

Contributos da prática desportiva para o sucesso escolar Angolano

Ivandra Rossana dos Santos Pires

Dissertação de Mestrado em Administração e Gestão da Educação

Orientação: Professora Doutora Cristina Costa Lobo

Novembro, 2016



UNIVERSIDADE PORTUGALENSE

Ivandra Rossana dos Santos Pires

Contributos da prática desportiva para o sucesso escolar Angolano

Dissertação apresentada na Universidade Portucalense Infante D. Henrique para
obtenção do grau de Mestre em Psicologia da Educação , sob a orientação da
Professora Doutora Cristina Costa Lobo

Departamento de Psicologia e Educação

Novembro, 2016



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Agradecimentos

Certamente estes parágrafos não irão refletir a gratidão desejada a todas as pessoas que fizeram parte dessa importante fase da minha vida.

Agradeço a Deus todo poderoso que nos criou, pelo seu folego de vida pela coragem para questionar realidades e propor sempre um novo mundo de possibilidades;

À Universidade Portucalense Infante D Henrique, personalizada no seu corpo docente, direção e administração que abriram a janela que hoje vislumbro em um horizonte superior, elevado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes;

À minha orientadora Professora Doutora Cristina Costa Lobo, pelo suporte no tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos; à Prof. Doutora Márcia Aguiar que me auxiliou nos primeiros passos desta dissertação estando disponível a todo tempo;

À minha família pelo seu apoio incondicional de modo especial os meus pais Fritz Pires e Felicidade Pires; os meus irmãos Cláudio; Patrícia, Edson e Sérgio.

Ao meu marido Alexandre Lourenço por quem tenho um carinho especial; ao meu filho Aindro Lourenço que o seu nascimento significou motivo para prosseguir;

Aos meus colegas e amigos que me proporcionaram momentos especiais, alegria e aprendizado.

A todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho os nossos agradecimentos.

Resumo

Neste trabalho discutem-se diferentes dimensões inerentes aos pressupostos teórico-práticos que orientam a prática desportiva no Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito, instituições de ensino angolanas. É concretizada a análise da relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar dos alunos do Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito.

Aplicou-se metodologia mista, com recurso a técnicas de recolha de dados qualitativos e quantitativos. Concretizaram-se entrevistas a professores e administrou-se inquéritos a estudantes.

Os alunos das duas instituições consideram, na sua maioria, a realização da prática desportiva muito importante e, também maioritariamente, consideram que existe uma relação entre a prática desportiva e o seu rendimento escolar. Este trabalho permite salientar a relevância da articulação das instituições de ensino com a Delegação Provincial da Juventude e Desportos na prossecução de iniciativas conducentes à revitalização do desporto na escola.

Palavras chave: prática desportiva, atividade desportiva, (In) sucesso escolar.

Abstrat

This paper discusses different dimensions inherent to the theoretical-practical assumptions that guide sports practice at the Instituto Politechnic Padre Martins Ferreira and at the Instituto Politécnico do Lobito, Angolan educational institutions. The analysis of the relationship between the sports practice and the school success of the students of the Medium Polytechnic Institute, Padre Martins Ferreira and in the Medium Polytechnic Institute of Lobito, is carried out.

Mixed methodology was applied, using qualitative and quantitative data collection techniques. Interviews were conducted with teachers and student surveys were conducted.

The students of the two institutions consider the most important sports practice and, most of them, consider that there is a relation between sports practice and school performance. This work highlights the relevance of the articulation of educational institutions with the Provincial Delegation of Youth and Sports in the pursuit of initiatives leading to the revitalization of sport in school.

Key words: sport practice, sport activity, (In) school success.

Índice

INTRODUÇÃO.....	9
CAPÍTULO 1.....	13
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
1.1- Conceito de Desporto	13
1.1-1 O desporto escolar em Angola.....	14
1.2- Atividade física desportiva.....	15
1.3 A Educação Física e o sucesso académico.....	17
1.3-1 Conceito de (In) Sucesso Escolar.....	22
1.3-2 Finalidade da Educação Física	26
1.4 Modalidades e práticas desportivas realizadas no IMPPMF e no IMPL.....	28
1.5 A prática desportiva escolar e seus benefícios para o rendimento académico dos alunos do ensino secundário	30
CAPÍTULO 2	32
ESTUDO EMPÍRICO	32
2.1 Metodologia	32
2.1.1 Objetivos	32
2.1.2 Hipótese	33
2.1.3 Variáveis:	33
2.1.4 Caracterização dos participantes.....	33
2.1.5 Procedimentos éticos.....	34
2.1.6 Instrumentos de recolha de dados	34
2.1.7 Procedimentos de recolha e análise de dados	35
CAPÍTULO 3	38
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	38
CAPÍTULO 4	48
DISCUSSÃO.....	48
CONCLUSÃO.....	53
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
ANEXOS 1 - Inquérito por Questionário	57
ANEXOS 2 - ENTREVISTAS.....	59

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 e 2: Idade	38
Tabela 3: Curso que frequenta	39
Tabela 4: Ano de escolaridade frequenta	39
Tabela 5: Área de residência	39
Tabela 6: IMPL - Modalidades desportivas praticadas nas aulas de educação física	40
Tabela 7: IMPPMF - Modalidades desportivas praticadas nas aulas de educação física	40
Tabela 8: IMPL - Apresentação da Escala	41
Tabela 9: IMPPMF - Apresentação da Escala	41
Tabela 10: IMPL - Os principais valores transmitidos através da prática desportiva	41
Tabela 11: IMPPMF - Os principais valores transmitidos através da prática desportiva	42
Tabela 12: IMPL - Objetivos que se pretende alcançar com a prática desportiva	42
Tabela 13: IMPPMF - Objetivos que se pretende alcançar com a prática desportiva	42
Tabela 14: IMPL - Relação entre a prática desportiva e o seu rendimento escolar?	43
Tabela 15: IMPPMF - Relação entre a prática desportiva e o seu rendimento escolar?	43

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 e 2: Importância da prática desportiva	44
Gráfico 3 e 4: Valores da prática desportiva	45
Gráfico 5 e 6: Objetivos da prática desportiva	46
Gráfico 7 e 8: Relação entre a prática desportiva e o seu rendimento escolar	47

SIGLAS

ANGOP- Agência Angola Press

CAN- Campeonato africano das nações

AF- Atividade física

AFD- Atividade física desportiva

OMS- Organização mundial da saúde

SE-Sucesso escolar

IS - Insucesso escolar

RE- Rendimento escolar

PAM- Programa alimentar mundial

IMPPMF - Instituto médio Politécnico Padre Martins Ferreira

IMPL - Instituto Médio Politécnico do Lobito

PALOP- Países de língua oficial portuguesa

Introdução

Conhecer o comportamento das crianças e jovens inseridos nos sistemas educativos, ao nosso entender, é condição determinante para poder intervir adequadamente em estratégias preventivas. Bento (1999), alude a importância da educação como tentativa de reparar ou corrigir os problemas das ditas doenças da civilização, e portanto problemas sociais. Estudar os comportamentos de saúde, nomeadamente entre a atividade física das crianças e jovens e os fatores que os influencia é essencial para o desenvolvimento de políticas de educação para a saúde e para programas de intervenção dirigidas a crianças e jovens. A saúde dos adolescentes tem de ser considerada num contexto mais alargado tendo em conta o bem-estar físico, emocional e social como defende a Organização Mundial da Saúde (Novais, 2007).

Na última década, vários estudos têm demonstrado os diversos benefícios que a prática regular do exercício físico têm sobre a função e a saúde mental, bem como, o contributo positivo para o desenvolvimento da função cognitiva (Rogers, Cotman, Berchtold ,2002). O exercício físico é uma ferramenta importante para o desenvolvimento psicológico, físico e social do ser humano. Com efeito, desde muito cedo, o desporto ocupou um lugar de destaque na formação educativa bem como na transmissão de valores quando considerados socialmente positivos.

Compreendermos a forma como a prática da atividade desportiva influencia o rendimento escolar dos alunos é fundamental para a implementação de melhorias nos resultados escolares e no sucesso académico dos alunos. A questão do insucesso escolar é um tema abordado e debatido quer em instituições educativas, palestras, revistas da especialidade pedagógica, na comunicação social, entre outros.

