constituída por dois blocos, sendo o primeiro construído no ano 1993 e o segundo em 2003, ambos circundados por um único muro de proteção. De um modo geral apresenta as seguintes estruturas:

¹¹ - Dados fornecidos pela subdireção pedagógica da ESACS

Quadro 3 - Estruturas Físicas da Escola Secundária “Alfredo da Cruz Silva”

Estruturas	Bloco mais recente	Bloco mais antigo	Obs
Salas de aulas	24 - Dois pisos	12 - Três pisos	
Salas dos professores	01- (principal)	01	
Sala de contínuos	01	01	
Casas de Banho	2 de Secretaria 2 de professores e 2 de alunos	1 Professor 2 de alunos	
Sala de leitura, de reunião de informática	01		
Laboratório	1 Quim/Física e 1 de C. Naturais		
Clubes disciplinares	1 Ing/ Agente da Paz/ Ecológico/ História/ Matemática e L. Portuguesa		
Cantina, sala de estudo e Secretaria	01		
Gabinetes Direção	05		
Papelaria	01		
Placa Desportiva		01	
Gabinete da Escola Segura	01	Não está em funcionamento	
Gabinete do Conselho Disciplina	01		

Fonte: Autoria própria, através dos dados estatístico da escola¹²

4.2.2 População Escolar

A população escolar é composta por pessoal docente, discente, auxiliar e administrativo.

a) Corpo Discente

O corpo discente para o ano letivo 2020/2021 é constituído por 2086 alunos matriculados, distribuídos por 74 turmas, dos quais: 454 são do 8º ano, 574 são do 9º, 420 são do 10º ano, 386 são do 11º e 269 são do 12º ano de escolaridade, conforme se pode verificar na tabela abaixo.

Tabela 5 - Distribuição dos alunos por turmas

Ciclo	Anos	Nº de Alunos		Total	Nº de Turmas
		Masculino	Feminino		
3º ciclo	7º ano				13
	8º ano	202	252	454	15
Ensino Básico	9º ano	302	272	574	16
	10º ano	178	242	420	13
	11º ano	156	213	386	10
	12º ano	107	162	269	7
Total		945	1141	2086	74

Fonte: Dados estatístico da escola do ano letivo: 2020/21

A Escola acolhe estudantes provenientes de todo o Concelho, visto que é a única escola secundaria pública do município, nomeadamente: Salina, Ponta Achada, Rocha Lama,

¹² _ Dados fornecidos pela Secretaria da Escola (ESACS), em 22 de junho de 2020

Achada Igreja, Achada Fazenda, Achada Ponta, Cancelo, Santa Cruz, Achada Bel Bel, Achada Laje, Saltos Abaixo, Ribeirão Boi, Renque Purga, Boaventura, Aguada, São Cristóvão, Ribeira Seca, Lebrão e Porto Madeira, referentes as três zonas administrativas: Zona Norte, Zona Centro e Zona Sul.

b) Corpo Docente

O corpo docente da escola é formado por um total de 127 professores. Destes, todos possuem formação específica para a docência (100%), de entre os quais 2 possuem doutoramento, 4 possuem mestrado, 7 possuem Bacharelato e restantes possuem licenciatura. De referir ainda que de entre os integrantes do corpo docente da escola que é a sede do agrupamento, 13 se encontram afetados ao Ensino Básico distribuído por três agrupamento do concelho (Norte, Centro e Sul).

Tabela 6 - Corpo Docente

Habitação	Sexo		Total
	Masculino	Feminino	
Doutoramento	2	0	2
Mestrado	4	1	5
Licenciatura	56	53	109
Bacharelato	7	4	11
Total	69	58	127

Fonte: Estatística da escola do ano letivo: 2020/21

De entre os docentes, encontram-se a Diretora da escola, o Subdiretor Administrativo, Financeiro e Patrimonial, o Subdiretor Pedagógico, o Subdiretor para Assuntos de Inclusão Social e Promoção de Cidadania e uma Secretária.

Em relação à estrutura organizativa todos os órgãos de gestão da Escola, estão em pleno funcionamento com a participação dos professores, pais, encarregados de educação, alunos e outros elementos representativos da comunidade educativa na gestão participativa da Escola.

Tabela 7 - Membros do Conselho Diretivo da Escola

Funções	Formação
Diretora	Licenciatura
Subdiretor Pedagógico	Licenciatura
Subdiretor Administrativo, Financeiro e Patrimonial	Licenciatura
Subdiretor para Assuntos de Inclusão Social e Promoção de Cidadania	Bacharelato
Secretária	Licenciatura

Fonte: Estatística da escola ano letivo: 2020/21

A nível pedagógico continua-se a apostar no grupo de apoio pedagógico com professores experientes e com formação pedagógica auxiliando o Subdiretor Pedagógico e os coordenadores nas suas várias atribuições legais e, é de se referir que todas as atividades de coordenação pedagógica estão sendo dinamizadas desde, as reuniões de coordenações, planificação de aulas, visitas às turmas, elaboração e aprovação dos Testes Sumativos passando pelas aulas de recuperação, reuniões com os alunos, os professores, diretores de turma, os pais e os encarregados de educação, a promoção de palestras, visitas de estudos entre outras atividades.

Em relação ao funcionamento da Subdireção para Assuntos Sociais e Comunitários podemos considerar de muito positivo uma vez que esta sendo desenvolvido um bom trabalho no sentido de reforçar a relação entre a escola e a comunidade através de mecanismos legais e informais maximizando a participação democrática da comunidade educativa nos diversos aspetos da ação educativa.

É de referir que a atuação da Subdireção para os Assuntos Sociais e Pedagógica tem contribuído para que haja uma maior integração social dos nossos alunos apostando fortemente na promoção de igualdade de oportunidades e equidade no ensino, na educação para cidadania e na inclusão social.

c) Agente de Serviço Operacional

A escola dispõe de 20 agentes de serviços operacionais, que têm como função apoiar a direção da escola no exercício das atividades inerentes à sua função letiva e não letiva. De entre esses agentes: 9 são empregadas de limpeza, 8 são contínuos, 2 são guardas noturnos e 1 que trabalha na secretaria da escola. É importante dizer ainda, que existe um bom relacionamento humano entre todos os funcionários da Escola, o que permite a realização de um trabalho de equipa.

4.2.3 Segurança da Escola

Conforme a Direção da escola, em relação à segurança da Escola Secundária de Santa Cruz, pode-se considerar que apesar da sua localização, a escola é considerada segura, visto que todos os que dela fazem parte, possuem um bom relacionamento humano, com toda a comunidade envolvente.

A existência e a atuação célere e eficaz do Conselho de Disciplina não só ao nível de punição, mas principalmente ao nível de prevenção têm contribuído para garantir não só a segurança interna da escola, mas também para a preservação e higiene do espaço.

Uma conquista fundamental para a estabilidade interna e melhoria na qualidade de ensino/aprendizagem é a implementação do horário de Diretor de Turma (DT) em que cada diretor de turma tem uma hora semanal com a sua turma para trabalhar temas diversos.

4.2.4 Funcionamento da Escola

A escola oferece todos os níveis de ensino secundário, da via geral, desde do 8º ao 12º ano de escolaridade, que funciona das 8:00 às 12:50 e das 13:00 às 17:50.

Cada período letivo comporta cinco tempos letivos, com uma duração de 50 minutos.

A entrada e a saída das aulas são reguladas por toques de sino. O primeiro sino indica a hora de entrada e, conseqüentemente, o início das aulas; o segundo sino é o da tolerância, que indica a falta do professor, e por isso não haverá aulas; o terceiro indica o final do tempo letivo.

Para cada turma existe um delegado responsável pelo bom funcionamento da turma o qual, até a hora da chegada do professor, deverá ser o primeiro a entrar na sala e o último a sair. Na ausência do professor, deverá controlar o comportamento dos alunos, procurando manter a disciplina na sala.

Os horários das aulas de Educação Física são no período contrário ao da lecionação das outras disciplinas. Os alunos deverão comparecer às mesmas, devidamente uniformizados.

A Escola Secundária de Santa Cruz tem contribuído para aumentar o capital cultural e a formação pessoal e social dos jovens cabo-verdianos.

a) A Disciplina da Educação Física na Escola

A disciplina de Educação Física, é lecionada em todos os níveis de escolaridade. As aulas funcionam no período contrário as outras disciplinas e de uma forma descentralizada, tendo em conta a falta de espaço interno para as aulas práticas. As aulas funcionam, na pequena placa desportiva da escola, e também são lecionadas na placa desportiva de Achada Fátima, no poli da desportivo da cidade, de uma forma articulada com a autarquia local, através do pelouro do desporto.

Em relação aos materiais didáticos para as aulas de Educação Física, a escola não dispõe de materiais desportivos em condições, e nem em quantidades suficientes para a

lecionação das diferentes modalidades desportivas, que compõem o currículo da referida disciplina¹³.

O coletivo de Educação Física é composto por 8 professores, sendo 5 do sexo masculino e 3 do sexo feminino. Destes, todos possuem a formação superior, sendo 2 com Licenciatura e 6 possuem curso do nível de Bacharelato.

4.3 Opção Metodológica

Num processo de investigação deve explicar-se, detalhadamente, as principais metodologias e métodos a utilizar. Aqui, procuramos conhecer instrumentos que permitem enquadrar locais ou pessoas que possam ser objeto de estudo ou fontes de dados, a fim de nos permitir encontrar aquilo que pensamos interessar-nos para a conceção dos nossos objetivos.

De acordo com Cervo & Bervian (2002), o cenário de uma pesquisa científica é definido com a identificação da situação-problema do estudo a ser conduzido, uma vez que esta é a base para a estruturação da pesquisa. Este delineamento fornece a indicação do método de pesquisa mais apropriado.

Os objetivos do estudo levam-nos a privilegiar as linhas orientadoras de uma abordagem quantitativa e qualitativa de investigação. A abordagem quantitativa de acordo com Sampier, *et al* (2006) nos oferece a possibilidade de generalizar os resultados de maneira mais ampla, concede-nos controle sobre os fenómenos e um ponto de vista de contagem e magnitude em relação a eles. Assim, oferece uma grande possibilidade de réplica e um enfoque sobre pontos específicos de tais fenómenos, além de facilitar a comparação entre estudos similares. Por sua vez, a pesquisa qualitativa de acordo com este autores, dá profundidade aos dados, a dispersão, a riqueza interpretativa, a contextualização do ambiente, os detalhes e as experiências únicas. Também oferece um ponto de vista “recente, natural e holístico” dos fenómenos, assim como flexibilidade (Sampier, *et al*, 2006, p.15).

Por isso, de acordo com Sampier, *et al* (2006) “a junção dos dois métodos potencializam o desenvolvimento do conhecimento, a construção de teorias e a resolução de problemas”(p.15).

Para tal, a nossa investigação pretende avaliar a prática da Educação Física na Escola Secundária Alfredo da Cruz Silva, no Concelho de Santa Cruz, na perspetiva do fomento à prática da atividade para a saúde. Procuramos compreender a partir da ótica dos participantes, como a disciplina de Educação Física no Ensino Secundário, contribuirá para termos um desenvolvimento que se quer que seja Sustentável. É nesta perspetiva que para além do

¹³ _ Dados fornecidos, pelos professores inquiridos da escola ESACS

estudo quantitativo, justifica-se também o estudo qualitativo, uma vez que, este segundo Vilelas (2009), permite o conhecimento dos fenómenos a partir da ótica dos participantes, emanada de um contexto singular, o que justifica o facto de se sujeitar à flexibilidade, visto que o rumo da investigação é definido no decurso da mesma.

Consubstancia-se, num estudo de caso, que segundo Yin (2005), em geral, representa a estratégia preferida quando se colocam questões do tipo “*como*” e “*porque*”. Isso ocorre, acrescenta o autor, quando o pesquisador tem pouco controle sobre os acontecimentos e quando o foco se encontra em fenómenos contemporâneos inseridos em algum contexto da vida real. Para Yin (2005), estudo de caso é uma investigação empírica, um método que abrange desde planeamento, técnicas de coleta de dados e análise dos mesmos.

Uma última característica, indução, significa que, em sua maioria, os estudos de caso se baseiam na lógica indutiva. Ludke & André (1986) & Triviños (1987) enfatizam as características do estudo de caso como estudos que partem de alguns pressupostos teóricos iniciais, mas procuram manter-se constantemente atentos a novos elementos emergentes e importantes para discutir a problemática em questão.

Quanto ao tipo de investigação, essa pesquisa é descritiva, buscando identificar e descrever as características dos fenómenos, que segundo Danhke (1989), neste tipo de pesquisa, o autor procura medir ou coletar informações das variáveis de maneira independente ou conjunta sobre os conceitos ou variáveis a que se referem, e dizer como é e com se manifesta.

4.3.1 Método de Estudo

Para a efetivação desta investigação, utilizamos o método indutivo que segundo Gil (2002), “parte do particular e coloca a generalidade como um produto posterior do trabalho de coleta de dados particulares”(p.28). Tendo descrito o método utilizado na presente investigação, a seguir determinamos a amostra que constitui o elemento imprescindível para a execução deste estudo.

4.3.2 População e Amostra deste Estudo

Para a concretização desta investigação, foi necessário descortinar e definir uma amostra específica, que representa a realidade da prática das aulas de EF, da escola em estudo a partir de um universo populacional de 2086 alunos e 8 professores de Educação Física.

Analisando o exposto acima, podemos verificar que a nossa amostra foi constituída por alunos, professores e membros da direção da referida escola. Conforme afirma Sampier, *et al*

(2006), a amostra é uma unidade ou um grupo de pessoas, contexto, eventos, fatos, comunidades etc, de análise, sobre o(a) qual deverão ser coletados, sem que necessariamente seja representativo(a) do universo ou da população que se estuda. Afirma ainda que, muitas vezes a amostra é o próprio universo de análise, como no caso dos professores de Educação Física.

Para os alunos foram selecionadas uma amostra de 312 alunos, correspondente 15% do total da população inquirida (2086), do 9º ao 12º ano de escolaridade, 8 professores de Educação Física, correspondente a 100%, do total da população, sendo 3 do sexo feminino e 5 do sexo masculino e o subdiretor pedagógico da escola. Relativamente aos alunos, 52 (16,7%) são do 9º ano de escolaridade (destruídos por 16 turmas), 79 (25,3%) são do 10º ano de escolaridade (distribuídos por 13 turmas), 84 (26,9%) são do 11º ano de escolaridade (distribuídos por 10 turmas) e 97 (31,1%) são do 12º ano de escolaridade (distribuídos por 7 turmas), sendo 149 do sexo masculino e 163 do sexo feminino, com a idade compreendida entre os 14 aos 22 anos.

Tabela 8 - Descrição dos alunos por sexo e nível de escolaridade

Nível de Escolaridade	Universo			Amostra		
	Absoluto	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Absoluto
9º ano	574	202	272	25	27	52
10º ano	420	178	242	37	42	79
11º ano	386	156	213	41	43	84
12º ano	269	107	162	46	51	97
População do 9º ao 12º ano de escolaridade	1649	643	889	149	163	312
Total da Amostra	312					

Legenda: (Mas. - Masculino) (Fem. - Feminino)

Fonte: Autoria própria, através dos dados estatístico da escola

Também é de realçar que para o estudo, optamos pela técnica da amostragem não probabilístico mais concretamente a amostragem por conveniência que segundo Carmo & Ferreira (1998), “utiliza-se em grupos de indivíduos que estejam disponíveis ou em grupo voluntários” (p. 215).

Após a determinação da amostra em estudo, importa procedemos à caracterização das técnicas de recolha de dados apropriadas às variáveis a estudar.

4.3.3 Técnicas de Recolha de Dados

Como técnica de recolha de dados optamos por utilizar o inquérito por questionário para alunos e professores, e um guião de entrevista á subdireção pedagógica da escola.

Para Quivy & Campenhound (1998), o inquérito por questionário é um método adequado para conhecer uma população enquanto tal, em particular as suas condições e modo de vida, os seus comportamentos, os seus valores ou as suas opiniões.

O inquérito por questionário apresenta as vantagens de garantir o anonimato dos inquiridos, permitindo-lhes responder em momentos que considerarem mais oportunos, as respostas são obtidas mais rápidas e mais precisas, economiza tempo e dinheiro e também, apresenta maior liberdade e segurança de respostas (Gil, 2002). Para este autor, é considerado um meio útil e eficaz para recolher informação num intervalo de tempo relativamente curto, permitindo obter informações de uma determinada população de uma forma sistemática e ordenada.

Se por um lado a aplicação do questionário é vantajoso, por outro apresenta desvantagens tais como: a alta taxa de não resposta (caso não for de utilidade para o indivíduo) respostas pouco claras e incompletas, caligrafia incompreensível, e as respostas podem ter várias interpretações quando analisadas por pessoas diferentes, caso forem, ou nas perguntas abertas.

Devido às desvantagens que esta técnica apresenta quanto ao seu uso, recorreremos à entrevista estruturada para complementar as informações, enriquecendo-as. Pois, segundo Ribeiro (2008), a entrevista é considerada a,

Técnica mais pertinente quando o pesquisador quer obter informações a respeito do seu objeto, que permite conhecer sobre atitudes, sentimentos e valores subjacentes ao comportamento, o que significa que se pode ir além das descrições das ações, incorporando novas fontes para a interpretação dos resultados pelos próprios entrevistados (p. 141).

Ainda, este autor apresenta como vantagens da utilização da técnica da entrevista, a flexibilidade na aplicação, facilidade de adaptação de protocolo, a viabilidade da compreensão e esclarecimento de respostas, a taxa de respostas elevada e o fato de poder ser aplicada a pessoas não aptas à leitura.

Através da entrevista, o pesquisador obtém dados de caráter objetivo e subjetivo, apesar dos dados objetivos poderem ser obtidos através de testes e questionários, os dados subjetivos só podem ser coletados através da entrevista, pois estes se relacionam com os valores, atitudes e as opiniões das pessoas entrevistadas (Gil, 2002).

Após a descrição das técnicas utilizadas neste estudo, prosseguimos com a descrição dos instrumentos de recolha dos dados.

4.3.4 Instrumentos de Recolha dos Dados

A seleção dos instrumentos faz-se em funções das variáveis e da sua operacionalização, considerando os objetivos delineados para o estudo. Toda e qualquer investigação tem a preocupação de confirmar se a informação recolhida com a ajuda do instrumento permite responder às questões para a pesquisa e concretizar os objetivos previamente definidos (Fortin, 2009).

Para a elaboração deste trabalho, foram utilizadas três (3) instrumentos¹⁴ de colheita de dados: um questionário para alunos, um questionário para professores e um guião de entrevista para subdiretor pedagógico da escola.

Quanto ao questionário, optamos por perguntas fechadas e de tipo escolha múltipla. Deste modo, os inquiridos teriam de identificar as respostas que pretendem dar, conforme a lista que lhes é apresentada.

O questionário aplicado aos alunos (Apêndice B) possui um total de 17 perguntas, algumas delas subdivididas: a primeira parte destinada às questões de natureza sociodemográfica (género, idade, e nível escolaridade), permitindo assim caracterizar os inquiridos. A segunda parte afere o nível de envolvimento dos alunos nas aulas de Educação Física, nomeadamente a sua participação nas aulas, bem como as condições oferecidas pela escola. A última parte (a terceira) do questionário é destinada às questões relacionadas com a consciencialização, postura atitude e ideias dos alunos sobre a AF. Esta parte é constituída por nove questões, sendo na maioria questões fechadas, exceto a última questão que é aberta (permitindo assim reconhecer os benefícios dessas atividades por parte dos alunos inquiridos).

O questionário aplicado aos professores (Apêndice C) tinha um total de 15 perguntas, algumas delas subdivididas: a primeira parte destinada às questões de natureza sociodemográfica (género, idade, e nível escolaridade), permitindo assim caracterizar os inquiridos. A segunda parte afere às questões ligadas ao funcionamento dessa disciplina na referida escola, nomeadamente o local da realização das aulas, os conteúdos abordados pelos professores bem como o nível que cada professor leciona.

A última parte (a terceira) do questionário, é destinada às questões relacionadas com a consciencialização, postura, atitude e perceção dos professores sobre a AF. Esta parte é constituída por cinco questões, sendo as quatro primeiras questões fechadas e a última simefechada (permitindo assim reconhecer a importância atribuída pelos professores à prática de

¹⁴ _ Os três instrumentos estão em apêndices: B, C e D

AF, bem como as estratégias utilizadas para a sua promoção e por último o reconhecimento do programa de EF na promoção da AF).

Outro instrumento utilizado neste estudo é a entrevista (Apêndice D), aplicado ao subdiretor pedagógico da escola. Este instrumento apresenta caráter semiestruturado, em que o entrevistador segue um roteiro das perguntas previamente estabelecido, com 10 questões que nos permitiram recolher informações relacionadas às atitudes e opiniões sobre a questão da Educação Física na escola e o seu benefício para a saúde.

Tendo sido já referidos os instrumentos utilizados, resta-nos proceder à descrição dos procedimentos que nortearam esse estudo.

4.3.5 Procedimento Utilizados

Para efeito desta pesquisa, informamos a direção da escola sobre a nossa pesquisa, os objetivos da mesma, os instrumentos a serem utilizados, assim como os processos definidos para a recolha dos dados. De seguida, para preencher o requisito da formulação do pedido de autorização para inquirir os alunos, professores e subdireção da escola, dirigimos uma carta à direção da escola, para o efeito (Apêndice A).

Para a definição da amostra recorreremos à fórmula do cálculo da amostra em populações finitas aplicadas quando a população pesquisada não supera 10.000 elementos. Segundo Lucas & Neto (2011), a fórmula para o cálculo do tamanho da amostra é a seguinte.

$$n = \frac{\sigma^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 (N - 1) + \sigma^2 \cdot p \cdot q}$$

Onde:

N = tamanho da população (2086);

σ^2 = nível de confiança escolhido, expresso em número de desvios-padrão (95%);

p = percentagem com a qual o fenómeno se verifica (50%);

q = percentagem complementar (100-P);

e^2 = erro máximo permitido (5%);

n = tamanho da amostra (312).

