



UNIVERSIDADE
E D U A R D O
MONDLANE

Escola Superior de Ciências do Desporto

Monografia de Licenciatura em Ciências do Desporto

Ramo de Treino Desportivo

Práticas de actividades físicas e desportivas para alunos da Escola Secundária de Messano

Arlindo Lourenço Mulungo

Maputo, Maio de 2025



Escola Superior de Ciências do Desporto

Monografia de Licenciatura em Ciências do Desporto

Ramo de Treino Desportivo

Práticas de actividades físicas para alunos da Escola Secundária de Messano

Arlindo Lourenço Mulungo

Trabalho de Monografia apresentado a ESCIDE como requisito parcial para aquisição do nível de Licenciatura em Ciências do Desporto no Ramo de treino, sob orientação do Professor Doutor Reynaldo Juan Estrada Cingualbres

Maputo, Maio de 2025

Declaração de honra

Declaro por minha honra que o presente trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Ciências do Desporto que, submeto a ESCIDE/UEM, em cumprimento dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto na especialidade de Desporto e treino nunca foi apresentado na sua essência, para obtenção de qualquer outro grau académico, e que constitui resultado da minha investigação pessoal, estando no texto indicada a bibliografia e as fontes utilizadas.

O candidato

(Arlindo Lourenço Mulungo)

Dedicatória

Dedico a Monografia em memória da minha avó Maria Zevute, em especial o meu amigo Luís Antônio Cossa, a minha companheira Olga Zefanias Mazivila e minha família em geral por estes serem os meus grandes heróis, em meio de tantas dificuldades demonstraram muito esforço no meu empenho para me verem formado. Deixo aqui uma forte consideração por estarem junto ao meu lado para este troféu.

Agradecimento

A Deus pelo dom da vida e que permitiu tudo desde o início até ao fim.

Aos meus pais que deram apoio até a conclusão do meu curso. O meu orientador Professor Doutor. Reynaldo Juan Estrada Cingualbres que de forma atenciosa contribuiu para que este projecto fosse desenvolvido.

Aos irmãos Cossa (Luís e Miguel), pela amizade desde a infância, apoio, frontalidade, preocupação, dedicação, motivação e determinação.

Ao irmão Dionísio Massingue pelas palavras de apreço e motivação foram fundamentais, nunca deixando que houvesse pensamentos negativos, permitindo seguir este caminho de cabeça erguida. A todos os meus colegas de curso que, de alguma forma deram o seu contributo neste processo, através da partilha de experiências e pelos bons momentos passados na instituição de estudo. Aos alunos com quem trabalhei na instituição de estágio, que, de forma directa, foram os figurantes deste processo, contribuindo para o sucesso do desempenho realizado e para o crescimento pessoal e profissional na área da docência.

Em geral a todos que torceram pela minha vitória.

Obrigado UEM, obrigado ESCIDE por tornar meu sonho realizado!

Resumo

Práticas de actividades físicas e desporto são instrumentos importantes para a promoção da saúde dos jovens. É fundamental que sua prática comece ainda na infância, estendendo-se à adolescência e às demais faixas etárias. O objectivo desta monografia é analisar o desenvolvimento de prática de actividades físicas e desportivas, como futebol, voleibol e atletismo, dos alunos da Escola Secundária de Messano, no distrito de Bilene-Macia, na Província de Gaza. Para tal, foi aplicado o questionário internacional de actividades físicas (IPAQ-A) presencialmente a 100 alunos do 1º, 2º e 3º ano do ensino médio da Escola Secundária de Messano. Os dados foram tabulados e analisados pelo programa estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) Versão 22. Os resultados confirmaram a necessidade que os adolescentes têm de praticar actividades físicas e desportivas para promover e melhorar a saúde. Observou-se que a principal razão para a interrupção da prática ou pela falta de experiência é a falta de tempo. Essas descobertas ressaltam a importância de promover um ambiente favorável à prática desportiva nas escolas, visando incentivar os jovens a se envolverem em actividades físicas regulares. Assim, este trabalho contribui para uma reflexão aprofundada sobre as condições que favorecem ou dificultam a actividade física entre adolescentes, oferecendo subsídios para futuras intervenções no contexto escolar.

Palavras-chave: Actividades Físicas, práticas desportivas, estudantes, secundarios

Summary

Physical activity and sports are important tools for promoting the health of young people. It is essential that they begin in childhood and continue into adolescence and other age groups. The objective of this monograph is to analyze the development of physical activity and sports, such as soccer, volleyball, and athletics, among students at Messano Secondary School in the Bilene-Macia district of Gaza Province. To this end, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-A) was administered in person to 100 students in the 1st, 2nd, and 3rd years of high school at Messano Secondary School. The data were tabulated and analyzed using the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 22 statistical program. The results confirmed the need for adolescents to practice physical activities and sports to promote and improve their health. It was observed that the main reason for stopping practicing or for lack of experience is lack of time. These findings highlight the importance of promoting an environment conducive to sports practice in schools, aiming to encourage young people to engage in regular physical activities. Thus, this work contributes to an in-depth reflection on the conditions that favor or hinder physical activity among adolescents, offering support for future interventions in the school context.

Keywords: Physical Activities, sports practices, students, secondary schools

Índice	Pág.
Declaracao de Honra	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimento	v
Resumo	vi
Summary	vii
Indice	viii
Lista de Figuras	x
Lista de Tabelas	xi
Lista de Siglas y Abreviaturas	xii
Capítulo 1. Introdução	13
1.1.Justificativa	14
1.2. Problematização	15
1.3. Problema de pesquisa	16
1.4. Objectivo geral	16
1.4.1. Objectivos específicos	16
1.4.1. Perguntas de pesquisa	16
1.5. Características do ambiente do trabalho	17
1.6. Estrutura da pesquisa	17
CAPÍTULO 2. REVISÃO DA LITERATURA	18
2.1 Actividades físicas	18
2.2.Desporto	20
2.2.1 Importância de actividade física e desporto	20
2.2.2.Programas para a prática desportiva escolar	21
2.2.3. Benefícios das actividades físicas e desportivas	22
2.3. O desporto escolar e formação	23
2.3.1. Papel da Escola e da Educação Física	24
2.3.2. Objectivos do Desporto escolar	25
2.3.3 Inclusão social através do desporto Escolar	26
2.3.4 Actividades práticas de Educação Física como possibilidades de inclusão	26
2.4. Caracterização psicológica da adolescência e juventude	27
2.4.1..Influência do meio escolar, familiar e social	28

2,4,2, Sedentarismo e Inactividade Física	28
2.4.3. Consequências da inactividade física	29
2.5. Práticas de actividades físicas	30
2.5.1. Classificação de actividade física e desporto	30
2.5.2 Tipos de actividade física e desporto	31
2.9.3 Frequência, intensidade e duração da actividade física e desporto	32
2.5.4 Feedback Pedagógico	32
2.6. Recomendações e prescrições das actividades físicas e desporto para Crianças e Adolescentes	33
CAPÍTULO 3. METODOLOGIA	35
3.1 Análise das Informações	35
3.2 Tipo de estudo	35
3.3 Caracterização da amostra	35
3.4 Tipo da Amostra	37
3.5 Instrumento de colecta de dados	37
3.5.1 Infraestrutura desportiva	37
3.6 Registo de participação	37
3.7 Procedimentos éticos	38
3.8 Procedimentos de colectas de dados	38
3.9 Procedimentos estatísticos	38
CAPÍTULO 4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	39
4.1. Resultados do questionário aplicado aos alunos (100) sobre as actividades físicas da Escola Secundária de Messano (Tabela 5)	39
4.2. Resultados do questionário aplicado ao Director sobre as actividades físicas da Escola Secundária de Messano (Tabela 6)	42
4.3. Resultados do questionário aplicado aos professores de Educação Física (4) sobre de actividades físicas da Escola Secundária Messano (Tabela 7)	45
CAPITULO 5. DISCUSSÃO DE RESULTADOS	49
CAPÍTULO 6. CONCLUSÕES	54
CAPÍTULO 7. BIBLIOGRAFIA	55
ANEXOS	

Lista de figuras	Pág.
Figura 1. Resultados do questionário para alunos sobre de actividades físicas da Escola Secundária de Messano	42
Figura 2. Resultados do questionário para o Diretor da Escola Secundária de Messano sobre as actividades físicas	45
Figura 3. Resultados do questionário para professores de Educação Física (4) sobre de actividades físicas da Escola Secundária Messano	48

Lista de tabelas	Pág.
Tabela 1: Tempo de estudo (Duração de 5 Meses)	37
Tabela 2: Distribuição dos participantes de acordo com as idades	37
Tabela 3: Distribuição dos alunos de acordo com o sexo	47
Tabela 4: Distribuição dos alunos de acordo com classes	38
Tabela 5. Resultados do questionário para alunos sobre actividades físicas da Escola Secundária de Messano	41
Tabela 6. Resultados do questionário para o Director da Escola Secundária de Messano sobre as actividades físicas e desporto	44
Tabela 7. Resultados do questionário para professores de Educação Física (4) sobre actividades físicas e desporto da Escola Secundária Messano	47

Lista de siglas e abreviatura

OMS - Organização Mundial da Saúde

DE – Desporto Escolar

AF – Actividade Física

UEM - Universidade Eduardo Mondlane

ESCIDE - Escola Superior de Ciências e Desporto

Capítulo 1. Introdução

A actividade físicas escolar apresenta-se como uma prática saudável que deve ser promovida, tanto a partir dos programas de Educação Física como das actividades complementares e extracurriculares de carácter lúdico-recreativo, como meio ideal para educar em aspectos básicos relacionados com hábitos saudáveis, higiene ou prevenção de acidentes (SERRANO, 2019).

Assim, a literatura científica aponta para uma série de benefícios associados à prática regular de actividades físicas e desportivas. Entre eles destaca-se a melhora na saúde cardiovascular, o fortalecimento do sistema imunológico e o aumento da capacidade respiratória. Além disso, a actividade física é reconhecida por seu papel na redução dos níveis de *stress*, e ansiedade, contribuindo para uma melhor saúde mental entre os jovens. Por sua parte Dominski (2021), expõe que a prática de actividades físicas e desportivas é um componente essencial na formação integral dos jovens, especialmente no contexto escolar.

Estudos demonstram que a actividade física regular não apenas melhora a saúde, mas também promove o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos alunos. Em um mundo cada vez mais sedentário, onde o acesso à tecnologia tem levado muitos jovens a adoptarem estilos de vida menos activos torna-se imperativo que as instituições de ensino implementem programas que incentivem a prática de desportos e actividades físicas.

Álvarez-Bueno, *et al.* (2022), disseram que a actividade física está associada ao melhor desempenho académico, gerando efeitos positivos e talentos de aprendizagem, afirmando, nesse sentido, que a actividade física é uma intervenção eficaz para aumentar directa ou indirectamente a aprendizagem dos alunos.

Ademais, o desporto desempenha um papel crucial no desenvolvimento social dos jovens. Através da participação em actividades colectivas, os alunos têm a oportunidade de desenvolver habilidades interpessoais, como trabalho em equipa, liderança e empatia. Esses aspectos são fundamentais não apenas para o sucesso académico, mas também para a formação de cidadãos conscientes e responsáveis.

Vários estudos realizados nos últimos anos verificaram e demonstraram os diferentes benefícios que a actividade física regular traz no desempenho académico de alunos de diferentes níveis (LUQUE *et al.* 2021). É sem dúvida um tema que não passou despercebido aos investigadores educacionais. Bernal (2015) refere-se ao estudo de Shephard *et al.* (1984) como um dos mais significativos no campo da actividade física e do desempenho escolar. Shephard *et al.* (1984),

selecionaram uma escola com desempenho académico 25% abaixo da média de outras escolas e implementaram um programa de actividade física de longo prazo; após cinco anos, o desempenho académico da escola aumentou 20%.

Não obstante, ainda existem em nosso país facetas pouco estudadas, em particular as referidas às potencialidades que possui o desenvolvimento de actividades físicas e desportivas nas escolas.

1.1. Justificativa

A escolha do tema sobre as actividades físicas e desportivas por alunos da Escola Secundária de Messano, distrito de Bilene-Macia, província de Gaza é justificada por vários motivos: entre os quais se destacam o impacto das actividades físicas e do desporto nos adolescentes e jovens em relação ao seu desenvolvimento físico e mental, e na promoção de um estilo de vida saudável, e com isso, a melhoria da auto-estima, a redução do stress, da ansiedade e da depressão nos alunos, bem como a melhoria das funções cognitivas como a concentração, a memória e a atenção. Além disso, as competições desportivas podem fomentar um espírito comunitário forte. Quando os alunos se reúnem para torcer por suas equipas ou participarem por eventos desportivos escolares, cria-se um senso de pertencimento à escola e a comunidade local.

Esses momentos ajudam a construir laços duradouros entre os estudantes e promovem um ambiente escolar positivo. Ademais, as actividades físicas e desportivas podem ser utilizadas como uma plataforma para ensinar valores importantes, como respeito pelas regras do jogo e solidariedade entre colegas.

No âmbito pessoal: para explorar este assunto tive em conta a motivação do tema a partir do Estágio realizado como parte dos estudos da Licenciatura em Ciências da Cultura Física e o Desporto, e a necessidade de explorar as causas do desinteresse de forma geral por parte de professores e alunos nesta Escola para a realização de actividades física e desportivas, pois é fundamental para o desenvolvimento integral desses alunos.

No âmbito social a presente pesquisa pode contribuir para o desenvolvimento social dos adolescentes e jovens da Escola, promovendo a autoconfiança, a interacção social e a integração. A partir disso a pesquisa promove a inclusão e a coesão entre os alunos, sendo uma excelente maneira de quebrar barreiras sociais e culturais, criando um ambiente onde todos se sentem acolhidos e lhes incluam.

No âmbito científico a implementação de prática de actividades físicas e desportivas para os alunos da Escola Secundária de Messano está embaçada em uma ampla gama de estudos que comprovam os inúmeros benefícios da prática regular de exercícios físicos na adolescência. A prática desportiva está associada à melhoria das funções cognitivas, incluindo maior concentração, memória aprimorada e melhor capacidade de resolver problemas.