Ao intender de Roazzi e Almeida (1988) o insucesso escolar tende a ser analisado por prismas diferentes. Em termos de opinião, ele traduz geralmente para os professores a falta de bases, de motivação ou de capacidades dos alunos ou, e ainda o disfuncionamento das estruturas educativas.

Da pesquisa que se fez na biblioteca escolar não existe livro algum que faça referência ao contributo da prática desportiva para o sucesso escolar. A mesma lacuna existe em relação à biblioteca Municipal do Lobito. A Mediateca provincial de Benguela constituiu uma mais-valia para a escolha do nosso tema. Em torno de tal situação abordamos neste trabalho de investigação a temática: O contributo da prática desportiva para o sucesso escolar.

O nosso trabalho de investigação científica está constituído por 4 capítulos como sendo:

Capítulo 1, a Fundamentação teórica ou seja apresentamos variadas opiniões em relação ao que diz a literatura na temática: O contributo da prática desportiva para o sucesso escolar. Neste percurso, encontramos diferentes opiniões havendo de certa forma convergências e divergências nas mesmas.

No Capítulo 2, neste capítulo, apresentamos a metodologia do estudo efetuado nos alunos do Instituto Médio Politécnico do Lobito e do Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira. Para tal as seguintes etapas: Definição da metodologia usada, apresentação dos objetivos, hipóteses e variáveis, caracterização dos participantes, procedimentos éticos, instrumentos de recolha de dados, procedimentos de recolha e análise de dados, apresentamos ainda o quadro de análise de conteúdos.

No Capítulo 3, apresentação dos resultados. Representamos graficamente e em quadros os resultados do Inquérito, foram apresentados em percentagem de alunos e de respostas, pelo facto de ter sido dada a possibilidade de, em algumas questões escolherem mais de uma resposta. Apresentamos deste modo, alguns casos em que os dados percentuais foram arredondados por defeito ou por excesso, atribuindo assim resultados aproximados em termos de percentagem. No 4ª e último capítulo, representa a discussão, apresentamos o cruzamento das opiniões dos nossos entrevistados e o que diz a literatura relativamente ao tema a que nos propusemos nesta investigação. No final, apresentamos alguns aspetos como gesto de conclusão.

Atualmente, boa parte das investigações realizadas no âmbito da Educação Física apresentam-se centrados no professor e no aluno.

Para Pereira, Bento e Pereira (2013), a abordagem do pensamento do aluno, também designado por paradigma mediacional centrado no aluno, surge como uma tentativa de superação das imperfeições do paradigma anterior, tendo por conseguinte, os investigadores incorporado um terceiro fator entre o processo e o produto: os elementos mediadores.

Há possibilidades do ensino influenciar diretamente no rendimento, tal como o rendimento, assim como a aprendizagem sem que se tenha consciência dela. A investigação dos processos cognitivos dos estudantes considera que com ensino pode compreender melhor, e aperfeiçoar-se, e se conhecem os seus efeitos sobre os pensamentos se repercutem no rendimento.

Muito influenciado pela psicologia cognitiva, o paradigma do pensamento do aluno baseia-se na premissa de que a aprendizagem não se realiza de uma maneira automática a partir do ensino.

Os comportamentos do professor são considerados os catalisadores das respostas mediadoras dos alunos e não propriamente as causas diretas da aprendizagem (Costa, 2007). Assume-se, assim, a existência de uma dupla relação: uma entre o ensino e os pensamentos dos alunos, e a outra entre os pensamentos dos alunos e a sua aprendizagem o que quer dizer que o ensino afeta a aprendizagem dos alunos através do processo de pensamento dos alunos. Nesta perspetiva, há uma modificação significativa, em relação a abordagem processo-produto, sobre o modo de entender a aprendizagem e o papel a atribuir ao longo desse processo.

Sabemos, atualmente, que face a um mesmo comportamento do professor, diferentes alunos podem ativar distintos processos cognitivos, o que implicava variações nos seus resultados de aprendizagem. Ainda a este propósito, convém referir que os alunos apresentam diferentes perceções sobre a sua competência, e conhecimentos prévios, atenção aos docentes, motivações e atitudes perante a aprendizagem, tendo, conseqüentemente, estes elementos influencia no potencial de aprendizagem dos estudantes, isto é, no seu rendimento (Costa, 2013).

Apesar do estudo do pensamento dos alunos ser originário, do ensino geral, tem havido uma aplicação específica dessa investigação no domínio da Educação Física (Pereira, Bento, Pereira, 2013)

Referindo-se a esta aplicabilidade, Lee e Solman (1992) consideram que o insucesso do aluno, na execução de uma sequência de movimentos planeados, durante uma aula, é um exemplo elucidativo de como só através do estudo dos processos mediadores ou do pensamento desse estudante se pode entender a razão da sua falta de êxito. De facto, se o aluno não consegue realizar essa sequência de movimentos, uma das justificações possíveis pode ser a inadequada descrição e demonstração de um padrão de ação de sucesso feita pelo professor, havendo, no entanto, outras possibilidades de explicação, baseadas em hipóteses de processos de mediação, que devem ser ponderadas e estudadas. Segundo estes autores, uma das hipóteses desse insucesso pode advir da falta de atenção dos alunos em relação às características dos movimentos. Outra das razões do insucesso pode estar associada à circunstanciado aluno não entender a maneira de alcançar os objetivos, apesar de ter ouvido a descrição dos elementos críticos da performance. A falta de coordenação motora para executar com êxito a sequência de movimentos pode ser uma das justificações possíveis. Por último, o insucesso pode não estar relacionado com os fatores anteriores mas surgir devido a falta de motivação do aluno para a prática dessa mesma sequência.

Existem vários modelos, quer no ensino geral, quer no da Educação Física, procuram explicar a intervenção dos processos mediadores dos alunos nas suas aprendizagens, possibilitando ainda alguns deles a organização dos resultados dos estudos realizados dentro deste marco teórico e metodológico (Pereira, Bento, Pereira, 2013).

No âmbito do ensino da Educação Física, Pierón (1999) concebeu um momento que preconiza que, numa relação pedagógica, o professor emite os estímulos que têm como objetivo provocar uma resposta motora ou verbal nos alunos. De acordo com o autor, os processos mediadores referem-se ao que se passa entre o estímulo e a resposta e, posteriormente, as aprendizagens dos alunos.

CAPÍTULO 1

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1- Conceito de Desporto

É difícil apontar uma data para o aparecimento do desporto, é frequente ouvirmos sobre a importância que os jogos que a Antiga Grécia assumiam. Seu objetivo era Ao longo dos tempos não foi dada a mesma importância a este fenómeno, algumas civilizações relegaram a atividade desportiva para segundo plano. O desporto passou por uma fase negativa, sendo a abolição dos jogos Olímpicos pelo Imperador Teodósio I, tendo sido uma das maiores "facadas" na importância social que o desporto havia já alcançado.

Segundo Ferreira e Lopes (1998), no início do século XIX assiste-se em Inglaterra, aquilo a que podemos chamar de ressurgimento do fenómeno desportivo. Neste século, este fenómeno surge de uma forma organizada, sendo-lhe reconhecido valor social e pedagógico, o que tem contribuído para o seu sucesso, desenvolvimento e implantação. Definem ainda o Desporto como uma atividade física com carácter de jogo ou competição, exigindo, simultaneamente, uma interação do corpo, da inteligência, da vontade. É o lugar onde se desenvolve o comportamento do homem, o homem só, o homem em pequenos grupos ou em multidão, numa situação agonística-recreativa.

Costa (2007) considera que o desporto é uma atividade física que nos coloca numa situação de confronto, tendo várias finalidades, estando estas sujeitas a normas ou regras. Na grande diversidade de desportos que existem hoje, é possível classificá-los mediante as suas certas características individuais ou coletivas.

1.1-1 O desporto escolar em Angola

O desporto escolar tem como base, desporto e educação física, esta enquanto disciplina curricular. O objetivo do desporto escolar em Angola é de massificar as modalidades Curriculares na escola, visto que em princípio só existe desporto escolar caso se faça sentir a Educação Física na escola, visando o desenvolvimento do homem, através dela, os alunos têm os primeiros contactos de conhecimento nas diversas modalidades quer nas regras como técnica de execução.

Esta aprendizagem na escola, promove o aluno a desenvolver os seus conhecimentos praticando uma ou outra modalidade na sua escola, com o objetivo de servir de trampolim para o aluno ao desporto de Alto rendimento.