Tendo a amostra definida, a autorização concebida para a realização da investigação, por parte da direção da escola, após a fundamentação teórica, prosseguimos à aplicação do inquérito por questionário em formato papel, que decorreu em dois momentos:

O primeiro momento para a aplicação de um pré-teste cujo objetivo era de identificar eventuais dificuldades na sua compreensão (designadamente ao nível da linguagem utilizada e a forma de preenchimento), assim como o de alcançar uma estimativa do tempo médio despendido pelos sujeitos, desde a distribuição dos instrumentos, aos esclarecimentos prestados, até ao fim do seu preenchimento. Segundo Fortin (2009), “o pré-teste é uma prova que consiste em verificar a eficácia e o valor do questionário junto de uma amostra reduzida da população alvo” (p.386). Deve ser “realizada mediante a aplicação de alguns questionários (10 a 20) a elementos que pertencem à população pesquisada” (Gil, 2002, p.134). O pré-teste foi aplicado, no dia 3 de maio de 2021, a 30 alunos, correspondente a 4,8% da população em estudo. Escolhemos esses elementos pelo fato de terem características idênticas às da amostra e, ao mesmo tempo, pela sua apresentação, clareza e facilidade para a compreensão por parte dos inquiridos.

Após a recolha do pré-teste, procedemos à sua análise, com o intuito de avaliar as respostas dadas, aferimos assim a viabilidade do questionário. De uma forma geral, verificamos que o instrumento elaborado apresenta clareza e facilidade para a compreensão por parte dos inquiridos.

O segundo momento para a aplicação do questionário, decorreu durante a segunda semana do mês de maio de 2021, numa das salas de aulas da referida escola. Em todas as turmas (do 9º ao 12º ano de escolaridade) a aplicação do questionário foi feita por nós em colaboração com os diretores de turmas, após termos informado sobre a natureza da pesquisa e obtido o consentimento dos alunos em participarem da pesquisa. Ainda, esclarecemos que a participação é voluntária e que garantimos o sigilo e a confidencialidade dos dados.

No momento posterior à aplicação do questionário, procedemos à entrevista. Esta foi feita no Gabinete do subdiretor da escola, de acordo com a nossa disponibilidade e a do entrevistado (subdiretor pedagógico). A entrevista cuja duração foi de aproximadamente 30 minutos, foi efetuada na terceira semana do mesmo mês, após ter sido acertado com o participante.

Recolhemos as informações dos questionários, criamos uma base de dados no programa Microsoft Excel 2007, onde inserimos os dados segundo uma condição pré-estabelecida, para cada variável em estudo.

Em relação ao tratamento estatístico, utilizamos a estatística descritiva (frequência em valor absoluto, percentual, média, mínimo e máximo), permitindo organizar a informação numérica de forma estruturada, de modo a obter uma perceção geral das variáveis estruturadas.

Quanto à apresentação dos resultados recorreremos à utilização de tabelas e gráficos, onde serão demonstrados os dados mais relevantes.

Para os dados qualitativos resultantes da análise da entrevista, optamos por desenvolver os procedimentos da técnica de análise de conteúdo. Num primeiro momento efetuamos uma leitura flutuante das respostas da entrevista e, posteriormente passamos a fase da descrição.

CAPÍTULO VI - Apresentação e Discussão dos Resultados

Da prática da Atividade Física e o seu contributo para a saúde dos alunos da Escola Secundária de Santa Cruz, através da Educação Física.

6.1 Enquadramento do Capítulo

Este capítulo visa apresentar os resultados da parte prática referente à análise dos resultados recolhidos através da aplicação de questionários por inquérito aplicados aos alunos e aos professores da Escola Secundária “Alfredo da Cruz Silva” em Santa Cruz, que foram objetos do nosso estudo.

Os resultados quantitativos são apresentados sob forma de tabelas e gráficos, e os qualitativos sob forma de análise de conteúdo, que após as suas descrições são discutidos de acordo com a literatura científica.

Iniciamos, o capítulo com a parte descritiva relativo às variáveis deste estudo e estendemo-lo à parte inferencial, tendo por base os comportamentos dos alunos face a prática da AF com vista a promoção da saúde, onde primeiramente, apresentamos os dados atinentes aos questionários preenchidos pelos alunos e professores, seguidamente, a análise do conteúdo da entrevista feita ao subdiretor pedagógico.

6.2 Apresentação, Análise e Discussão dos Dados

6.2.1 Resultados dos inquéritos aplicados aos alunos

6.2.1.1 Caraterização dos alunos

A caraterização dos inquiridos incide sobre as variáveis sociodemográficas (género, idade, nível de escolaridade) e estão representados sob a forma de frequência. Os resultados obtidos, em valores absolutos e percentuais, estão indicadas nas tabelas 10 e 11.

A tabela 10, ilustra a distribuição dos 312 alunos inqueridos por género, idade e ano de escolaridade, no qual verificamos que 47,8% (149) dos inquiridos são do sexo masculino e 52,2% (163) são do sexo feminino, o que evidência uma predominância do sexo feminino.

Relativamente à variável idade, 57,4% dos alunos inquiridos possuem a idade compreendida entre os 17 e 18 anos. No que tange à média de idade, em relação ao género, através do gráfico 11, verificamos uma média de 17,4 para os rapazes e 17,3 para as meninas, o que evidencia que em média, as idades não variam, pois, ambos os sexos apresentam uma média de idade de 17 anos, sendo a idade mínima de 14 e a máxima de 22 anos.

Tabela 9 - Dados Sociodemográficos dos alunos

Variáveis		N				%
Gênero (N=312)	Masculino	149				47,8
	Feminino	163				52,2
Idade (N=312)	Menor de 16 anos	42				13,5
	De 16 a 17 anos	77				24,7
	De 17 a 18 anos	97				31,1
	De 18 a 19 anos	82				26,3
	De 19 a 20 anos	12				3,8
	mais de 20 anos	2				0,6
Ano de escolaridade (N=312)	Nível	Masc.	Fem.	N	%	
	9º ano	25	27	52	16,7	
	10º ano	37	42	79	25,3	
	11º ano	41	43	84	26,9	
	12º ano	46	51	97	31,1	
Total		149	163	312	100%	

Legenda:

(N = Frequência) (% = percentagem) (Masc.= masculino) (Fem.= feminino)

Fonte: Resultado da investigação com base nos dados dos inquiridos (2021)

Quanto ao ano de escolaridade, ainda da análise da tabela 10, podemos ver que 16,7% dos alunos inqueridos são do 9º ano, 25,3% do 10º ano, 26,9% são do 11º ano e 31,1% são do 12º ano de escolaridade. Observando a tabela 11, averiguamos que a maioria dos inquiridos são estudantes do 11º e 12º ano. Em relação à média de idade, os alunos do 9º ano têm uma média de idade de 15,9, enquanto os do 10º ano apresentam a média de idade de 16,6 anos, os do 11º ano apresentam a média de idade de 17,6 anos e por último quanto aos do 12º ano a média de idade é de 18,7.

Tabela 10 - Dados Descritivo segundo as variáveis Sociodemográficas explorados

Variáveis	Idade			
	Média	Mínimo	Máximo	N
Gênero				
Masculino	17,4	15	22	149
Feminino	17,3	15	21	163
Ano de escolaridade				
9º ano	15,9	14	17	52
10º ano	16,6	16	18	79
11º ano	17,6	17	19	84
12º ano	18,7	18	23	97
Total				312

Legenda:

(N = Frequência)

Fonte: Resultado da investigação com base nos dados dos inquiridos (2021)**6.2.1.2 Perceção dos alunos sobre a Disciplina de Educação Física**

Neste subcapítulo analisamos as informações recolhidas através do inquérito sobre a disciplina de Educação Física, preenchido pelos alunos. Num primeiro momento, apresentamos os dados referentes à percepção dos inquiridos sobre a sua participação nas aulas, e seus protagonistas, e num segundo momento as suas opiniões sobre a relevância desta disciplina na promoção da AF para a saúde e por fim, a percepção dos mesmo sobre o programa de EF do Ensino Secundário.

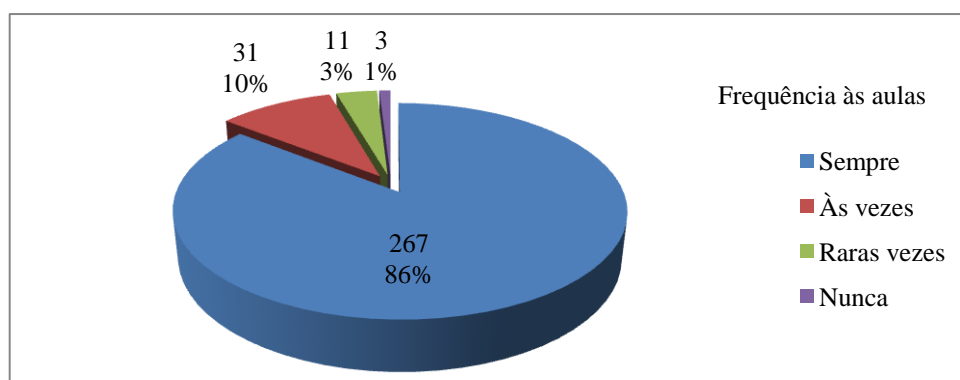


Gráfico 1 - Frequência dos alunos às aulas de Educação Física

Fonte: Resultado da investigação com base nos dados dos inquiridos (2021).

Observando o gráfico 1, podemos ver que, a maioria dos alunos inquiridos 86%, admitiram ter participado sempre nas aulas de EF, 10% as vezes, 3% raras vezes e apenas 1% alegaram nunca ter participado nas aulas.

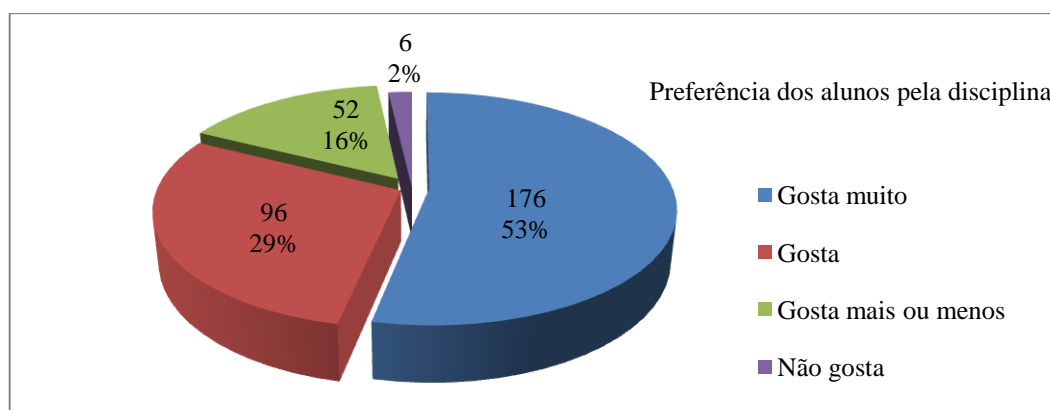


Gráfico 2 - Gosto dos alunos pela disciplina da Educação Física

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Relativamente a preferência dos alunos pela disciplina de EF, através do gráfico 2, podemos ver que 53% dos alunos inquiridos, afirmaram que gostam muito da disciplina, 29% disseram que gostam, 17% consideraram gostar mais ou menos e apenas 2% não gostam da disciplina.

Tabela 11 - Gosto pela disciplina de EF, em função do sexo e nível de escolaridade

Nível de preferência dos alunos pela disciplina de Educação Física	Gênero	Nível de escolaridade								N	%
		9º ano		10º ano		11º ano		12º ano			
		N	%	N	%	N	%	N	%		
Gosta muito da disciplina	Mas.	15	28,8	25	31,6	23	27,4	28	28,9	91	29,2
	Fem.	9	17,3	19	24,1	19	22,6	20	20,6	67	21,5
Gosta da disciplina	Mas.	9	17,3	15	19	15	17,9	17	17,5	56	17,9
	Fem.	8	15,4	8	10,1	12	14,3	12	12,4	40	12,8
Gosta mais ou menos da disciplina	Mas.	7	13,5	7	8,9	8	9,5	9	9,3	31	9,9
	Fem.	3	5,8	5	6,3	5	6	8	8,2	21	6,7
Não gosta da disciplina	Mas.	SR	SR	SR	SR	SR	SR	1	1	1	0,3
	Fem.	1	1,9	SR	SR	2	2,4	2	2,1	5	1,6
Total	Masc.	31	59,6	47	59,5	46	54,8	55	56,7	179	57,4
	Fem.	21	40,4	32	40,5	38	45,2	42	43,3	133	42,6
	Total	52	100	79	100	84	100	97	100	312	100

Legenda:

(N = Frequência) (% = percentagem) (Mas. = masculino) (Fem.= feminino) (SR = sem respostas)

Fonte: Resultado da investigação com base nos dados dos inquiridos (2021)

Os resultados apresentados na tabela 12, permitem-nos aferir o nível de preferência dos alunos inquiridos pela disciplina de EF em função do sexo e nível de escolaridade. Ao analisarmos os alunos que gostam muito dessa disciplina, podemos ver 50,7% dos alunos têm essa preferência, tendo uma maior predominância dos rapazes (29,2%) e em relação às meninas (21,5%), o que leva a crer que os rapazes têm maior preferência pela disciplina.

Relativamente aos que alegaram gostar da disciplina, há uma ligeira predominância também dos rapazes (17,9%) e em relação às meninas apenas (12,8%). Da análise dos dados, ainda podemos verificar que de uma forma geral a maioria dos alunos gostam da disciplina de EF. No que tange aos níveis de escolaridade, constatamos que em relação aos alunos que gostam muito dessa disciplina, a nível do 9º ano há uma predominância também dos rapazes (28,8%) e em relação às meninas (17,3%), mas essa tendência diminui com o aumento do nível de escolaridade. No que tange aos que não gostam, há um número reduzido de alunos que alegaram não gostar da disciplina com predominância das meninas (1,6%). De uma forma geral, nota-se claramente que mais de 80% dos alunos inquiridos gostam dessa disciplina, e que os rapazes têm maior preferência pela disciplina de Educação Física do que as meninas.

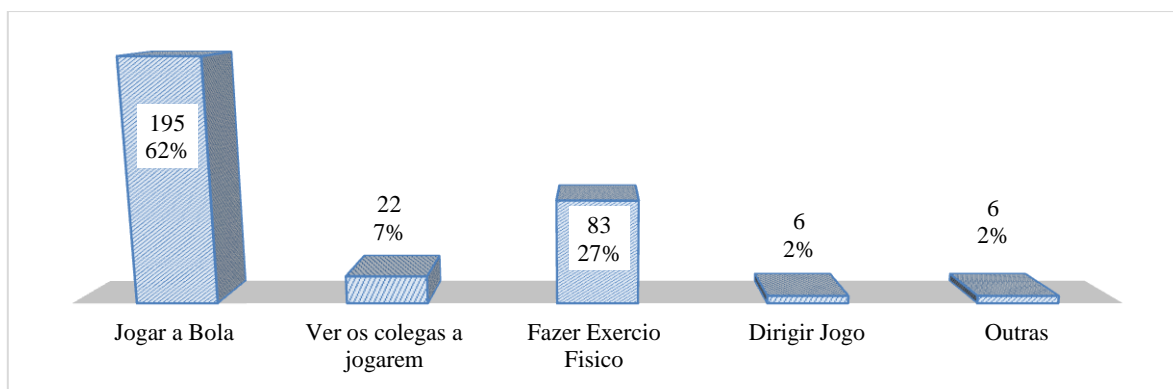


Gráfico 3 - O que os alunos mais gostam de fazer nas aulas de Educação Física

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

De acordo com o gráfico 3, podemos verificar que, os alunos gostam mais de jogar a bola do que fazer outras tarefas durante as aulas de EF e podemos ver que, dos 100% dos alunos inquiridos, 62% têm essa preferência, 7% preferem ver os outros colegas a jogarem, 27% gostam de fazer exercício físico, 2% preferem dirigir o jogo enquanto árbitro e fazer outras coisas.

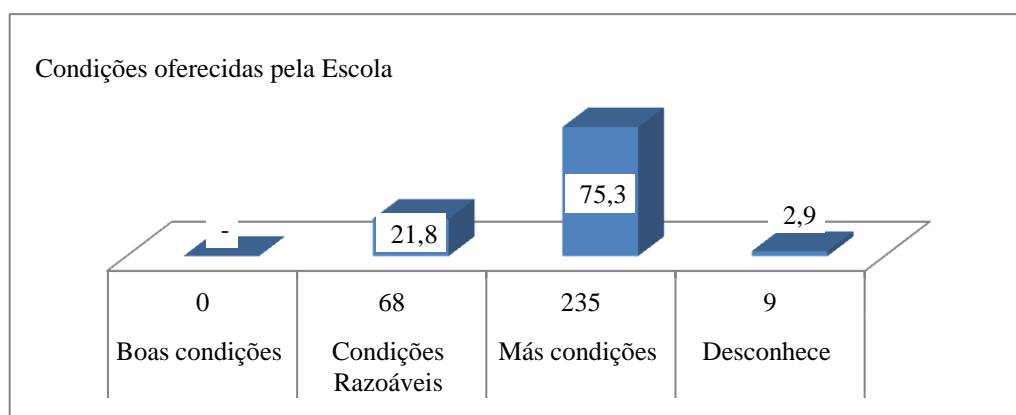


Gráfico 4 - Opinião dos alunos sobre as condições oferecidas pela escola para as aulas de EF

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Em relação às condições oferecidas pela Escola Secundária Alfredo da Cruz Silva de Santa Cruz, para a realização das aulas práticas de EF, a partir do gráfico 4, podemos ver que, a maioria dos alunos inquiridos, são de opinião de que a escola não oferece boas condições para às aulas práticas de EF. Em termos percentuais 77,2% dos alunos responderam que a escola possui más condições, 21,8% são de opinião de que a escola possui condições razoáveis e 1% desconhece as condições oferecidas pela escola.

6.2.1.3 Percepção dos alunos sobre a Atividade Física

Neste subcapítulo, dedicamos a apresentação dos dados concernentes a questão da problemática da prática da AF, e iniciamos por analisar a consciência interna dos alunos da escola em estudo sobre a relevância dessa prática, e não só mas também conhecer o nível da sua participação em AF, tanto dentro como fora da escola. Procuramos ainda conhecer o nível de conhecimento dos alunos sobre a relevância dessa prática com enfoque na saúde e conseqüentemente na promoção de um desenvolvimento sustentável, e perceber as condições oferecidas pela escola para o efeito. A análise desses dados será feita com base nos dados estatísticos, através dos resultados dos questionários aplicados.

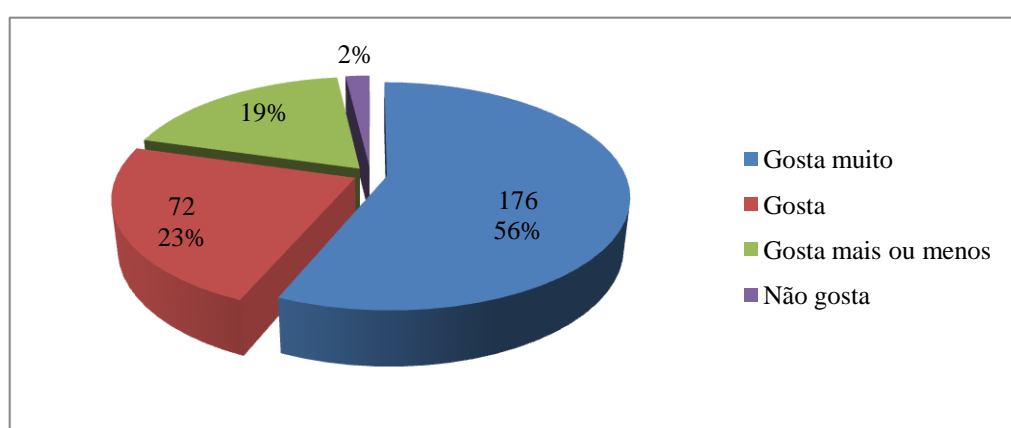


Gráfico 5 - Gosto dos alunos pela Prática de Atividade Física

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Observando o gráfico 5, referente ao gosto pela prática de Atividade Física, podemos ver que a maioria dos alunos inquiridos afirmaram gostar dessa prática, sendo que 56% alegaram gostar muito, 23% afirmaram que simplesmente gostam dessa prática, e uma pequena percentagem de 19% disseram gostar mais ou menos e 2% não gostam de praticar AF.

Desta forma, podemos ver que os alunos concordam com a ideia, defendida por Ferreira (1999), quando afirmam que todos os adolescentes e jovens necessitam de exercício físico, visto que a atividade física é um dos pré-requisitos para que haja um crescimento e desenvolvimento ótimo.

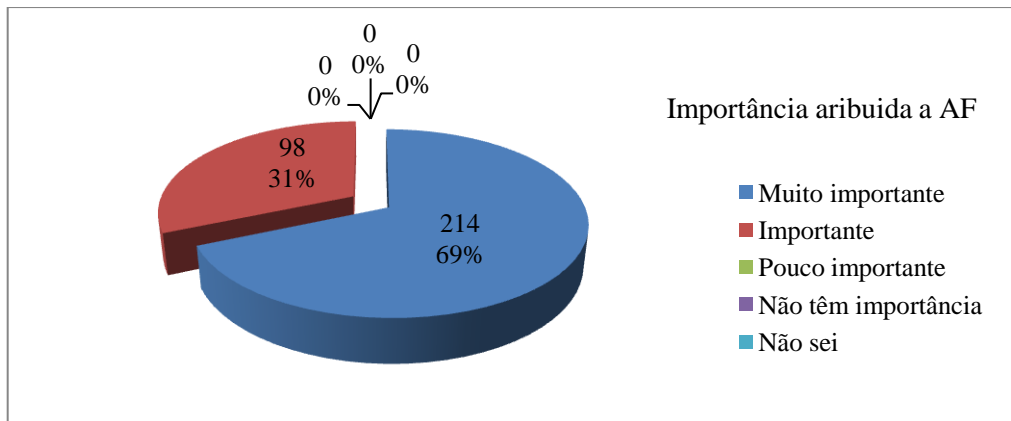


Gráfico 6 - Importância atribuída pelos alunos, à Prática da Atividade Física para a sua Saúde

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Dos dados evidenciados no gráfico 6, podemos ver que 69% dos estudantes inquiridos concederam a prática de Atividade Física é muito importante para a saúde, 31% admitiram ser importante para a saúde. Apesar de este estudo ter decorrido no interior da ilha de Santiago, tendo várias zonas dispersas e difícil acesso, é curioso que todos os participantes considerem importante a prática do exercício físico e terem a noção de que ele é essencial em todas as fases da nossa vida. Analisando esses dados, podemos ver que os alunos, comungam da ideia defendida por Lança (2009, p.26) ao considerar a atividade física como sendo essencial na transmissão da sensação de bem-estar e aumenta a capacidade do indivíduo para conviver ou ultrapassar o “stress”, atuando ainda nos planos físico, mental e social, contribuindo para um equilíbrio perfeito entre os três fatores.