É importante ressaltar que é uma necessidade na Escola criar um Programa que metodologicamente estruturado responda às demandas e solicitações dos alunos, aspecto solicitado pelo director da Escola por ocasião do estágio a ser desenvolvido em sua instituição. Além disso, programas estruturados de actividades físicas na escola, podem ajudar na prevenção de doenças crónicas futuras associadas ao sedentarismo, como obesidade, diabetes tipo2 e doenças cardiovasculares.

O incentivo à prática regular desde cedo forma hábitos saudáveis que tendem a ser mantidos na vida adulta. Por tanto, implementar um programa abrangente nas escolas não é apenas benéfico para alunos no presente, é um investimento no futuro da saúde pública.

1.2. Problematização

No estudo apresentado por Costa, Serôdio-Fernandes, & Maia (2009), os jovens referem que o motivo de não praticarem a qualquer actividade extra-escolar deve-se à “falta de motivação”, havendo muitos alunos que indicam “não ter jeito para o desporto”, sendo o Futebol a modalidade mais praticada. Os autores verificaram também que a adesão da prática desportiva no interior norte e litoral norte de Portugal são inferiores aos valores médios obtidos na Comunidade Europeia.

Veigas, Catalão, Ferreira, & Boto (2009), também pretenderam conhecer as motivações dos jovens para a prática e não prática do desporto escolar, em 289 13 alunos, de ambos os sexos, das escolas de Vila Real, apuraram que os motivos mais importantes para a prática indicada pelos alunos são “o estar em boa condição física”, “atingir nível desportivo mais elevado” e “manter a forma”, enquanto os menos importantes são “ser conhecido”, “ter a sensação de ser importante” e “pretexto para sair de casa”, em que os valores estatisticamente significativos verificaram-se nos factores de “realização/estatuto” e “divertimento”.

Do análise referido e a partir de observações realizadas e intercâmbios realizado com alunos, professores e director da Escola Secundária de Messano, foram identificados uma série de factores que dificultam a prática de actividades físicas e desportivas na escola devido a:

- Os horários disponíveis das instalações da própria Escola não são os adequados para a prática desportiva, sendo a disciplina de Educação Física a principal oportunidade de realização;
- Na ausência de iniciativas desportivas por parte da Autarquia, além disso, existem barreiras à prática de actividades física-desportivas na comunidade como factores ambientais, na ausência de profissionais ligados à área e no acesso à actividade física e desportivas em ambientes e espaços seguros;
- As oportunidades e dificuldades para participar em actividades físicas podem referir-se a dimensões tão variadas como: falta de tempo, confiança, dinheiro, ter que fazer outras actividades, não ter local para praticar, falta de apoio e desinteresse;
- A Escola não possui uma Estratégia, Programa, ou Plano de acções que motive aos alunos a tão importante actividade.

1.3. Problema de pesquisa

Por tanto, deriva-se ao problema de pesquisa o seguinte: Como melhorar a prática de actividades físicas e desportivas para os alunos da Escola Secundária de Messano, distrito de Bilene-Macia na Província de Gaza?

1.4. Objectivo geral

Analisar as práticas de actividades físicas e desportivas dos alunos da Escola Secundária de Messano, distrito de Bilene-Macia na Província de Gaza.

1.4.1. Objectivos específicos

1. Rever na literatura os fundamentos da prática de actividades físicas e desportivas, com destaque para adolescentes e jovens nas escolas;
2. Identificar as necessidades e interesses dos alunos da escola na Escola Secundária de Messano, distrito de Bilene-Macia na Província de Gaza em relação as práticas de actividades físicas e desportivas;
3. Descrever as principais deficiências das práticas de actividades físicas e desportivas na Escola Secundária de Messano, distrito de Bilene-Macia na Província de Gaza.

1.4.1. Perguntas de pesquisa

1. Quais são os fundamentos das práticas de actividades físicas e desportivas, com destaque para adolescentes e jovens nas escolas?

2. Quais são as principais necessidades e interesses dos alunos da escola em relação as práticas de actividades físicas e desportivas?

3. Quais são as principais deficiências das práticas de actividades físicas e desportivas na Escola Secundária de Messano, distrito de Bilene-Macia na Província de Gaza?

1.5. Características do ambiente do trabalho

A Escola Secundária de Messano, localizada na Macia, no distrito de Bilene, na província de Gaza, é um importante centro educacional que se destaca ao longo da movimentada estrada número 1. Com uma estrutura que atende alunos do 1º ao 10º ano, a escola não apenas promove uma educação académica sólida, mas também valoriza a prática de actividades físicas e desportivas como parte fundamental do desenvolvimento integral dos estudantes.

O autor é actualmente envolvido no trabalho com as turmas da 9ª e 10ª classes na área de Educação Física, onde busco incentivar a prática desportiva e o trabalho em equipe, habilidades essenciais que contribuem para a formação de cidadãos saudáveis e responsáveis. A direcção da escola tem se mostrado comprometida em proporcionar um ambiente estimulante que fomenta tanto o aprendizado académico quanto a promoção do bem-estar físico e mental dos alunos.

1.6. Estrutura da pesquisa

O trabalho está estruturado em sete (7) capítulos, organizados da seguinte sequência: Capítulo I faz-se a introdução do trabalho, especificamente a delimitação do tema, definição do problema, justificativa, objectivos, e por último as perguntas de pesquisa; no Capítulo II faz-se o enquadramento teórico, onde esta presente a revisão da literatura, os conceitos relacionados ao tema em questão, sob ponto de vista dos vários autores; o Capítulo III tratar-se-á da metodologia aplicada para realização do estudo; o Capítulo IV é referente a apresentação dos resultados; e o Capítulo V é referente a discussão dos resultados, o Capítulo VI reserva-se às conclusões e sugestões. Por último o VII capítulo com as referências bibliográficas e anexos.

CAPÍTULO 2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Actividades físicas

A AF é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta num aumento de dispêndio de energia. Por outro lado, o exercício físico, um conceito muita vezes utilizado como sinónimo de AF, é entendido como uma AF planeada, estruturada e que implica movimentos corporais repetitivos realizados para melhorar ou manter um ou mais componentes da condição física, e geralmente está associado a um desporto Estes conceitos são utilizados frequentemente como semelhantes, o que pode contribuir para justificar alguns dos resultados discordantes obtidos nesta área. (CASPERSEN, POWELL, & CHIRSTENSON, 1985).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a actividade física não só na sua vertente biológica, mas também numa perspectiva social e cultural, sendo considerada por esta, como todo o movimento diário, onde se inclui o trabalho, o lazer, o exercício e as actividades desportivas. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2002).

É unânime a influência positiva desta prática na saúde e, segundo diversos autores (BAR-OR 1995; BANUELOS, 1996; SILVA, e MALINA, 2000); a actividade física é um dos principais responsáveis pela regulação da gordura corporal em crianças e adolescentes, e conseqüentemente, na prevenção da obesidade na idade adulta.

Por outro lado, a prática de exercício físico influencia outras condutas de saúde, associando-se à redução do consumo de tabaco e bebidas alcoólicas. De outro ponto de vista o conceito de actividade física (AF) é entendida como todo e qualquer movimento corporal que promove um gasto energético acima dos níveis de repouso, seja no trabalho, no lazer e em outras actividades do dia a dia, e essas actividades são de extrema importância para a manutenção corporal e prevenção de doenças crónicas degenerativas (OLIVEIRA et.al., 2011).

De acordo com Vitório *et al.* (2010), as actividades físicas se constituem de exercícios bem planeados, bem estruturados, que são feitos de maneira repetitiva, intencional e que são responsáveis pelos maiores e melhores resultados para quem os pratica, além de terem seus riscos minimizados através de boas orientações e controles adequados.

As últimas décadas têm sido caracterizadas por profundas e diversificadas investigações na área da Actividade Física (AF), podendo identificar-se quatro períodos (SALLIS, LINTON, & KRAFT, 2005).

1.º Período (anterior ao ano de 1970): é caracterizado por investigações de cariz fisiológico sobre o impacto dos padrões de AF na condição física dos indivíduos;

2.º Período (de 1970 a 1990): reúne investigações epidemiológicas que conduziram a AF a um factor de saúde prioritário;

3.º Período (simultâneo ao segundo): engloba investigações sobre as principais formas de promoção da AF;

4.º Período (tem o seu início no século XXI): abrange investigações centradas nas políticas e nos factores ambientais que promovem a saúde.

Becerro (1989), citando Casperson *et al.* (1985) ressalta que “A actividade física nada mais é do que um movimento de algumas estruturas corporais provocado pela acção dos músculos esqueléticos, e do qual deriva determinado gasto energético. Portanto, AF como movimento intencional, é presente em diversas formas e, dentre essas 18 actividades, quando há direccionar a atenção para a busca de melhorias corporais, novas conceitos, como exercício físico, jogos, desportos, etc.

A prática recorrente de AF, além dos já conhecidos benefícios físicos que traz, que se reflectem num óptimo estado de saúde, também está associada à estimulação do aspecto mental, aprendizagem, concentração e desempenho académico dos escolares (VITERI e LÓPEZ, 2017). Com efeito, a consulta de referências empíricas mostra que a actividade física nos espaços educativos contribui para o desenvolvimento e manutenção das funções cognitivas dos alunos, o que se reflecte num melhor desempenho académico (RODRÍGUEZ *et. al.*, 2020).

As recomendações de AF para a saúde de crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos compreendem a prática de pelo menos 60 minutos diários de AF de intensidade moderada a vigorosa, sendo que na maioria dos dias a actividade física deve ser de carácter aeróbio (OMS, 2020).

Os hábitos de prática de AF adoptados durante a juventude tendem a ser mantidos ao longo da vida (VANREUSEL *et al.* 1997), pois os altos níveis de participação em AF durante a infância e adolescência aumentam a probabilidade da continuidade de uma participação semelhante na idade adulta (VAN MECHELEN, TWISK, POST, SNEL, & KEMPER, 2000).

Essa realidade é particularmente preocupante em Moçambique, pois embora é escassa a informação sobre o estado actual do crescimento e da actividade física das populações africanas,

em particular na faixa em idade escolar (NHANTUMBO, 2008), na zona onde se localiza a Escola em estudo, a participação nestas actividades é muito baixa por diversas razões.

2.2 Desporto

O desporto é um conceito multifacetado que tem sido definido por vários autores ao longo do tempo. O Barão Pierre de Coubertin (citado por Giménez, 2003) descreve o desporto como “iniciativa, perseverança, intensidade, busca de melhoria e desprezo pelo perigo.” Cagigal (1979) o define como uma “diversão liberal, espontânea e altruísta”, que envolve a luta e exercícios corporais dentro de regras. Parlebas (1988) refere-se ao desporto como uma “situação motora de competição regulamentada e institucionalizada.”

Segundo o Conselho da Europa na Carta Europeia do Desporto (1992), citado em Martos (2002), o desporto abrange todas as actividades físicas organizadas que visam a expressão ou melhoria da condição física e mental, desenvolvimento social ou resultados em competições. Hernández (1994) considera o desporto uma “situação motora, competição lúdica, regulamentada e institucionalizada.” Gómez (2003) define como “actividade lúdica sujeita a regras fixas controladas por organizações internacionais.”

A concepção moderna ressalta que o desporto é qualquer forma de actividade física visando a expressão ou melhoria da condição física e mental. A Comissão Europeia (1998) identifica cinco funções-chave do desporto para o desenvolvimento social: educativa, saúde pública, social, cultural e recreativa. O desporto é uma prática metódica de exercício físico com objectivos competitivos ou recreativos, podendo ser individual ou em grupo (RODRÍGUEZ, 2010). A prática desportiva na escola deve ter carácter educativo, sendo um fenómeno social importante nas sociedades contemporâneas (Sánchez, 2000).

2.2.1 Importância de actividade física e desporto

As actividades físicas e o desporto desempenham um papel crucial na promoção da saúde e bem-estar individual e colectivo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prática regular de exercícios físicos é fundamental para prevenir doenças crónicas, melhorar a saúde mental e aumentar a qualidade de vida (OMS, 2020). Além disso, o desporto contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, como trabalho em equipe, liderança e empatia, que são essenciais para o convívio social (Eime *et al.* 2013). Estudos mostram que crianças e jovens que participam de actividades desportivas tendem a ter melhor desempenho académico e menor risco de problemas comportamentais. A prática desportiva também está

associada à redução do estigma relacionado à saúde mental, promovendo um ambiente inclusivo onde todos se sentem valorizados e ouvidos (Friedman *et al.* 2021).

Nos últimos anos, de acordo com Vitório *et. al.* (2010), a prática de actividade física para a melhoria da qualidade de vida tem sido apontada como uma das mais importantes formas de prevenção e de terapia para doenças ligadas aos hábitos modernos. Seus benefícios e efeitos positivos com relação ao bem-estar e à competência comportamental são indiscutíveis. Ainda segundo o autor, há evidências robustas de que essas actividades têm implicações extremamente positivas sobre a qualidade de vida, além de contribuir para saúde pública, com grande economia em gastos relacionados a tratamentos médicos e interacções hospitalares.

2.2.2. Programa para a prática desportiva Escolar

O Programa "Moçambique em Movimento" (MeM), criado pelo Ministério da Juventude e Desportos (MJD), foi implementado entre 2000 e 2010, visando massificar o acesso à prática da educação física e desportos nas comunidades, conforme estabelecido na Constituição da República de Moçambique, Artigos 93 e 123. O programa tem como objectivo promover a inclusão social, o bem-estar físico e a saúde de crianças, adolescentes, jovens, mulheres, pessoas com deficiência e idosos.

Os principais objectivos do MeM incluem: massificar a prática desportiva, melhorar a saúde e qualidade de vida dos moçambicanos, oferecer formação em educação física e temas como HIV/SIDA, aprimorar as condições para a prática desportiva e incentivar a participação comunitária na gestão de actividades físicas. Além disso, busca desenvolver actividades de lazer para crianças e adolescentes e ampliar o acesso a manifestações culturais.

As estratégias do MeM se baseiam no desporto como um instrumento para o desenvolvimento comunitário, promoção da igualdade de género, redução do HIV e promoção da saúde, além de fomentar cultura, paz e instrução. Essas directrizes visam fortalecer o papel do desporto na sociedade moçambicana.