A escola é o viveiro do desporto em todas as vertentes para o Alto rendimento. A primeira edição dos Jogos Nacionais escolares disputou-se em 2000 na província de Cabinda, enquanto o kwanza Sul albergou a competição em 2001, a terceira foi em 2007 na Huíla e a quarta em 2008 no Bié.

O Ministro da Juventude e Desporto, Gonçalves Muandumba, reiterou em 2009 em Luanda a existência do desporto escolar em todo o país, mas reconheceu que falta trabalho para o alcance dos níveis de desenvolvimento pretendido. Em entrevista exclusiva à Angop (Agencia Angola Press), para balanço das atividades ao longo do mesmo ano (2009) e o estado organizativo do CAN (Campeonato Africano das Nações) 2010, afirmou que foi constituída uma comissão para o relançamento do desporto escolar que integra quadros do Ministério da Juventude e Desporto e da Educação. Indicou que no âmbito da estratégia do Governo para desenvolvimento desportivo estão a ser constituídos quatro institutos médios com quadras de jogo e ginásios para a prática do desporto. "Ainda não atingimos a meta que pretendemos", afirmou, acrescentando que o objetivo principal é massificar a formação de professores de educação física.

O Ministro recordou que as universidades públicas do país lecionam cursos de educação física, de modo que, a par das infraestruturas, se tenham pessoas formadas e competentes para ensinar desporto nas escolas, nas comunidades, nos clubes e

associações. “ A formação de técnicos, atletas e dirigentes desportivos são uma prioridade muito grande no nosso sector”, disse. Defesa da criação de Associação Angolana de Desporto Escolar:

No dia 25 de Janeiro de 2015 na província do Moxico, a Associação, na opinião de Zeferino Menezes (Chefe de departamento provincial dos Desportos do Moxico) como proposta, deve estar inserida dentro do plano de desenvolvimento das modalidades desportivas em curso no país, que promoverá o incremento de números de clubes, generalização da prática desportiva como cultura social, desenvolvimento de uma gestão eficiente das instalações e equipamentos desportivos, entre outros.

Neste contexto, segundo o responsável, a constituição da agremiação desportiva, em coordenação com as associações provinciais e municipais, vai operacionalizar e desenvolver os planos sob supervisão das direções provinciais da educação e dos desportos.

Ao se concretizar, previu vai inserir nos clubes desportivos escolares cerca de 64 mil e 318 atletas projetados em função dos objetivos de prática desportiva a atingir nas modalidades de futebol, andebol, basquetebol, voleibol, atletismo, ginástica, natação, canoagem, judo, taekwondo, xadrez, boxe, tenes de campo e de mesa.

Entretanto, alerta que a crise económica e financeira, as alterações climáticas, o vandalismo e a falta de manutenção permanente das poucas infraestruturas desportivas são entre outros, elementos a ter em conta (Angop, 2015).

1.2- Atividade física desportiva

Para fazer face as novas exigências e pressões que a sociedade coloca, cada vez mais, cresce o número de pessoas que recorre a prática de exercício e atividade física, para procurar bem-estar psicológico e melhorar o modo de vida. O desporto e a atividade física (AF), têm grande impacto na vida social, como sendo uma das formas de compensar os efeitos nocivos do modo de vida da sociedade atual.

Segundo Costa (2007), a escola é, por excelência, uma entidade de referência social, ela deve ser um veículo de promoção de comportamentos e valores socialmente relevantes, assim como a prática de atividades físicas e desportivas.

Numa perspetiva pedagógica, de educação para a saúde, realçamos a promoção de hábitos de vida saudável constituindo deste modo um dos objetivos de qualquer sistema educativo.

A escola pode assim, desempenhar um papel relevante na conscientização dos seus alunos para os benefícios decorrentes da prática desportiva, implementando programas desportivos extracurriculares que despertem o interesse por estas práticas e afastem os jovens de determinados perigos da sociedade. Por sua vez, a prática de exercícios físicos, na escola, nomeadamente no que diz respeito a atividades extracurriculares, como é o caso do desporto escolar, pode envolver os alunos, ajudá-los a identificarem-se mais com a comunidade educativa, e deste modo, leva-los também a obter resultados académicos mais elevados (Sobral, 1996, como cit. em Costa 2007).

Evidencia-se como efeitos psicológicos do exercício físico, a redução da ansiedade e da agressividade, o aumento da autoconfiança e autoestima e o alívio de frustrações.

A prática de exercício físico contribui ainda para a diminuição de depressão e ansiedade, desvia ainda o individuo do motivo ou condição que o deprime e lhe desencadeia resposta ansiosa.

Há evidências ainda de que o exercício físico pode ter um efeito benéfico em algumas perturbações de carácter psiquiátrico destacando os estudos que parecem suportar a relação inversa do exercício e depressão.

Por sua vez, um estudo realizado por Carvalho (2005, como cit. em Nunes T. J. 2013) junto de adolescentes com e sem Problemas de Aprendizagem, praticantes ou não de uma modalidade desportiva, revelou que os praticantes de desporto apresentavam um autoconceito físico superior aos não praticantes. Dos alunos em

estudo, os não praticantes foram os que revelaram um autoconceito físico mais baixo apresentando os alunos praticantes de uma modalidade desportiva integrada no desporto escolar níveis de autoconceito físico tão elevados como os praticantes de uma modalidade desportiva num clube.

Vários estudos se têm debruçado sobre a influência da prática desportiva na formação do autoconceito e que têm verificado a existência de diferenças significativas entre o autoconceito de desportistas e não desportistas, superior ao nível do primeiro grupo. De acordo a estes resultados, podemos concluir que a prática regular de atividade desportiva pode constituir um meio privilegiado para que o individuo possa reestruturar a sua autoimagem, construindo deste modo uma perceção de si mais positiva.

No que se refere especificamente, aos benefícios psicológicos do exercício e atividade desportiva em crianças e adolescentes, embora não tão extensiva como nos adultos, a investigação realizada tem vindo a assumir cada vez mais relevo no domínio da psicologia do Desporto. Costa (2007).

1.3 A Educação Física e o sucesso académico

Benefícios psicológicos

De um modo geral, é atualmente reconhecida a panóplia de benefícios que a prática regular de exercício e atividade física tem, não só ao nível fisiológico – nos comportamentos relacionados com a alimentação e o tabagismo (OMS, Organização Mundial da Sa, 2000 como cit. em Costa 2007), na diminuição dos níveis de risco de doenças cardiovasculares e distúrbios metabólicos (Kaplum et al., 1993cit. em Costa, 2007) e na prevenção de transtornos como a obesidade e pressão sanguínea elevada (Schiffman, 1994 cit. em Costa, 2007) mas também ao nível da saúde mental.

Embora, efetivamente a relação entre o exercício físico e os benefícios psicológicos seja bastante complexa, a investigação neste domínio seja pouco clara e os estudos comportem inúmeros problemas de ordem metodológica (Gauvin e Spense, 1995 cit. em Costa, 2007), é geralmente aceite que a prática regula e

de exercícios ajuda a libertar tensão (Cruz et al., 1996, como cit. em Costa, 2007) e pode estar diretamente ligada a promoção do bem-estar psicológico. Como potenciais benefícios psicológicos do exercício físico, tem sido referido, entre outros, que este aumenta o rendimento académico, a assertividade, a confiança, a estabilidade emocional, o funcionamento intelectual, a memória, a percepção, a imagem corporal positiva, o autocontrolo, a satisfação sexual, o bem-estar e a eficiência no trabalho. Por sua vez, diminui o absentismo no trabalho, o abuso do álcool, a ira/irritação, a ansiedade, a confusão, a depressão, as dores de cabeça, fobias, a tensão e os erros no trabalho (adaptado de Taylor, Sallis e Needle, 1985, citado em Costa, 2007).

Analisando diversas meta-análise sobre os efeitos psicológicos do exercício, (Biddle, 1995, cit. em costa 2007), conclui que a literatura existente neste domínio suporta a relação entre o exercício e a saúde psicológica, destacando que este tem efeitos benéficos ao nível da depressão que está relacionado com mudanças positivas na auto-estima e auto-percepção física, bem como com emoções e afetividades positivas. Está ainda associado a mudanças positivas em determinados aspetos da personalidade e de adaptação psicológica que pode ter efeitos benéficos em alguns aspetos do funcionamento cognitivo.