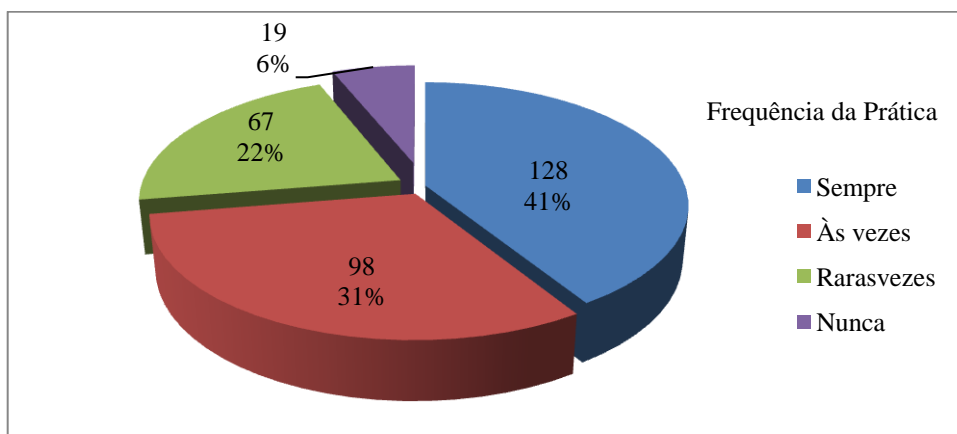


Gráfico 7 - Participação dos alunos em Atividade Física fora da Escola

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Relativamente à prática de AF, fora do ambiente escolar, conforme os dados apurados no gráfico 7, podemos ver que 41% dos alunos inquiridos, praticam Atividades Físicas sempre fora da escola, 31% às vezes, 22% raras vezes praticam essas atividades e apenas 6% alegaram nunca ter praticado nenhum tipo dessas atividades, fora do contexto escolar.

Azevedo, *et al.* (2006), concedera que têm sido indicados problemas, no que se refere aos níveis de atividade física habitual e de aptidão física, de distintas camadas populacionais. No que diz respeito a adolescentes e jovens, Azevedo, *et al.* (2006) referem que, mesmo estando em idade escolar, frequentando aulas de Educação Física, adolescentes e jovens não têm atingido níveis satisfatórios de aptidão física e tão pouco têm desenvolvido a prática regular dessas atividades.

Face ao exposto acima, podemos ver que a disciplina de Educação Física, desempenha um papel preponderante no fomento a prática de atividade física no seio dos alunos, com vista a promoção da saúde. De entre os problemas relativos às ações dos professores de Educação Física nos estabelecimentos de ensino, Guedes (1997), Pereira & Silva (2004), alegam o uso excessivo das atividades desportivas nos programas curriculares em detrimento de outros conteúdos de ensino. Aponta ainda para a falta de abordagem de temas de carácter cognitivo e a baixa intensidade dos exercícios efetuados durante as aulas, como sendo um outro entrave para o fomento à prática da AF no seio dos alunos.

Tabela 12 - Regularidade dos inqueridos à Prática de Atividade Física fora do ambiente Escolar

		N	%
Pratica Exercício Físico? (N=312)	Sim	271	86,9
	Não	41	13,1
Há quanto tempo? (N=271)	Menos de 1 ano	26	9,6
	1 ano	79	29,2
	2 a 5 anos	67	24,7
	5 ou mais anos	99	36,5
Quantas vezes por semana? (N=271)	As vezes	76	28,0
	1 vez por semana	20	7,4
	2 a 3 vezes por semana	79	29,2
	Quase todos os dias	65	24,0
	Todos os dias	31	11,4

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Podemos constatar através da tabela 13, que 86,9% dos inquiridos responderam afirmativamente que praticam exercício físico, e 13,1% alegam que não têm o hábito dessa prática, apesar de todos reconhecerem a sua importância (gráfico 6).

Relativamente ao tempo dedicado a essas práticas, a maioria pratica essas atividades a mais de dois anos. No que tange a frequência, constatamos que dos 100% dos alunos que praticam essas atividades, 11,4% praticam todos os dias da semana, 24% quase todos os dias, 29,2% 2 a 3 vezes por semana, 7,4% uma vez por semana e 28% praticam às vezes. Com esses dados podemos constatar que apesar de existirem um número considerável de alunos

que praticam atividade física periodicamente fora do horário de EF, existe um grande número de alunos que possuem o nível dessa prática abaixo do recomendável.

Os dados apresentados vão de encontro com Mota & Sallis (2002), ao afirmar que atualmente prevalece um número considerável de jovens que necessita de ser mais ativo no seu quotidiano, porque, durante o dia-a-dia, não realiza a prática de AF em quantidades e intensidades suficientes, capaz de promover efeitos positivos e benéficos sobre a saúde e consequentemente uma melhoria na sua qualidade de vida.

Tabela 13 - Hábitos e /ou Preferências dos alunos fora do ambiente Escolar

Tipos de atividades preferenciais	Género	N	%	Total
Jogar a bola	Mas.	125	40,1	71,5
	Fem.	98	31,4	
Fazer caminhada /corrida	Mas.	43	13,8	42,3
	Fem.	89	28,5	
Andar de bicicleta	Mas.	103	33,0	47,2
	Fem.	98	31,4	
Desenhar	Mas.	5	1,6	2,6
	Fem.	3	1	
Praticar desporto	Mas.	123	39,4	72,4
	Fem.	103	33,0	
Assistir TV	Mas.	87	27,9	70,2
	Fem.	132	42,3	
Navegar no computadores	Mas.	132	42,3	82,1
	Fem.	124	39,7	
Navegar no telemóvel	Mas.	115	36,9	78,2
	Fem.	129	41,3	
Ouvir Musica	Mas.	98	31,4	69,6
	Fem.	119	38,1	
Outras atividades	Mas.	7	2,2	10,1
	Fem.	9	7,8	

Legenda:

(N = frequência) (% = percentagem)

Fonte: Resultado da investigação com base nos dados dos inquiridos (2021)

Podemos verificar através da tabela 14 que, de entre as atividades preferidas pelos alunos inquiridos, a navegação nos telemóveis é a atividade mais preferida, seguida de um número considerável que preferem assistir TV, navegar nos computadores e ouvir músicas. Estas, também foram comprovadas por, Costa (1997, p. 20), nos seus estudos ao concluir que com a evolução da sociedade e a par desta, a industrialização e a mecanização das tarefas, têm provocado, algumas alterações nos modelos de vida, o que tem resultado num decréscimo da quantidade de atividade, e consequentemente comprometimento com a saúde. Para este autor, com a modernização e evoluções constantes, as crianças e os jovens passaram a ocupar grande parte do seu tempo, a ver televisão e a brincar com o computador. Olin

(1999, p. 37) partilha desta opinião ao defender que “(...) a tecnologia torna-se num oponente do ser humano: uma pessoa ativa torna-se numa pessoa passiva”. Por outras palavras no entender deste, “(...) a sociedade tem estado a mudar do trabalho físico ativo para um tipo de trabalho passivo - sentado” (p.37).

Constatamos ainda que de entre as atividades que acarretam um pouco mais esforço físico, a prática do desporto e em especial o da bola são as mais preferidas pelos alunos, sobretudo os do sexo masculino, contudo há alunos que preferem realizar caminhada/ corrida, sendo maior essa predominância nas meninas.

A mesma ideia também Paulo (2013) constatou, nos seus estudos que os rapazes preferem jogos competitivos, com níveis de intensidade elevados, enquanto as raparigas preferem atividades de caráter individuais e de intensidades mais moderadas. De realçar que segundo Van Mechelen, *et al.* (2002), as raparigas são mais regulares nas suas práticas, com o aumento da idade, com particular relevância no período pós-pubertário.

Tabela 14 - Motivos que levam os alunos a praticarem AF fora do contexto escolar em função do sexo

		Género	N	Desvio padrão	Média	%	Total
Motivos para à prática Atividade Física	Melhorar a condição Física	Mas.	108			72,48	76,1
		Fem.	115			70,55	
	Melhorar a saúde	Mas.	101			67,79	79,5
		Fem.	132			80,98	
	Convívio com os colegas	Mas.	132			88,59	78,5
		Fem.	98			60,12	
	Bem-estar	Mas.	89			59,73	74,4
		Fem.	129			79,14	
	Qualidade de vida	Mas.	45			30,20	48,8
		Fem.	98			60,12	
	Sair de casa	Mas.	25			16,78	27,3
		Fem.	55			33,74	
	Indicação do professor	Mas.	65			43,62	41,3
		Fem.	56			34,36	
	Outros	Mas.	15			10,07	9,2
		Fem.	12			7,36	

Legenda:

(N = Frequência) (% = percentagem) (Masc.= masculino) (Fem.= feminino)

Fonte: Resultado da investigação com base nos dados dos inquiridos (2021)

No que tange aos motivos que levam os alunos a praticarem AF fora da escola, analisando a tabela 15, podemos verificar que um número considerável de alunos inqueridos praticam essas atividades com vista a melhoria da saúde e da condição física e de bem-estar. Segundo Costa (1997), a prática de uma atividade física regular pressupõe uma melhoria da condição física e consequentemente uma melhor qualidade de vida. Para este autor “a

condição física (...) é a capacidade de um indivíduo executar certo trabalho/esforço pelos seus meios físicos, respondendo a uma multiplicidade de exigências”(p.22). Para que sejam atingidos bons níveis de condição física é necessário desenvolver, de forma equilibrada e adequada a capacidade aeróbica, a força e a flexibilidade (Costa, p.1997).

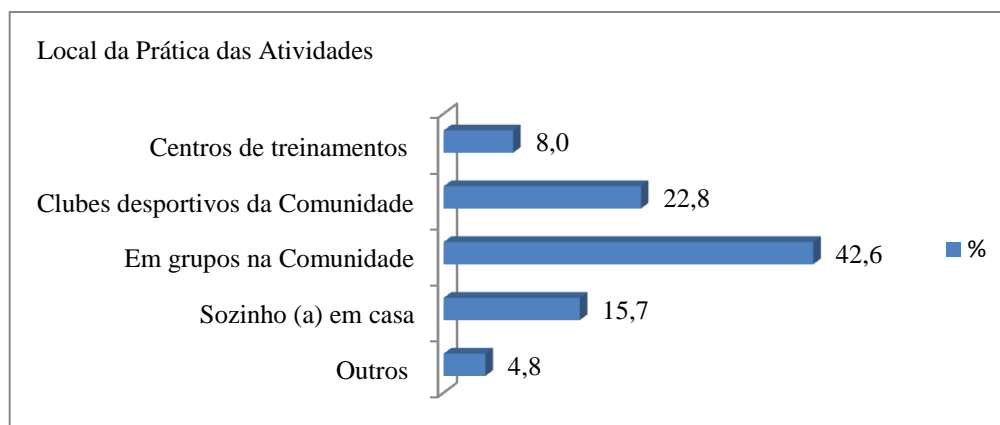


Gráfico 8 - Local da Prática das Atividades Físicas pelos alunos fora ambiente Escolar

Fonte: Elaboração própria a partir do questionário aplicado

Ao questionar em que locais os inquiridos praticam as atividades físicas fora do ambiente escolar, observa-se através do gráfico 8, que o local mais comum é em grupo na comunidade, seguido dos clubes desportivos da comunidade. Existe ainda quem utilize os centros de treinamento na comunidade e outros preferem estar sozinhos em casa, e alguns preferem utilizar outros espaços. De referir que de entre os espaços utilizados, podemos destacar: campos da comunidade, polidesportivos, “fitness” parques de treinamento etc.

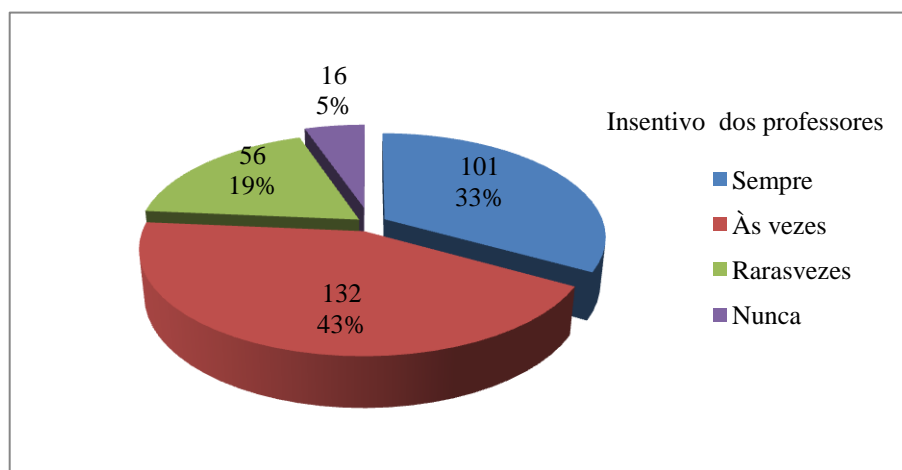


Gráfico 9 - Grau de satisfação dos alunos em relação ao incentivo da parte dos seus professores, de à Prática de AF fora da Escola

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Analisando o gráfico 9 acima, podemos verificar que dos 100% dos alunos inquiridos, 33% considera que o professor sempre lhes incentivam a essa prática, 43% considera que o

professor incentivava, às vezes, 19% raras vezes têm esse entendimento e, 5% não sente esse incentivo nunca por parte do seu professor de Educação Física. Em vista disso, a UNESCO (2015) vê a disciplina da Educação Física, como o ponto de entrada que promove a participação destes adolescentes em AF ao longo da vida. A escola representa um ambiente ideal para a promoção dessas atividades no seio dos alunos, dado que a mesma contempla no seu plano de estudo a disciplina de EF como veículo responsável na promoção dessa prática e consequentemente o combate ao sedentarismo (Lonsdale, *et al.*, 2015).

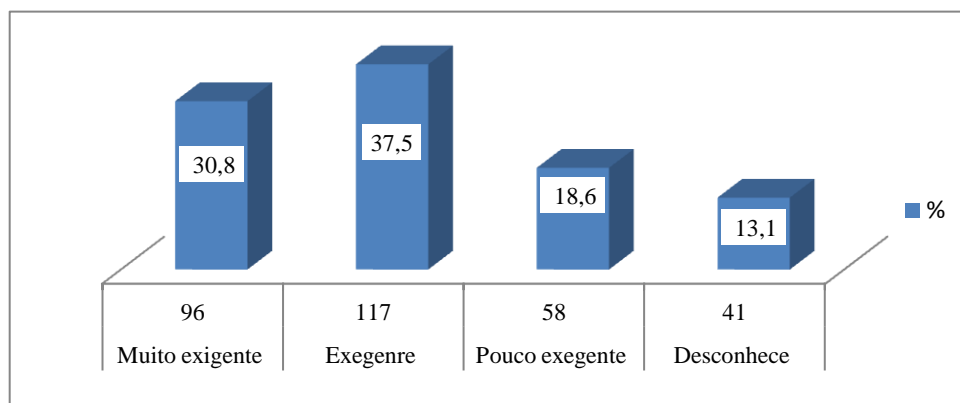


Gráfico 10 - Percepção dos alunos sobre a exigência do Programa de EF em relação a Prática da AF com vista a Promoção da Saúde

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Observando os dados do gráfico 10, relativamente a exigência do programa de EF no fomento a prática da AF com vista a promoção da saúde, podemos constatar que 30,8% dos alunos inquiridos consideram o programa muito exigente, 37,5 consideram o programa exigente, 18,6 consideram-no pouco exigente e 13,1% desconhece essa exigência.

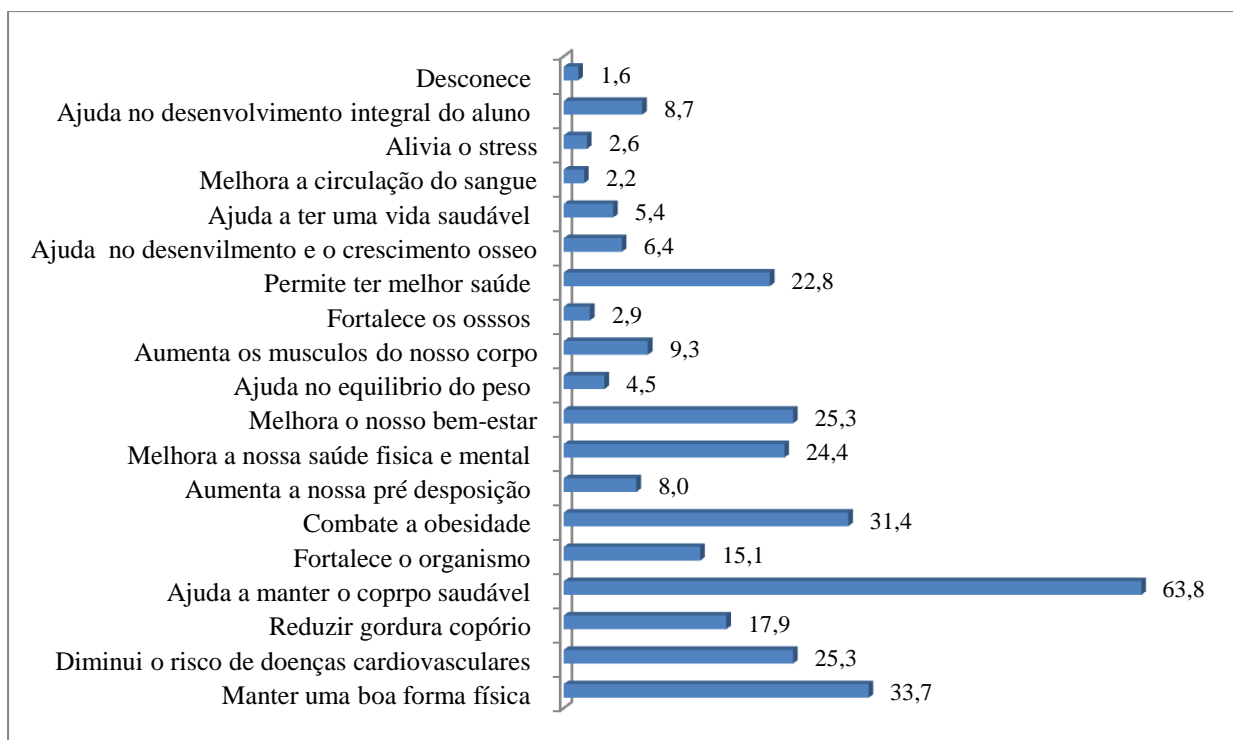


Gráfico 11 - Opinião dos alunos sobre os benefícios da Prática de Atividade Física para a Saúde

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Relativamente aos benefícios advenientes da prática de AF para a saúde, a partir do gráfico 11, foi possível constatar que de uma forma geral, vários foram os benefícios apontados pelos alunos inquiridos sobre a relevância dessa prática para a saúde. De entre os quais a maioria, apontam que o mesmo ajuda a manter o corpo saudável, melhora o nosso bem-estar e não só, mas também que ajuda a manter uma boa forma física e a melhorar a saúde. Vários outros benefícios foram apontados, como a redução da gordura corpórea, o fortalecimento do organismo, o aumento da pré-disposição, de entre outros benefícios, tais como o aumento do volume dos músculos, o alívio do stress, o aumento da resistência respiratória e a circulação do sangue e o equilíbrio do peso corporal.

Tabela 15 - Percepção dos alunos praticantes de AF em relação ao seu estado de Saúde

	N	%	
Comparando com o que acontecia há um ano, como descreve o seu estado de saúde em geral ?	Muito melhor	45	14,4
	Melhor	102	32,7
	Com alguma melhoria	146	46,8
	Desconece	19	6,1
Total	312	100	

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

A maioria dos alunos inquiridos, consideram que o seu estado de saúde em geral está melhor comparativamente com o que acontecia há um ano. O correspondente a 14,4% afirmam que a sua saúde está muito melhor, 32,7% sentiram sua a saúde

melhorada e um valor de 46,8% referem que apresentam algumas melhorias no estado de saúde geral, mas, existe um número muito reduzido que desconhece qualquer melhoria em relação à sua saúde, 6,1%, uma vez que estes não praticam nenhum tipo de atividade física.

6.2.2 Resultados dos inquéritos aplicados aos Professores

6.2.2.1 Caraterização dos Professores

Antes de entrarmos propriamente no tema em destaque, quisemos apresentar a caraterização sociodemográfica dos docentes com a qual trabalhamos, constituída essencialmente pelos professores que lecionam a disciplina de EF na referida escola (idade, género, nível académico e anos de serviço) e estão representados sob a forma de frequência. Os resultados obtidos, em valores absolutos e percentuais, estão indicadas nas tabelas 17. Nesta etapa, de igual forma que no caso dos alunos, os dados são meramente descritivos.

A tabela 17, ilustra a distribuição dos 8 professores por género, idade, nível académico, e tempo serviço, e verificamos que 62% dos inquiridos são do sexo masculino e 38% são do sexo feminino, o que evidência uma predominância dos professores do sexo masculino.