O projecto "Desporto Para a Paz", em colaboração com a Fundação Clarisse Machanguana, visa reduzir problemas de saúde mental e melhorar competências sócio emocionais, como auto-estima e gestão do stress, para cerca de 12.000 jovens deslocados em Cabo Delgado. Focado em 600 adolescentes entre 11 e 25 anos, o projecto utiliza actividades desportivas para fortalecer a resistência contra o extremismo violento e promover o envolvimento da comunidade.

A Comissão Europeia destaca cinco funções-chave do desporto para o desenvolvimento social: educativa, saúde pública, social, cultural e recreativa. Em Moçambique, a Lei do Desporto (2023) enfatiza que o desporto deve ser parte essencial da educação nas escolas, promovendo a inclusão e a institucionalização do movimento associativo para direccionar o desporto escolar. As entidades governamentais devem garantir que o desporto escolar seja organizado de acordo com um plano curricular aprovado.

2.2.3. Benefícios das actividades físicas e desportivas

O papel social que o desporto desempenha no desenvolvimento integral dos sujeitos que praticam o desporto envolve a aquisição de habilidades físicas e sociais, valores, conhecimentos, atitudes e normas. Por sua parte, o desporto é uma forma de sociabilização e de transmissão de valores. Portanto, observa-se que o desporto possui amplas repercussões, sendo um fenómeno que possui uma linguagem universal. Almeida e Gutierrez (2009),

Os benefícios do desporto tem ultrapassado o limite do bem estar físico e tornar-se visível também a nível educacional e formativo para crianças, adolescentes e jovens. Inúmeros são os meios utilizados actualmente para ampliar a eficácia da transmissão de conhecimento, a socialização e a formação integral na infância, adolescência e juventude; é neste contexto que a prática desportiva vem ganhando espaço. Incontáveis são os projectos, Organizações Não Governamentais (ONGs) e programas sociais que trabalham com o desporto como meio principal das suas actividades formativas. conforme evidências da literatura actual (BASSANI; TORRI; VAZ, 2003).

São verdadeiros os acréscimos que o desporto traz para a sociedade, e isso se deve aos diversos benefícios que estão vinculados a sua prática. Hoje a busca pelo bem estar individual e colectivo está presente em todos os níveis sociais, e o desporto ou práticas desportivas são fundamentais no quotidiano da população, porque auxiliam na manutenção de uma vida saudável. É preciso também destacar a importância do desporto na vivência de valores necessários para o convívio em sociedade como a tolerância, a inclusão e o respeito.

Além disso, o desporto pode ajudar como mais uma alternativa, um factor fundamental para a educação de crianças e jovens, atribuindo-se a ele frequentemente papéis admiráveis, como livrar as pessoas do consumo de drogas. A prática de actividades físicas contribuem de forma eficaz na saúde para:

- Desenvolvimento físico : a actividade física regular, ajuda a fortalecer os músculos e ossos, promovendo um crescimento saudável; .

- Saúde mental: a actividade física tem um impacto positivo na saúde mental, ela libera hormónios da felicidade, que ajudam a reduzir sintomas de ansiedade e depressão; .
- Socialização: participar de actividades físicas em grupo, como desportos colectivos ou aulas de dança, oferece uma excelente oportunidade para socializar e fazer novos amigos;
- Disciplina e trabalho em equipe: a actividade física ensina valores importantes como disciplina, perseverança e trabalho em equipe;
- Melhora da concentração: A actividade física melhora a circulação sanguínea e a oxigenação do cérebro, resultando em maior capacidade de concentração e memória;
- Prevenção de doenças: A prática regular de actividades físicas reduz o risco de doenças crónicas no futuro, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardíacas.

Nesse sentido, estudo voltado para a prática de actividade física, tem passando a ocupar um espaço de destaque nas avaliações em saúde, devido a sua importância com relação a eventos de saúde e qualidade de vida em jovens, adultos e idosos. Melhora também a aptidão física, reduz os níveis de ansiedade e stress, melhora a auto-estima e a imagem corporal, melhora a capacidade cognitiva, mantém a capacidade funcional do corpo durante mais tempo, desenvolve as capacidades sociais e proporciona diversão aos participantes. (KNUTH; *et.al*, 2011).

2.3. O desporto escolar e formação

O desporto, é uma actividade caracterizada pelo exercício físico, com presença de competição consigo mesmo ou com outros, a demanda por determinadas regras para o seu desenvolvimento, e a sua componente lúdica, torna-se um excelente meio educacional para o indivíduo durante seu período de formação, uma vez que desenvolve a capacidade de movimento, habitua a relação com os outros e o aceitação das regras, ao mesmo tempo que estimula a melhoria.

Para que sirva como meio de aprendizagem, deve ficar claro para nós desde o princípio de que devemos sempre entender este desporto escolar do ponto de vista formativo. O desporto educativo “constitui uma verdadeira actividade cultural que permite uma formação de base, e depois, um treinamento contínuo através do movimento” e esta forma de desporto propõe uma busca por objectivos mais educacionais e pedagógicos aplicados ao desporto de iniciação e se afasta dos aspectos competitivos do desporto. Portanto, o objectivo é permitir o desenvolvimento de habilidades motoras e psicomotoras em relação com os aspectos afectivos, cognitivos e sociais da personalidade. Blázquez (1995).

O desporto escolar quer o de competição deverão ter determinado significado para as crianças e para os docentes, a saber,

“(...) auto-avaliação e afirmação, momento de alegria e de encontro, festa, cooperação, solidariedade, disciplina, esforço, respeito pelos outros e pelas regras, generosidade, espírito de sacrifício, autodomínio, empenhamento, noção de que as regras são aplicáveis a todos os que nela participam, ou seja, desenvolvimento individual e social.” Santos (2009).

O mesmo autor (2009), considera que deverá ser neste sentido que o Desporto Escolar apresentará sucesso em contexto de actividade curricular e extracurricular, já que está prática deve respeitar uma perspectiva educativa e formadora, onde a escola entra não apenas como local de aquisição de conhecimentos mas que também personaliza, socializa e educa. As actividades do Desporto Escolar não só promovem a saúde, formação e cultura das crianças e jovens mas também potenciam a autonomia cultural da Escola, apostando numa educação multidisciplinar, diversificada, inclusiva e voltada para o progresso e futuro da comunidade (MENESES, 1999).

O Desporto Escolar vai mais longe do que apenas promover o gosto pela actividade física, sendo uma área que potencia e incute nas crianças e jovens “(...) os valores do jogo, adquiridos e cultivados no palco desportivo (...)” que se mantêm ao longo de toda a vida, sendo um agente de sociabilização, indo de encontro à necessidade que existe no contexto escolar em “(...) reforçar o seu papel no capítulo dos princípios e valores, de rotinas e hábitos que era suposto terem sido transmitidos e assimilados na família”. Bento (2004)

2.3.1. Papel da Escola e da Educação Física

Um dos grandes problemas que as pessoas de todo o mundo enfrentam é o sedentarismo que leva a diferentes tipos de doenças. Sabendo que as escolas com as suas condições próprias ajudam a melhorar a qualidade de vida da população, criando hábitos de vida saudável e activo. A escola é um meio essencial para motivar os alunos para a prática das actividades físicas, reforçando a importância dos alunos praticarem outras actividades.

A Educação Física é de elevada importância, pois leva a que muitos meninos e jovens realizem alguma actividade física, principalmente para aqueles, que fora da escola apresentam um comportamento sedentário, a educação física tem como ferramenta educativa o jogo, e é uma metodologia que nos permite romper as barreiras culturais e estabelecer vínculos entre as

diferentes culturas. Também nos proporciona os instrumentos necessários para desenvolver, nos alunos, atitudes de cooperação, de tolerância e de solidariedade. Os jogos auxiliam a compreender o mundo dos adultos, bem como a resolver os pequenos problemas da vida dos jovens. Muitos jogos revelam uma verdadeira jurisprudência do quotidiano, desta forma, por meio dos jogos e do desporto, as crianças e jovens vão tomando consciência das regras existentes na sociedade, primeiro por coerção e mais tarde, pela autonomia, através de um dispositivo interior que leva em consideração o grupo e a satisfação pessoal em obedecer às regras Cotrin (2010).

2.3.2 Objectivos do Desporto escolar

Segundo o boletim da república, no seu diploma ministerial n°24-99, de 24 de Março artigo 1, Entende se por desporto escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objecto desportivo, desenvolvido como complementa curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha integrado no plano de actividade de estabelecimento de ensino ou de formação e coordenado no âmbito do sistemas educativo. O desporto escolar desenvolve se nas escolas primárias, secundárias, técnico-profissionais e instituições de formação dos professores.

Objectivos dos desportos escolares Segundo o boletim da república, no seu diploma ministerial n°24-99, de 24 de Março artigo 2, o desporto escolar tem por objectivos:

- Contribuir para a formação integral dos alunos na diversidade dos seus componentes biofisiológicos e psicológicos através do aperfeiçoamento das suas aptidões sensório-motora da aquisição de uma saudável condição física sendo desenvolvido correlativo da personalidade nos planos cognitivos, emocional, estético, social e moral;
- Proporcionar aos alunos oportunidades de contacto com uma ou mais modalidades desportivas, na perspectiva de os levar a descobrir as virtualidades do desporto; Complementar a acção educativa e realizar o enquadramento de alunos com aptidões, habilidades e capacidades especiais para a pratica desportiva;
- Contribuir para a socialização e integração dos alunos no grupo, na escola e, de modo geral na sociedade e;
- Promover a massificação desportiva através dos jogos desportivos escolares.

2.3.3. Inclusão social através do desporto Escolar

O desporto, já imensamente estudado, tem valências não apenas ao nível da capacidade física como também no desenvolvimento educacional, de socialização, entre outros (Soares, Antunes, Bárbara, Escórcio & Saldanha, 2016).

Admite-se que o desporto representa uma escola de formação de valores educativos e sociais que condicionam o comportamento humano.” sendo daqui que advém o interesse público pois é comum a todos. Segundo os mesmos autores existe interesse público quando é direccionado ao bem social podendo ser generalizado a grande parte da população (Soares *et.al.* 2016).

Nesta ótica, o desporto nos dias de hoje tem uma enorme capacidade de aproximar as pessoas, as culturas e as nações. No seguimento desta linha de pensamento, a autora entende que no desporto a discriminação existe e será tanto maior quanto as próprias diferenças entre os indivíduos (a desigualdade social, as diferenças religiosas, de género, entre outras), não querendo isto dizer que o desporto não ajudará, mesmo assim, a atenuar estes factores pois tem os seus fundamentos básicos em torno do respeito e igualdade. Poderá, portanto, contrariar a tendência de exclusão e discriminação existente, (MARIVOET, 2016).

A inclusão social no desporto, é caracterizada como a existência real de igualdade de oportunidades no seu acesso. Paralelamente a esta ideia, surge a de inclusão social através do desporto que remete para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais, motoras ou outras, em que as boas práticas se dirigem à promoção do desporto formativo, privilegiando os princípios éticos do desporto e valores associados junto de crianças e jovens em meio escolar, ou em situações de risco de discriminação (Marivoet, 2016).

2.3.4. Actividades práticas de Educação Física como possibilidades de inclusão

As actividades práticas de educação física desempenham um papel fundamental na promoção da inclusão de todos os alunos, independentemente de suas habilidades físicas ou limitações. "A educação física inclusiva é uma abordagem que visa garantir que todos os estudantes tenham acesso igualitário às actividades desportivas, promovendo um ambiente onde a diversidade é valorizada." (LIBÂNEO, 2013).

A inclusão não se limita apenas à presença de alunos com deficiências, mas abrange também a diversidade cultural e social, permitindo que cada estudante se sinta parte integrante da comunidade escolar. A prática de actividades físicas adaptadas e jogos cooperativos pode aumentar a participação de alunos que, de outra forma, poderiam se sentir excluídos. Essas actividades não apenas melhoram a condição física dos estudantes, mas também promovem o

respeito mútuo e a empatia entre os colegas. Além disso, a formação de professores em metodologias inclusivas é crucial para garantir que todos os alunos possam participar activamente das aulas de educação física. Ao integrar actividades práticas que atendam às necessidades específicas de cada aluno, as escolas não apenas cumprem com as directrizes legais sobre inclusão, mas também criam um ambiente mais harmonioso e colaborativo. Portanto, a educação física deve ser vista como uma ferramenta poderosa para promover a inclusão social e o desenvolvimento integral dos estudantes, ajudando-os a construir habilidades sociais e emocionais essenciais para sua vida futura.

2.4. Caracterização psicológica da adolescência e juventude

A adolescência e a juventude são períodos marcados por mudanças psicológicas, emocionais e sociais significativas.

Adolescência:

- Egocentrismo: Foco em si mesmos.
- Busca de identidade: Necessidade de aceitação e conforto com o corpo.
- Necessidade de independência: Desejo de liberdade nas escolhas sociais.
- Instabilidade emocional: Mudanças intensas nas emoções.
- Incompreensão: Sensação de que ninguém os entende.
- Agressividade: Preocupação comum entre os pais.
- Questionamento das ordens parentais: Desafio às regras dos pais.
- Pressão para decidir: Sentem-se pressionados a tomar decisões que não concordam.

A adolescência é uma fase essencial para a transição à vida adulta, repleta de oportunidades para aprendizagem e desenvolvimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), essa etapa é um processo biológico natural com três fases principais:

1. Adolescência inicial (10-13 anos): Mudanças físicas com o início da puberdade, busca de amizades.
2. Adolescência média (14-16 anos): Desenvolvimento psicológico e identidade, busca de independência, risco elevado em comportamentos.
3. Adolescência tardia (17 anos em diante): Conforto com o corpo, preocupação com o futuro e preferência por relações individuais.

A adolescência é um período de transição que forma a identidade pessoal e prepara para responsabilidades.