Segundo uma perspetiva clínica, há evidências que o exercício físico pode ter um efeito benéfico nalgumas perturbações de foro psiquiátrico, destacando-se, sobretudo, os estudos que parecem suportar a relação inversa entre exercícios e depressão e entre exercícios e ansiedade (Biddle e Mutrie, 2001, Leith, 1994 citado em Costa, 2007).

Por exemplo, North e colaboradores (1990, citado em Costa 2007), numa meta-análise de 80 estudos sobre os efeitos do exercício na depressão, concluíram que os grupos praticantes de exercício físico, evidenciavam mais reduções nos níveis de depressão do que os grupos que não faziam exercícios. Sendo tais independente do estudo de saúde e dos níveis de depressão iniciais.

De entre os estudos que têm evidenciado o impacto positivo do exercício na redução da ansiedade, Biddle, (1995), bem como Cruz e colaboradores (1996, cit. em

Costa, 2007), destacam o estudo efetuado por Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz e Salazar, 1991, cit. em Costa, 2007, no qual foi conduzida uma meta-análise de 104 estudos que revelou que apenas as formas aeróbicas de exercício estariam associadas a reduções de tal perturbação. Uma réplica e ampliação deste estudo, levado a cabo por Long e Stove (1995 cit in Costa, 2007), evidenciou que o treino de exercício é um método eficaz de redução de ansiedade, nomeadamente para adultos que têm um estilo de vida "stressante" ou que experienciam elevados níveis de stress. Comprovou, também, que o exercício gera reduções significativas no estado e no traço de ansiedade e que indivíduos que experienciam stress antes do início de um programa de exercício reduzem significativamente os seus níveis de ansiedade.

Resultados contrários aos anteriores são, contudo, evidenciados pelo estudo de Mota e Cruz (1998, cit. em Costa 2007), no qual participaram 14 sujeitos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 23e os 92 anos, distribuídos por dois grupos, o dos sedentários (Grupo de controlo) e o dos fisicamente ativos (Grupo experimental). Foi efetuado um pré-teste a ambos os grupos, antes do Grupo Experimental iniciar o programa de exercício físico e após doze semanas (pós-teste). O principal objetivo consistiu em verificar se o exercício físico gera alterações na saúde mental dos indivíduos que o praticam e se a frequência semanal de sessões de exercício físico é um determinante da melhoria da saúde mental. Os resultados não evidenciaram diferenças significativas em relação ao traço de ansiedade nos dois momentos de avaliação psicológica e em qualquer das situações estudadas (idade, sexo, prática ou não de exercício físico e frequência semanal do mesmo), levando à conclusão de que o exercício físico não influencia no traço de ansiedade.

Os mesmos resultados permitiram também concluir que o exercício físico não induz alterações de depressão. Contudo, os próprios autores alertam para o facto de os resultados exprimirem os efeitos crónicos do exercício numa amostra normal, onde as alterações das variáveis psicológicas são menos significativas do que as observadas nas populações clínicas. Consideram, portanto, que o exercício deverá ser enquadrado nas técnicas nas técnicas terapêuticas da ansiedade e da depressão, uma vez que são

vários os estudos que comprovam a redução dos níveis de ambas as perturbações após um programa de exercício físico.

Por sua vez, um estudo realizado por Carvalho (2005) junto de adolescentes com e sem Problemas de Aprendizagem, praticantes ou não de uma modalidade desportiva, revelou que os praticantes de desporto apresentavam um autoconceito físico superior ao dos não praticantes. Dos alunos em estudo, os não praticantes foram os que revelaram um autoconceito físico mais baixo, apresentando os alunos praticantes de uma modalidade desportiva integrada no desporto escolar níveis de autoconceito físico tao elevados como os praticantes de uma modalidade desportiva num clube. Não foram registadas, contudo, diferenças significativas relativamente ao autoconceito académico, embora este se tenha revelado nitidamente mais baixo nos alunos com Problemas de Aprendizagem. Tais resultados assemelha-se, segundo a autora aos encontrados por Magill e colaboradores (1979, cit. em Costa, 2007), os quais verificaram que alunos praticantes e não praticantes de modalidades desportivas não podiam ser distinguidos com base em testes psicossociais, como por exemplo autoconceito académico e realização académica, embora os praticantes sem valores mais favoráveis nesses mesmos testes.

São, contudo, numerosos os estudos que se têm debruçado sobre a influência da prática desportiva na formação do autoconceito e que têm verificado a existência de diferenças significativas entre o autoconceito de desportistas e não desportistas, superior ao nível do primeiro grupo. Tais resultados levam-nos a concluir que a prática regular de uma atividade desportiva pode constituir um meio privilegiado para o indivíduo reestruturar a sua autoimagem, muitas vezes desvalorizada nos domínios familiar e social (Costa, 2007) e, conseqüentemente, construir uma perceção de si mais positiva.

Com objetivo de identificar as relações mais consistentes entre as variáveis psicológicas e a atividade física nos jovens, Calfas e Taylor (1994, cit. em Costa, 2007) procederam à revisão de artigos que evidenciam a relação entre atividade física e depressão, stress, autoestima, autoconceito, hostilidade, fúria, funcionamento intelectual e distúrbios psiquiátricos. De um modo geral, os estudos revistos sugerem

que a atividade física é psicologicamente benéfica para os adolescentes, tendo sido encontrado um efeito mais consistente ao nível da autoestima/autoconceito e da ansiedade/stress.

Machado e Ribeiro (1991), num artigo de revisão bibliográfica de 120 estudos, concluíram que, embora de entre as variáveis psicológicas estudadas as afetivo emocionais parecem ser francamente beneficiadas pela atividade física, os estudos que verificam o efeito da mesma sobre a realização de tarefas cognitivas, em simultâneo ou imediatamente após, evidenciam que há um efeito positivo sobre a realização cognitiva. Segundo os mesmos autores, tal constatação poderá contribuir para a discussão da relação entre a realização académica e a prática inerente a disciplina de Educação Física, por forma a permitir organizar de forma diferente os horários escolares e programar as atividades de Educação Física consoante a sua inserção no conjunto de disciplinas académicas.

Relativamente às tarefas cognitivas, Rogers e Palmer (cit. em Costa, 2007), num estudo efetuado em 1954, verificaram que o aumento do índice de atividade física tinha um efeito positivo sobre o desempenho académico dos alunos do ensino secundário. Shay (1963, cit. em Costa, 2007) encontrou uma relação consistente e positiva entre o índice de atividade física e o sucesso académico de estudantes do primeiro ano da universidade.

Segundo Pollastschek e O'Hagan (1989) o exercício poderá ajudar as crianças a terem melhores níveis de rendimento escolar. Por sua vez, Weinberg e Gould (1995), postulam que enquanto o exercício de elevada intensidade e de curta duração promove o funcionamento mental e intelectual, o exercício árduo de longa duração, pode inibir o rendimento do sujeito, salvo se ele possuir elevadas aptidões físicas.

Num estudo realizado junto de alunos do ensino superior, Basinger (2002) verificou que a participação regular em desportos universitários se encontra significativamente associada a resultados superiores em testes de História, Cidadania, Geografia, Ciências e Matemática, não sendo a participação em tais atividades prejudicial para o rendimento académico dos alunos.

1.3-1 Conceito de (In) Sucesso Escolar

Alguns autores debruçaram-se sobre este tema e, conseqüentemente, algumas concepções dos termos supracitados foram surgindo. O sucesso é entendido como a tranquilização da consciência, resultante da satisfação pessoal em saber que se fez todos os esforços para chegar mais longe possível, é vulgarmente utilizado como sinónimo de perfeição, triunfo, vitória, eficiência, e considerado como um fator essencial na motivação dos alunos para enfrentarem novos desafios (Corbella & Raposo, 1995).

Segundo Fonseca (1984) a procura do SE é uma condição intrínseca ao sistema social atual, é através deste que são criadas expectativas, justificando projetos e esperanças familiares. Este autor refere ainda que o SE pode ser encarado como um meio de higiene mental a todos os níveis sociais.

O SE é um flagelo que assola a nossa sociedade, preocupando primariamente os pais, que não veem a progressão dos filhos na escola e temem o seu futuro. É também uma preocupação dos professores, porque não veem os seus alunos atingirem as metas e a transitar de ano de escolaridade, e por último, preocupa os alunos que se encontram sempre num dilema, ora transitam de ano e trazem satisfação a seus pais e professores, ou reprovam, e recai sobre eles a punição de ter que ficar no mesmo ano, enquanto os outros alunos da turma progredem. Para além disso os alunos ficam sujeitos à repressão dos pais e da sociedade em si (Iturra, 1990).