Tabela 16 - Caracterização Sociodemográfica dos Professores de Educação Física inquiridos

Variáveis		N			%
Género (N=8)	Masculino	5			62,5
	Feminino	3			37,5
Idade (N=8)	De 18 a 30 anos	0			0
	De 30 a 40 anos	3			37,5
	De 40 a 50 anos	1			12,5
	Mais 50 anos	4			50
Nível académico (N=8)		Masc.	Fem.	N	%
	Bacharel	3	1	4	50
	Licenciatura	2	1	3	37,5
	Mestreado	SR	SR	SR	SR
Anos de serviço (N=8)	Curso Profissional	1	SR	1	12,5
	1 a 5 anos	SR	SR	SR	SR
	5 a 10 anos	1	SR	1	12,5
	10 a 15 anos	SR	2	2	25
	15 a 20 anos	SR	SR	SR	SR
	Mais de 20 anos	4	1	5	62,5
Total				8	100%

Legenda:

(N = Frequência) (% = percentagem) (Masc.= masculino) (Fem.= feminino) (SR = sem resposta)

Fonte: Resultado da investigação com base nos dados dos inquiridos (2021)

Através da tabela 17, podemos ver ainda que quanto ao nível de formação, 50% dos professores inquiridos possuem o nível de bacharelato, sendo 1 do sexo feminino e 3 do sexo

masculino, 37,5% dos professores possuem o grau de licenciatura, sendo 2 do sexo masculino e 1 do sexo feminino e 12,5% possuem a formação profissional em Educação Física (1 do sexo masculino). Da análise dos dados, podemos verificar ainda que, a maior parte do corpo docente da escola possui o nível de bacharelato.

No que tange a anos de serviços, 62,5% dos professores possuem mais de 20 anos de serviço, 25% possuem de 10 a 15 anos de serviço e 12,5 possuem de 5 a 10 anos de serviço.

Quanto a variável idade, podemos verificamos através da tabela 17 ainda que, 50% dos professores inquiridos possuem, mais de 50 anos, 37% possuem a idade compreendida entre 30 a 40 anos e 13% possuem a idade compreendida entre os 40 a 50 anos.

Relativamente ao género dos professores inqueridos, 62% são do sexo masculino e 37,5 são do sexo feminino.

6.2.2.2 Perceção dos Professores inquiridos sobre o funcionamento da Disciplina de EF na escola Secundária de Santa Cruz

Neste subcapítulo, dedicamos a apresentação dos dados concernentes a questão da problemática da prática da AF, promovida pelos professores EF da escola em estudo, bem como os procedimentos adotados para o efeito.

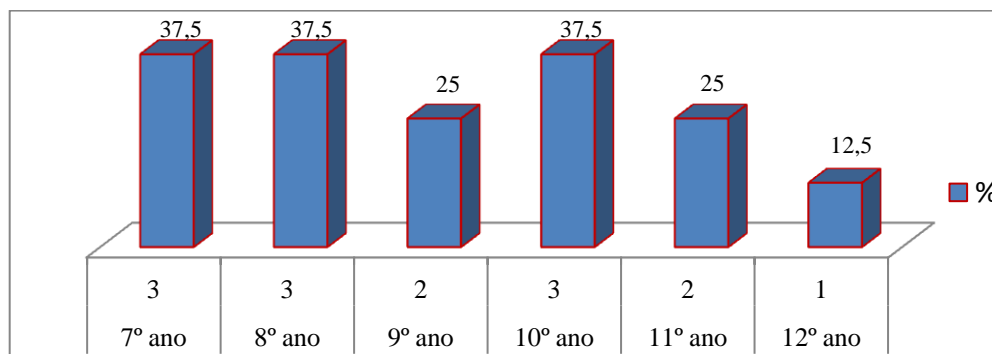


Gráfico 12 - Nível de Escolaridade lecionados pelos Professores inqueridos no presente ano letivo (2020/21)

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Pelos dados do gráfico 12, verifica-se que 37,5% dos professores inquiridos, lecionam 7º ano, 8º e 10º ano de escolaridade, 25% lecionam 9º e 11º ano e 12,5% lecionam o 12º ano. Desta análise, podemos observar que a maioria dos professores leciona mais do que um nível de escolaridade, com maior predominância para o 7º ano de escolaridade.

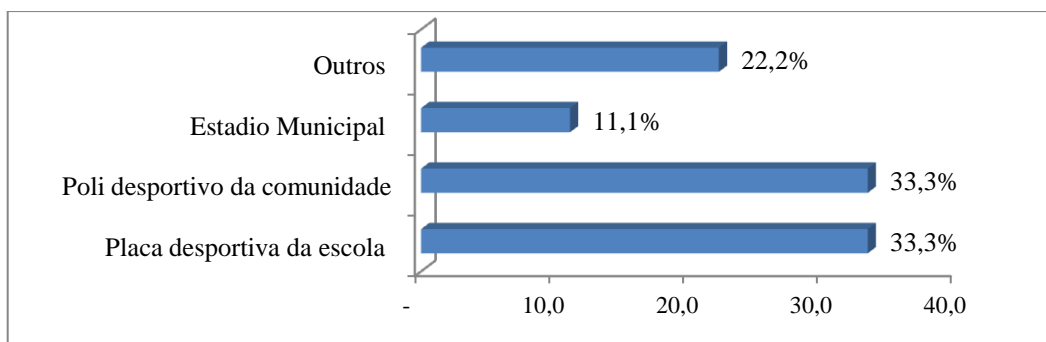


Gráfico 13 - Local onde funciona as aulas de Educação Física no presente ano letivo (2020/21)

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Ao analisar os dados do gráfico 13, podemos verificar que 33,3% das aulas são ministradas nas placas desportivas da escola e da comunidade, 11,1% no estádio municipal e 22,2% são ministradas noutros espaços, nomeadamente, praia de mar e campo de terra batida.

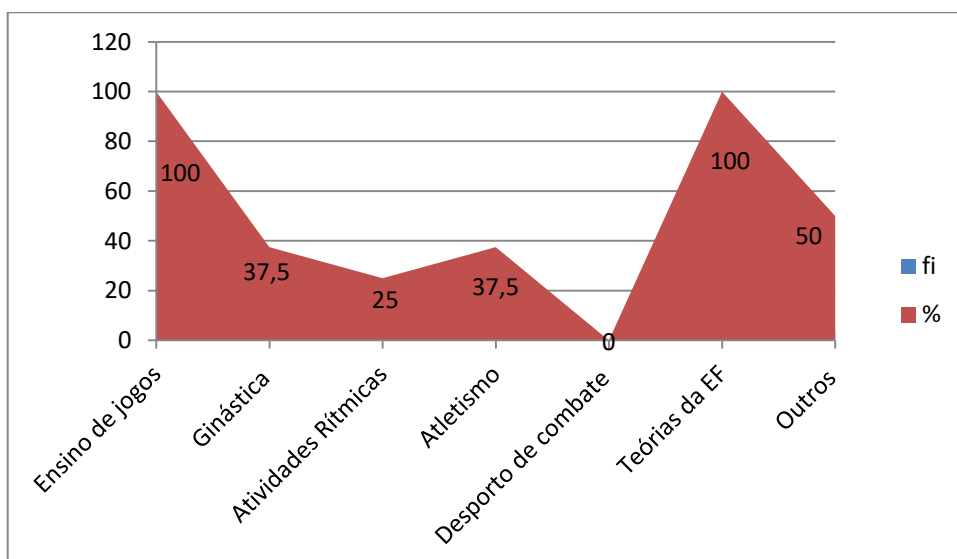


Gráfico 14 - Conteúdos abordados pelos Professores durante as aulas de Educação Física

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Em relação aos conteúdos abordados pelos professores nas aulas de EF, conforme o gráfico 14, podemos constatar que o ensino dos jogos e fundamentos ligados a EF, são atividades abordadas com maior frequência pelos professores da escola em estudo (100%). De referir ainda que várias são outras atividades abordadas pelos professores, de entre as quais, destacamos: 37,5% vai para a ginástica, 25% atividades rítmicas, 37,5 preferem o atletismo e 50% preferem outras tarefas.

Face ao exposto acima, podemos ver que a disciplina de Educação Física, desempenha um papel preponderante no fomento a prática de AF no seio dos alunos, com vista a promoção da saúde. De entre os problemas relativos às ações dos professores de Educação Física nos estabelecimentos de ensino, Guedes (1997); Pereira & Silva (2004), alegam o uso

excessivo das atividades desportivas nos programas curriculares em detrimento de outros conteúdos de ensino. Aponta ainda para a falta de abordagem de temas de carácter cognitivo e a baixa intensidade dos exercícios efetuados durante as aulas, como sendo outro entrave para o fomento da prática da AF no seio dos alunos.

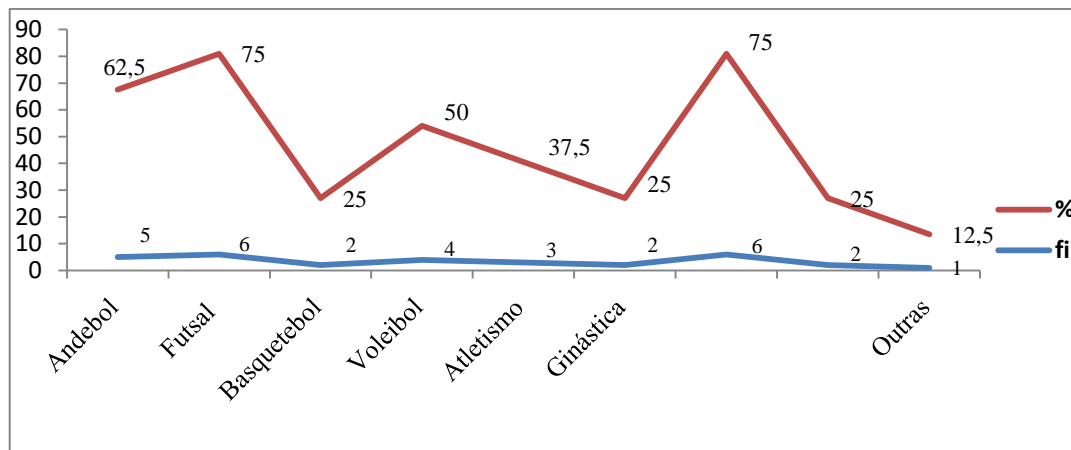


Gráfico 15 - Modalidades Desportivas/Atividades que os Professores trabalham com maior frequência

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Em relação às modalidades desportivas que os professores trabalham com maior frequência nas escolas, ao analisarmos o gráfico 15, podemos observar que a modalidade futsal são as mais preferidas pelos professores, representando 75%, seguida das capacidades físicas que representam também o mesmo valor percentual (75%), depois temos o andebol representando 62,5% das preferências, o voleibol a ocupar 50% e o atletismo com 37,5% das preferências. A menos preferida pelos professores, temos a ginástica e as atividades rítmicas, ambas com 25% cada. Temos ainda o atletismo a ocupar 25% e 12,5% dos professores têm outras preferências.

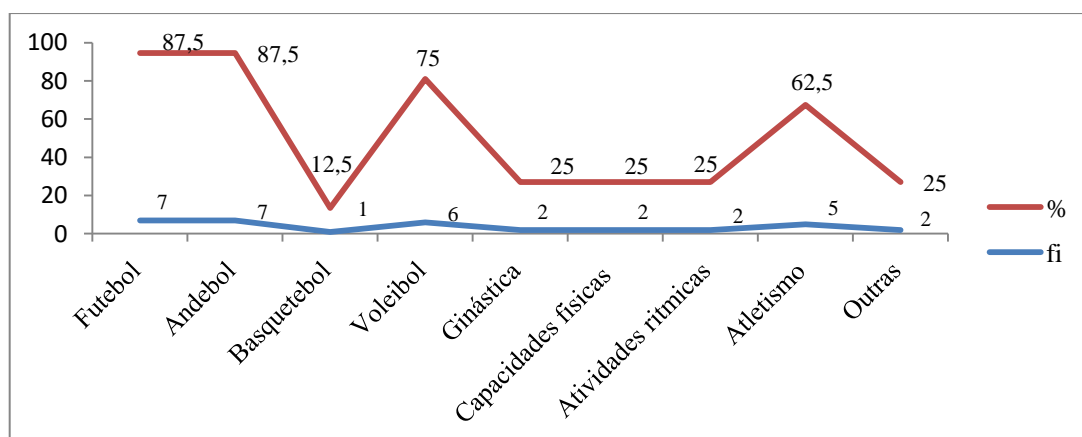


Gráfico 16 - Modalidades/Atividades Desportivas preferidas pelos alunos na Escola

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Relativamente as preferências dos alunos nas aulas de EF, através do gráfico 16, podemos constatar que 87,5% dos professores são de opinião que a modalidade preferida pelos alunos são o futsal e o andebol, seguido do Voleibol (75%) e do Atletismo (62,5). Na opinião dos inquiridos, em relação à prática de exercícios físicos, a ginástica e as atividades rítmicas são as menos preferidas. Além disso, o basquetebol é a atividade menos preferida com 12,5% .

6.2.2.3 Perceção dos Professores inquiridos sobre a Atividade Física

Neste subcapítulo, dedicamos a apresentação dos dados concernentes a questão da problemática da prática da AF, onde iniciamos por analisar a perceção dos professores face à importância atribuída à promoção da AF com vista a promoção da saúde dos envolvidos, bem como a perceção que têm sobre o currículo de EF para o ensino secundário.

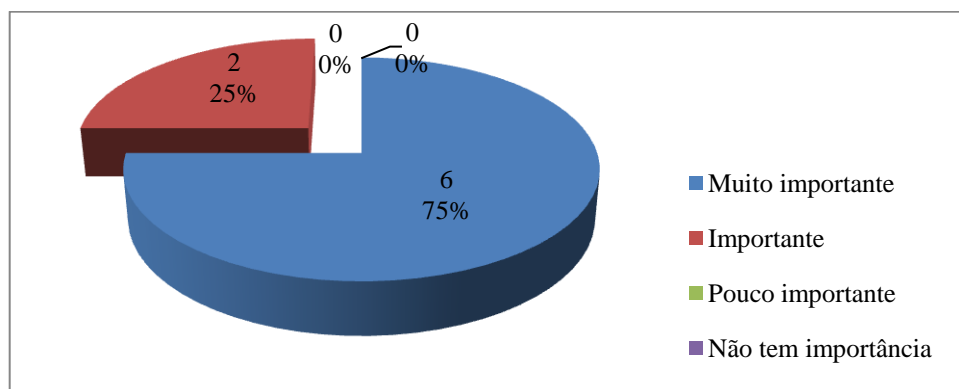


Gráfico 17 - Opinião dos Professores sobre a importância atribuída a Atividade Física

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Analisando o gráfico 17, podemos constatar que todos os professores inquiridos, tem a consciência da importância da prática da AF para a Saúde, uma vez que 75% consideram-na como sendo muito importante e 25% consideram-na importante para saúde.

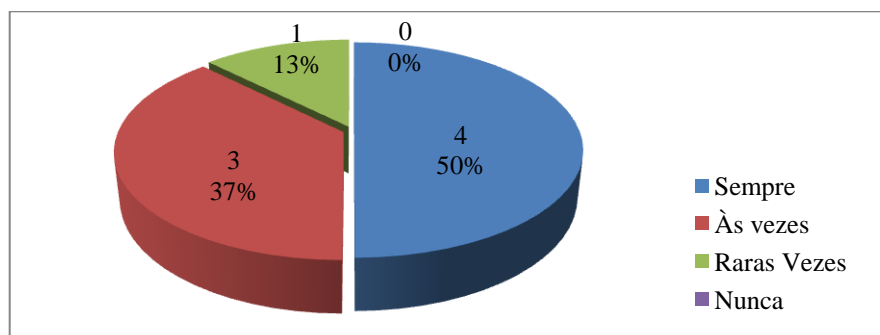


Gráfico 18 - Professores que trabalham AF, enquanto conteúdo curricular na ESACS

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Analisando o gráfico 18, podemos ver que 50% dos professores inquiridos consideram que trabalham sempre a AF como conteúdo nas suas aulas, 37% alegaram que têm trabalhado às vezes e 13% afirmaram que raras vezes trabalham a AF enquanto conteúdo isolado.

Face ao exposto acima, podemos ver que a disciplina de EF, desempenha um papel preponderante no fomento a prática de AF no seio dos alunos, com vista a promoção da saúde. De entre os problemas relativos às ações dos professores de EF nos estabelecimentos de ensino, Guedes (1997); Pereira & Silva (2004), alegam o uso excessivo das atividades físicas e desportivas nos programas curriculares em detrimento de outros conteúdos de ensino. Aponta ainda para a falta de abordagem de temas de carácter cognitivo e a baixa intensidade dos exercícios efetuados durante as aulas, como sendo outro entrave para o fomento a prática da AF no seio dos alunos.

Segundo Buss (2000), a disciplina EF, quando contempla nas suas práticas de atividade física, representam um meio ideal e privilegiado para a promoção da saúde e de estilos de vida fisicamente ativos. A disciplina de Educação Física, contribui para que a criança receba, estímulo através de atividades prazerosas e de exploração espontânea, levando-a a descobrir e conhecer o seu próprio corpo, contribuindo assim para a criação da imagem de si mesma.

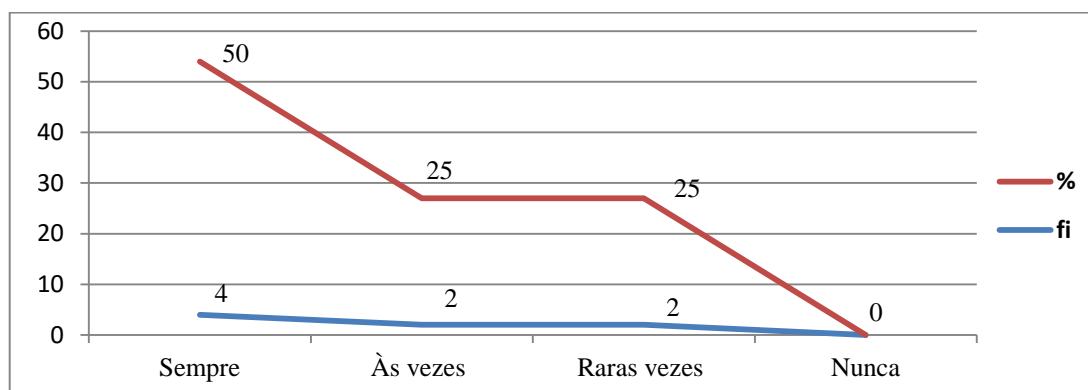


Gráfico 19 - Professores que praticam Atividade Física fora do horário letivo

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Através do gráfico 19, podemos constatar que relativamente à prática das atividades físicas fora do horário letivo no seio dos professores inquiridos, podemos ver que 50% dos professores alegaram que têm estado a praticar sempre essas atividades fora do horário letivo, 25% afirmam ter praticado às vezes e 25% consideram que raras vezes o fazem.

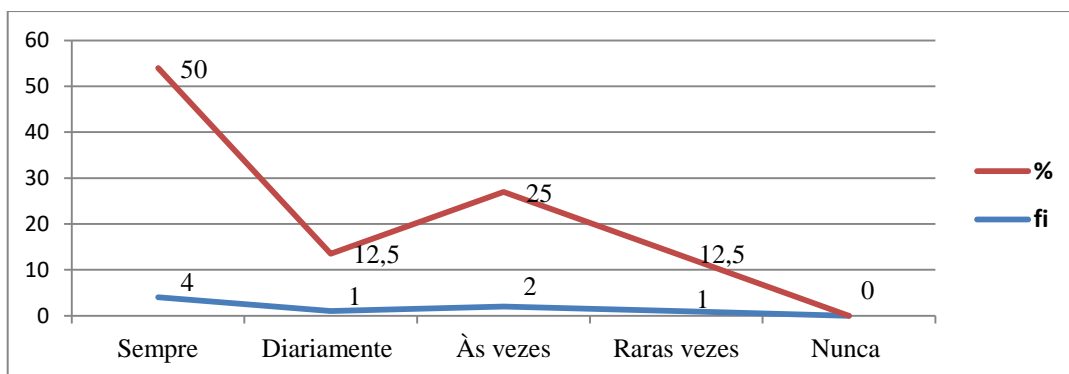


Gráfico 20 - Incentivo dos professores aos alunos, à prática de AF fora do horário letivo

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Relativamente à opinião dos professores sobre o interesse dos alunos à prática de atividades físicas fora da escola, podemos observar, a partir do gráfico 20, que 50% dos professores inquiridos alegam que incentivam sempre os seus alunos a essa prática fora da escola, 25% às vezes, 12,5% diariamente e 12,5% raras vezes incentivam os seus alunos a praticarem atividades físicas.

Para Darido (2003), a escola está legitimada ao longo tempo como sendo o local privilegiado para a mudança de comportamento através do seu cunho pedagógico.

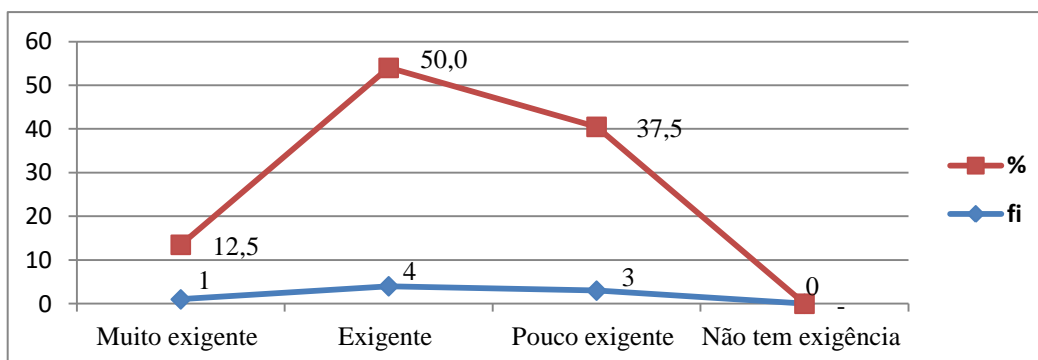


Gráfico 21 - Opinião dos Professores sobre as exigências dos Programas de EF do ES prescrito pelo ME, em relação à Prática das AF voltada a Saúde

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

Relativamente às exigências dos programas de EF do ES prescrito pelo ME, em relação ao fomento da prática da AF voltada para a saúde, podemos constatar através do gráfico 21, que na opinião dos professores, apenas 12,5 dos inquiridos consideram o programa muito exigente, 50% alegam ser exigente e 37,5% consideram o programa pouco exigente.