Características dessa fase incluem:

- Casamentos e gravidezes prematuras devido à curta transição entre infância e adultez.
- Crescimento rápido da população jovem, mas baixo acesso às tecnologias de informação e comunicação.
- Necessidade de políticas públicas que considerem desigualdades territoriais e de gênero

2.4.1. Influência do meio escolar, familiar e social

No que se refere aos jovens no âmbito escolar, se faz importante o engajamento do meio em que eles se encontram, em especial ao longo do meio académico, para o desenvolvimento e manutenção de hábitos saudáveis ao longo da vida, muito embora não seja somente isso que implique na sua eficácia. Além disso, o meio influencia não somente pela forma que são abordadas as actividades, mas também pela sua infra-estrutura, mesmo que em menor proporção, contribuindo com a permanência e atractividade das actividades físicas e na construção desses hábitos (BLACK *et al.* 2019).

A influência do meio interno, especialmente nas relações interpessoais familiares, impacta significativamente a construção de hábitos saudáveis. A interacção familiar desempenha um papel crucial na escolha do estilo de vida adoptado, sendo necessário um modelo que promova melhorias contínuas na qualidade de vida. Os pais, em particular, têm um impacto considerável na vida dos filhos; mudanças no estilo de vida dos pais são essenciais para reduzir a obesidade infanto-juvenil. Além disso, a relação entre familiares e amigos também é relevante, considerando diferentes interacções que devem ser levadas em conta para promover actividades físicas. Cabanas-Sánchez *et al.* (2019).

2.4.2 Sedentarismo e Inactividade Física

A Organização Mundial de Saúde (OMS), O sedentarismo é definido na literatura como a falta ou a grande diminuição da actividade física, sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com actividades ocupacionais. Ainda de acordo com (OMS), segundo um trabalho realizado com os alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou activo e para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias em actividades físicas. Na mesma conceptualização define inactividade física como um comportamento de grande precariedade,

tornando-se um dos maiores causadores de doenças da sociedade. Aumenta gradativamente as incidências de doenças arteriais por (45%), doenças cardiovasculares (50%), não esquecendo dos problemas esqueléticos a osteoporose (59%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%). Além disso, a inatividade física atinge a mobilidade comportamental de um indivíduo idoso, causando demência, aumenta a ansiedade e alteração no humor, dislipidemia, JESUS, Gilmar Mercês (2016).

A falta de práticas de actividades físicas na vida de um jovem se dá diversos factores como: falta de tempo, interesse, conhecimento, incentivos das escolas nas aulas de educação física. É um local onde pode trazer diversos conhecimentos para que, assim, o jovem possa obter interesse pela prática, mas a realidade é bem diferente, pois, muitas delas não incentivam o aluno à prática e sair da inatividade física. Dessa forma, percebe-se que é de grande importância que possam trabalhar os conhecimentos e benefícios da actividades física em vastos locais, da escola até fora dela com programas que visem a contribuir nas acções para a população vir a aplicar, em sua vida, para uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

2.4.3. Consequências da inatividade física

Hoje é bastante aceite que os problemas de saúde, na maioria dos países são de natureza degenerativa associada com mudanças nos estilos de vida. As consequências do sedentarismo e ter sobrepeso ou obesidade isso parecem ser bastante claras. As pessoas obesas têm maiores probabilidades de vivenciar mais doenças crónicas, desde uma simples falta de ar a veias varicosas a outro extremo, como a osteoporose ou condições mais sérias tais como doenças coronárias, hipertensão e diabetes assim como certas formas de câncer (GUARDA, 2010).

As mudanças económicas e culturais resultaram num ambiente que facilita a obesidade normalizando um estilo de vida sedentário, alimentação excessiva e errónea. Devido as bruscas mudanças da sociedade nos últimos anos o padrão de vida das pessoas passaram a sofrer um impacto negativo em relação á saúde. Tudo isso, se deve as alterações nos padrões e funções da sociedade actual. No entanto, tem havido um agravamento nesse sentido, uma vez que as inovações tecnológicas tem favorecido a comodidade das pessoas e conseqüentemente aumentado o número de pessoas considerada sedentária.

A inatividade física tem propiciado o aumento do sedentarismo nas últimas décadas. Esse é um dos principais factores com gasto em saúde pública e risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e cardio-respiratórias na idade adulta. Entre crianças e adolescentes a prevalência do sedentarismo aparece em número alarmante, no quadro de

sobrepeso/obesidade. No entanto, a sua consequência atinge crianças de todos os níveis socioeconómicos, tornando-se assim um problema de saúde pública que traz consequências negativas directas sobre a sociedade moderna, (GUARDA, 2010).

2.5. Práticas de actividades físicas

A prática de actividades físicas é fundamental para a promoção da saúde e bem-estar, contribuindo significativamente para a prevenção de doenças e melhoria de qualidade de vida. É essencial no ambiente escolar, pois contribui não apenas para a saúde física, mas também para o desenvolvimento social e emocional.

A participação em actividades desportivas na escola promove a disciplina, o trabalho em equipe e a auto-estima entre os jovens." Além disso, os alunos que se envolvem regularmente em actividades físicas apresentam melhor desempenho académico, uma vez que o exercício físico estimula a concentração e a memória, Santos (2018).

As aulas de educação física e os clubes desportivos oferecem oportunidades para que os alunos experimentem diferentes modalidades, desde desportos colectivos até actividades individuais, ajudando-os a descobrir suas preferências e talentos. Além disso, destaca que a prática regular de desporto na adolescência pode reduzir comportamentos sedentários e promover um estilo de vida activo que perdura na idade adulta. Portanto, incentivar a participação em competições escolares e eventos desportivos não apenas fomenta um espírito de camaradagem, mas também ajuda a criar uma cultura escolar que valoriza a saúde e o bem-estar dos alunos. Assim, as escolas têm um papel crucial na promoção de actividades físicas como parte integrante da formação holística dos estudantes.

2.5.1 Classificação de actividade física e desporto

A AF pode ser classificada em três níveis de intensidade – leve, moderada e vigorosa, segundo o esforço que exige aos sistemas muscular, respiratório e cardiovascular e segundo o esforço realizado, tendo como principal parâmetro o gasto energético, expresso pelo MetabolicEquivalentTask (MET). No decorrer do descrito, uma AF moderada provoca no organismo o aumento da frequência respiratória e cardíaca de forma sensível e acima do normal (repouso) e despoleta o aumento do aquecimento corporal (Direcção Geral de Saúde, 2016; Barros *et.al.*, 2017).

A AF moderada refere-se a actividades cujo gasto energético variam entre 3,1 e 5,9 Metabolic Equivalent Task (MET), por exemplo: caminhadas, subir e descer escadas. Por outro lado, a AF de intensidade vigorosa, inclui aquela que é capaz de fortalecer os músculos e ossos, referindo-

se a actividades com gasto energético igual ou superior a seis MET. Este tipo contempla actividades como corrida, patinagem e prática desportiva de competição. De acordo com o Programa Nacional para a Promoção da AF, as crianças e jovens (dos cinco aos 18 anos), devem praticar AF moderada a vigorosa, que objectivem o aumento da frequência respiratória e temperatura corporal pelo menos 60 minutos por dia e actividade física vigorosa, ou seja, actividades de fortalecimento ósseo e muscular, três vezes por semana, distribuindo a AF ao longo do dia em tarefas como jogar futebol, caminhar, correr, nadar, saltar, trepar, andar de skate, andar de bicicleta, dançar. Recomenda também um transporte activo para a escola, a prática de desporto e a participação nas aulas de educação física (Direcção Geral de Saúde, 2016).

2.5.2. Tipos de actividade física e desporto

Os tipos de actividades físicas podem ser da seguinte forma:

Actividade aeróbica : Remete para a presença do oxigénio. Neste tipo de actividade físico, os principais grupos musculares contraem-se a um ritmo constante e prolongado no tempo. Quanto maior for a aptidão aeróbica da pessoa, melhor o sistema cardiorespiratório captará o oxigénio do exterior, fixando-o, transportando-o através da corrente sanguínea, promovendo a sua utilização pelos músculos durante a actividade física. Exemplo: caminhar, correr, dançar, nadar ou pedalar.

Actividade física anaeróbica: exigem intensidade e constância por um curto período de tempo com o foco na força muscular e resistência física, tendo sua energia gerada através da queima dos carboidratos. O treinamento de resistência proporciona melhoria morfológica e funcional do organismo humano, assim como, adaptações mútuas em sistemas fisiológicos do corpo a qual trazem diferentes resultados frente a estudos avaliativos de seus biomarcadores quando expostos aos tipos de exercícios citados. Exemplo: Musculação: levantamento de peso, sprint, exercícios de alta intensidade. Pilates, Ciclismo (BAHENSKÝ, P. *et.al.*;2020).

No mesmo âmbito, temos actividade Física Formal e Informal, onde, a participação de crianças, jovens e adolescentes em actividades físicas pode ocorrer de modo formal e organizado ou informal e espontâneo. Na prática formal, as regras são caracterizadas pela padronização, não são apenas o produto de um simples grupo de amigos que se reúne nos tempos livres, nem são apenas expressões espontâneas de interesses e preocupações individuais, (Barbanti, 2012).

Neste tipo de actividade física, as regras definem um conjunto de procedimentos com guias e restrições iguais para todos os participantes, de carácter obrigatório, cujo cumprimento deve ser

vigiado por entidades oficiais e por serviços disponibilizados apenas para competições. Já as actividades físicas informais são mais causais e não possuem uma estrutura rígida, como caminhar, andar de bicicleta ou brincar no parque. (Barbanti, 2012).

2.5.3. Frequência, intensidade e duração da prática de actividade física e desporto

Para além do tipo formal ou informal de actividade física, na literatura encontram-se três dimensões relacionadas com a actividade física que permitem caracterizar o estilo de vida da criança como um estilo de vida activo ou inactivo, sendo elas:

- a) A frequência da actividade física,
- b) A intensidade, e,
- c) A duração.

A frequência diz respeito ao número de vezes que cada indivíduo realiza um determinado exercício ou actividade (número de sessões, episódios ou séries por semana). Já a intensidade refere-se ao ritmo e nível de esforço que a criança despende na actividade. É o grau em que se realiza os exercícios ou a magnitude do esforço necessário para realizar a actividade ou exercício. Esta dimensão pode-se dividir em: intensidade moderada ou vigorosa. Entende-se por actividade física moderada aquela que faz aumentar um pouco os batimentos cardíacos e acelera um pouco a respiração, e por actividade física vigorosa aquela que faz aumentar muito os batimentos cardíacos e torna a respiração muito acelerada. A duração refere-se ao tempo dedicado a exercícios, sendo essencial para a eficácia do programa e os benefícios à saúde. É medida em sessões individuais ou em totais semanais, com recomendações de pelo menos 150 minutos de actividade moderada por semana. A duração deve ser ajustada conforme os objectivos pessoais e o nível de condicionamento físico. (Raposo *et al.* 2015).

2.5.4. Feedback Pedagógico

O *Feedback* pedagógico na Educação Física, proporciona aos alunos informações relativas à execução de um determinado movimento, que vão constituir um referencial fundamental, quer para a avaliação da execução do movimento, quer para eventuais correcções, uma prestação motora melhora quando há *feedback*. A eficácia do *feedback* requer que o professor tenha conhecimento do conteúdo, capacidade de diagnóstico para identificar as causas da diferença de prestação motora do aluno e a desejada, conhecimento das características do aluno e capacidade de prescrição do *feedback* apropriado (Martins *et.al.* 2017).

Um *Feedback* eficaz deve ser específico, imediato (durante ou imediatamente após a actividade motora), com baixa densidade de informação, positivo, audiovisual (misto), centrado na modificação do comportamento motor e na promoção da autonomia e apropriado (em função da identificação dos erros reais). Por último, o professor depois de dar um *feedback* deve observar se o aluno mudou o comportamento motor, de acordo com esse *Feedback*, de forma a fechar o ciclo de *Feedback*, Martins *et.al.* (2017),.

2.6. Recomendações e prescrições das actividades físicas e desporto para Crianças e Adolescentes.

A Organização Mundial da Saúde, em sua nova directrizes sobre actividade física e comportamento sedentário, traz recomendações para diferentes grupos populacionais. Sugere o mínimo de 60 minutos por dia de actividades físicas, em média, com intensidade moderada a vigorosa para crianças e adolescentes. Recomendam também, incluïrem actividade física de intensidade vigorosa, exercïcios contra resistênçia e actividade de sobrecarga óssea durante pelo menos 3 vezes por semana. Ressalta que crianças e adolescentes podem participar com segurança de actividades de treinamento de força desde que recebam instrução e supervisão de um profissional de Educação Física.

A prátïca regular de actividades físicas e desportivas é essencial para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. As recomendações e prescrições devem ser adaptadas à idade, nível de desenvolvimento e interesses de cada indivíduo, promovendo um estilo de vida activa e prazerosa, OMS(2020).

Recomendações gerais:

Crianças (6-11 anos):

- a) Pelo menos 60 minutos de actividade física moderada a vigorosa por dia, principalmente aeróbica.
- b) Actividades de fortalecimento muscular e ósseo pelo menos 3 vezes por semana.
- c) Variedade de actividades, como jogos, brincadeiras e desportos.
- d) Incentivar a participação em actividades não competitivas e no desenvolvimento de habilidades motoras básicas.

Adolescentes (12-17 anos):

- a) Pelo menos 60 minutos de actividade física moderada a vigorosa por dia, principalmente aeróbica.
- b) Actividades de fortalecimento muscular e ósseo pelo menos 3 vezes por semana.
- c) Variedade de actividades, como desportos, dança e musculação.
- d) Incentivar a participação em actividades competitivas e não competitivas.

Prescrições específicas:

- Avaliação individual da aptidão física e condições de saúde.
- Consultar um profissional para orientação personalizada.

Tipos de actividades:

- a) Aeróbicas: corrida, natação, ciclismo.
- b) Fortalecimento muscular: flexões, abdominais.
- c) Fortalecimento ósseo: pular corda, correr.
- d) Flexibilidade: alongamentos, ioga.

Intensidade:

- e) Actividade moderada: aumenta a frequência cardíaca, mas permite conversar.
- f) Actividade vigorosa: aumenta significativamente a frequência cardíaca, dificultando a conversa.