Tendencialmente o homem procura o sucesso, todos querem triunfar e alcançar aquilo a que se propõem, procura-se a admiração de outros e, por conseguinte, alcança-se a autossatisfação. Ninguém quer fracassar. O fracasso é uma experiência desagradável que se pretende ocultar e não conduz a nada. O sucesso está dependente, maioritariamente, da concentração de recursos na tarefa a ser realizada, não permitindo que a inadequação se torne num pretexto para o afastamento da mesma tarefa (Corbella & Raposo, 1995).

Formosinho (1987), afirma que o SE não é nada mais do que a certificação, pela escola, do sucesso alcançado pelo aluno. Este, tem que ser entendido como um

processo e um resultado, o esquecimento do primeiro implica perder a noção da dinâmica da educação. O significado de SE está associado à noção de resultado, daí os alunos focarem as suas preocupações, relativamente à escola e ao estudo, em tirar boas notas (Corbella & Raposo, 1995). Para que haja SE, é necessário que o professor e o aluno se empenhem de forma simultânea. Comunga ainda da mesma ideia (Nunes, 2013) de que o IS, não é um problema único e simplesmente do aluno, como referimos anteriormente, envolve tanto o professor como o aluno. Esta é uma questão que engloba várias dimensões sociais, vários níveis de ensino e Instituições. Refere (Martinho, 2007) que devido ao aparecimento e aumento dos anos de escolaridade obrigatória e da escola de massas, o IE passou a ser um problema social, envolvendo não só os alunos, mas também, os professores, a escola e todo o sistema educativo (Freire, 2010). Na nossa sociedade, o IE é cada vez mais uma preocupação crescente para toda e qualquer comunidade escolar, “se atendermos a que anualmente, e mesmo reduzindo apenas o insucesso ao não aproveitamento escolar, segundo estatísticas oficiais, as reprovações na população portuguesa atingem os 34%” (Nunes, 2013).

Os representantes portugueses forneceram à Unidade Europeia uma definição de sucesso escolar, caracterizando-o como “a capacidade que o aluno revela de atingir os objetivos globais definidos para cada ciclo de estudos” Eurydice, (1995, citado em Carvalhinho s, d).

O IE pode ser entendido de diversas formas. Quando se fala em insucesso associa-se rapidamente às reprovações, usando como medida as suas consequências, nomeadamente, as repetições e os abandonos (Regueiras, 2006, como cit. em Nunes. T. J. 2013). O mesmo autor acrescenta que esta definição prevê uma comparação do nível dos conhecimentos em cada disciplina com um padrão mínimo.

O conceito de insucesso escolar traduz o não atingir das metas estabelecidas. Os indicadores que traduzem este fenómeno são, na prática, as taxas de reprovção/retenção e repetência (Carvalhinho, C s. d). Para conseguir verificar o rendimento escolar os professores e educadores recorrem à avaliação como forma de

averiguar os conhecimentos transmitidos e adquiridos aos seus alunos, ou seja, verificar se os objetivos da formação foram alcançados.

Outros termos encontrados para designar o IE foram referidos por Benavente (Nunes, 2013). A autora faz referência aos seguintes termos: reprovações, atrasos, repetência, abandono, desperdício, desadaptação, entre outros. Pode-se ainda acrescentar expressões como o mau aproveitamento, mau rendimento, mau comportamento escolar. O referido vocabulário contempla o IE como um mal, geralmente dramático. Esta autora remete ainda para a abrangência da problemática do IE, que abarca termos de várias naturezas e é somente avaliado pelos resultados escolares.

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

Segundo Martins (2007) o fracasso escolar é uma condição socio pessoal que pode ser definida de forma operativa como sendo a incapacidade para um individuo alcançar os objetivos que são propostos por um sistema ou grupo escolar, para um determinado nível curricular.

Uma noção mais abrangente deste conceito é fornecida por Rangel (1994). Esta autora refere que o IE implica a falência de um projeto, assim como a posição dificultada em que os nossos adversários nos colocam. Na educação, é representado pelo insucesso num exame ou pelas sucessivas repetências que, podem levar ao abandono escolar.

O processo educativo tem como principais mobilizadores os professores que, apesar da rigidez dos programas curriculares podem se adaptar às características e necessidades dos alunos. O nível de expectativa criada pelos professores em relação aos alunos, sejam elas positivas ou negativas, afetam de forma decisiva o rendimento escolar dos mesmos (Freire, 2010). Pode-se ainda questionar acerca da discrepância existente entre o desenvolvimento de uma criança e as exigências curriculares

propostas para a sua faixa etária, tendo em conta que uma grande percentagem do IE deve-se a uma inadaptação das crianças às exigências da escola (Martins, 2007).

O IE não pode ser apenas uma realidade manifesta, não basta procurar causas e soluções. Este fenómeno deve ser alvo de reflexão, não se deve generalizar, tendo em conta que existem diversas realidades e condicionamentos contextuais e históricos específicos. Sempre existiram alunos com condutas e percursos escolares que se desviam da norma institucional. Os alunos desobedientes e medíocres a nível escolar são uma realidade desde finais do século XIX. Entendia-se que estes alunos não tinham a capacidade para satisfazer as exigências da escola e esta incapacidade era atribuída somente ao aluno e ao seu carácter. A escola simplesmente assumia que as causas destes desempenhos não faziam parte da sua competência (Nunes, 2013).

Martins (2007) refere que todos os agentes do sistema educativo continuam a discutir o conceito do IE, visto que grande parte da nossa sociedade continua preocupada com esse tema, despertando o interesse de investigadores, sociólogos e pedagogos, devido às taxas de repetência e ao abandono que é verificado nas nossas escolas.

Atualmente parece difícil encontrar uma definição que reúna consenso, torna-se importante compreender, situar e descrever o conceito de In (Sucesso). Dependendo de vários intervenientes o significado diversifica, o que o torna muito complexo (Martins, 2007).

O baixo rendimento das famílias surge como uma das razões pelas quais muitas crianças têm um índice de aproveitamento muito baixo, outras abandonam a escola e reprovam, sendo que a fome e a doença surgem como os principais fatores decorrentes desta situação.

O abandono escolar e o conseqüente insucesso escolar constituem uma enorme preocupação das autoridades educacionais. Pensamos ser também uma preocupação dos PALOP, tendo em conta o baixo grau de desenvolvimento humano dos cinco países de expressão portuguesa em África; por isso, o governo de Angola adotou uma estratégia que visa a execução de um Programa de Merenda Escolar, cujos

objetivos se refletem através da melhoria do estado nutricional, da saúde das crianças – por ausência de doenças associadas à fome, aumento do rendimento escolar, diminuição da taxa de mortalidade infanto-juvenil por doenças associadas a má nutrição, garantia de um futuro no pleno exercício da cidadania. (Ministério da Educação, s. d)

Considerando a delicada situação nutricional da criança angolana escolarizada das zonas peri-urbanas e rurais, fruto da guerra, o Ministério da Educação e o Programa Alimentar Mundial (PAM) assinaram um protocolo de cooperação em 1990, que previa o estabelecimento de um Programa Piloto de Nutrição para 1600 crianças, sendo 200 da Escola da Paz no km 9 de Viana e 1400 da Escola Especial da província de Luanda. Em 2000 foi assinada a Adenda 2000 entre o Ministério da Educação e o PAM, que previa a introdução da província de Malange, que contemplava de 28 a 89 alunos. O impacto mostrou um aumento significativo de matrículas, rendimento escolar e uma baixa na taxa de desistência.

No ano 2006 o atendimento alargou-se para as dezoito províncias do país. Só para dar um exemplo, o número de alunos assistidos pelo Programa de Merenda Escolar em 2007 pelo PAM foi de 410.000 alunos, e pelo Governo foi de 590.000, pago com uma verba unicamente respeitante à execução direta do governo de Angola, calculada em 35.046.000 dólares americanos.

1.3-2 Finalidade da Educação Física

A Educação Física tem uma ação determinante na conservação e desenvolvimento da saúde no que se refere à ajuda ao ser humano para ajustar as relações e comportamentos com relação às condições do mundo exterior. Especificamente, no adolescente, ajuda a sobrelevar as agressões que são próprias da vida cotidiana e do meio a enfrentar o presente e o futuro com uma atitude positiva.