De acordo com Sobral (1985), a saúde é um dos mais antigos objetivos, tanto da Educação Física moderna como das práticas remotas do exercício físico. Aristóteles já recomendava a ginástica como meio de formar o corpo, antes mesmo da formação do

espírito, e a medicina da Antiguidade foi pródiga em recomendações terapêuticas que prescreviam o exercício como remédio indispensável.

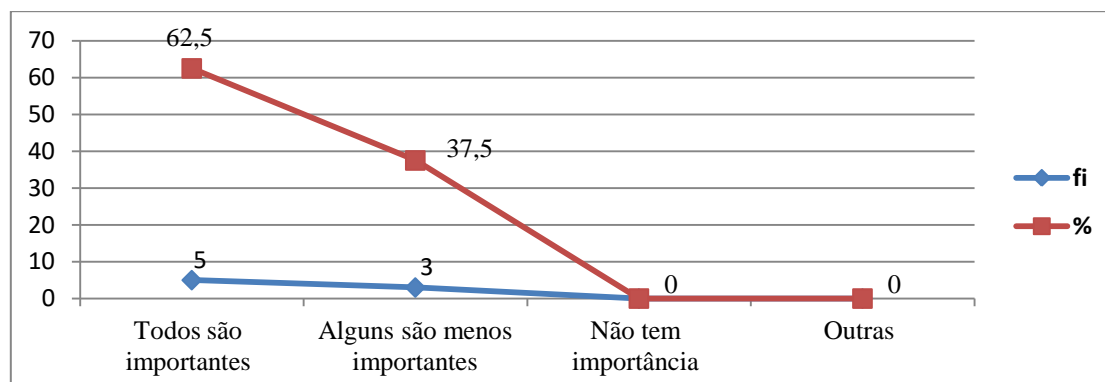


Gráfico 22 - Grau de satisfação dos Docentes de EF em relação aos conteúdos curriculares programados, com vista a promoção da saúde sustentável dos alunos

Fonte: Elaboração própria a partir dos questionários aplicados

De acordo com o gráfico 22, pode-se constatar que em relação ao grau de satisfação dos docentes sobre os conteúdos curriculares programados para o ES, podemos ver que 62,5% dos inquiridos consideram que todos os conteúdos dos programas são importantes, e 37,5% consideram que há alguns aspetos menos importante nos programas.

6.2.3 Resultado da Entrevista à Subdireção Pedagógica

Neste ponto procedemos à análise das perceções do dirigente da direção da escola, recolhidas por meio da entrevista.

6.2.3.1 Perceção do Subdiretor Pedagógico, sobre a Relevância da disciplina de Educação Física, no fomento à Prática da Atividade Física para a Saúde Sustentável dos alunos

Quanto à perceção do membro da subdireção pedagógica da escola, sobre a forma como os professores de Educação Física têm atuado, em relação às suas práticas, isto é, no tocante ao fomento da prática da Atividade Física no seio dos alunos, este respondeu:

“Os professores de Educação Física da nossa escola têm boas práticas pedagógicas no que refere ao fomento da prática de Atividade Física (AF), no seio dos alunos, mas não têm condições físicas e materiais necessárias para as suas práticas, o que deixa os nossos professores sem grandes espaços de manobras”.

Estas informações estão em conformidade com as recolhidas pelos alunos e professores ao concordarem da relevância desta disciplina no desenvolvimento integral das crianças. Mas, também esses resultados vão de encontro com os estudos de Gallahue & Ozmun (2005), Gallahue & Donnelly (2008), no qual consideram a escola como sendo na maior parte das vezes, o espaço onde pela primeira vez, as crianças vivem situações de grupo através da aquisição de experiências (cognitivas, afetivas e motoras) vividas nesta fase, no qual constituirão a base de um desenvolvimento saudável que poderão perdurar ao longo de toda a sua vida. Para este, a escola enquanto meio educacional, deve oferecer aos alunos a oportunidade de uma boa prática motora, essencial e determinante no seu processo de desenvolvimento.

Em relação às condições oferecidas pela escola para a prática da Educação Física, este ainda considera que:

“As condições oferecidas pela escola são mínimas, não contribuem para as aulas de Educação Física que os nossos professores gostariam de executar, pois fazem com que os nossos professores façam divisão das modalidades em diferentes trimestres, por diferentes níveis”.

Condições essas que não vão de encontro com Voll (2017), ao considerar a escola como sendo um local privilegiado na criação oportunidades, para que as crianças se socializem e participem nas atividades diversas, como: recreativas, jogos e brincadeiras. Para este autor, é através das aulas de Educação Física que muitas vezes lidamos com o diferente, com as limitações físicas e psíquicas nossas e dos outros. Por isso, recomenda o docente a despertar essa percepção no aluno, para que ele leve para a vida o saber conviver e o saber respeitar a diversidade que faz parte da sociedade.

Ao questionarmos sobre o nível de motivação dos alunos da referida escola, em relação às aulas de Educação Física ministradas pelos professores da referida disciplina, este responde o seguinte:

“A motivação dos alunos relativamente às aulas de EF, depende da criatividade de cada um dos professores da escola, pois temos professores que, por um lado, motivam os alunos a essas práticas, e outros nem por isso. No entanto, enquanto subdiretor pedagógico nunca recebemos nenhuma queixa de um ou outro aluno, a questionar sobre a atuação de um ou outro professor de Educação Física, pelo que no nosso entender essa disciplina, não obstante da falta de espaço, de materiais para as aulas práticas, em condições e quantidade suficiente para o efeito, sempre foi bem apreciada pelos alunos desta escola”.

No que tange aos procedimentos adotados pelos professores de Educação Física da escola, no tocante aos pressupostos do ODS 3 dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, este responde o seguinte:

Este respondeu que sim,

“No nosso ponto vista, sendo a disciplina de Educação Física uma disciplina que engloba na essência as práticas corporais aos mais diversos níveis, é obvio que os professores ao promoverem o desenvolvimento das diferentes capacidades físicas dos alunos, de uma forma direta ou indiretamente promovem as atividades físicas e conseqüentemente a melhoria da saúde. Essas atividades dependendo, de cada professor e dos objetivos almejados, podem contribuir de certa forma para um despertar no aluno, de conhecimentos e procedimentos a serem adotados durante a execução e/ou realização de atividades físicas, tanto dentro como fora da escola”.

Este dirigente, afirma ainda que, *“há promoção da saúde através da prática de Atividade Física, nós acreditamos que só será sustentável, com consciencialização dos envolvidos do seu real benefício para a saúde, mas que o mesmo traduza nos seus hábitos do cotidiano. E nós acreditamos que o professor, tem um grande papel na consciencialização dos seus alunos a essas práticas”.*

No que se refere à relevância dos programas de Educação Física para o Ensino Secundário, no concernente ao fomento da prática de Atividade Física, no seio dos alunos, esse dirigente afirma o seguinte:

“Relativamente ao programa da Educação Física, no nosso entender contribui de uma forma direta e indireta para a promoção da atividade física, visto que a maioria das atividades desenvolvidas nessa disciplina contemplam na sua essência Atividades Físicas das mais diversas formas. Ao trabalhar as diferentes modalidades desportivas de uma forma indireta, está-se a promover o desenvolvimento físico, mas, a falta das infraestruturas desportivas e a falta de materiais têm dificultado de forma significativa essas práticas”.

Em relação às condições oferecida pelas escola, para as aulas de Educação Física, e para o fomento à prática da Atividade Física no seio dos alunos, este afirma que:

“As condições físicas, humanas e materiais são obviamente indispensáveis para o bom funcionamento das aulas de Educação Física, e conseqüentemente as condições primárias para que o professor possa desenvolver e conduzir de melhor forma possível as suas ações pedagógicas, disse o subdiretor. Segundo este, a escola tem feito tudo o que esteja ao seu alcance, no entanto, não compete à escola toda essa responsabilidade, pois a escola não tem competência de criar infraestruturas desportivas, por exemplo, que o nosso concelho tem necessidade de momento”.

Para Onofre (2017), as condições são muito importante, nomeadamente, para garantir que as crianças e jovens mais carenciados, que frequentemente não têm recursos financeiros que lhes permitam usufruir de uma formação de qualidade.

Relativamente à importância atribuída à disciplina de Educação Física na promoção da Atividade Física, com vista ao desenvolvimento sustentável, esse subdiretor é de opinião que:

“claro, mais do que nunca, está bem provado de que as atividades físicas contribuem para o bem-estar das pessoas, da saúde e da sociedade em geral, sendo assim, considero a disciplina de Educação Física, de grande relevância na promoção das Atividades Físicas com vista ao desenvolvimento sustentável”.

A mesma ideia é defendida por Alves (2007), ao considerar que de uma forma geral o primeiro contato do aluno com a AF, tem na maioria da vezes, seu início na escola, através das aulas de EF e, que muitas vezes, representam os únicos momentos em que uma parte considerável da população em idade escolar tem acesso às ações voltadas para a atividade física regular.

Ao relacionar a Educação Física, com a Atividade Física e Desenvolvimento Sustentável, este considera que:

“As pessoas que praticam Atividades Físicas, são indivíduos que contribuem de uma certa forma para uma boa conduta que favorece um ambiente sã e saudável. Essa relação permitirá que tenhamos um desenvolvimento sustentável, e a disciplina de Educação Física contempla no seu currículo esses conteúdos”.

Ao analisarmos a real conexão entre saúde e o desenvolvimento, Viana & Elias (2007), apontam uma dupla dimensão nessa relação, uma dimensão social e outra económica. Em vista disso, para estes autores, as relações de saúde com o desenvolvimento, podem ser entendidas “como um processo dinâmico e virtuoso que combina, ao mesmo tempo, crescimento económico, mudanças fundamentais na estrutura produtiva e melhoria do padrão de vida da população” (p. 176). Para estes autores, a primeira dimensão está atrelada à saúde como parte do sistema de proteção social, alicerçada num direito de cidadania e garantido pela Constituição Cabo-verdiana, e a segunda dimensão, atrelada à base produtiva em saúde, ou seja, produção de bens e serviços que forma um conjunto de setores da atividade económica que geram emprego e renda, assim contribuindo para o desenvolvimento económico e social do país.

Santos (2015), considera que por meio de ações promovidas pelo professor, as aulas de EF, podem criar oportunidade para ações que permitem a reflexão que envolve a relação entre a teoria e a prática de atividades físicas, bem como os hábitos que influenciam o bem-estar do indivíduo.

Ao questionarmos sobre a indicação de propostas que poderão levar os alunos a optarem pela prática de AF fora do horário de EF, este aponta o seguinte:

“Criação de Grupo de pares na comunidade de carácter desportivo e promoção de intercâmbio com jovem de outra comunidade”.

6.1.1 Análise e Discussão dos Resultados

Dos dados analisados, constatamos que a disciplina de Educação Física contribui grandemente para o fomento da prática da Atividade Física, tanto dentro como fora da escola, visando um desenvolvimento sustentável. Ficou claro também da relevância dos professores de Educação Física nesse processo e não só, mas também ficou claro o papel da escola na criação das condições para o efeito.

Analisando os dados das pesquisas bibliográficas e estudos práticos obtidos através dos inquéritos por questionários aplicados aos alunos, e aos professores e através da entrevista realizada sobre a prática de Atividade Física na Escola Secundário Alfredo da Cruz Silva, no Concelho de Santa Cruz, podemos constatar o seguinte:

Que a prática da atividade física regular, exerce grandes benefícios sobre o nosso organismo.

Em relação às características da população, não comentamos uma vez que os dados foram apresentados através das tabelas específicas. Em relação à nossa amostra, os resultados foram obtidos através de uma amostra muito diferenciada, que tivemos oportunidade de colher informação.

Da análise dos resultados obtidos através dos inquéritos por questionário aplicados, foi possível constatar que tanto os alunos como os professores concordaram em muitos aspetos na realização do nosso trabalho. Se formos ver a importância atribuída à prática da AF para saúde, através do gráfico 6, podemos constatar que a maioria dos alunos têm esse reconhecimento, e não só, mas também a maioria praticam essas atividades tanto dentro como fora da escola (tabela 7). Relativamente aos professores inqueridos, todos reconhecem também a importância dessa prática (tabela 17).

No que tange à preferência dos alunos pela disciplina de EF, podemos constatar através do gráfico 2, que a maioria dos alunos inquiridos gostam desta disciplina, contudo podemos verificar ainda um grupo considerável de alunos que não gostam, representando 2% do total dos alunos inquiridos. Em relação à preferência das atividades nas aulas de EF, tanto alunos, como professores comungam da mesma opinião, de que a atividade que os alunos mais gostam de realizar durante as aulas, é de jogar a bola, e podemos confirmar isso através dos gráficos 3 e 16.

Relativamente a hábitos e preferências dos alunos, fora das aulas, podemos constatar através da tabela 14, que a navegação nos telemóveis é a atividade mais preferida, pelos alunos inquiridos, seguido de um número considerável que preferem assistir TV, navegar nos

computadores e ouvir músicas. Constatação essa, que também foi defendida por Mota & Sallis (2002), ao constatar que, atualmente, prevalece um número considerável de jovens que necessita de ser mais ativo no seu quotidiano, porque, durante o dia-a-dia, não realiza a prática de atividade física em quantidade e intensidade suficientes, capaz de promover efeitos positivos e benéficos para a saúde e conseqüentemente uma melhoria na sua qualidade de vida. Para estes autores, hoje cada vez mais, os adolescentes e jovens estão a adotar um estilo de vida sedentário, e também, a forma de encarar o exercício físico, designadamente, apresentando as mesmas razões para não o realizarem.

A redução drástica do esforço físico em idade escolar, como aponta Mota & Sallis (2002), tem a ver com o aumento acentuado do tempo despendido às novas tecnologias de informação e comunicação, de entre as quais se destacam as seguintes: televisão, vídeo games, computador, a comunicar e a navegar na “internet”, às rotinas de trabalho dos pais em casa. A mesma ideia também é defendida por Paulo (2013), no qual constatou nos seus estudos que os rapazes preferem jogos competitivos, com níveis de intensidade elevados, enquanto as raparigas preferem atividades de caráter individuais e de intensidades mais moderadas.

Em relação às atividades que os alunos mais gostam de praticar tanto na escola como fora, temos as seguintes: futsal e andebol, que aparece como sendo uma das modalidades preferidas tanto da parte dos alunos como dos professores, e em segundo lugar aparece o voleibol e depois o atletismo, e podemos confirmar isso através da tabela 14 e dos gráficos 15 e 16 respetivamente.

Quanto a importância atribuída à prática de Atividade Física, 69% dos alunos inquiridos são de opinião de que ela é muito importante para a saúde, indo de encontro com às orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS), que elegem essas atividades como sendo um comportamento benéfico para promoção da saúde, e pelo seu impacto positivo em jovens e adulto.

No que tange à prática dessas atividades pelos alunos da Escola Secundária de Santa Cruz, ficou evidente de que a maioria dos alunos inquiridos, praticam essas atividades tanto dentro como fora da escola. De entre essas atividades o Futsal, Andebol e Voleibol continuam a ser as atividades preferidas pelos alunos, e a maioria desses alunos praticam essas modalidades mais de duas vezes por semana, em grupos na comunidade onde residem (gráfico 8 - 42,6%) e nos clubes desportivos em que esses alunos se encontram inseridos (22,8%). De referir ainda que um número considerável de alunos inquiridos tem preferência

pelas atividades que exigem menos esforço físico, tais como, navegar nos telemóveis, ver televisão e utilização de computadores.

Ao compararmos os dados apresentados, podemos verificar que existe diferença entre os praticantes da atividade física e a sua condição de saúde, com aqueles que não praticam essa atividade diária. Estes resultados vêm de acordo com as recomendações do Centers for Disease Control and Prevention (CDC) e o American College of Sport Medicine (ACMS), no qual publicaram no seu relatório as recomendações enfatizando que os adultos deveriam acumular, pelo menos, 30 minutos por dia de Atividade física moderada em quase ou todos, os dias da semana (Pate, *et al.*, 1995). O CDC especificou, posteriormente, que quase todos os dias, se referia a 5 dias na semana, acumulando 150 minutos de atividade por semana. Como não há evidência científica que comprove que 30 minutos em 5 dias na semana são mais benéficos para a saúde do que 50 minutos em 3 dias na semana, as recomendações aceitas, atualmente não especificam a frequência semanal de atividade, mas o acúmulo de 150 minutos de atividade por semana. Essas recomendações são confirmadas pela Organização Mundial de Saúde.

É de realçar ainda que apesar de todos os professores da referida escola, sejam conhecedores da importância da prática de atividade física para a saúde, podemos ver que existe um percentil considerável de alunos que praticam essas atividades às vezes ou raras vezes (gráfico 19). Com esses resultados podemos concluir que os professores apesar de reconhecerem a importância da atividade física para a saúde, na prática, isso não se efetiva, apesar de existir uma percentagem considerável de professores que reconhecem essa importância através das suas práticas diárias (50%).

Relacionando o nível de prática de Atividade Física e as variáveis sociodemográficas (género, idade e ano de escolaridade), podemos verificar essa relação mesmo não sendo muito expressivos, que os envolvidos na prática da Atividade Física e o Género dos adolescentes inquiridos, são dependentes ao género.

Estes dados vêm reforçar as conclusões chegadas Trost, *et al.* (2002), ao considerar as variáveis demográficas e biológicas como sendo as mais documentadas na literatura, sendo sexo e idade as duas variáveis mais correlacionadas com comportamentos de atividade física em adultos. Para estes autores, em geral, os homens tendem a ser mais ativos do que as mulheres, e os níveis de AF tendem a diminuir com o aumento da idade. Adultos com IMC elevados tendem a ser menos ativos, isto segundo Camões & Lopes (2008). O nível educacional influencia no aumento da atividade física. E, de maneira oposta, hábitos de

consumo de álcool ou tabaco associam-se negativamente com a prática de atividade física (Camões & Lopes, 2008).

De acordo Telama (2005), a participação desportiva na adolescência e na juventude pode ser considerada como sendo um dos impulsionadores para a prática da atividade física na vida adulta. Através da tabela 19, é notório que normalmente as meninas apresentam maior índice de comportamentos sedentários do que os rapazes. Ideia essa que também foi defendida por Almeida, *et al.*, (1999), ao considerar que o comportamento sedentário, caracterizado pelo tempo na posição sentada, em horas, durante um dia, vem ganhando espaço nas pesquisas científicas e parece ter associação negativa com a prática de Atividade Física.

Relativamente ao programa de EF para o Ensino Secundário, conforme os resultados obtidos através dos inquéritos aplicados, podemos verificar nos gráficos 25 e 26, que há um número considerável de professores (37,5%) que são de opinião de que o programa da disciplina, é pouco exigente em relação à abordagem dos conteúdos relacionados a Atividade Física, voltada para a saúde. Em relação aos conteúdos programados, 37,5% dos professores alegam que nem todos os conteúdos programados são relevantes (gráfico 26). De acordo com Flores (2000), o professor desempenha um papel decisivo no processo de desenvolvimento curricular, e que a realização do currículo na sala de aula constitui a última etapa de todo um processo que implica várias fases e vários intervenientes.

Para finalizar podemos afirmar que, tanto os alunos, como os professores concordam em muitos aspetos, mas relativamente a importância atribuída à Atividade Física, apesar de todos reconhecerem essa importância, podemos ver que prevalece ainda algumas lacunas que precisam ser corrigidas, ou seja, é preciso que todos os alunos e os professores passem a realizar AF regularmente tanto na escola como fora dela.

Considerações finais

Antes de apresentar as considerações finais, gostaríamos de deixar aqui expresso, que o caminho percorrido até aqui nem sempre foi fácil, mas o que por vezes é difícil de trilhar, mais prazer nos dá em saborear.

Após um longo percurso pelas várias fases que compõem o desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, passaremos à fase conclusiva do nosso estudo, apresentando as considerações finais sobre os resultados do estudo realizado.

Propomos para este estudo apresentar um olhar sobre o papel da Educação Física no fomento a prática da Atividade Física para a Saúde. Pretende-se com este trabalho, avaliar a prática da disciplina de Educação Física na Escola Secundária Alfredo da Cruz Silva, no Concelho de Santa Cruz, no que tange ao fomento da prática da Atividade Física para a Saúde. Para isso, o estudo incidiu-se sobre alunos, professores do Ensino Secundário da referida escola, bem como a sua equipa diretiva, na pessoa do subdiretor pedagógico, procurando entender implicativos que estão na base dessa problemática.

Além disso, especificamente, o estudo visava caracterizar a prática das atividades físicas dos professores e alunos da referida escola, conhecer a atuação dos professores de Educação Física da escola, em relação as suas práticas pedagógicas no tocante ao fomento da prática de atividade física no seio dos alunos, perceber se os procedimentos adotados pelos professores desta disciplina da escola, levam em consideração os pressupostos do objetivo três do desenvolvimento sustentável e analisar os conteúdos curriculares dos programas desta disciplina para o Ensino Secundário em Cabo Verde, no tocante ao fomento à prática da Atividade Física. Objetivos estes que acabariam por dar respostas às perguntas traçadas inicialmente.

Para isso, para além das pesquisas bibliográficas sobre o tema em estudo, no qual contribuíram de modo significativo para a definição da nossa fundamentação teórica, procedemos à análise dos resultados das perceções dos inquiridos, recolhidos através de questionários aplicados e entrevista realizada. Os diversos estudos analisados indicam que um estilo de vida ativo e saudável, desde a mais tenra idade, pode ser transferida para a vida adulta, melhorando assim a saúde e a qualidade de vida dos envolvidos e conseqüentemente, promovendo um desenvolvimento sustentável (OMS).