Recomendações adicionais:

- Reduzir o tempo sedentário e limitar o uso de telas.
- Alimentação saudável com dieta equilibrada e hidratação adequada.
- Garantir sono de qualidade e ambiente seguro para actividades físicas.
- Escolher actividades prazerosas e incentivar o convívio social.

CAPÍTULO 3. METODOLOGIA

3.1 Análise das Informações

Os dados desse projecto foram adquiridos através de leituras de artigos e livros, que foram encontrados para ajudar no discurso e análises de resultados para obter os resultados do projecto, diante disso, usei os dados bibliográficos para os resultados e discussões. Os autores trazem informações e resultados a pesquisa, sendo assim, os dados receberam tratamento bibliográfico para o embasamento das análises e foram apresentando com discussão.

Para o presente trabalho foi realizada uma revisão integrativa. Onde o material utilizado para levantamento das informações foi obtido através de artigos, livros e revistas, desta maneira, os textos tornaram-se fontes para a realização do trabalho.

3.2 Tipo de estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa e quantitativa. Está pesquisa explica as opiniões dos participantes da pesquisa em informações através de números para classifica-las e analisá-las por meio das estatísticas. Quanto a natureza dos objectivos o estudo é do tipo descritivo exploratório estabelecendo comparações entre grupos. É um trabalho do campo que visa acompanhar os alunos por um determinado tempo, buscando apenas naquele presente as percepções dos alunos de acordo com o tema.

3.3 Caracterização da amostra

Participaram do estudo 100 alunos de ambos os sexo. Dos 100 alunos com idade 13 a 18 anos, 60 são do sexo masculino e 40 do sexo feminino de 9 e 10 classe. Em relação ao envolvimento em práticas físicas desportivas extracurriculares, 70 alunos (50 Masculino e 20 Femenino) afirmam que praticam actividades físicas fora da escola e que são praticantes do desporto, 30 alunos (10 Masculinoe 20 Femenino) declararam que praticam somente o desporto escolar, sendo praticado duas vezes por semana com duração média de 2 horas diária, totalizando 120minutos semanal com duração de 5 meses do estudo.

Tabela 1: Tempo de estudo (5 meses de duração)

Frequência semanais	3
Horas diárias	2
Horas semanais	6

Minutos semanais	360
Total de semanas	20
Total de horas	120
Total de minutos	7200

Tabela 2: Distribuição dos participantes de acordo com as idades

		Total	Porcentagem (%)
Idade	13 a 14 anos	35	35%
	15 a 16 anos	40	40%
	17 a 18 anos	25	25%
Total		100	100

Tabela 3: Distribuição dos alunos de acordo com o sexo

Sexo	Número	Porcentagem (%)
Homens	60	60 %
Mulheres	40	40%
Total	100	100

Tabela 4: Distribuição dos alunos de acordo com classes

Classe	Número
9	45
10	55
Total	100

3.4 Tipo da Amostra

A amostra deste estudo é do tipo não probabilística, especificamente uma amostragem por conveniência. Isso significa que os participantes foram seleccionados com base na disponibilidade e na acessibilidade, sem a utilização de métodos aleatórios. Essa abordagem é comum em pesquisas que buscam obter insígnias rápidas e práticos, principalmente em contextos escolares. Os 100 estudantes da Escola Secundária de Messano foram escolhidos com o objectivo de reflectir a diversidade da população estudantil, levando em consideração factores como faixa etária e experiências escolares. Embora não seja uma amostra aleatória, a selecção busca proporcionar dados relevantes e significativos para a análise dos objectivos do estudo.

3.5 Instrumento de colecta de dados

No processo de recolha de dados Para avaliar a actividade física habitual foi utilizado um questionário de actividades físicas que pretende identificar o nível de actividade física dos jovens, por isso, foram colocadas questões sobre os teus hábitos de actividade física e educação física. Um questionário composto por 15 questões fechadas e de múltipla escolha para alunos (sim, não, as vezes), para Director, para professores de educação física e para professores que não são de educação física . De seguida foi usado a entrevista para conhecer a opinião do entrevistado, explorar suas actividades e motivações. As perguntas foram estruturadas para colectar tanto o *feedback* qualitativo quanto quantitativo. Os resultados mostraram que 85% dos alunos se sentiram motivados a participar das actividades e destacaram a importância da socialização nas aulas.

3.5.1 Infraestrutura desportiva

Em relação ao desporto, a escola conta com os seguintes campos: Campo de futebol 11(também para atletismo) e Campo de voleibol.

3.6 Registo de participação

Foi implementado um sistema de registo que monitorou a frequência dos alunos nas actividades. observei que a média de frequência foi de 75%, com algumas actividades atraindo até 90% dos inscritos, especialmente as competições desportivas. Esse estudo se enquadra na linha de pesquisa de Ciência do desporto, feito na Escola Secundária de Messano, um dos locais seleccionados no âmbito de actividades físicas e desporto. Estudo feito com 100 estudantes da 9 classe e 10 classe de turmas diferentes 60 homens e 40 mulheres. Os dados foram recolhidos

através de questionários distribuídos. É importante salientar que só foi possível uma amostra desta dimensão pela recolha que tem vindo a ser efectuada.

3.7 Procedimentos éticos

Quanto a realização do trabalho de campo foi submetido uma credencial na secretaria da ESCIDE, que calhou com o estágio profissional, que serviu de guia de apresentação na Escola Secundária de Messano.

3.8 Procedimentos de colectas de dados

Os questionários foram aplicados na Escola Secundária de Messano, os alunos responderam as perguntas de forma independente e individual, assim como para a direcção da escola junto com os professores e disponibilizado o tempo de explicar e entenderem como responder o questionário.

3.9 Procedimentos estatísticos

Para o processamento estatístico dos dados usou-se o programa Statisticalpackeg for the Social Sciences (SPSS), versão 22.0, com um nível de significância estabelecido em 5% ($p \leq 0.05$) para todos os cálculos efectuados.

CAPITULO 4. PRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1.Resultados do questionário aplicado aos alunos (100) sobre as actividades físicas da Escola Secundária de Messano

No item 1, participa em competições desportivas? 25 o seja o 25% dos alunos planeja que Sim participa em competições desportivas; no entanto 62 o seja o 62% dos alunos planeja que Não participa em competições desportivas e 13 (13%) planeja que As vezes;

No item 2, fazes parte de actividades desportivas fora da escola? 85 (85%) dos alunos planeja que Sim fazem parte de actividades desportivas fora da escola?; no entanto 10 o seja o 10% dos alunos planeja que Não fazer parte de actividades desportivas fora da escola e 5 (5%) planeja que As vezes;

No item 3, acredita que as actividades físicas é importante para a sua saúde e bem estar? 85 (85%) dos alunos planeja que Sim, no entanto 5 o seja o 5% dos alunos planeja que Não, e 10 (10%) planeja que as vezes as actividades físicas é importante para a sua saúde e bem-estar;

No item 4, você se sente confortável nas aulas de Educação Física? 23 (23%) dos alunos planeja que sim, no entanto 37 (37%) dos alunos planeja que Não, e 40 (10%) planeja que as vezes se sente confortável nas aulas de Educação Física;

No item 5, você sente que seus professores incentivam a participação feminina nas aulas? 81 (81%) dos alunos planeja que Sim, no entanto 9 (9%) dos alunos planeja que Não, e 10 (10%) planeja que As vezes sente que seus professores incentivam a participação feminina nas aulas;

No item 6, existe um ambiente acolhedor e inclusivo durante as aulas de educação física? 12 (12%) dos alunos planeja que sim, no entanto 81 (81%) dos alunos planeja que Não, e 2 (2%) planeja que As vezes existe um ambiente acolhedor e inclusivo durante as aulas de educação física;

No item 7, você tem acesso a materiais e equipamentos adequados para as práticas desportivas? 3 (3%) dos alunos planeja que Sim, no entanto 95 (95%) dos alunos planeja que Não, e 2 (2%) planeja que As vezes tem acesso a materiais e equipamentos adequados para as práticas desportivas;

No item 8, você já recebeu *feedback* sobre seu desempenho nas actividades físicas? 8 (8%) dos alunos planeja que Não, e 92 (92%) planeja que As vezes recebem *feedback* sobre seu desempenho nas actividades físicas. Nenhum aluno diz Sim;

No item 9, você considera que as aulas de Educação Física ajudam a melhorar suas habilidades sociais? 12 (12%) dos alunos planeja que sim, no entanto 76 (81%) dos alunos planeja que Não, e 12 (12%) planeja que as vezes as aulas de Educação Física ajudam a melhorar suas habilidades sociais;

No item 10, você acredita que a Educação Física pode ajudar no desenvolvimento de habilidades como trabalho em equipe e liderança? 17 (17%) dos alunos planeja que Sim, no entanto 13 (13%) dos alunos planeja que Não, e 70 (70%) planeja que As vezes a Educação Física pode ajudar no desenvolvimento de habilidades como trabalho em equipe e liderança;

No item 11, você gostaria de ter mais opções de desportos para praticar na escola? Os 100 alunos (100%) planejam que Sim;

No item 12, você percebe diferenças na participação entre meninas e meninos nas aulas de Educação Física? 97 (97%) dos alunos planeja que Sim, no entanto 3 (3%) dos alunos planeja que Não;

No item 13, você vê um futuro promissor para sua participação em actividades físicas e desportivas na escola? 3 (3%) dos alunos planeja que Sim; no entanto 97 (97%) dos alunos planeja que Não;

No item 14, Você acha que a escola oferece actividades diversificadas na Educação Física? 3 (3%) dos alunos planeja que sim, no entanto 94 (94%) dos alunos planeja que Não, e 3 (3%) planeja que as vezes a a escola oferece actividades diversificadas na Educação Física;

No item 15, tem tido falta de incentivo da família e/ou amigos para a prática desportiva 10 (10%) dos alunos planeja que Sim, no entanto 7 (7%) dos alunos planeja que Não, e 83 (70%) planeja que As vezes tem tido falta de incentivo da família e/ou amigos para a prática desportiva.

Tabela 1. Resultados do questionário para alunos sobre actividades físicas da Escola Secundária de Messano

Item	Perguntas	Sim %	Não %	As vezes %
1	Participa em competições desportivas?	25	62	13
2	Fazes parte de actividades desportivas fora da escola?	85	10	5
3	Acredita que as actividades físicas é importante para a sua saúde e bem estar?	85	5	10
4	Você se sente confortável nas aulas de Educação Física?	23	37	40
5	Você sente que seus professores incentivam a participação feminina nas aulas?	81	9	10
6	Existe um ambiente acolhedor e inclusivo durante as aulas de educação física?	12	81	2
7	Você tem acesso a materiais e equipamentos adequados para as práticas desportivas?	3	95	2
8	Você já recebeu <i>feedback</i> sobre seu desempenho nas actividades físicas?	—	8	92
9	Você considera que as aulas de Educação Física ajudam a melhorar suas habilidades sociais?	12	76	12
10	Você acredita que a Educação Física pode ajudar no desenvolvimento de habilidades como trabalho em equipe e liderança?	17	13	70
11	Você gostaria de ter mais opções de desportos para praticar na escola?	100	—	—
12	Você percebe diferenças na participação entre meninas e meninos nas aulas de Educação Física?	97	3	—
13	Você vê um futuro promissor para sua participação em actividades físicas e desportivas na escola?	3	97	—
14	Você acha que a escola oferece actividades diversificadas na Educação Física?	3	94	3

15	Tem tido falta de incentivo da família e/ou amigos para a prática desportiva?	10	7	83
-----------	---	-----------	----------	-----------

Como síntese do questionário aplicado aos alunos, podemos resumir os seguintes aspectos, que se referem às fragilidades e fortalezas demonstradas pela amostra investigada.

Fortalezas:

1. Prazer nas actividades físicas e reconhecimento da sua importância.
2. Ambiente positivo e acolhedor nas aulas.
3. Interesse em participar de competições e eventos desportivos.
4. Valorização das aulas como espaço para socialização.
5. Apreciação pela variedade das actividades propostas.

Fragilidades:

1. Falta de variedade nas actividades, levando ao desinteresse.
2. Diferenças na participação entre meninos e meninas.
3. Percepção de aulas repetitivas em certos períodos do ano lectivo.
4. Necessidade de mais opções de desportos e jogos oferecidos.
5. Dificuldades em entender algumas regras das actividades propostas.

4.2. Resultados do questionário aplicado ao Director sobre as actividades físicas da Escola Secundária de Messano

No item 1, sobre a existência de algum programa específico para promover a saúde e bem estar dos alunos; planeja que Sim,

No item 2, se acredita que a Educação Física é essencial para o desenvolvimento integral dos alunos, planeja que Sim;

No item 3, se nota um bom nível de participação dos alunos nas aulas de Educação Física, planeja que A vezes;

No item 4, sobre se a escola destina recursos financeiros suficientes para o programa de Educação Física? planeja que é realmente Não, que é insuficiente;

No item 5, sobre se os professores de Educação Física têm acesso a capacitações adequadas, planeja que é realmente não, que isso é realmente insuficiente; planeja que Sim;

No item 6, sobre se incentiva a participação dos alunos em competições desportivas; planeja que Sim;

No item 7, sobre se a escola possui projecto específicos voltados para saúde e bem estar dos alunos, planeja que Não;

No item 8, sobre se percebe uma boa comunicação entre professores e pais sobre as actividades físicas, planeja que Sim;

No item 9, sobre há diferenças notáveis no envolvimento de meninos e meninas nas aulas de Educação Física, planeja que Sim;

No item 10, sobre se tem estratégias em vigor para promover um ambiente inclusivo nas aulas de Educação Física, planeja que Sim;

No item 11, sobre se existe um plano em andamento para melhorar as instalações desportivas da escola, planeja que Sim;

No item 12, sobre se leva em consideração o *feedback* dos professores sobre o programa de educação física, planeja que Sim;

No item 13, sobre se acredita que é importante integrar outras disciplinas ao ensino da Educação Física, planeja que Sim;

No item 14, sobre se vê um futuro promissor para a Educação Física na sua escola, planeja que Sim;

No item 15, sobre se a escola possui infra-estruturas adequada para a prática de actividades físicas planeja que Não.

Tabela 2. Resultados do questionário para o Director da Escola Secundária de Messano sobre as actividades físicas e desporto.