A educação física promove e facilita aos indivíduos o alcance e a compreensão do seu próprio corpo, suas possibilidades, a conhecer e dominar um número variado de atividades corporais e desportivas, de modo que no futuro possa escolher as que sejam mais convenientes para seu desenvolvimento e recreação pessoal, melhorando

sua qualidade de vida por meio do enriquecimento e deleite pessoal e a relação com os outros.

É uma disciplina de caráter pedagógico que tem como meio os desportos e que se conjugam com atividades físicas e recreativas para criar harmonia nas capacidades e habilidades do indivíduo e que permitem que sua vida diária tenha melhor qualidade.

É um dos factores que mais contrubui para a saúde porque melhora o funcionamento do sistema circulatório, fortalece o coração, diminui a frequência cardíaca e ajuda a irrigação sanguínea. Relativamente ao sistema respiratório, oumenta a capacidade dos pulmões, permitindo que o organismo receba mais oxigénio. Ao nível do sistema locomotor, verifica-se o fortalecimento dos músculos. A melhoria do desempenho dos órgãos e sistemas do nosso organismo resulta numa melhor eficiência física. Fernandes, Nzita e João (2005) defendem ainda que a prática sistemática de atividade física, pedagogicamente bem orientada, conduz ao aperfeiçoamento da aptidão física, ao desenvolvimento das faculdades mentais e proporciona a aquisição de hábitos de postura correta e de qualidades morais e cívicas indispensáveis a vida.

Para Veiga (2003), a Educação Física é um aspeto da educação do homem, tem como meta final a promoção da pessoa e com fins mais imediatos ou particulares os seguintes objetivos:

Saúde Física

Cuidar da saúde física e do desenvolvimento corporal harmonioso, corrigindo as suas deficiências, procurando o fortalecimento do corpo, preparando-o para uma rápida e eficaz adaptação ou resistência a possíveis modificações ambientais, desenvolvendo as capacidades motoras.

A saúde física, estado de perfeito equilíbrio e de bom funcionamento do organismo, é um elemento importantíssimo da personalidade pelas possibilidades que nos oferece, porque nos desembaraça de muitas preocupações e porque se faz acompanhar de sentimentos de alegria, bem-estar, segurança e confiança.

Saúde Mental

Favorecer a saúde mental (equilíbrio, paz, tranquilidade, boa disposição, otimismo), tão depende do bom funcionamento do nosso organismo, de modo a cada um poder realizar, completamente, o lema da juventude: «Mens sana in corpore sano» (Mente sã em corpo são).

Saúde Moral e Social

Fomentar, através de atividades físicas apropriadas e da sua adequada realização, o desenvolvimento de várias virtudes, próprias do exercício dessas atividades e características de uma boa saúde moral e social.

A disciplina de Educação Física é primordial para o crescimento saudável, do corpo e da mente, e contribui para o desenvolvimento de competências que ajudarão a que os alunos sejam, no futuro, cidadãos integrados e completos. (Fernandes, Nzita & João, 2005)

1.4 Modalidades e práticas desportivas realizadas no IMPPMF e no IMPL

Conforme o manual de Educação Física, nas Instituições acima referenciadas, esta prática é realizada de um modo geral conforme as classes anteriores, onde os alunos revêm as bases da educação física, isto é, no que toca o 1º Trimestre, depois têm noções de outras práticas desportivas com maior destaque ao Atletismo.

Relativamente ao manual da disciplina para as 10ª e 11ª classe, a organização dos conteúdos baseia-se essencialmente no programa e nos objetivos gerais da disciplina, tendo em conta a faixa etária dos alunos, sendo assim foram selecionadas três modalidades individuais nomeadamente o Atletismo, a Ginástica e o Badmínton e outras quatro coletivas: o Andebol, o Basquetebol, o Voleibol e o Futebol. (Ministério da Educação, 2010)

Estas modalidades a serem praticadas nas aulas de Educação Física são apresentadas no manual da reforma educativa em três partes fundamentais: identificação e regulamento, onde são caracterizados os aspetos básicos e regras das

modalidades, os aspetos técnicos e táticos, onde são apresentados os fatores a ter em conta na execução dos gestos técnicos e na realização das movimentações táticas, e finalmente, a parte prática, onde os alunos poderão por à prova os conhecimentos adquiridos em cada uma das modalidades através da resposta a um conjunto de questões.

Trata-se de um suporte teórico onde tem como objetivo promover o conhecimento e domínio de cada uma das modalidades, de forma a potenciar o desenvolvimento prático das mesmas, consubstanciando num melhor domínio técnico-tático, e numa correta interpretação do jogo ou seja da modalidade.

A estrutura física do IMPL e do IMPPMF, não possibilitam a realização de todas as modalidades acima referenciadas, pelo que, têm de (em alguns casos) as realizar fora do recinto escolar (a exemplo do futebol 11). Com a implementação dos jogos escolares, a falta de infra-estruturas adequadas para a realização de algumas das modalidades já referenciadas, faz com que a mesma não aconteça em muitas outras Instituições a nível de Angola e em particular na nossa província (Benguela), exemplo vivo que acontece nas Instituições em estudo.

Os jogos desportivos escolares têm em nosso entender um grande impacto no contexto estudantil face ao engajamento dos jovens, a cultura física e a regularização coordenadas das qualidades psico-mototas dos praticantes, para além do desenvolvimento harmonioso do corpo e de uma mente sã, também confere um bom aproveitamento escolar e uma correta inserção da sociedade dos jovens.

Relativamente as duas instituições em estudo, muito embora não haja formação especializada por parte dos professores de educação física, há um grande interesse por parte dos alunos na participação do desporto escolar, servindo de grande motivação para os mesmos o emparceiramento com as outras instituições nas referidas modalidades.

1.5 A prática desportiva escolar e seus benefícios para o rendimento académico dos alunos do ensino secundário

Muitos cientistas sociais têm cada vez mais argumentado que as atividades desportivas, nomeadamente as que são um potencial promotor da concretização dos objetivos educativos, na medida em que favorecem o desenvolvimento social e académico dos jovens e os preparam para assumirem papéis produtivos e de responsabilidade (Costa, 2007). Tal questão torna-se, sobretudo, pertinente quando nos referimos a alunos do ensino secundário, uma vez que para a maioria dos estudantes deste nível de ensino participar em atividades extracurriculares, particularmente em atividades desportivas, assume um papel de extrema importância (Lipscomb, 2007).

Compreender qual o impacto da participação nestas atividades na vinculação dos alunos à escola e mais concretamente no seu rendimento académico urge para que as escolas disponham de diretrizes que lhes permitam melhor utilizar os seus estudantes a gerir de forma mais adequada ao seu tempo livre. Esta tarefa é, no entanto, bastante complexa e dificultada, essencialmente porque muitos estudos apresentam resultados contraditórios e ou inconclusivos e são realizados em países onde a cultura desportiva assume um papel muito mais visível na sociedade (Costa, 2007); e também porque o rendimento académico dos alunos sofre influência de inúmeras variáveis, tais como a capacidade de interação, a providência do estudo, o tamanho da escola, a raça e o sexo.

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

Holland e André (1986) consideram contudo, que um dos efeitos mais apelativos dos programas de desporto escolar, se reposta ao seu contributo para o currículo académico, considerando alguns investidores que as atividades extracurriculares podem desempenhar um papel tão importante como as académicas na facilitação do desenvolvimento intelectual dos alunos.

Segundo Hill, Storandt e Malley, (1993), os benefícios da prática regular de atividade física têm tido uma influência positiva sobre a função e a saúde cerebral. Apesar das escolas serem capazes de oferecer oportunidades únicas para a prática de atividade física estruturada, existe uma tendência dos governos em implementar medidas que procuram reduzir o tempo de prática de educação física, realidade esta que tem sido registada.

Assim, partindo de todos estes pressupostos, parece válida a formulação de um estudo que procura averiguar até que ponto realmente a prática de atividade desportiva pode trazer benefícios em termos escolares para os alunos. Seefeldt e colaboradores (1996) alertam para o fato da participação em desportos que enfatizam a aquisição de capacidades e respostas aceitas pela sociedade serem uma ajuda fulcral na educação dos jovens, considerando que a expansão de programas desportivos nas escolas secundárias conduzirá ao aumento do rendimento académico dos alunos e a diminuição de problemas disciplinares.