Concluimos que, atualmente, torna-se uma necessidade premente o fomento à prática da atividade física, com qualidade e em quantidade suficientes sobretudo no seio dos adolescentes e jovens (OMS). Face a isso, constatamos que a escola tem um papel

fundamental nesse processo, através da disciplina de Educação Física enquanto componente curricular, cujo objetivo é promover um desenvolvimento harmonioso e integral do aluno (Barata, 1999), pode ser considerada como sendo a porta da entrada que promova a participação dos alunos em AF, através das suas práticas pedagógicas, contribuindo assim, para que essas práticas sejam continuadas ao longo da vida adulta, e contribuir para a adoção de um estilo de vida mais saudável e melhor qualidade de vida possível e, conseqüentemente, a diminuição da incidência de doenças crônicas-degenerativas em idade avançada (UNESCO, 2015).

Relativamente a caracterização da prática da Atividade Física, promovida pela escola Secundária de Santa Cruz, concluímos que apesar do seu benefício para a saúde, seja de conhecimento de todos, na prática esses conteúdos não são trabalhados de forma isolada. No que tange as condições oferecida pela escola, numa primeira impressão, as pesquisas feitas sobre o ensino desta disciplina na escola, demonstraram um aspeto bastante preocupante no tocante às condições oferecidas pela escola e a motivação dos alunos. Segundo, um dos fatores que alimenta o desinteresse dos alunos, são os conteúdos abordados, pois são quase sempre uma repetição mecânica dos programas, que em sua maioria compõem-se somente o desporto tradicional. Essa prática acaba fazendo com que os alunos, na maioria parte meninas que não gostam das modalidades oferecidas, se sintam desmotivados a participar nas tarefas propostas pelos professores.

Concluímos que a mesma não possui boas condições (físicas e materiais) para as aulas práticas de EF, o que tem condicionado o fomento a prática de AF na escola, 77,2% dos alunos são de opinião de que a escola oferece más condições para as aulas de EF.

No que tange a importância da EF no fomento a prática de AF, concluímos que esta disciplina, quando contempla nas suas práticas, atividades físicas, representam um meio ideal e privilegiado para a promoção da saúde e de estilos de vida fisicamente ativos. Verificamos ainda, que esta disciplina contribua para que a criança receba, estímulo através de atividades prazerosas e de exploração espontânea, levando-a a descobrir e conhecer o seu próprio corpo, contribuindo assim, para a criação da imagem própria de si mesma. Nesse sentido, a adoção de estratégias de ensino que possam contemplar uma fundamentação mais consistente, que desenvolva atitudes positivas quanto à prática da AF relacionada à saúde durante os anos de escolarização, é um importante requisito para uma participação mais efetiva na idade adulta, conseqüentemente a promoção de um Desenvolvimento Sustentável.

Da análise da prática da EF na escola ainda, concluímos que tanto os alunos como os professores, são unânimes ao afirmarem que as atividades preferidas durante as aulas é o jogo

(gráfico 3), neste caso o futsal sendo a mais escolhida, seguida do andebol e do voleibol, isso segundo Betti (2003), converge na ideia de que muitos professores assumem o desporto como único conteúdo nas aulas de Educação Física, e que isso desmotiva alguns alunos. Podemos confirmar isso nos gráficos 14 e 15. Em contrapartida, Betti (2003) desenvolveu uma pesquisa com alunas do Ensino Secundário, no Brasil, e concluiu que o desporto é o conteúdo preferido dos estudantes e que a maioria continua sentindo prazer pelas aulas, porém não consideram a Educação Física uma disciplina muito importante.

Concluimos ainda que apesar de todos os inquiridos, terem a consciência da real importância e dos benefícios que a prática de Atividade Física exerce no nosso organismo (gráfico 6, 11 e 17), muitas vezes isso não sai da teoria, melhor dizendo, muitos não praticam AF. Ao observarmos o nível de prática dessas atividades, no seio dos alunos e dos professores fora do horário de letivo, podemos concluir que existem um número considerável que são sedentários segundo USDHHS (2008), podemos confirmar isso nos gráficos 7 e 19.

Ao analisarmos os hábitos dos alunos no seu dia-a-dia, concluimos que existe um número considerável de alunos inquiridos, que poderão ter a sua saúde comprometida, tendo em conta a falta de hábito de praticar atividades físicas fora do ambiente escolar. Também ao analisarmos a tabela 14, pode-se concluir o mesmo, segundo as recomendações USDHHS (2008), apesar de terem presentes os motivos que levam as pessoas a praticarem atividades físicas (Tabela 15).

Quanto aos procedimentos adotados pelos professores de EF da escola, no que tange ao pressuposto dos objetivos 3 do Desenvolvimento Sustentável, concluimos que, na teoria, todos têm essa intenção, mas na prática isso não acontece. Tanto os professores como a direção da escola têm a consciência de que a EF, sendo uma disciplina que engloba na sua essência as práticas corporais aos mais diversos níveis, é obvio que ao promoverem o desenvolvimento das diferentes capacidades físicas dos alunos, de uma forma direta ou indiretamente, promovem a realização de atividades físicas e conseqüentemente, a melhoria da saúde dos seus praticantes. Essas atividades dependendo de cada professor e dos objetivos almejados, podem contribuir de certa forma para um despertar no aluno, de conhecimentos e procedimentos a serem adotados durante a execução e/ou realização de atividades físicas, tanto dentro como fora da escola. Concluimos ainda, que a promoção da saúde através da prática de Atividade Física só será sustentável, com a consciencialização dos envolvidos do seu real benefício para a saúde, desde que o mesmo se traduza nos seus hábitos do quotidiano.

Com os dados obtidos através dos questionários por inquérito aplicados, foi possível confirmar a nossa problemática, no que tange ao fraco envolvimento dos alunos do ESACS nas atividades físicas, com vista à promoção da saúde.

No que tange aos conhecimentos transmitidos pelos professores, foi possível concluir que as atividades físicas, de uma forma geral, não são trabalhadas pelos professores de forma isolada, mas implícitas em diferentes modalidades desportivas do currículo, deixando de lado essa atividade enquanto conteúdo programado pelos professores.

De facto, podemos afirmar que, pela consulta e análise das exigências do programa escolar para a disciplina de Educação Física, não existe uma perspetiva programática clara que prevê uma abordagem sistemática da Atividade Física enquanto componente curricular.

Através deste estudo concluímos ainda, que tanto os alunos como os professores comungam da mesma ideia da importância da atividade física voltada para a saúde. Em relação aos alunos inquiridos, concluímos que, de uma forma geral, uma grande maioria, vê a atividade física como um componente importante para a saúde. Além disso, podemos confirmar que na referida escola, o número de alunos que participam nas atividades tanto dentro com fora da escola, é bastante elevado comparativamente aos que não praticam.

No que diz respeito ao gosto pela Educação Física, concluímos que a grande maioria dos alunos inquiridos gostam muito dessa disciplina. Esse valor é bastante superior em relação aos que gostam mais ou menos e há um número reduzido dos que não gostam.

Concluímos ainda que apesar, da maioria dos alunos reconhecerem a importância da AF na saúde, existe um número considerável que não pratica nenhuma dessas atividades fora do horário de EF (tabela 13) mas, de entre os que a praticam de uma forma regular, viram a sua saúde melhorada (tabela 16).

Através do exposto acima, podemos chegar a conclusão que a fraca participação dos alunos na prática de AF fora do horário de EF, poderão estar correlacionado, com o fraco incentivo dos alunos por parte dos seus professores de EF, tendo uma percentagem muito abaixo do esperado que tem incentivado sempre os seus alunos a essas práticas.

Os inquéritos de opinião e as pesquisas bibliográficas feitas, confirmaram que de facto, a atividade física é um meio excelente para a promoção da saúde física e mental dos envolvidos. De modo geral, os alunos e os professores comungam dessa opinião, embora, na prática, esse processo possa falhar muitas vezes por diversos fatores. Assim, numa breve referência aos objetivos iniciais, estamos em condições de afirmar que o trabalho demonstrou que o incentivo à prática regular e continuada de atividades físicas no contexto escolar,

contribui grandemente para consciencialização dos alunos sobre hábitos dessa prática, com vista a promoção da saúde sustentável dos envolvidos.

Do estudo e análise da realidade da prática da AF no seio dos alunos e professores da Escola Secundária de Santa Cruz, ficamos com uma ideia formada sobre o grau de realização dos alunos do ensino secundário, da referida escola sobre essa prática. Dos inquéritos aplicados ficou evidente que muito ainda precisa ser feito para que a prática de AF venha a vigorar na sua plenitude na escola, que deve haver uma maior preferência dos professores de EF aos conteúdos, voltada à adoção de um estilo de vida saudável.

De uma forma geral, este trabalho permitiu-nos esclarecer o problema em questão, contudo não apresentou soluções mais amplos e aprofundados para ultrapassá-lo.

Face ao exposto, este trabalho constitui uma mais-valia para o contexto cabo-verdiano, em particular para o da escola secundaria de Santa Cruz, na medida em que fornece subsídios para uma melhor definição de políticas e estratégias para o maior incentivo dos profissionais de EF e o fomento à prática de AF no seio da sua comunidade educativa. Daí, podemos afirmar que valeu a pena ter feito este trabalho, apesar das inúmeras dificuldades que seguidamente passaremos a enumerar.

Limitações

O presente estudo, para além das contribuições referidas, apresenta algumas limitações à semelhança de qualquer outro estudo desta natureza. De entre as principais limitações que neste momento nós ressaltamos destacamos:

Défice de estudo sobre a temática no contexto cabo-verdiano, o que nos dificultou a tarefa de encontrar informações a respeito.

A falta de disponibilidade por parte dos alunos e professores em colaborar na resposta dos questionários, e o medo provocado pela pandemia de Covid 19, tornou este estudo moroso e difícil, na medida em que os docentes trabalham em espaços diferentes e dispersos um dos outros e em horários diferentes.

Dada à relevância desse tema que acabamos de expor, deixamos aqui, algumas sugestões em jeito de recomendação, o que ao nosso ver, pode contribuir para, melhor consciencialização dos alunos sobre a prática continuada da AF, com vista à promoção da saúde sustentável.

- Cabe aos profissionais da área da Atividade Física, a tarefa de intervenção visando estimular a prática regular da atividade física, sendo a escola um espaço privilegiado visando a implementação, o desenvolvimento e o acompanhamento de crianças e adolescentes. Para tal, torna-se necessário o conhecimento das várias componentes relacionadas com a saúde e qualidade de vida, da criação de estratégias ao nível de cada faixa etária, levando os alunos a ter a maior conscientização a respeito do seu estilo de vida, fatores essenciais para o seu bem-estar, para a qualidade de vida e longevidade;
- A realização de pesquisas e debates com os alunos sobre a saúde, a aptidão física, seus riscos e benefícios, são de vital importância para atingir esses objetivos almejados;
- Organizar fórum, workshop e encontros entre os especialistas na área e com os profissionais de saúde, para sensibilizar toda comunidade educativa sobre o benefício da prática continuada de atividade física;
- Capacitar os professores de Educação Física da Escola, com competências que visam desenvolver ações extras escolares, para o fomento e incentivo à prática dessa atividade com vista a saúde;
- Promover intercâmbios desportivos entre as escolas secundárias do país, com o propósito de fomentar a prática de AF, tanto dentro como fora da escola;
- Apetrechar as escolas, com todos os materiais desportivos essenciais para as aulas de EF;

- Construir placa desportiva na escola e mantê-la aberta, especialmente nos finais de semana, de modo a que os alunos ocupem o seu tempo livre de forma saudável, visando o desenvolvimento de programas de aptidão física voltados para a comunidade, bem como os parques e espaços de lazer disponíveis, envolvendo profissionais habilitados na sua orientação.
- Criação de programas envolvendo desportos, recreação ou orientações para o lazer, visando a promoção da saúde, com atendimento especializado, poderiam estimular a prática da atividade física em diferentes faixas etárias, com o intuito de adquirir, manter ou aperfeiçoar as condições de saúde;
- Incorporar no projeto educativo da escola, ações que visam a promoção da saúde;
- Incluir no programa curricular de EF a atividade física e saúde enquanto conteúdo curricular da disciplina;
- A escola deve criar programas de incentivo para os alunos que praticam AF fora da escola;
- Os governos, em seus diversos níveis, as entidades profissionais e científicas e os meios de comunicação devem considerar a atividade física na criança e no adolescente como uma questão de saúde pública, divulgando esse tipo de informação e implementando programas para a prática orientada de exercício físico.

Referências Bibliográficas

Abbes, P.T.; Lavrador, M.S.F.; Escrivão, M.A.M.S & Taddei, J.A.A.C. (2011). *Sedentarismo e variáveis clínico-metabólicas associadas à obesidade em adolescentes*. Revista de Nutrição, Campinas, V. 24, N. 4, P. 529-38;

ACSM (2000). *Guidelines for exercise testing and Prescription*. Sixth edition. Philadelphia: ACSM;

Afonso, A.E. (2015). *(Re) Construção do currículo. O papel do professor*. Editor: Paulo Cardoso, 1ª edição, Benguela;

Aguiar, I.E. (2000). *Obesidade: Uma alteração física indesejada*. Caderno de Educação Física, Marechal Cândido Rondon, V.2, N.1, P. 55-63;

Almeida, D.I.M. (2009). *Obesidade infantil: Comparação e prevalência entre escolas particulares e públicas*. Revista Brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento. São Paulo, V. 3, N. 13, P. 35-40;

Almeida, L. & Freir, T. (2007). *Metodologia de investigação. Em psicologia e educação*. 4ª Edição. Braga: Psiquilíbrios;

Altet, M. (2000). *Análise das práticas dos professores e das situações pedagógicas*. Porto: Editora;

Alves, C.F.A. & Silva, R.C.R. (2013). *Fatores associados à inatividade física em adolescentes: um artigo de revisão*. In: Campos, HJC., and Pitanga, FJG., Orgs. Práticas investigativas em atividade física e saúde [online]. Salvador: Edufba, pp. 129-151;

Alves, U.S. (2007). *Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes: O Mundo da Saúde*. São Paulo, v. 31, n. 4, p. 464-9;

Balan, et al. (2012). *Physical education longlife learning factor. procedia social and behavioral sciences*. Amsterdã, v. 46, p. 1328-32;

Barata, J. & Coelho, O. (1999). *Hoje a Educação Física*. Lisboa;

Barata, T. (1997). *Excesso de peso. Obesidade e atividade física*. In: Barata et al. (eds.), *Atividade Física e Medicina Moderna*, 23, 266-286, Odivelas, Europress;

Barata, T. (2006). *Efeitos de um programa com atividade física na síndrome metabólica de mulheres pré-menopausas, pré-obesas ou obesas*. Tese de Doutoramento na Faculdade de Medicina de Lisboa;

Barbieri, A.F.; Mello, R.A. (2012). *As causas da obesidade: uma análise sob a perspectiva materialista histórica*. Conexões, Campinas, v. 10, n. 1, p. 133-53;

Barbosa, C.A. (2001) *Educação Física Escolar: as representações sociais*. Rio de Janeiro: Shape;

Bento, J.O. (1987). *Desporto - Matéria de Ensino. Coleção Desporto e Tempos Livres*. Editorial: Caminho, SA. Lisboa;

- Bergmann, G., Lorenzi, T., Garlipp, D., Marques, A.C., Araujo, M., Lemos, A., & Gaya, A. (2005). *Aptidão física relacionada a saúde de crianças e adolescentes do Estado do Rio Grande do Sul*. Revista Perfil, 7(7), 12-21;
- Betti, M. & Zuliani, L.R. (2002). *Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógica*. Revista Mackenzie de Educação Física e Desporto. Universidade Estadual paulista, Camus de Bauru. 1(1):73-81;
- Betti, M. (2003). *Educação Física escolar: a perspectiva de alunas do ensino fundamental*. Revista Motriz, Rio Claro, v. 9, n. 3, p. 135-142;
- Bobbitt, J.F. (1918). *The Curriculum (Tradução português e introdução de João Menelau Paraskeva)*. Lisboa: Didática Editora, 2004;
- Bom, L. (1990). *A elaboração dos programas de Educação Física*. Revista Horizonte (Dossier), Volume VI, 35, pp. I - XII;
- Borges, G. (1997). *Programa da Disciplina de Educação Física - 2º Ciclo do Ensino Secundário (9º e 10º Anos)*. Praia: Ministério da Educação Ciência e Cultura;
- Brasil ((2002). *Conselho Federal de Educação Física: nossa conquista passo a passo*. In: E.F. Educação Física órgão oficial do CONFEF, v.1.n.2, mar;
- Brasil (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil: Promulgada em 5 de outubro de 1988*. Brasília: Senador Federal;
- Buarque, S. (1999). *Desenvolvimento humano e condições de vida*. Indicadores Brasileiros, 23(5): 23-28;
- Buss, P.M. (2000). *Promoção da saúde e qualidade de vida*. Revista Ciência e Saúde Coletiva. 5(1), 163-177;
- Calfas, J. & Taylor, C. (1994). *Efeitos da atividade física sobre variáveis psicológicas em adolescentes*. Pediatric Exercise Science;
- Camliguney, Mengutay & Pehlivan (2012). *A Differences in physical activity levels in 8-10 year-old girls who attend physical education classes only and those who also regularly perform extracurricular sports activities*. Procedia Social and Behavioral Sciences, Amsterdã, v. 46, p. 4708-12;
- Camões, M. & Lopes, C. (2008). *Fatores associados à atividade física na população portuguesa*. Revista de Saúde Pública, 42(2): 208-16;
- Carmo, H. & Freira, M. (1998). *Metodologia de investigação: guia para auto aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta;
- Carrageta, M. (2010). *Como ter um Coração Saudável*. (2ª Edição). Lisboa: Âncora Editora;
- Carvalho, J. (1999). *A Qualidade de Vida no idoso: O papel da atividade física*. Porto: Universidade do Porto, p.95-103;
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Rep, 100:126-31;

- Caspersen, C.J. (1989). *Epidemiologia da atividade física: conceitos, métodos e aplicações para o exercício da ciência*. Exercise and Sport Sciences Reviews, 17, 423-473;
- Caspersen, J., Powell, E. & Christenson, M. (1985). *Atividade Física, Exercício e Aptidão Física: Definições e distinções para pesquisa relacionada à saúde*. Comentários de saúde pública, 126-131;
- Cassidy, K., Kotynia - English, R., Acres, J., Flicker, L., Lautenschlager, N.T., Almeida, O.P. (2004). *Association between lifestyle factors and mental health measures among community-dwelling older women*. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry;
- Cavill, N., Biddle, S., & Sallis, F. (2001). *Atividade física de reforço da saúde para jovens: Declaração da Conferência de Consenso de Peritos do Reino Unido*. Pediatric Exercise Science, 13: 12-25;
- Cervo, A.L. & Bervian, P.A. (2002). *Metodologia Científica*. 5.ed. São Paulo: Prentice Hall;
- Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3º de ESO* (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Departamento de Educación Física y Deportiva, España;
- Constantino, J.M. (1996). *Atividade Física e a promoção da saúde das populações, A Educação Física para a Saúde. O papel da Educação Física na promoção de estilos de vida Saudáveis*. Omniserviços;
- Contreras Domingos, J. (2003). *A autonomia da Classe Docente*. Porto: Porto Editora;
- Costa, D. (1997). *A Influência da Atividade Física nos níveis da saúde, condição física e hábitos de saúde*. Revista Horizonte. Lisboa, vol. XIII, nº 77;
- Costa, J. (2005). *Jogo limpo 2º parte Educação Física 5º/6ºanos*. Portugal: Porto Editora;
- Costa, L. (2006.). *Prática Pedagógica de Professores de Educação Física: conteúdos e abordagens pedagógicas*. Revista da Educação Física/UEA, Vol.17,nº2;
- Costa, M.I. (2005). *Percursos de Cientificidade em Educação: Uma abordagem aos textos normativos*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Tese de Doutoramento;
- Costa, R. (2011). *Plan Nacional de Actividad Física y Salud*. Recuperado a partir de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/planes-en-salud/1164-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud>;
- Coutinho, C. & Chaves, J. (2002). *O estudo de caso na investigação em Tecnologia Educativa em Portugal*. Revista Portuguesa de Educação. CIED - Universidade do Minho;
- Coutinho, C.P. (2011). *Metodologia de Investigação em ciências Sociais e Humanas: teoria e prática*. Coimbra: Edições Almedina;
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de Pesquisa: método quantitativo, qualitativo e misto*. 3ª Ed. Porto Alegre: Artmed;
- D'Hainaut, L. (1980). *Educação: dos fins aos objetivos*. Coimbra: Almedina;

- Danhke, G.L. (1989). *La comunicación humana: Ciencia social*. México: McGraw-Hill;
- Darido, S.C. & Rangel, I. C. (2011). *Educacao Fisica na escola: Implicacoes para a pratica pedagogica*. (2a ed.). Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan;
- Darido, S.C. (2003). *Educação física na escola: Questões e reflexões*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan;
- Darido, S.C. (2004). *A Educação Física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física*. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte;
- Darido, S.C. (2009). *Educação Física na escola e as novas orientações para o ensino médio*. In: Congresso Norte Paranaense de Educação Física Escolar.
- Darido, S.C., Galvao, Z., Ferreira, L.A. & Fiorin, G. (1999). *Educação Física no ensino medio: Reflexões e ações*. Motriz, 5(2), 138-145;
- Direção Nacional da Desporto (2016). *Seminário sobre as estatísticas da Cultura, Desporto e Lazer*. Praia;
- Direção Nacional da Saúde (2015). *Plano Nacional de Alimentação e Nutrição*. 2015-2020;
- Direção Nacional da Saúde (2017). *Plano estratégico nacional do envelhecimento ativo e cuidado (PENEAC) Horizonte 2017-2021*;
- Direção Nacional do Desporto (2010). *Carta de Instalaciones Deportivas Artificiales de Cabo Verde*;
- European Comission (2010). *Sport and Physical Activity. Special Eurobarometer 334/Wave 72.3*. EC Directorate General Education and Culture;
- Fahey, T., Insel, P. & Roth, W. (1999). *Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*;
- Falco, C., Samdal, O., Estevan, I. & Álvarez, O. (2013). *Estructuración de la estrategia para organizar actividades físico-deportivas y recreativas*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Recuperado a partir de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo>;
- Faria, D.G. (2003). *O discurso adolescente sobre a aula de Educação Física: uma análise na perspectiva de gênero*. Dissertação de Mestrado em Educação Física, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto;
- Ferreira, J. (1999). *Aptidão Física: Atividade Física e Saúde da população escolar do Centro da Área Educativa de Viseu. Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade*. Tese de Mestrado da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto;
- Ferreira, M.B.R. (2006). *Qualidade de vida e desenvolvimento sustentável mundial: Perspetivas para a sobrevivência*. Faculdade de Educação Física - Laboratório de Antropologia Bio - Cultural - Universidade Estadual de Campinas. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano III, no 7, janeiro;