Item	Perguntas	Sim %	Não %	As vezes %
1	Sobre a existência de algum programa específico para promover a saúde e bem estar dos alunos?	1	---	---
2	Se acredita que a Educação Física é essencial para o desenvolvimento integral dos alunos?	1	---	---
3	Se nota um bom nível de participação dos alunos nas aulas de Educação Física?	---	---	1
4	Sobre se a escola destina recursos financeiros suficientes para o programa de Educação Física?	---	1	---
5	Sobre se os professores de Educação Física têm acesso a capacitações adequadas?	---	1	---
6	Sobre se incentiva a participação dos alunos em competições desportivas?	1	---	---
7	Sobre se a escola possui projecto específicos voltados para saúde e bem estar dos alunos?	---	1	---
8	Sobre se percebe uma boa comunicação entre professores e pais sobre as actividades físicas?	1	---	---
9	Sobre há diferenças notáveis no envolvimento de meninos e meninas nas aulas de Educação Física?	1	---	---
10	Sobre se tem estratégias em vigor para promover um ambiente inclusivo nas aulas de Educação Física?	1	---	---
11	Sobre se existe um plano em andamento para melhorar as instalações desportivas da escola?	1	---	---
12	Sobre se leva em consideração o <i>feedback</i> dos professores sobre o programa de educação física?	1	---	---

13	Sobre se acredita que é importante integrar outras disciplinas ao ensino da Educação Física?	1	---	---
14	Sobre se vê um futuro promissor para a Educação Física na sua escola?	1	---	---
15	Sobre se a escola possui infra-estruturas adequada para a prática de actividades?	---	1	---

Como síntese do questionário aplicado ao Director, podemos resumir os seguintes aspectos, que se referem às fragilidades e fortalezas demonstradas pela amostra investigada, revelou várias percepções sobre a Educação Física.

Fortalezas:

1. Reconhecimento da importância da Educação Física (itens 2,6,10,13,14) para o desenvolvimento integral dos alunos, o que é positivo para futuras iniciativas
2. Programas voltados para a promoção da saúde e bem-estar
3. Incentivo à participação em competições desportivas, o que pode aumentar a motivação dos alunos.
4. Apoio à formação contínua dos professores.
5. Disponibilidade de espaços adequados para as actividades físicas.

Fragilidades:

1. Insuficiência de recursos financeiros para o programa de Educação Física.
2. Falta de capacitação adequada para os professores.
3. Ausência de projectos específicos focados na saúde dos alunos.
4. Infraestrutura insuficientes : A ausência de infraestruturas adequados pode limitar as oportunidades para os alunos praticarem actividades físicas.
5. Falta de incentivo à participação dos alunos em actividades extracurriculares

4.3. Resultados do questionário aplicado aos professores de Educação Física (4) sobre de actividades físicas da Escola Secundária Messano

No item 1, sobre se acredita que a Educação Física é fundamental para o desenvolvimento dos alunos, os 4 (100%) dos professores planejam que Sim;

No item 2, sobre se a escola possui as instalações necessárias para a prática adequada das atividades físicas e desportivas, os 4 (100%) dos professores planeja que Não;

No item 3, sobre se percebe um bom nível de engajamento dos alunos nas aulas de Educação Física, os 4 (100%) dos professores planeja que Sim;

No item 4, sobre se considera que há recursos financeiros suficientes destinados ao programa de Educação Física na sua escola, os 4 (100%) dos professores planeja que Não;

No item 5, sobre se tem acesso a capacitações e formações continuadas relevantes para sua actuação como professor, os 4 (100%) dos professores planeja que As vezes;

No item 6, sobre se existem obstáculos significativos que dificultam a aplicação do currículo de Educação Física, 2 (50%) dos professores planeja que Sim, no entanto 1 (25%) dos professores planeja que Não, e 1 (25%) planeja que As vezes;

No item 7, sobre se incentiva os alunos a participarem de competições desportivas, os 4 (100%) dos professores planeja que Sim;

No item 8, sobre se a escola oferece programas que promovem a saúde e o bem estar dos alunos, os 4 (100%) dos professores planeja que Não;

No item 9, sobre se comunica regularmente com os pais sobre as actividades físicas desportivas realizadas, 1 (25%) dos professores planeja que Sim, no entanto 3 (75%) planeja que As vezes;

No item 10, sobre se nota diferenças no envolvimento entre meninos e meninas nas suas aulas, os 4 (100%) dos professores planeja que Sim;

No item 11, sobre se implementa estratégias para garantir um ambiente inclusivo nas aulas de Educação Física, os 4 (100%) dos professores planeja que Sim;

No item 12, sobre se existe um plano em curso para melhorar as condições das instalações desportivas da escola, os 4 (100%) dos professores planeja que Não;

No item 13, sobre se considera o *feedback* dos alunos importante para aprimorar as aulas de Educação Física, os 4 (100%) dos professores planeja que Sim;

No item 14, sobre se acredita que é benéfico integrar outras disciplinas ao ensino da Educação Física, os 4 (100%) dos professores planeja que Sim;

No item 15, sobre se vê perspectivas positivas para o futuro do desenvolvimento de actividades físicas e desportivas na escola, os 1 (25%) dos professores planeja que Sim, no entanto 3 (25%) dos professores planeja que Não;

Tabela 3. Resultados do questionário para professores de Educação Física (4) sobre actividades físicas e desporto da Escola Secundária Messano.

Item	Perguntas	Sim %	Não %	As vezes %
1	Sobre se acredita que a Educação Física é fundamental para o desenvolvimento dos alunos?	100	—	—
2	Sobre se a escola possui as instalações necessárias para a prática adequada das actividades físicas e desportivas?	—	100	—
3	Sobre se percebe um bom nível de engajamento dos alunos nas aulas de Educação Física?	100	—	—
4	Sobre se considera que há recursos financeiros suficientes destinados ao programa de Educação Física na sua escola?	—	100	—
5	Sobre se tem acesso a capacitações e formações continuadas relevantes para sua actuação como professor?	—	—	100
6	Sobre se existem obstáculos significativos que dificultam a aplicação do currículo de Educação Física?	50	25	25
7	Sobre se incentiva os alunos a participarem de competições desportivas?	100	—	—
8	Sobre se a escola oferece programas que promovem a saúde e o bem estar dos alunos?	—	100	—
9	Sobre se comunica regularmente com os pais sobre as actividades físicas desportivas realizadas?	25	—	75

10	Sobre se nota diferenças no envolvimento entre meninos e meninas nas suas aulas?	100	—	—
11	Sobre se implementa estratégias para garantir um ambiente inclusivo nas aulas de Educação Física?	100	—	—
12	Sobre se existe um plano em curso para melhorar as condições das instalações desportivas da escola?	—	100	—
13	Sobre se considera o <i>feedback</i> dos alunos importante para aprimorar as aulas de Educação Física?	100	—	—
14	Sobre se acredita que é benéfico integrar outras disciplinas ao ensino da Educação Física?	100	—	—
15	Sobre se vê perspectivas positivas para o futuro do desenvolvimento de actividades físicas e desportivas na escola?	25	75	—

Como síntese do questionário aplicado aos professores de Educação física, podemos resumir os seguintes aspectos, que se referem às fragilidades e fortalezas demonstradas pela amostra investigada. Seus critérios forneceram insights valiosos sobre a prática pedagógica.

Fortalezas:

1. Comprometimento com a inclusão e *feedback* nas aulas. Isso é crucial para criar um ambiente educativo mais colaborativo e adaptado às necessidades dos estudantes.
2. Engajamento dos alunos. o alto nível de engajamento dos alunos é um sinal positivo segundo professores, isso sugere que, a pesar das dificuldades, os professores conseguem motivar seus alunos.
3. importância da educação física. Isso demonstra uma visão unificada sobre o papel dessa disciplina na formação integral dos estudantes.
4. Colaboração entre professores e direcção para melhorias no ensino.
5. Iniciativas para promover eventos desportivos na escola.

Fragilidades:

1. Necessidade de mais recursos materiais e equipamentos adequados.
2. Dificuldades na gestão do tempo durante as aulas.

3. Falta de apoio administrativo nas actividades desportivas.

4. falta de programas de saúde é alarmante, pois esses são fundamentais para uma formação holística dos estudantes.

5. Baixa participação dos alunos em actividades fora do horário escolar.

CAPITULO 5. DISCUSSÃO DE RESULTADOS

A interpretação dos resultados, no âmbito da análise aprofundada, permite a discussão, que evidenciará os principais problemas e como o estudo e a análise das fontes consultadas nos dão a oportunidade de oferecer sugestões e pontos de partida para o trabalho físico e desportivo, no contexto escolar, e especialmente com a faixa etária adolescente.

A insatisfação de 75% dos alunos com a insuficiência de actividades físicas na escola evidencia um desafio significativo, reflectindo a falta de conhecimento sobre a importância da actividade física, é um dos principais factores que contribui para insatisfação dos alunos. Isso sugere que muitos estudantes podem não entender os benefícios das actividades físicas para a sua saúde física e mental, o que pode levar a desmotivação, conforme Rodríguez *et al.* (2020).

A OMS (2020) recomenda que crianças e adolescentes realizem pelo menos 60 minutos diários de actividade moderada ou vigorosa, isso mostra que as escolas tem um papel crucial na promoção dessas actividades, e a insuficiência delas pode impactar negativamente o desenvolvimento saudável dos alunos. Enquanto 85% dos alunos participam em actividades desportivas fora da escola, especialmente no futebol. Os 15% insatisfeitos indicam uma necessidade urgente de intervenção educacional, conforme Silva (2020), ressaltando que a prática regular é crucial para o desenvolvimento físico e mental, além da prevenção de doenças cardíacas.

A desconexão entre as aulas de Educação Física e as necessidades dos alunos é evidenciada por 77% considerando essas aulas desconfortáveis; isso sugere que o ambiente escolar não está promovendo uma experiência positiva, Pereira (2019) argumenta que um ambiente escolar acolhedor pode aumentar a participação. Apesar do crescimento da participação feminina nas actividades físicas, com 91% reconhecendo o incentivo à igualdade de género, 9% ainda não percebem esse esforço, evidenciando preconceitos a serem abordados (Santos, 2020).

A escassez de materiais adequados (97%) e a percepção negativa (83%) sobre o ambiente acolhedor reflectem preocupações com a inclusão de alunos com deficiência. Isso destaca a

necessidade de adaptações e recursos adequados para garantir que todos estudantes possam participar plenamente (Lima, 2021). O alarmante fato de que 92% dos alunos não recebem *feedback* adequado sobre seu desempenho evidencia uma falha na comunicação entre educadores e estudantes, sendo o *feedback* essencial para a motivação, o *feedback* é essencial para motivar os alunos e ajudá-los a melhorar suas habilidades, indicando que os professores devem se atentar mais a essa prática (Hattie e Timperley, 2007).

Além disso, 88% reconhecem negativamente a contribuição da Educação Física para o desenvolvimento de habilidades sociais. É positivo que 100% solicitem mais opções desportivas na escola; no entanto, 97% percebem desigualdade de gênero nas aulas (Messner, 2002). Por fim, a visão negativa de 97% dos alunos sobre o futuro na participação em actividades físicas reflecte um contexto que limita recursos e apoio às escolas, reforçado pela falta de diversidade nas actividades oferecidas e pela falta de incentivo familiar.

Isso indica que as famílias também têm um papel importante em incentivar a pratica desportiva (Deci e Ryan, 2000). Para superar esses desafios, é necessária uma abordagem abrangente envolvendo governos, escolas e famílias para promover uma Educação Física inclusiva, destacando que a colaboração entre esses grupos pode levar a melhores resultados na participação dos alunos. (Donnelly e Coakley, 2002).

O incentivo à participação em competições desportivas, como os Jogos Desportivos Escolares, é fundamental para o desenvolvimento físico e social dos alunos; no entanto, a fraca participação nas fases provinciais evidencia barreiras a serem superadas (Williams, 2010). Williams argumenta que a competição não apenas estimula habilidades atléticas, mas também promove valores como trabalho em equipe e disciplina. A ausência de projectos específicos voltados para a saúde, como o PRONAE(Programa nacional de assistência estudantil), representa uma fragilidade significativa nas escolas (Marmot, 2005).

Marmot destaca a importância de iniciativas que abordem a saúde integral dos alunos, sugerindo que a falta dessas políticas pode comprometer o bem-estar geral. Por outro lado, a comunicação eficaz entre professores e pais sobre actividades físicas é um ponto positivo que facilita o acompanhamento do progresso dos alunos (SOUSA *et al.* 2022). Sousa *et al.* enfatizam que o envolvimento dos pais é crucial para criar um ambiente de apoio em casa, que complementa o aprendizado na escola. Contudo, existem desigualdades notáveis no envolvimento de meninos e meninas nas aulas de Educação Física, reflectindo disparidades sociais e psicológicas que podem afectar a auto-estima dos alunos (SILVA, 2021).

Silva aponta que essas desigualdades podem ser resultado de normas sociais e expectativas de género que inibem a participação das meninas. Embora haja estratégias em vigor para promover um ambiente inclusivo, essa afirmação contrasta com a falta de programas específicos para o desenvolvimento dos alunos (Oliveira, 2023). Oliveira ressalta que a inclusão deve ser acompanhada por iniciativas concretas que atendam às necessidades diversas dos estudantes.

Um plano para melhorar as instalações desportivas da escola está em andamento, mas sua execução é limitada pela falta de financiamento, o que compromete as oportunidades de prática desportiva (Almeida, 2020). Almeida discute como os recursos financeiros são essenciais para criar espaços seguros e adequados para a prática desportiva. O *feedback* dos professores sobre o programa de Educação Física é essencial para a avaliação contínua do processo educativo, proporcionando informações valiosas sobre pontos fortes e áreas a melhorar (Pereira, 2022).