Ferreira, M.V.N., Saldanha, M.A., Silva, R.F. & Araujo, D.M.E. (2013). *A prevalência da obesidade e sobrepeso e níveis de flexibilidade em adolescentes de 14 a 18 anos*. FIEP Bulletin, Foz do Iguaçu, v. 83, 2013. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/>. Acesso em: 20 jun. 2020;

FIEP (2000). *Manifiesto mundial de la Educación Física*. Consultado 19 de Fevereiro de 2020. Disponível em: https://www.uco.es/deportes/media/documentacion/manifiesto_mundial_de_AF;

Flores, M.A. (2000). *A Indução ao ensino: Desafios e constrangimentos*. Lisboa, Instituto de inovação educacional;

Flores, M.A. (2000). *Do currículo uniforme à flexibilização curricular: Algumas reflexões*. In: José Augusto Pacheco, José Carlos Morgado e Isabel Carvalho Viana (Orgs), *Políticas curriculares: caminhos de flexibilização e integração. Atas do IV coloquio sobre questões curriculares*. Braga: IEP/Universidade do Minho;

Fortin, M. (2009a). *Fundamentos e etapas no processo de investigação*. Loures: Lusodidacta;

Fortin, M. (2009b). *O processo de investigação. da Conceção à realização*. Loures: Lusociência;

Frantz, T.R. (2012). *Inovação Tecnológica e Desenvolvimento: Noções introdutórias e perspectivas analíticas à luz das teorias econômicas*. In: SIEDENBERG, Dieter Rugard (Org.). *Desenvolvimento Sob Múltiplos Olhares*. Ijuí: Unijuí;

Freire, J.B. (1992). *Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física*. 3ª edição. Rio de Janeiro: Scipione;

Freire, P. (1999). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra;

Gadelha, C.A.G. & Costa, L.S. (2012). *A dinâmica do sistema produtivo da saúde: inovação e complexo econômico-industrial*. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz;

Gadelha, C.A.G. & Costa, L.S. (2012). *A dinâmica do sistema produtivo da saúde: inovação e complexo econômico-industrial*. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz;

Gadelha, C.A.G. (2007). *Desenvolvimento e Saúde: em busca de uma nova utopia*. Revista Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v.19, nº 71;

Gallahue, L. & Donnelly, C. (2008). *Educação Física desenvolvimentista para todas as crianças*. 4. ed. São Paulo: Phorte;

Gallahue, L. & Ozmun, John, C. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos*. 3. ed. São Paulo: Phorte;

Gapa, R. (2010). *Carta de Toronto. Apresentado em 3er Congresso Internacional de Atividade Física y Salud Pública, Toronto, Canada*. Recuperado a partir de www.globalpa.org.uk;

Gaspar, I. & Roldão, M.C. (2007). *Elementos do Desenvolvimento Curricular*. Lisboa: Universidade Aberta;

- Gil, A.C. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa*. (4ªed.). São Paulo: Atlas;
- Gilmeno, J. (1998). *O Currículo: Uma reflexão sobre a prática*. (3ª Edição) Artmed. Porto Alegre;
- Gimeno, J.S. (1999). *Consciência da ação sobre a prática como libertação profissional dos professores*. In NÓVOA, A. (Org). *Profissão Professor*. Porto: Porto Editora;
- Gomes, P. (1996). *O Juízo dos pais acerca da Atividade Física dos filhos*. Horizonte;
- Gonçalves, A.E & Vilarta, R. (Orgs). *Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando Teorias e Práticas*. Barueri, Manole;
- Graça A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte;
- Guedes, D.P. & Guedes, J.E. (1997). *Características dos programas de Educação Física Escolar*. *Revista Paulista de Educação Física*. *Revista Paulista de Educação Física*, 11 (1), 49- 62;
- Guedes, D.P. (1999). *Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar*. Motriz, Rio Claro, v. 5, n. 1, p. 10-4, jun;
- Guedes, J.E. (1997). *Características dos programas de Educação Física Escolar*. *Revista Paulista de Educação Física*. *Revista Paulista de Educação Física*, 11 (1), 49- 62;
- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. (2012). *Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects*. *Lancet*;
- Hallal, P.C., Victora, C.G., Azevedo, M.R. & Wells, J.C.K. (2006). *Adolescent Physical Activity and Health: A Systematic Review*. *Sports Medicine*, v. 36, n. 12, p.1019-1030;
- Haywood, K.M. & Getchell, N. (2010). *Desenvolvimento ao longo da vida*. 5 ed. Porto Alegre: Artmed;
- Heyward, H. (2006). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. Fifth Edition, Champaign, Illinois: Human Kinetics;
- INCV (2010). *Recenseamento Geral População Habitação “Censo 2010”*. Praia: Instituto de Estatística;
- INE (2016). *Taxa de inatividade física em cabo verde*. Praia: Instituto de Estatística;
- Jenovesi, J.F. (2003). *Nível de atividade física e estado nutricional em escolares*. São Paulo. Tese de Mestrado - UNIFESP - Universidade Federal de São Paulo;
- Jenovesi, J.F., Bracco, M.M., Colugnati, F.A.B., Taddei, J.A.A.C. (2004). *Evolução no nível de atividade física de escolares observados pelo período de 1 ano*. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos. Consultado em 14 janeiro 2021;
- Júnior, A.J. (2004). *Atividade física na empresa: Perspetivas na implantação de programas de atividade física e qualidade de vida*. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, ano II, no 4;

Kalman, M., Inchley, J., Sigmundova, D., Iannotti, R.J., Tynjala, J.A., Hamrik, Z, Haug, E., & Bucksch, J. (2015). *Secular trends in moderate-to-vigorous physical activity in 32 countries from (2010). A cross-national perspective. European Journal of Public Health, Vol. 25, Supplement 2, 37- 40.* Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/ckv024>. Consultado em 14 de dezembro de 2020;

Kwan, M.Y., Cairney, J., Faulkner, G.E. & Pullenayegum, EE. (2011). *Physical Activity and Other Health-Risk Behaviors During the Transition Into Early Adulthood: A Longitudinal Cohort Study.* American Journal of Preventive Medicine, 12 Jan;42(1):14-20. doi: 10.1016/j.

Lança, R. (2003). *Animação Desportiva e Tempos Livres. Perspectivas de Organização.* Lisboa: Editorial Caminho;

Lazzoli, J.K. (1998). *Atividade física e saúde na infância e adolescência.* Revista Brasileira de Medicina do Esporte. V. 4, n. 4, p. 107-9;

Lazzoli, J.K., Nobrega, A.C.L., Carvalho, T., Oliveira, M.A.B., Teixeira, J.A.C, Leitao, M.B. & Matsudo, V. (1998). *Atividade física e saúde na infância e adolescência.* Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 4(4), 107-109;

Leão, L.S.C.S.; Araújo, L.M. B.; Moraes, L.T.L.P. & Assis, A.M. (2003). *Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Bahia.* Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia, São Paulo, v. 47, n. 2, p. 151-157;

Lobo, J.T. (2005). *Currículo e identidade na educação.* Fortaleza: Livro técnico;

Lonsdale, C., Lester, A., Owen, K.B., White, R.L., Moyes, I., Peralta, L., Kirwan, M. & Lubans, D.R.(2015). *An Internet-supported Physical Activity Intervention Delivered in Secondary Schools Located in Low Socio-economic Status Communities: Study Protocol for the Activity;*

Lopes, A. (2001). *Tendências contemporâneas da aula de Educação Física.* Lisboa: Porto Editora;

Lopes, V. (1997). *Análise dos efeitos de dois programas distintos de Educação Física na Expressão da Aptidão Física: Coordenação e Habilidades Motoras em Crianças do Ensino Primário.* Tese de Mestrado, da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto;

Lúcia, S. (2013). In <http://br.answers.yahoo.com/question/index>. Acesso: 14 de Abril de 2020;

Lüdke, M. & André, M. (1986). *Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas.* São Paulo: EP;

Machado, F. & Gonçalves, M. (1999). *Currículo e desenvolvimento Curricular - Problemas e perspectivas.* Portugal: Edições ASA;

Maia, J., Lopes, V. & Morais, F. (2001). *Atividade Física e Aptidão Física Associada à Saúde - Um estudo de epidemiologia genética em gêmeos e suas famílias realizado no arquipélago dos Açores.* Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto;

- Martins, C. (2005). *Estudo longitudinal de Aptidão Física e Saúde e a Influência dos Fatores Socioeconômicos, Obesidade e Comportamentos Sedentários das Crianças do 1º Ciclo do Ensino básico*. Dissertação de Doutorado da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto;
- Matsudo, S.M. (2008). *Promoción de Actividad Física “AGITA SAO PAULO” de Brasil. Viajes*. Recuperado a partir de <https://es.slideshare.net/sportcountries/dra-sandra-matsudo-fundadora-i-impulsora-del-projecte-de-promoci-dactivitat-fsica-agita-sao-paulo-de-brasil>, 12 de dezembro 2020;
- Matsudo, S.M. (2012). *Atividade Física: Passaporte para la salud*. Rev. Med. Cli. CONDES, 23(3), 209-217. Recuperado a partir de http://www.clc.cl/Dev_CLC/;
- Matsura, K. (1999). *Discurso de Clausura de la Tercera Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS III)*. Consultado 20 de Fevereiro de 2020, in: <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001198/119812so>;
- Mckenzie, T., Sallis, F., Prochaska, J., Conway, L., Marshall, J. & Rosengard, P. (2004). *Avaliação de uma intervenção de dois anos em Educação Física no ensino fundamental: M-SPAN*. Medicina e Ciência em Sports & Exercise;
- Minayo, C., Hartz, M. & Buss, M. (2000). *Qualidade de vida e saúde: um debate necessário*. Ciência & Saúde Coletiva, 5 (1), 7-18;
- Ministério de Educação (1986). *Programa de Educação Física. Ensino Básico Elementar - Ensino Básico Complementar e Ensino Secundário*. Edição- DEFE./MINED. Praia;
- Ministério de Educação (2010). *Programa de Educação Física - 3º Ciclo do Ensino Secundário - 11º e 12º ano*. Praia - Cabo Verde;
- Montenegro, A.N., Simões, M.O.D.S., Medeiros, A.C.D., Portela, A.D.S. & Souza, A.M. (2008). *Obesidade, envelhecimento e risco cardiovascular no Brasil: possíveis soluções para problemas atuais*. Saúde. com, Vitória da Conquista, v. 4, n. 1, p. 57-63;
- Moreira, A.F. & Silva, T.T. (2008). *Currículo, cultura e sociedade*. São Paulo: Cortez;
- Morgado, J.C. & Quitembo, A.D. (2014). *Currículo, Avaliação e Inovação em Angola: Perspetivas e desafios*. Ondjeri Editores, 1ª Edição, Benguela, Angola;
- Morgado, J.C. (2003). *Projeto Curricular e autonomia da escola: possibilidades e constrangimentos*. Revista Galego-Portuguesa de Psicología e de Educación, 8, (10), pp.361-588;
- Morgado, J.C. (2005). *Currículo e Profissionalidade Docente*. Edição: Porto Editora. Portugal;
- Mota, J. & Esculcas, C. (2002). *Tempo de lazer comportamento de atividade física Opções estruturadas e não estruturadas, de acordo com gênero, idade e nível de atividade física*. International Journal of Behavioral Medicine, 9 (2), 111-121;
- Mota, J. & Sallis, J. (2002). *Atividade Física e Saúde: Fatores de Influência da Atividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. Campo das Letras, col. Campo do Desporto (9), Porto;

- Mota, J. (2001). *A Escola, Promoção da Saúde e Educação Física. Que Relações?* Horizonte, 98(17), 33-36;
- Nahas, K. (2003). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3ª ed. - Londrina -PR: Midiograf;
- Nahas, M.V. (2001). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo*. 2ª ed. Londrina, PR: Midiograf;
- Nahas, M.V. (2013). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 6ª ed. Londrina: Midiograf;
- Nahas, M.V. (2017). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Markus Vinicius Nahas. 7º ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 362 p;.
- Nieman, D.C. (1999). *Exercício e Saúde*. São Paulo, SP: Ed. Manole Ltda;
- Nuske, A.M.; Gessi, L.N.; Allebrandt, L. S. & Kelm, M. (2017). *A Saúde e sua relação com o Desenvolvimento: Um olhar crítico acerca da Contribuição da Saúde nas Múltiplas Escalas do Desenvolvimento Regional*. VIII Seminário Internacional sobre Desenvolvimento Regional. Brasil;
- Olin, K. (1999). *Sociologia do Desporto: Desporto, Cultura, Trabalho e Tempos Livres*.
- Oliveira, M. & Maia, J. (2002). *Avaliação Multimodal da Actividade Física - Um Estudo Exploratório em Gêmeos Monozigóticos e Dizigóticos*. Universidade do Porto;
- Oliveira, M. & Maia, J. (2002). *Avaliação Multimodal da Atividade Física - Um Estudo Exploratório em Gêmeos Monozigóticos e Dizigóticos*. Universidade do Porto;
- Oliveira, P.T.R. (2005). *O Sistema Único de Saúde, descentralização e a desigualdade regional: um enfoque sobre a região da Amazônia Legal*. Tese apresentada na Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca. Rio de Janeiro;
- Oliveira, V.M. (2006). *O que é Educação Física?* (11a ed.). Sao Paulo. Brasiliense;
- OMS (1999). *Série de informes técnicos, n.886. Programación para la Salud y el Desarrollo de los Adolescentes*. Informe de un Grupo de Estudio OMS/FNUAP/UNICEF sobre Programación para la Salud de los Adolescentes. Ginebra, Suiza;
- OMS (2010). *Organização Mundial da Saúde. Relatório Mundial da Saúde: Financiamento dos Sistemas de Saúde o caminho para a cobertura universal*;
- Onofre, M. (2012). *A Qualidade da Educação Física como Essência da Promoção de uma Cidadania Ativa e Saudável*. Universidade de Lisboa (Portugal);
- Onofre, M., Holzweg, M., Repond, R.M., Schmid, R. & Scheuer, C. (2014). *Seminar on Quality Physical Education Report*. EUPEA/UNESCO - Paris. Consultado em 4 fevereiro de 2021. In: <http://www.eupea.com/wp-content/uploads/2015/07/150530-EUPEA-Report-on-QPE-Seminar-UNESCO>;
- ONU (1990). *Convenção sobre os Direitos da Criança*;
- Organização Mundial da Saúde (2010). *Relatório Mundial da Saúde: Financiamento dos Sistemas de Saúde o caminho para a cobertura universal*;

Organização Mundial de Saúde (1998). *Sports and Children: Consensus Statement on Organized Sports for Children*. FIMS/WHO Ad Hoc Committee on Sports and Children”, Bulletin of the World Health Organization;

Organização Mundial de Saúde (2000). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic* - Report of a WHO Consultation, WHO Technical Report Series 894, Geneva;

Organização Mundial de Saúde (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002. Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Consultado 10 de janeiro de 2020, in: http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf?ua=1;

Organizacao Mundial de Saude (2016). *Conceito de Saude segundo OMS / WHO. Camara dos Especialistas em Medicina Integrativa*. Disponível em: <http://cemi.com.pt/2016/03/04/conceito-de-saude-segundo-oms-who/> acesso em: 26 de maio 2020;

Organização Mundial de Saúde (2017). *Perspetivas sobre a Atividade Física*. Recuperado 28 de julho de 2020, a partir de Organização Mundial de Saúde <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es>;

Pacheco, J.A. (1996). *Currículo: teoria e prática*. Porto - Portugal: Porto Editora;

Pacheco, J.A. (2001). *Currículo: Teorias e práxis*. Porto: Porto Editora;

Pacheco, J.A. (2005). *Estudos curriculares. Para a compreensão crítica da educação*. Porto: Porto Editora;

Pate, R. (1994). *Epidemiologia descritiva da atividade física em adolescentes*. *Pediatric Exercise Science*, 434-447;

Pate, R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A. & Bouchard, C. (1995). *Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. *JAMA*, 273(5): 402-7;

Paulo, R. (2010). *A Atividade Física na População Idosa: Efeitos da Atividade Física não formal na Capacidade Funcional e no Índice de Massa Corporal, da População Idosa*. Dissertação de Mestrado. Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco;

Paulo, R. (2013). *Efeitos da Atividade Física na Composição Corporal e nos Parâmetros Fisiológicos com Impacto no Estado de Saúde, de Alunos do Ensino Superior*. Tese de Doutorado. Universidade da Beira Interior;

Pena, G.D.G., Mendes, J.C.L., Silveira, A.P.D., Martins, T.C.R., Vieira, R.G. Silva, N.S. & Silva, R.R.V. (2016). *Comportamentos de risco para a saúde de adolescentes da rede pública de ensino*. *Adolesc. Saude (Online)*, 36-50;

Pereira, F.M. & Silva, A.C. (2004). *Sobre os Conteúdos da Educação Física no Ensino Médio em diferentes redes educacionais do Rio Grande do Sul*. *Revista da Educação Física*. UEM, 15(1), 68-77;

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores - Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*, Edições FMH;

- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana;
- Pinho, R.A. & Petroski, E.L. (1999). *Adiposidade corporal e nível de atividade física em adolescentes*. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 1, n. 1, p. 60-68;
- Pinho, R.A. (1999). *Nível Habitual de Atividade Física e Hábitos Alimentares de Adolescentes Durante Período de Férias Escolares*. Dissertação de Mestrado. Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina: Maio;
- Putnam, R. D. (2020). *Comunidade e Democracia: a experiência da Itália Moderna*,
- Quintino, P.L., Silva, D.A.S. & Petroski, E.L. (2014). *Estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários e fatores sociodemográficos associados*. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 28(2): 305-314;
- Quivy, R. & Campenhound, V. (1998). *Manual de Investigação Científica em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva;
- Ribeiro, A. (1995). *Desenvolvimento Curricular*. (5ª Ed). Lisboa: Texto Editora;
- Ribeiro, B.T.J. (2006). *Obesidade: saúde, doença e efeitos do treinamento*. Pensar a Prática. Goiânia, v. 7, n. 1, p. 103-20;
- Ribeiro, E.A. (2008). *A perspectiva da entrevista na investigação qualitativa. Evidência: olhares e pesquisa em saberes educacionais*, Araxá/MG, n. 04, p.129-148;
- Rink, J. (2014). *Teacher Effectiveness in Physical Education-Consensus?* Research Quarterly for Exercise and Sport, 85(3), 282-286;
- Rocha, E. (2017). *Saúde e objetivos de desenvolvimento sustentável*. Hospital das Forças Armadas - Pólo de Lisboa Instituto de Medicina Preventiva e Saúde Pública - Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Revista. Fatores de Risco. N.º 45 Out-Dez. Pág. 12-19;
- Rodrigues, J.M.M. & Silva, E.V. (2013). *Educação Ambiental e Desenvolvimento Sustentável. Problemática, Tendência e Desafios*. Edição: UFP, Fortaleza.
- Roldão, M. C. (1999). *Gestão Curricular: Fundamentos e praticas*. Lisboa: Departamento da Educação Básica do Ministério da Educação;
- Ruiz (Eds.), *Actividad física y salud*. Para ejecutivos e profesionales. España;
- Sachs, I. (2004). *Desenvolvimento Incluyente, Sustentável e Sustentado*. Rio de Janeiro: Ed. Garamond;
- Sallis, J. & Owen, N. (1999). *Physical Activity and behavioral medicine*. Sage Publications. London;
- Sallis, J.F. & Patrick, K. (1994). *Diretrizes de Atividade Física para adolescentes: consenso*, *Ciência do Exercício Pediátrico*, 6: 302-314;

- Sallis, J.F., Prochaska, J. & Taylor, W. (2000). *Uma revisão da Correlação da Atividade Física de Crianças e Adolescentes*. *Ciência da Medicina e Exercício de Esportes*, 32 (5), 963-975;
- Salve, M.G.C. (2006). *Obesidade e peso corporal: riscos e consequências*. *Movimento e Percepção*, Espírito Santo do Pinhal, v. 6, n. 8, p. 29-48, jan./jun;
- Sampier, R.H., Collado, C.H., Lucio, P.B. (2006). *Metodologia de Pesquisa*. 3ª Edição, São Paulo: McGraw-Hill;
- Santos, R. (2015). *Efeito da atividade desportiva sistematizada sobre o Desenvolvimento motor das crianças de 7 a 10 anos*. Porto Editora;
- Saviani, N. (2003). *Currículo - um grande desafio para o professor*. *Revista de Educação*, n. 16. São Paulo: 2;
- Saviani, N. (2003). *Saber escolar, currículo e didática: problemas da unidade conteúdo/método no processo pedagógico*. Campinas-SP: Autores Associados;
- Seabra, A., Lopes, V.P., Maia, J.A., Silva, R.G. & Morais, F.P. (2004). *Aptidão Física Associada à Saúde da População Escolar (6 a 10 anos de Idade) do Arquipélago dos Açores, Portugal*, *Rev. Bras. Cine. Des. Hum.*, 6(2):7-16, Universidade Federal de Santa Catarina;
- Sem, A. (2010). *Desenvolvimento como Liberdade*. São Paulo: Companhia das Letras;
- Sequeiro, R., Boccaletto, E., Belo, A. & Gaio, R. (2008). *Atividade Física e Qualidade de vida na escola: Motivação para a Atividade Física na Escola*. 1ª edição. Campinas - SP. IPES Editorial;
- Serrano, J.J. (2003). *Mudanças sociais e estilos de vida no desenvolvimento da criança*. *Dissertação de Doutoramento não publicada*. FMH. Universidade Técnica de Lisboa;
- Severino, C. & Silva, B. (2014). *Educação Física Escolar e a Promoção da Saúde: um ponto de vista*. In *Caderno de Educação Física e Desporto*. Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), Brasil, v. 12, n. 2, p. 77-86;
- Shephard, J. (1997). *Envelhecimento, Atividade Física e Saúde*. Europress, Odivelas.
- Silva, M.A. (2006). *História do currículo e currículo como construção histórico-cultural*. VI Congresso Luso-Brasileiro de História da Educação. Anais. Uberlândia: EDUFU;
- Sobral, F. (1985). *Introdução à Educação Física*. Livros Horizonte, Lda. 4ª Edição. Lisboa;
- Sobral, F. (1988). *Introdução à Educação Física*. (4ª.ed). Livros Horizonte. Lisboa;
- Taba, H. (1962). *Curriculum Development - Theory and practice*. New York. Harcourt, Brace & World;
- Tanner, D. (1980). *Curriculum Development theory into practice*. New York. Macmillan Publishing Co., Inc;
- Tavares, A.C.F. (2005). *Programa de Educação Física em Cabo Verde. Estudo sobre a aplicação dos programas de educação física no 1º e 2º ciclo do ensino secundário*. Tese de Licenciatura. Universidade de Coimbra, FCDEF;