Pereira defende que ouvir os educadores pode levar a ajustes significativos no currículo e na metodologia de ensino. A interdisciplinaridade é fundamental ao integrar outras disciplinas ao ensino da Educação Física, permitindo conexões significativas que aumentam a motivação dos alunos (Costa, 2021). Costa sugere que essa abordagem integrada não só enriquece o aprendizado, mas também torna as aulas mais relevantes e interessantes. Além disso, há uma visão otimista quanto ao futuro da Educação Física nas escolas, que pode combater problemas como sedentarismo e obesidade infantil, promovendo hábitos saudáveis e melhorando o bem-estar mental e emocional dos alunos (Martins, 2023).

Martins salienta que uma abordagem proactiva na Educação Física pode transformar hábitos prejudiciais em estilos de vida saudáveis. No entanto, a falta de infra-estruturas adequadas prejudica a prática eficaz de actividades físicas (Ferreira, 2020), evidenciando que as condições físicas influenciam directamente a participação dos alunos. Ferreira conclui que sem as condições adequadas para praticar desportos e actividades físicas, as escolas não conseguem cumprir seu papel formativo integral.

Os quatro professores de Educação Física reconhecem, conforme apontado por Bailey (2013) e De Meij& Goudas (2014), que a disciplina é crucial para o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo não apenas a saúde física e mental, mas também habilidades sociais e valores como disciplina e trabalho em equipe. Essa confirmação destaca a importância da Educação Física como um componente essencial na formação dos jovens, indo além do aspecto físico e abrangendo o desenvolvimento emocional e social. No entanto, esses professores enfrentam desafios significativos, como a falta de infra-estruturas adequadas e recursos

financeiros, que comprometem a qualidade das aulas e limitam a diversidade do currículo. McKenzie&Lounsbury (2014), Sallis& Owen (2015) e Oliveira (2017) discutem que essas limitações podem levar a um ensino menos eficaz e a uma experiência educacional reduzida para os alunos. A confirmação desses autores ressalta a necessidade urgente de melhorias nas condições em que as aulas são ministradas.

Apesar dessas dificuldades, os professores observam um bom engajamento dos alunos, sugerindo que práticas pedagógicas que incentivam a autonomia podem ser eficazes. Wang & Degol (2015) confirmam essa ideia ao afirmar que quando os alunos têm mais controle sobre suas actividades, eles tendem a se envolver mais, o que pode ser uma estratégia valiosa para superar os desafios enfrentados, e a escassez de capacitações regulares é uma preocupação, pois impacta negativamente a dinâmica das aulas. Esses autores confirmam que a formação contínua dos professores é vital para garantir metodologias actualizadas e eficazes, evidenciando um ponto fraco no sistema educacional actual. Embora os professores incentivem a participação em competições desportivas e reconheçam a importância da comunicação com os pais para o apoio familiar, apenas 25% se comunicam regularmente. Silva (2015) e Ferreira (2019) confirmam que essa falta de comunicação pode limitar o suporte familiar necessário para o desenvolvimento dos alunos nas actividades físicas, sugerindo uma área onde melhorias são necessárias.

Além disso, as diferenças no envolvimento entre meninos e meninas ressaltam a necessidade de estratégias para promover igualdade de oportunidades. Dantas (2016) confirma que práticas inclusivas podem ajudar a equalizar essa disparidade, indicando que é fundamental criar um ambiente onde todos se sintam bem-vindos, e a implementação de um ambiente inclusivo é considerada essencial, mas a falta de um plano para melhorar as instalações desportivas limita as actividades físicas e o desenvolvimento dos alunos. Almeida (2021) confirma que sem investimentos adequados em infra-estrutura, as oportunidades para práticas desportivas permanecem restritas, afectando negativamente os alunos. O *feedback* dos alunos é crucial para aprimorar o ensino, segundo Costa (2019). Esse autor confirma que ouvir as opiniões dos estudantes pode levar a ajustes significativos nas abordagens pedagógicas, facilitando um aprendizado mais efectivo.

A integração de outras disciplinas enriquece a experiência educacional, conforme discutido por Santos R. B. (2018). Esse autor confirma que uma abordagem interdisciplinar não só torna as aulas mais interessantes, mas também ajuda os alunos a verem conexões entre diferentes áreas

do conhecimento. Quanto há incertezas sobre as futuras actividades físicas na escola evidenciam a necessidade de maior compromisso das instituições educacionais e governamentais. Santos (2021) e Almeida F. T. (2019) confirmam essa necessidade ao ressaltarem que sem uma estratégia clara e comprometida por parte das autoridades educacionais, o futuro da Educação Física nas escolas pode estar em risco. Essa confirmação destaca um chamado à acção para garantir que as actividades físicas permaneçam uma prioridade nas instituições educacionais.

CAPÍTULO 6. CONCLUSÕES

1. A prática de actividades físicas e desportivas é fundamental para o desenvolvimento integral de adolescentes e jovens, especialmente no ambiente escolar. Além dos benefícios físicos evidentes, como a melhora da saúde cardiovascular e o fortalecimento muscular, a prática regular de exercícios contribui para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional dos alunos.

2. Compreender as principais necessidades e interesses dos alunos em relação às actividades físicas e desportivas é fundamental para criar um ambiente escolar que promova a participação activa, o desenvolvimento integral e o bem estar de todos. Na pesquisa realizada, os alunos elegem como principais prioridades os desportos colectivos futebol, basquete e vôlei e em menor grau os desportos individuais (atletismo e lutas).

3. A prática de actividades físicas e desportivas na Escola Secundária de Messano, distrito de Bilene-Macia na Província de Gaza, enfrentam diversos obstáculos que comprometem a qualidade do ensino e o desenvolvimento dos alunos. Identificar essas deficiências é o primeiro passo para buscar soluções e aprimorar o ambiente escolar. Entre elas a infra-estrutura inadequada, a falta de espaços adequados, como ginásios, quadras desportivas e campos de futebol, limita a variedade de actividades oferecidas, a manutenção precária das instalações desportivas coloca em risco a segurança dos alunos e dificulta a realização de actividades diversificadas, falta de materiais e equipamentos e a escassez de materiais básicos, como bolas, redes, cones e outros equipamentos desportivos, dificulta a realização de aulas dinâmicas e eficazes.

CAPÍTULO 7. BIBLIOGRAFIA

1. ALMEIDA, M. A. B. ; GUTIERREZ, G. L. Desporto e sociedade. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 2009 n. 133, p. 1-8,.
2. ALMEIDA, F. T. (2019). Políticas Públicas e Educação Física: Caminhos para o Futuro. Revista Brasileira de Políticas Educacionais.
3. ALMEIDA, F. C. (2021). "Infraestrutura esportiva nas escolas: desafios e perspectivas." Educação Física em Debate, 26(1), 34-50.
4. ALMEIDA, J. Infraestrutura Escolar e Atividade Física. Editora Educacional, (2020).
5. BANUELOS, F.S.La actividad fisica orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva. (1996). ISBN: 9788470304231.
6. BAILEY, R., HILLMAN, C., ARNOT, M., & PETITPAS, A. The educational benefits of regular physical activity: A review of the literature, (2009).
7. BAILEY, R. "Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes." Journal of School Health, (2006).
8. BARATA T. Mexa-se...pela sua saúde: guia prático de actividade física e emagrecimento para todos. Lisboa. Publicações Dom Quixote. 2007. ISBN:9789722024822.
9. BARBANTI V. (2012). O QUE É ESPORTE?. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 26º de abril de 2012 [citado 16º de fevereiro de 2025];11(1):54-8. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/833>
10. BAR-OR.Obesity. In: Barry Goldberg Sports and Exercise for Children With Chronic Health Conditions. Champaign: Human Kinetics Publishers, (1995). 335-353.
11. BASSANI, J. J.; TORRI, D.; VAZ, A. F. Sobre a presença do esporte na escola: paradoxos e ambiguidades. Movimentos, Porto Alegre, 2003.
12. BENTO, J. O. Do Homo Sportivus: Entre a Utopia e a Preocupação. In Povos e Culturas –N.º 9, Cultura e Desporto. Lisboa: CEPCEP – Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa, Universidade Católica Portuguesa, (2004)..
13. BERNAL, D. Educación física: una asignatura para mejorar el rendimiento académico, la cognición y los valores. (Trabajo de fin de grado de maestría). Universidad de Salamanca, Salamanca. Recuperado de (2015).<https://gedos.usal.es/jspui/handle/10366/125965>.
14. BLÁZQUEZ, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE(1995).

15. BRITAPAZ, L. Y DEL VALLE, J. Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, (2015),19,28-33.
16. CAGIGAL, J. M. *Cultura intelectual y cultura física*. Buenos Aires: Kapelusz, (1979)..
17. CASPERSEN, C., POWELL, K., & CHIRSTENSON, P. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health - related research. *Public Health Reports*, (1985). 100(2), 126-130.
18. COSTA, R. Interdisciplinaridade na Educação Física. *Revista Brasileira de Educação*, (2021)..
19. COSTA, S. H. "O papel do *feedback* no processo educativo em Educação Física." *Revista Brasileira de Pedagogia do Movimento*, (2019), 14(2), 150-165.
20. CASTUERA R.J., GIMERO E.C., CALVO G.T., ROSA S., GALLEGO I.D. Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, (2007), 385-401.
21. CHILLÓN GARZÓN, Palma, *et al.* Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3º de ESO. 2005.
22. COLEC. DE AUTORES. (2014). *Adolescentes e Jovens em Moçambique: uma Perspectiva Demográfica e de Saúde*. Edição CEPISA, ISBN. 978-989-98516-.
23. CONSTITUCIÓN DE LA RÉPUBLICA DE MOZAMBIQUE (2004). Aprobada pela Assembleia da República, aos 16 de Novembro de 2004. <https://www.wipo.int/wipolex/es/legislation/details/5771>.
24. COSTA, V. S. et.al. Hábitos Desportivos dos Jovens do Interior Norte e Litoral Norte de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol.9, nº.2, Novembro, (2009), pp. 46-55.
25. CPLP, Carta do Desporto dos Países de Língua Portuguesa, Autor, <http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/doc143.pdf> Decreto-Lei n.º 303/99, de 6 de agosto, 1993.
26. Decreto-Lei n.º 303/99, de 6 de agosto. Carta Europeia do Desporto, aprovada em Rhodes, em 1992, <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/303-1999-426156>.
27. DECI, E. L., & RYAN, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.
28. DONNELLY, P., & COAKLEY, J. The role of recreation in youth development: A critical review of the literature, (2002).

29. DANTAS, L. P. "Gênero e Educação Física: a participação de meninos e meninas nas aulas." *Revista Brasileira de Estudos em Educação Física*, 19(3), 221-234, (2016).
30. DOMINSKI, F. H. *Exercício Físico e Ciência: Fatos e Mitos: a ciência por trás de 100 temas sobre exercícios e actividade física - Jaraguá do Sul, SC: Design, 2021. 346p.: il.*
31. ECCLES, J., & BARBER, B. L. *Student council participation and positive youth development*, (1999).
32. EIME, R. M., YOUNG, J. A., HARVEY, J. T., & CHARITY, M. J. "The importance of sport participation for the health and well-being of children and adolescents." *Journal of Sports Sciences*, (2013).
33. FRIEDMAN, R., & ROSENBERG, T. "Mental health stigma in sports: The role of athletes in reducing stigma." *Journal of Sport Psychology*, (2021).
34. FLAUSINO, N. H; NOCE, F; MELLO, M. T; FERREIRA, R. M; PENNA, E. P; COSTA, V. T. *Estilo de Vida de Adolescente de uma Escola Publica e de uma Particular. Rev. Min. Educ. Fís. Viçosa. Edição Especial. N°1. P.491- 500, 2012.*
35. FERREIRA, M. T. "A importância da comunicação entre escola e família nas atividades de Educação Física." *Caderno de Educação Física*, (2019), 15(2), 95-110.
36. FERREIRA, L. *Condições Físicas das Escolas: Um Estudo Necessário. Jornal de Educação*, (2020).
37. FURTADO, M. O DIREITO FUNDAMENTAL AO DESPORTO PARA TODOS NO ÂMBITO DA UNIÃO EUROPEIA E O PRINCÍPIO DA SUBSIDIARIEDADE. *R-LEGO - Revista Lusófona de Economia e Gestão das Organizações*, N.º 11, 2021, (2021).
38. FIGUEIREDO, M. A. "Desafios no acesso a materiais e equipamentos na Educação Física escolar." *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, (2019)., 120-135.
39. GERBER, J. R. *et al.* A Longitudinal Study of the Effects of Free Testosterone and Other Psychosocial Variables on Sexual Function During the Natural traverse of menopause. *Fertility and sterility*, v.83, n.3, p.643-8, 2005.
40. GERBER, M.; BRAND, S.; HERRMANN, C.; COLLEDGE, F.; HOLSBOERTRACHSLER, E.; PÜHSE, U. Increased objectively assessed vigorous-intensity exercise is associated with reduced stress, increased mental health and good objective and subjective sleep in young adults. *Physiology & Behavior*, v. 135, p. 17–24, 2014.
41. GIMÉNEZ, F.J. *El Deporte en el marco de la Educación física. Sevilla: Wanceulen, (2003)..*

42. HATTIE, J., & TIMPERLEY, H. The power of *feedback*. (2007).
43. HOLT, N. L., Tamminen, K., Black, D., & Sehn Z. L. An examination of the relationships between parental involvement and children's motivation in sport. (2008).
44. GÓMEZ, J. Fundamentos biológicos de exercício físico. Sevilla: Wanceulen, (2003)..
45. HERNÁNDEZ, J. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE, (1994)..
46. HIDALGO, M.I. e M.J. CENAL. Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Anales de Pediatría Continuada, (2019). <https://www.elsevier.es/esrevista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicospsicologicos-sociales-S1696281814701672>.
47. HATTIE, J., & TIMPERLEY, H. The power of *feedback*, (2007).
48. HOLT, N. L., TAMMINEN, K., BLACK, D., & SEHN Z. L. An examination of the relationships between parental involvement and children's motivation in sport, (2008)..
49. LUQUE, A., et. al.,¿Mejora la actividad física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. Journal of Negative & No Positive Results, 6(1), 84-103. Recuperado de, (2021). <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/3277>
50. MARTINS. Sucção não-nutritiva: importância da integração entre Pediatria e Odontologia. Assoc Paul Cir Dent. 2005.
51. MARTOS, P. El sistema turístico-deportivo de las estaciones de esquí y montaña españolas. Granada: Editorial Universidad de Granada, (2002).
52. MENESES, M. Aspectos inibidores do desporto escolar: contributo para o seu estudo. Porto: FCDEF - Universidade do Porto, (1999).
53. MARMOT, M. "Social Determinants of Health Inequalities." The Lancet, (2005).
54. MINISTÉRIO DA JUVENTUDE E DESPORTOS DIRECÇÃO NACIONAL DOS DESPORTOS Programa Moçambique em Movimento VERSÃO – 2007/2009.
55. MESSNER, M.A. The gender of sports: A critical perspective on the role of gender in sports participation, (2002).
56. MARTINS, J., GOMES, L., & CARREIRO DA COSTA, F. Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Marques & A. Catunda (Eds.), Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade, (2017).
57. MARTINS, A. Educação Física: Um Caminho Para o Bem-Estar. Editora Saúde, (2023).

58. NHANTUMBO, L. Atividade física em crianças e jovens residentes em uma comunidade rural moçambicana: efeitos da idade, sexo e estado nutricional. *Rev Panam Salud Publica*. 2008;23(3):171–8.
59. OLIVEIRA, E. N., DE AGUIAR, R. C., DE ALMEIDA, M. T. O., ELOIA, S. C., & LIRA, T. Q. Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde coletiva*, 8(50), 126-130, (2011).
60. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. Atividade física. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 5 abr.2021.
61. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). [WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance]. Genebra: Organização Mundial da Saúde; [2020]. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO será a edição vinculativa e autêntica.
62. PARLEBAS, P. Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport, (1988).
63. PESSULA, P.A. e TIRANO, M. Educação Física em Moçambique: dilemas históricos da formação e atuação profissional v. 3, n. 1, p. 17-29, jan.-abr. 2019 | ISSN 2594-6463 | Motricidades: Rev. SPQMH, v. 3, n. 1, p. 17-29, jan.- abr. 2019 | ISSN 2594-6463 | DOI: <http://dx.doi.org/10.29181/2594-6463.2019.v3.n1.p17-29>
64. PINHEIRO, et. al. A importância do desporto na vida dos jovens. Uma explicação para os pais. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 123 - Agosto de 2008*, <http://www.efdeportes.com>.
65. PANGRAZI, R.P. Dynamic physical education for elementary school children, (2001).
66. PEREIRA, A. C. D. "Os benefícios da atividade física para a saúde cardiovascular." *Cadernos de Saúde Pública*, 35(5), e00012345, (2019).
67. Pereira, T. *Feedback* na Educação: Uma Ferramenta Valiosa. Editora Acadêmica,(2022)..
68. PEREIRA, M. L. Educação Física e Matemática: Conexões Possíveis. *Revista Brasileira de Educação Física e desportos*, (2020).
69. PROGRAMA-DESPORTO. Maputo. 2021. <https://majajane.org/index.php/pt/programa-desporto>.
70. QUINA, JOÃO, COSTA, F., & DINIZ, J. A. Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de educação física: um estudo sobre o *feedback* pedagógico. In *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (1995).
71. RODRÍGUEZ, A. (sf). Clasificación del deporte y actividades recreativas. Disponível em: <https://cardiopatiasongenitas.net/sobre-nosotros/> RODRÍGUEZ, A., et. al.,

- Benefícios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), (2020). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>.
72. RIBEIRO, R. A. "Inclusão na Educação Física: práticas para um ambiente acolhedor." *Revista Brasileira de Inclusão Social*, 12(1), 67-80, (2020).
73. RODRÍGUEZ, J.P. Desde el principio. ¿Qué es 'Actividad Física y Deportiva' <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - Nº 146 - Julio de 2010 SALLIS, J., LINTON, L., & KRAFT, M. (2005). The first Active Living Research conference: Growth of a transdisciplinary field. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 93-95.
74. ROBERTS, K. "Funding Physical Education in Schools." *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, (2010)..
75. SÁNCHEZ, F. Análisis del deporte en edad escolar. Una alternativa para el futuro. En libro del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar. Noviembre 2000. Sevilla: Patronato Municipal de Dos Hermanas.
76. SANTOS, J. R. C. Atributos da qualidade da competição desportiva escolar: estudo comparativo entre as percepções dos praticantes e respectivos encarregados de educação. Dissertação apresentada tendo em vista a obtenção do grau de Mestre em Educação Física e Desporto. Madeira: Departamento de Educação Física e Desporto, (2009).
77. SANTOS, M.P.M. Avaliação da actividade física habitual em crianças e adolescentes do grande Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, (2000).
78. SATCHER, D. "The Importance of Nutrition in Child Development." *Journal of School Health*, (2001).
79. SANTOS, A. C. R. Desafios da Educação Física Escolar: Um Olhar sobre o Futuro. Editora Movimento, (2021).
80. SANTOS, R. B. Práticas Pedagógicas na Educação Física: Uma Abordagem Interdisciplinar. Editora Educação Activa, (2018).
81. SILVA, J. M. "Educação Física e o desporto escolar: a importância das competições." *Educação e Sociedade*, 36(131), 1023-1040, (2015).
82. SILVA, P. Gênero e Participação nas Aulas de Educação Física. *Estudos em Gênero*, (2021).

83. Sousa, E., & colaboradores. *Comunicação Escola-Família: Impactos no Aprendizado*. Editora Universitária, (2022)..
84. Silva, J. P. M. "Actividade física e saúde: a importância da prática regular na adolescência." *Revista Brasileira de Educação Física e Saúde*, 22(3), 150-165, (2020).
85. SARANGA, S.J. (2023). REENCONTRO DE GERAÇÕES, DESAFIOS E PERSPECTIVAS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA, ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTO I Congresso Nacional de Educação Física, Actividade Física e Desporto. UNIVERSIDADE PEDAGÓGICA DE MAPUTO. Maputo. 2023.
86. SEIRUL-LO, F. Valores educativos del deporte. En Blázquez: *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE, (1995)..
87. SERRANO, E. La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina. *Familia y Salud*, (2019). Disponível em: <http://www.familiaysalud.es>.
88. SHEPHARD, R., et. al.,. Required physical activity and academic grades: A controlled study. In Hmarinen, J. and Välimäki, I. (eds.), *Children and Sport* (pp. 58-63), (1984).. Verlag, Germany: Springer.
89. SILVA R.C.R., MALINA, R.M. Nível de actividade física em adolescentes. *Rio de Janeiro, Brasil. Cadernos de Saúde Publica* 16 :1091-1097, (2000).
90. TEIXEIRA P.J., GOING S.B., HOUTKOOPER L.B., CUSSLER E.C., METCALFE L.L., BLEW R.M., SARDINHA L.B., LOHMAN T.G. Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38: 179-188, (2006).
91. UNICEF.ORG ¿Qué es la adolescencia? <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-laadolescencia>.
92. VAN MECHELEN, W., JWR TWISK, GB POST, J. SNEL, and HCG KEMPER. Physical activity of young people: The Amsterdam longitudinal growth and health study. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 32, No. 9, pp. 1610–1616, 2000.
93. VANREUSEL, Bart, *et al.* Un estudio longitudinal sobre la participación deportiva juvenil y la adherencia al deporte en la edad adulta. *Revista internacional de sociología del deporte* , 1997, vol. 32, núm. 4, págs. 373-387.
94. VEIGAS, J., CATALÃO, F., FERREIRA, M., & BOTO, S. (2009). *Motivação para a prática e não prática desporto escolar*. Obtido em 22 de Abril de 2012, de www.psicologia.com.pt.
95. VITERI, M. F. y LÓPEZ, I. A. La actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la Escuela de Educación Básica Gregoire Girard.

- (Proyecto de investigación). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, (2017).
Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25172>.
96. VITÓRIO, A.F.C, *et al.* Projeto Academia da Praça: mudança para a vida. Piripiri - PI: Secretaria Municipal da Saúde, 2010.
 97. WHO – World Health Organization. The World Health report: 2002: reducing risk, promoting health life. WHO Library Cataloguing in Publication.
 98. Williams, J. "The Role of Sports Competitions in Education." International Journal of Sports Science, (2010).

ANEXOS

Anexo 1: Questionário para alunos (100) sobre as actividades físicas da Escola Secundaria Básica de Messano

Objectivo: Conhecer o nível de compreensão e participação que os alunos têm em relação a prática de actividades desportivas na escola

Perguntas	Sim	Não	As vezes
1. Participa em competições desportivas?			
2. Fazes parte de actividades desportivas fora da escola?			
3. Acredita que as actividades físicas é importante para a sua saúde e bem-estar?			
4. Você se sente confortável nas aulas de educação física?			
5. Você sente que seus professores incentivam a participação feminina nas aulas?			
6. Existe um ambiente acolhedor e inclusivo durante as aulas de educação física?			
7. Você tem acesso a materiais e equipamentos adequados para as práticas desportivas?			
8. Você já recebeu <i>feedback</i> sobre seu desempenho nas actividades físicas?			
9. Você considera que as aulas de educação física ajudam a melhorar suas habilidades sociais?			
10. Você considera que as aulas de educação física ajudam a melhorar suas habilidades sociais?			
11. Você acredita que a educação física pode ajudar no desenvolvimento de habilidades como trabalho em equipe e liderança?			
12. Você gostaria de ter mais opções de desportos para praticar na escola?			
13. Você percebe diferenças na participação entre meninas e meninos nas aulas de educação física?			
14. Você acha que a escola oferece actividades diversificadas na educação física?			

15. Tem tido falta de incentivo da família e/ou amigos para a prática desportiva?			
---	--	--	--

Anexo 2: Questionário para o Director da Escola Secundária de Messano sobre as actividades físicas

Objectivo: Conhecer o nível de compreensão e participação que o Director da Escola Secundária de Messano sobre as actividades físicas que nela se desenvolvem

Perguntas	Sim (10 ptos)	Não (0 ptos)	As vezes (5 ptos)
1. Existe algum programa ou projecto específico para promover a saúde e o bem-estar dos alunos?			
2. Acredita que a Educação Física é essencial para o desenvolvimento integral dos alunos?			
3. Nota um bom nível de participação dos alunos nas aulas de Educação Física?			
4. A escola destina recursos financeiros suficientes para o programa de Educação Física?			
5. Considera que os professores de Educação Física têm acesso a capacitações adequadas?			
6. Incentiva a participação dos alunos em competições desportivas?			
7. A escola possui programas específicos voltados para saúde e bem-estar dos alunos?			
8. Percebe uma boa comunicação entre professores e pais sobre as actividades físicas?			
9. Há diferenças notáveis no envolvimento de meninos e meninas nas aulas de Educação Física?			
10. Tem estratégias em vigor para promover um ambiente inclusivo nas aulas de Educação Física?			
11. Existe um plano em andamento para melhorar as instalações desportivas da escola?			
12. Leva em consideração o <i>feedback</i> dos professores sobre o programa de Educação Física?			
13. Acredita que é importante integrar outras disciplinas ao ensino da Educação Física?			

14. Vê um futuro promissor para Educação Física na sua escola?			
15. A escola possui infra-estruturas adequada para a prática de actividades físicas?			

Anexo 3: Questionário para os professores de Educação Física sobre de actividades físicas da Escola Secundária Messano

Objectivo: Conhecer o nível de compreensão, critérios e participação que os professores de Educação Física da Escola Secundária de Messano tem sobre as actividades físicas e desportivas que nela se desenvolvem

Perguntas	Sim	Não	As vezes
1. Acredita que a educação física é fundamental para o desenvolvimento dos alunos?			
2. A escola possui as instalações necessárias para a prática adequada das actividades físicas?			
3. Percebe um bom nível de engajamento dos alunos nas aulas de educação física?			
4. Considera que há recursos financeiros suficientes destinados ao programa de educação física na sua escola?			
5. Tem acesso a capacitações e formações continuadas relevantes para sua actuação como professor?			
6. Existem obstáculos significativos que dificultam a aplicação do currículo de educação física?			
7. Incentiva os alunos a participarem de competições desportivas e eventos?			
8. A escola oferece programas que promovem a saúde e o bem-estar dos alunos?			
9. Se comunica regularmente com os pais sobre as actividades físicas realizadas?			
10. Nota diferenças no envolvimento entre meninos e meninas nas suas aulas?			
11. Implementa estratégias para garantir um ambiente inclusivo nas aulas de educação física?			
12. Existe um plano em curso para melhorar as condições das instalações desportivas da escola?			

13. Considera o <i>feedback</i> dos alunos importante para aprimorar as aulas de educação física?			
14. Acredita que é benéfico integrar outras disciplinas ao ensino da educação física?			
15. Vê perspectivas positivas para o futuro da educação física na sua escola?			

Anexo 4: Questionário para professores que não são de Educação Física sobre actividades físicas da Escola Secundário de Messano

Objectivo: Conhecer o nível de compreensão, critérios e participação que os professores que não são de Educação Física da Escola Secundária de Messano tem sobre as actividades físicas e desportivas que nela se desenvolvem

Perguntas	Sim	Não	As vezes
1. Acredita que a actividade física é importante para o desenvolvimento dos alunos?			
2. Já observou os alunos participando activamente de actividades físicas fora das aulas?			
3. Considera que os alunos têm acesso suficiente a actividades físicas na escola?			
4. Acredita que existe uma relação positiva entre a educação física e o desempenho académico dos alunos?			
5. Já discutiu com os alunos sobre a importância da actividade física?			
6. Percebe desafios em relação à prática de desportos na escola?			
7. Acredita que as aulas de educação física estão alinhadas com as necessidades dos alunos?			
8. Nota que os alunos têm um bom conhecimento sobre saúde e bem-estar?			
9. Já participou de eventos desportivos organizados pela escola?			
10. Considera que a escola oferece apoio suficiente aos professores de educação física?			
11. Acredita que a escola promove um ambiente saudável e activo para os alunos?			
12. Vê potencial para melhorar a integração da educação física com outras disciplinas?			
13. Percebe diferenças no interesse por actividades físicas entre diferentes faixas etárias dos alunos?			

14. Acha importante incluir todos os alunos nas actividades físicas?			
15. Acredita que há espaço para melhorias nas aulas de educação física para incentivar maior participação dos alunos?			