Tavares, F. (2002). *O Ensino do Ciclo-Cross - Estudo Sobre o Ensino do Ciclo Cross no 1º, 2º e 3º Ciclos do Ensino Secundário em Cabo Verde*. Monografia de Bacharelato. Não publicada. Praia: Instituto Superior de Educação;

Tavares, M.A. (2015). *Professores, Currículo e Mudança: A Reforma Educativa em Angola*. Ondjeri Editores. 1ª Edição, Benguela, Angola;

Teixeira, L.R. (1990). *Efeitos de um programa de atividades físicas para criança asmática, avaliados por provas de função pulmonar*. São Paulo: P.72 Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física da USP;

Telama, R. (1998). *A Saúde e o Estilo de Vida Ativo dos Jovens*. In N. Armstrong, J.M. Constantino, M., Piéron, A., Marques, A., Dinis, R. & Telama (s/d). *A Educação para a Saúde - O Papel da Educação Física na Promoção de Estilos de Vida Saudáveis*. Lisboa: Omniserviç;

Tinning, R. (2015) *I don't read úction: academic discourse and the relationship between health and physical education*. Sport Education and Society;

Trigo, M. (2006). *Aptidão Física e composição corporal: Estudo em raparigas dos 11 aos 15, praticantes e não praticantes de futsal*. Tese de Mestrado da Universidade do Minho;

Trost, S.G. (2001). *Mensuração objetiva da atividade física na juventude*. Problemas atuais;

Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. & Brown, W. (2002). *Correlates of adults' participation in physical activity: review and update*. Medicine and Science in Sports and Exercise, 34(12): 1996-2001;

Tyler, R.W. (1949). *Basic Principles of the curriculum and Instruction*. Universith of Chicago, Illinois, USA (Trad. Port de L. Vallandro, 3ª ed. Editora Globo, Portalegre, 1975;

UNESCO (1978). *Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte*. Consultado 20 de março de 2021. In: <http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002164/216489>;

UNESCO (1990). *Conferencia Mundial sobre a Educação para Todos*;

UNESCO (2015). *Quality Physical Education. Guidelines for Policymakers*. Paris:

US Department of Health and Human Services, USDHHS (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Health and Happy*. Washington D.C;

Van, M., Schuit, A.J., Feskens, E.J., Seidell, J.C. & Kromhout, D. (2002). *Physical activity and glucose tolerance in elderly men: the Zutphen elderly study*. Medicin Science Sports Exercice, 34 (7), 1132-1136;

Vaquero, F. & Ruiz, P. (2002). *Benefícios de la actividad física regular sobre los sistemas orgânicos*. In L. Mojares, S. Laín, A. Vaquero, J. Chicharo, A. Mulas, & M. Ruiz (Eds.), *Actividad Física y salud. Para ejecutivos e profesionales*. España: Cie Inversiones Dossat;

Varela, L.B. (2013). *O Currículo e o Desenvolvimento Curricular: Conceções, Práxis e Tendências*. Edições: Uni-CV - Universidade de Cabo Verde, Vol. I. Praia, Santiago. Cabo Verde;

Vaz de Almeida, M.D., Graça, P., Afonso, C., D'Amicis, A., Lappalainen, R. & Damkjaer, S. (1999). *Physical activity levels and body weight in a nationally representative sample in the European Union*. Public Health Nutrition, 2(1):105-13;

Viana, A.L.Á. & Elias, P.E.M. (2007). *Saúde e Desenvolvimento*. Revista Ciência & Saúde Coletiva. Rio de Janeiro;

Vilarta, R. & Boccaletto, E.M.A. (2008). *Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física*. 1ª Edição, Caminas, IP: IPES;

Voll, P.G. (2017). *A Importância da Educação Física Escolar na Formação do Indivíduo*. Disponível em: <http://blogeducacaofisica.com.br/educacao-fisica-escolar>.

Who (2010). World Health Organization - *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization;

Who (2011). World Health Organization - *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva;

Who (2012). World Health Statistics. Disponível em http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/;

Who (2014). *World Health Organization. 10 facts on physical activity*. Disponível em http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/en;

World, P.C., Bertoldi, A.D., Goncalves, H. & Victora, C.G. (2006). *Prevalencia de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade*. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1277-1287, jun. 2006. Disponível: <http://www.scielo.br/>. Acesso: 19 jun. 2020;

Yin. R.K. (2005). *Estudo de caso: planejamento e métodos*. 3 ed., Porto Alegre: Bookman.

Outros documentos consultados

A Lei de bases do sistema educativo de 2010;

Constituição da República de Cabo Verde (1992). Lei de revisão nº 1/VII/2010, de 3 de Maio;

Constituição da República de Cabo Verde (2012). 2ª Revisão Ordinária de 26 de julho de 2010;

Decreto Legislativo nº 13/2018, de 7 de dezembro que revê as Bases do Sistema Educativo;

Decreto-lei nº 112/2013. BO da República de Cabo Verde, 1ª série-Nº 59 de 1 de novembro de 2013;

Direção Nacional do Desporto (2010). Carta de Instalaciones Deportivas Artificiales de Cabo Verde;

Direção Nacional do Desporto (2016). Seminário sobre as estatísticas da Cultura, Desporto e Lazer. Praia;

Direção Nacional da Saúde (2015). Plano Nacional de Alimentação e Nutrição 2015-2020;

Direção Nacional da Saúde (2017). Plano estratégico nacional do envelhecimento ativo e cuidado (PENEAC) Horizonte 2017-2021;

Escola Secundária de Santa Cruz (2021). Relatório estatístico da escola - Ano letivo 2020/21;

Lei Constitucional nº 1/VII/2010, de 3 de Maio, que revê a Constituição de Cabo Verde;

Nações Unidas (2000). Declaração do Milénio, Cimeira do Milénio, Nova Iorque;

Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD/UNDP). Objetivos de Desenvolvimento do Milénio. Disponível em: <http://www.pnud.org.br/ODM.aspx> (consultada em 26 de maio de 2020);

República de Cabo Verde (2001). As Grandes Opções do Plano: Uma Agenda Estratégica;

República de Cabo Verde (2010). Constituição da República Cabo Verde, Pub. L. No. Lei Constitucional n.º1/VII/2010;

República de Cabo Verde (2012). Cabo Verde no Contexto de Desenvolvimento Sustentável: Relatório à Conferencia Rio + 20;

República de Cabo Verde (2016). Programa de Governo na IX Legislatura;

República de Cabo Verde (2017/2021). Plano Estratégico de Desenvolvimento Sustentável.

Conselho de Ministros (2011). Decreto Lei nº10/ 2011;

Conselho de Ministros (2017). Decreto Lei No. 9/2017;

Jornal Expressos das Ilhas (2013). Objetivos do Milénio, pp. 8-9.

Sites consultados

www.esacs.edu.cv

www.ine.cv

inecv@ine.gov.cv

<http://www.governo.cv/>

<http://www.solidarius.com.br/mance/biblioteca/fomezero.pdf>

Apêndices

Apêndice A - Carta dirigida à Escola Secundária em Estudo;

Apêndice B - Questionários aplicados aos alunos;

Apêndice C - Questionários aplicados aos Professores;

Apêndice D - Guião da Entrevista, aplicado ao Subdiretor Pedagógico.

Apêndice A - Carta dirigida à Escola Secundária em Estudo

Dulcelino Tavares Duarte
Achada S. Filipe
Cont: 922 59 85
Email: dulcelinoduarte2015@gmail.com

Exma. Senhora Diretora da Escola Secundária
“Alfredo da Cruz Silva”
Santa Cruz

Cidade da Praia, 26 de abril de 2021.

Assunto: Solicitação de autorização para aplicação de questionário aos alunos e professores da referida escola.

Dulcelino Tavares Duarte, mestrando do Curso Ciências da Educação - especialização em Educação para o Desenvolvimento Sustentável, pela Universidade de Cabo Verde (Uni-cv), pretende levar a cabo no âmbito do referido mestrado, uma pesquisa de dissertação cujo título, é: *“A Saúde e a sua relação com o Desenvolvimento Sustentável: Um olhar sobre o Papel da Educação Física no fomento a prática da Atividade Física para a Saúde: um estudo de caso dos alunos da escola secundária Alfredo da Cruz Silva, no concelho de Cruz Silva”*, e para tal pretende-se, inquirir alguns estudantes, professores da Educação Física e subdiretor pedagógico da referida escola, mediante a aplicação de três questionários, durante os meses que seguem até término da dissertação.

Exposto isso, vem através desta mui respeitosamente, solicitar a direção escola, autorização para aplicar os referidos questionários ao público-alvo da sua pesquisa.

Mas, informa ainda que a pesquisa tem como objetivo geral, *avaliar a prática da Educação Física na referida escola, no fomento à prática da Atividade Física para a Saúde*, especificamente, pretende-se *analisar a prática da EF nessa escola na perspetiva dos professores e dos alunos, conhecer a atuação dos professores de EF, em relação as suas práticas pedagógicas no tocante ao fomento da prática de Atividade Física, no seio dos alunos, analisar os conteúdos curriculares dos programas desta disciplina para o ensino secundário em Cabo Verde, no tocante ao fomento da prática destas atividades*. De referir ainda, que esta trabalho será orientado pelo Professor Doutor Carlos Spínola, coordenador do referido curso na Uni-CV.

Dulcelino Tavares Duarte

Apêndice B - Questionários aplicados aos alunos

Caro (a) aluno (a)

Este questionário enquadra-se no âmbito de investigação científica para a realização do trabalho do fim de Curso, com vista a obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Educação - Especialização em Educação para o Desenvolvimento Sustentável. Este tem por objetivo recolher informação sobre a prática da Educação Física na referida escola, no fomento à prática da Atividade Física para a Saúde e também conhecer a perceção dos alunos sobre a importância atribuída à prática de Atividade Física para a saúde sustentável.

Assumimos o compromisso de garantir a confidencialidade de toda a informação recolhida, bem como o total anonimato a todos os participantes e à instituição. A sua colaboração é fulcral para o desenvolvimento e sucesso deste estudo. Por isso, contamos com a sua honestidade nas respostas.

Muito obrigado pela colaboração!

Nota: Por favor, assinala com uma cruz (x) no correspondente espaço, ou responde por extenso sempre que assim seja necessário.

Identificação Pessoal

1. **Idade:** _____ anos. (Escreve a sua idade)
2. **Sexo:** (Assinala com uma X o seu sexo) - *a) Masculino* ___ *b) Feminino* ___
3. **Localidade:** (Escreve o local onde moras) _____

Questões sobre a prática a Educação Física

4. **Fazes aula de Educação Física na tua escola?** (Assinala com uma x) *a) sim* ___ *b) não* ___
Se SIM, responde as perguntas 4.1 se não para 4.2

4.1 Se SIM:

- a) **Com que frequência** (Assinala com uma x na sua preferência)
a) Sempre ___ *b) às vezes* ___ *c) Raras vezes* ___ *d) Nunca* ___

5. **Gostas da disciplina de Educação Física** (Assinala com uma x na sua preferência)

• *gosto muito* ___ • *Gosto* ___ • *Gosto mais ou menos* ___ • *Não gosto nada* ___

6. **O que mais gostas de fazer nas aulas de Educação Física?**

• *Jogar a bola* ___ • *Ver os outros a jogarem* ___ • *Fazer exercício físico* ___ • *Dirigir jogos* ___
• *Outra* ___ *quais:* _____

4.2. Se NÃO:

7. **Quais os motivos que te levam a não fazer aulas de Educação Física** (Assinala com uma x na sua preferência)

• *Falta de interesse* ___ • *Problemas de saúde* ___ • *Falta de oportunidade* ___

• *Outras:* ___ *Quais:* _____

8. **Qual é a tua opinião sobre as condições oferecidas pela ESACS em relação as aulas de EF ?**

• *Boas condições* ___ • *Condições razoáveis* ___ • *Más condições* ___ • *Desconheço* ___

Questões sobre a Prática da Atividade Física

9. Gostas de praticar atividade física/ exercício físico? (Assinala com uma x)

- Gosto muito ____
- Gosto ____
- Gosto mais ou menos ____
- Não gosto nada ____

10. Relativamente à prática de Atividade Física para a saúde, como a avalias? (Assinala com uma x)

- Muito importante ____
- Importante ____
- Pouco importante ____
- Não tem importância ____
- Não sei ____

11. Praticas algum Atividade Física fora do ambiente escolar?

a) Sim ____ b) não ____

11.1. Se sim com que frequência

- a) Sempre ____ b) Às vezes ____ c) Raras vezes

11.2. Há quanto tempo praticas essas atividades?

- Menos de 1 ano ____
- 1 ano ____
- 2 a 5 anos ____
- Mais de 5 anos ____

11.3. Com que frequência praticas essas atividades?

- Às vezes ____
- Uma vez por semana ____
- Duas a três vezes ____
- Quatro a seis vezes ____
- Todos os dias ____

11.4. Comparando com o que acontecia há um ano, como descreves o teu estado de saúde atual ?

- Muito melhor ____
- Melhor ____
- Com alguma melhoria ____
- Desconheço ____

12. Das atividades que se seguem, escolhe as que costumavas praticar fora do ambiente escolar.

(Escolhe, enumerando-as por ordem de preferência)

Atividades	Ordem das preferências
Jogar a bola	
Fazer caminhada /corrida	
Andar de bicicleta	
Desenhar	
Praticar desporto	
Assistir TV	
Navegar no computadores	
Navegar no telemóvel	
Ouvir Musica	
Outras atividades	

13. Quais são os motivos que te leva a praticar atividades físicas fora da escola? (*escolhe as suas preferências*)

Atividades	As suas preferências
Melhorar a condição física	
Melhorar a saúde	
Convívio com os colegas	
Bem-estar	
Qualidade de Vida	
Sair de casa	
Indicação do professor	
Outros	

14. Local onde praticas essas atividades, fora da escola?

- Centros de treinamento ____
 - Clubes desportivo da comunidade ____
 - Em grupos na comunidade ____
 - Sozinho (a) em Casa ____
 - Outras ____
- quais: _____

15. O teu professor te incentiva a praticar algum tipo de atividade física fora da escola?

- Sempre ____
- Às vezes ____
- Raras vezes ____
- Nunca ____

16. Qual é a sua opinião sobre as exigências do programa de Educação Física em relação à prática das atividades físicas para o 2º ciclo de Ensino Secundário.

- Muito exigente ____
- Exigente ____
- Pouco exigente ____
- Desconheço ____

17. Quais são os benefícios da prática da atividade física?

Muito obrigado pelo seu contributo!

Apêndice B - Questionários aplicados aos Professores

Caro (a) Professor (a)

Este questionário enquadra-se no âmbito de investigação científica para a realização do trabalho do fim de Curso, com vista a obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Educação - Especialização em Educação para o Desenvolvimento Sustentável. Este tem por objetivo recolher informação sobre a prática da Educação Física na referida escola, no fomento à prática da Atividade Física para a Saúde e também conhecer a perceção dos professores sobre a importância atribuída a prática de Atividade Física para a saúde sustentável, como conhecer suas atuações em relação suas práticas pedagógica no tocante ao fomento à prática de Atividade Física, a sua aprecia sobre a relevância ado programa par ao efeito. .

Assumimos o compromisso de garantir a confidencialidade de toda a informação recolhida, bem como o total anonimato a todos os participantes e à instituição. A sua colaboração é fulcral para o desenvolvimento e sucesso deste estudo. Por isso, contamos com a sua honestidade nas respostas.

Muito obrigado pela colaboração!

Nota: Por favor, assinala com uma cruz (x) no correspondente espaço, ou responde por extenso sempre que assim seja necessário.

Identificação pessoal

1. Idade: (Assinala com um x na sua idade)

a) [de 18 a 30 anos] ____ b) [de 30- 40 anos] ____ c) [de 40-50 anos] ____ d) [maior de 50 anos] ____

2. Sexo: (Assinala com um x o seu sexo)

- Masculino ____
- Feminino ____

3. Anos de serviço: (Assinala com uma x no intervalo do seu ano de serviço como docente).

- [01 - 5 anos] ____
- [5 – 10 anos] ____
- [10 - 15 anos] ____
- [15 – 20 anos] ____
- Mais de 20 anos. ____

4. Qual o seu grau académico: (Assinala com uma x no seu grau académico)

- Bacharelato ____
- Licenciado ____
- Mestrado ____
- Outras: ____ indique quais: _____

Questões sobre a funcionamento da disciplina de EF na referida escola

5. Indica o nível de escolaridade que lecionas na sua Escola? (escreve o nível que leciona)

a) _____ ano de escolaridade.

6. Onde costumavas lecionar as suas aulas? (assinala com um a x nas suas opções)

a) Pavilhão da escola ____

b) Placa desportiva da comunidade ____

c) Pavilhão desportivo da comunidade ____

d) Outros: ____ indica o local: _____

7. Enquanto professor de EF, quais são os conteúdos que tem estado a trabalhar nas tuas aulas com os seus alunos. (assinala com um a x nas suas opções)

a) Ensino dos Jogos ____

b) Ginástica ____

c) Atividades rítmicas ____

d) Atletismo ____

e) Desporto de combate ____

f) Teorias de Educação Física ____

g) Outras: ____ Quais: _____

8. Que modalidades/atividades costumavas trabalhar com mais frequências nas tuas aulas? (assinala com um a x nas suas opções)

a) Andebol ____

b) Futsal ____

c) Basquetebol ____

d) Voleibol ____

e) Atletismo ____

f) Ginástica ____

g) Capacidades físicas ____

h) Atividades rítmicas ____

i) Outra ____ Quais: _____

9. Que modalidades/atividades são as mais preferidas pelos alunos? (assinala com um a x nas suas opções)

a) Andebol ____

b) Futsal ____

c) Basquetebol ____

d) Voleibol ____

e) Atletismo ____

f) Ginástica ____

g) Capacidades físicas ____

h) Atividades rítmicas ____

i) Outra ____ Quais: _____

Percepção sobre a Atividade Física

10. Concederás a prática de atividade física importante para a sua saúde. (assinala com uma x nas suas opções)

- a) *Muito importante* ____
- b) *Importante* ____
- c) *Pouco importante* ____
- d) *Não tem importância* ____

11. Trabalhas o tema atividade físico nas tuas turmas. (assinala com uma x nas suas opções)

- a) *Sempre* ____
- b) *Às vezes* ____
- c) *Raras vezes* ____
- d) *Nunca* ____

12. Pratica alguma atividade física, fora do horário letivo. (assinala com uma x nas suas opções)

- a) *Sempre* ____
- b) *Às vezes* ____
- c) *Raras vezes* ____
- d) *Nunca* ____

13. Incentiva os teus alunos a praticarem atividades físicas fora do hora destinados a EF. (assinala com uma x nas suas opções)

- a) *Sempre* ____
- b) *Às vezes* ____
- c) *Raras vezes* ____
- d) *Nunca* ____

14. Qual é a sua opinião sobre a exigência do programa de EF do 2º ciclo prescrito pelo ME, em relação à prática das atividades físicas voltada a saúde. (assinala com uma x nas suas opções)

- a) *Muito exigente* ____
- b) *Exigente* ____
- c) *Pouco exigente* ____
- d) *Não exige* ____

15. Qual é o seu grau de satisfação em relação aos conteúdos curriculares programados para o 2º ciclo de ES. (assinala com uma x nas suas opções)

- a) *Todos são importantes* ____
- b) *Alguns são menos importantes* ____
- c) *Não tem importância* ____
- d) *Outras: _____ quais: _____*

Muito obrigado pelo seu contributo!

Apêndice C - Guião da entrevista aplicado à Subdiretor Pedagógico

Questões:

- 1.** Na sua opinião, como tem sido a atuação dos professores de Educação Física (EF), em relação as suas práticas pedagógica no tocante ao fomento da prática de atividade física (AF), no seio dos alunos?
- 2.** Achas que os procedimentos adotados pelos professores, levam em consideração os pressuposto do objetivos 3 do desenvolvimento sustentável, no tocante o fomento da prática de AF com vista a promoção da saúde sustentável dos alunos?
- 3.** Na sua opinião os programas de Educação Física para o Ensino Secundário, contribui para o fomento da prática de Atividade Física, dos alunos tanto dentro como fora da escola?
- 4.** Consideras que as condições oferecidas pela sua escola, contribui para o bom funcionamento das aulas de EF, e conseqüentemente fomento a prática de AF?
- 5.** No seu entender qual é o nível de motivação dos alunos, em relação as aulas de EF ministrados pelos professores da escola?
- 6.** Na sua convicção a escola tem criado todas as condições para o bom funcionamento das aulas de Educação Física e o que a escola tem feito para o efeito?
- 7.** Concedera a disciplina de Educação Física, importante na promoção da Atividades Físicas com vista ao desenvolvimento sustentável?
- 8.** Na sua opinião qual é a relação entre a Educação Física, Atividade Física e Desenvolvimento Sustentável?
- 9.** No seu entender o que leva os alunos a praticarem Atividade Física?
- 10.** Apresente duas propostas que podem levar os alunos a optarem, mais pela prática de Atividade Física fora do horário de Educação Física.

Muito obrigado pela sua colaboração!