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

De um modo geral, embora a maioria dos estudos realizados neste domínio demostre que os estudantes que se envolvem em atividades extracurriculares, nomeadamente em atividades desportivas escolares, obtêm níveis de desempenho académico superior aos que não se envolvem nessas atividades, estudos há nos quais as diferenças registadas não são significativas ou dos quais não se podem retirar conclusões, não devendo portanto, nenhum padrão de resultados ser tomado como definitivo.

Assim partindo de todos estes pressupostos parece válido a formulação de um estudo que procura averiguar até que ponto realmente a prática de atividade desportiva pode trazer benefícios em termos escolares para os alunos. (Carvalhinho, C s. d).

CAPÍTULO 2

ESTUDO EMPÍRICO

Enquadramento

Neste capítulo, apresentamos a metodologia do estudo efetuado nos alunos do Instituto Médio Politécnico do Lobito e do Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira. Para tal as seguintes etapas: Definição da metodologia usada, apresentação dos objetivos, hipóteses e variáveis, caracterização dos participantes, procedimentos éticos, instrumentos de recolha de dados, procedimentos de recolha e análise de dados, apresentamos ainda o quadro de análise de conteúdos.

2.1 Metodologia

Opção metodológica: Metodologia Mista (qualitativa e quantitativa)

Problema de investigação

- A prática desportiva realizada nas escolas não obedece às respetivas orientações e às regras das várias modalidades.

Questões de Investigação:

- Como se caracteriza e desenvolve a prática desportiva no Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito?
- Qual a relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar dos alunos do Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito?

2.1.1 Objetivos

Objetivos Gerais:

- Refletir sobre os pressupostos teórico-práticos que orientam a prática desportiva no Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito

- Analisar a relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar dos alunos do Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito

Objetivos Específicos:

- Identificar quais as modalidades desportivas praticadas no Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito
- Assinalar os valores e objetivos subjacentes às modalidades desportivas praticadas no Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito
- Conhecer a relevância atribuída, por professores e alunos, à prática desportiva no Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito
- Identificar a existência de uma relação entre a prática desportiva desenvolvida no Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e o rendimento escolar dos alunos e no Instituto Médio Politécnico do Lobito

2.1.2 Hipótese

- A prática de atividades desportivas contribui para sucesso escolar

2.1.3 Variáveis:

- Variável dependente: sucesso escolar
- Variável independente: atividade desportiva

2.1.4 Caracterização dos participantes

Foram entrevistados 2 professores do IMPL por ser o número existente na instituição e 1 do IMPPMF, por existir também 2 mas com disponibilidade apenas de 1.

Para os alunos, foram selecionados 50 de forma aleatória: 25 alunos para cada Instituto, para poder avaliar o ponto de vista dos mesmos relativamente ao tema a ser investigado.

Trabalhamos com 25 alunos da 10ª classe do IMPPMF do sexo masculino e feminino, do Curso de Gestão Empresarial e com 25 alunos da 11ª classe do IMPL do

sexo masculino do Curso de Metalomecânica. Diferenciamos as classes pelo facto de as duas terem aulas de Educação Física no período da manhã.

2.1.5 Procedimentos éticos

Primeiramente contactamos a Direção do IMPPMF com o documento de pedido de autorização para a colaboração neste trabalho de investigação relativamente as entrevistas a ser aplicada aos professores e o inquérito por entrevista aos alunos. O pedido foi aceite de imediato

Após a obtenção da autorização, o mesmo procedimento tivemos com o IMPL e tivemos também resposta positiva onde em anexo apresentamos as respetivas autorizações.

Já obtidas as devidas autorizações, foram explicadas aos adolescentes e jovens das referidas instituições de forma clara e objetiva em que consiste o estudo e os objetivos do mesmo, garantindo a confidencialidade dos dados recolhidos. O mesmo procedimento foi feito para com os 3 professores a serem entrevistados.

2.1.6 Instrumentos de recolha de dados

Foram utilizados dois instrumentos de recolha de dados neste estudo que são: A Entrevista e o Inquérito por questionário.

Entrevista, esta técnica permite obter maior informação do que os questionários, mas também é mais demorada. A escolha dos diferentes tipos de entrevistas é feita em função dos objetivos, mas também do número de pessoas a estudar.

Inquérito por questionário, este método é aplicado ao estudo de grandes grupos de indivíduos (método extensivo). É constituída por um conjunto de perguntas simples e objetivas, na maioria das vezes com apenas duas alternativas: sim ou não. Avalia os aspetos relevantes de um número restrito de questões.

2.1.7 Procedimentos de recolha e análise de dados

Na realização de um trabalho científico, é necessária a utilização de algumas técnicas para a obtenção de informações ou seja de dados. Para o nosso trabalho, usamos: A Entrevista e o Inquérito por questionário.

No caso das entrevistas, estas foram aplicadas aos professores das duas instituições (IMPL e o IMPPMF), através de um guia de questões previamente estruturadas, que dariam a possibilidade do professor poder ir para além das questões formuladas. Já para os alunos, foi aplicado o inquérito por questionário, com questões formuladas de acordo aos objetivos da investigação e com a possibilidade de; os alunos expressarem também o seu ponto de vista.

Para a análise de conteúdo, apresentamos o quadro que se segue:

Quadro 1

Categorias	Subcategorias	Extratos das entrevistas
1. Contexto Profissional e Institucional	1.1. Formação dos entrevistados	- Matemática/Física (A) - Geografia/História (B) - Formação Missionária (C)
	1.2. Experiência na área	- Já tinha experiência na área por ser treinador de andebol (A) - Não tinha experiência alguma na área (B) - Já tinha experiência na área por ser atleta de artes marciais (C)
	1.3. Vínculo profissional	- Professor efetivo de Educação Física (A) - Professor Efetivo de Educação Física (B) - Professor efetivo de educação física (C)

2. Enquadramento da prática desportiva no Instituto	2.1. Modalidades desportivas praticadas nos Institutos	<p>“As modalidades desportivas que são praticadas no Instituto são: Atletismo, Ginástica, Andebol e Basquetebol” (Extrato da Entrevista do Professor A)</p> <p>“As modalidades desportivas realizadas nas aulas são: Atletismo, basquete e a ginástica” (Extrato da Entrevista do Professor B)</p> <p>“As modalidades desportivas que são praticadas nas aulas que leciono são: Ginástica, atletismo, futebol salão, basquete e andebol” (Extrato da Entrevista do Professor C)</p>
	2.2. Valores transmitidos na prática desportiva	<p>“Fazer com que os alunos criem o gosto pela prática desportiva, dar o saber da prática desportiva, as ações em termos de disciplina para que tenha uma vida saudável e respeito pelo desporto como um bem para a sua vida” (Extrato da Entrevista do Professor A)</p> <p>“Desenvolve as habilidades motoras e psicológicas do aluno, desenvolve a mente do individuo, consegue ter maior reflexão. Desenvolve ainda outras componentes do organismo humano, o músculo do coração desenvolve-se com maior rapidez, faz com que se transporte o oxigénio para o cérebro e consequentemente este individuo tem maior respiração, tem maior capacidade motora e habilidade para praticar qualquer tipo de exercício” (Extrato da Entrevista do Professor B)</p> <p>“Dota-lo de capacidade psico-motora no seu enquadramento social, porque a própria E.F, tem como objetivo levar o homem a se enquadrar psico-socialmente por causa da capacidade motora que se trabalha nela isto é, nas modalidades desportivas já mencionadas (individuais), sendo o objetivo fazer com que o individuo tenha um equilíbrio físico e mental no seu desenvolvimento quotidiano, já nas modalidades coletivas, o aluno busca mais horizontes no seu processo de assimilação e enquadramento na sua cooperação a quando do jogo, criando ainda mais entretenimento” (Extrato da Entrevista do Professor C)</p>
	2.3. Objetivos subjacentes às modalidades desportivas praticadas nos Institutos	<p>“socio-afetivo, para que possam interagir na aula por ser o local onde interagem diretamente com os colegas”(Extrato da entrevista do Professor A)</p> <p>“não é mais se não que eles saibam que a pratica de exercícios físicos desenvolve a mente dos alunos em todos os sentidos: psicomotor, o intelecto do próprio aluno, consegue decifrar os números, a matemática, a física ou seja tem a mente desenvolvida com a prática de exercício físico”(Extrato da entrevista do Professor B)</p> <p>“ é que todo aluno que nós conseguirmos identificar com inclinação para qualquer modalidade, faríamos o encaminhamento para determinado club desportivo” (Extrato da Entrevista do Professor C)</p>

3. Relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar dos alunos	3.1. Relevância atribuída, pelos professores, à prática desportiva nos Institutos	<p>“Há maior probabilidade de alcançarmos os nossos objetivos” (Extrato da Entrevista do Professor A)</p> <p>“é que o aluno deve ter o gosto pela prática de exercícios físicos, gosto pelo desporto, gosto em exercitar qualquer tipo de modalidade orientado pelo professor” (Extrato da Entrevista ao Professor B)</p> <p>“abre a mente da pessoa a fim de que possa fazer as coisas com facilidade, diminui ainda o estresse tanto nos trabalhos como no convívio social, é ainda de poder enquadrar o homem na sua busca pelo saber, razão pela qual a Educação física é enquadrada no sistema de ensino” (Extrato da Entrevista do Professor C)</p>
	3.2. Relação entre a prática desportiva e o rendimento escolar dos alunos	<p>“Existe sim, para o desenvolvimento do homem, existindo desta forma uma influência muito grande, tanto que o aluno quando interage com os colegas, ele liberta-se de seus conhecimentos e quando vai para outras aulas, liberta-se de outros conhecimentos que provêm da própria prática desportiva.”(Extrato da Entrevista do Professor A)</p> <p>“Existe sim relação entre a prática desportiva e o rendimento escolar dos alunos, porque aquele que não pratica tem maiores dificuldades de resolver por exemplo um exercício de matemática ou física, mas por realizarem esta prática apresentam bons resultados” (Extrato da Entrevista do Professor B)</p> <p>“Considero sim positivamente que existe uma relação entre a prática desportiva e o desporto a maioria dos alunos, antes de irem para as aulas teóricas, na educação Física já aprende a fazer um exercício mental, o professor procura incentivar o aluno a saber decorar, lembrar-se e acatar aquilo que recebeu por teoria afaze-lo na prática, como sendo uma mais valia convidando-o a aprender a teoria e a mesmo é realizada na prática onde ele vai se comunicar, a medida que vai assimilar aquilo que ouviu teoricamente, quando estiver a praticar não terá dificuldades de praticar.” (Extrato da Entrevista do Professor C)</p>

CAPÍTULO 3

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Representação dos dados percentuais em tabelas e gráficos das questões aplicadas aos alunos

Os resultados do Inquérito foram apresentados em percentagem de alunos e de respostas pelo facto de ter sido dada a possibilidade de, em algumas questões escolherem mais de uma resposta. Apresentamos deste modo, alguns casos em que os dados percentuais foram arredondados por defeito ou por excesso, atribuindo assim resultados aproximados em termos de percentagem.

Tabela 1 - Qual a sua idade? (IMPL)

Idades	Frequência	Percentagem
Entre 10 e 15 anos	0	0%
Entre 16 e 20 anos	23	92%
Maior de 20 anos	2	8%
Total	25	100%

Tabela 2 - Qual a sua idade (IMPPMF)

Idades	Frequência	Percentagem
Entre 10 e 15 anos	7	28%
Entre 16 e 20 anos	18	72%
Maior de 20 anos	0	0%
Total	25	100%

Nesta primeira questão, nas tabelas que apresentamos, a maior frequência de idade são os da faixa etária de 16 e 20 anos, onde o IMPL apresenta 96% e no IMPPMF 72%.

Tabela 3 - Qual o curso que frequenta?

INSTITUIÇÃO	CURSO	Frequência	Percentagem
IMPL	Metalomecânica	25	50%
IMPPMF	Gestão empresarial	25	50%
Total		50	100%

Nesta tabela, apresentamos os dois cursos das duas Instituições com as quais trabalhamos.

Tabela 4 - Em que ano de escolaridade se encontra?

INSTITUIÇÃO	Ano	Frequência	Percentagem
IMPL	11ª Classe	25	50%
IMPPMF	10ª Classe	25	50%
Total		50	100%

Trabalhamos com alunos de diferentes classes porque nas instituições em estudo, eram as classes disponíveis, sendo 25 alunos para cada classe, totalizando 50 alunos.

Tabela 5 - Qual é a sua área de residência?

INSTITUIÇÃO	Área	Frequência	Percentagem
IMPL	Benguela	6	24%
	Lobito	19	76%
Total		25	100%
IMPPMF	Benguela	9	36%
	Lobito	16	64%
Total		25	100%

As duas instituições com as quais trabalhamos estão localizadas no município do Lobito mas boa parte dos alunos vivem no município de Benguela. A nível percentual, a maioria dos alunos reside no município do Lobito onde o IMPL representa 76% e o IMPPMF com 64% de alunos residentes.

Tabela 6 - Que modalidades desportivas são praticadas nas aulas de educação física?(IMPL)

INSTITUIÇÃO	Modalidades	Frequência	Percentagem
IMPL	Atletismo	21	26,25%
	Ginástica	22	27,5%
	Andebol	24	30%
	Basquetebol	2	2,5%
	Futebol de Salão	11	13,75%
	Outras	0	0%
TOTAL		80	100%

Tabela 7 Que modalidades desportivas são praticadas nas aulas de educação física?(IMPPMF)

INSTITUIÇÃO	Modalidades	Frequência	Percentagem
IMPPMF	Atletismo	22	31,0%
	Ginástica	18	25,4%
	Andebol	11	15,5%
	Basquetebol	0	0,0%
	Futebol de Salão	20	28,2%
	Outras	0	0%
TOTAL		71	100%

As modalidades desportivas que se apresentam foram seleccionadas como modalidades curriculares. A modalidade mais praticada no IMPL é o andebol, conforme nos apresenta a tabela com 30%; já no IMPPMF a modalidade mais praticada é o atletismo com uma percentagem de 31%.

No IMPPMF em relação ao basquetebol a tabela nos apresenta 0%, o que quer dizer que tal modalidade desportiva não se realiza, isto pelo facto de não existir condições para tal na referida instituição.

Tabela 8 - IMPL Qual é a importância que atribui à prática de atividades desportivas?

INSTITUIÇÃO	Opção	Frequência	Percentagem
IMPL	1-Nada importante	2	8,0%
	2-Importante	2	8,0%
	3-Bastante importante	4	16,0%
	4-Muito importante	14	56,0%
	5-Sem opinião	3	12,0%
TOTAL		25	100%

Tabela 9 - IMPPMF - Qual é a importância que atribui à prática de atividades desportivas?

INSTITUIÇÃO	Opção	Frequência	Percentagem
IMPPMF	1-Nada importante	0	0,0
	2-Importante	1	4,0
	3-Bastante importante	7	28,0
	4-Muito importante	17	68,0
	5-Sem opinião	0	0,0
TOTAL		25	100%

A tabela 8 e 9 permite a constatação de resultados significativos na opção 4- Muito importante, sendo que: para o IMPL com 56% de respostas e para o IMPPMF com 68%, o que nos leva a concluir que os alunos das duas instituições consideram a realização da prática desportiva Muito importante.

Tabela 10- IMPL - Quais considera serem os principais valores transmitidos através da prática desportiva?

INSTITUIÇÃO	Opção	Frequência	Percentagem
IMPPMF	Cooperação	9	21,4
	Solidariedade	9	21,4
	Individualismo	2	4,8
	Importância de uma vida saudável	21	50,0
	Outros	1	2,4
TOTAL		42	100%

Tabela 11 - IMPPMF - Quais considera serem os principais valores transmitidos através da prática desportiva?

INSTITUIÇÃO	Opção	Frequência	Porcentagem
IMPL	Cooperação	13	32,5
	Solidariedade	2	5,0
	Individualismo	1	2,5
	Importância de uma vida saudável	23	57,5
	Outros	1	2,5
TOTAL		40	100,0

Nesta questão, as duas instituições apresentam resultado significativo na opção: Importância de uma vida saudável com 50% para o IMPPMF e 57% para o IMPL, importância esta já mencionada por alguns autores.

Tabela 12 - IMPL - Quais os objetivos que pretende alcançar com a prática desportiva

INSTITUIÇÃO	Opção	Frequência	Porcentagem
IMPPMF	Sucesso numa futura carreira desportiva	18	32,1
	Alívio do stress	8	14,3
	Trabalhar corpo e mente	14	25,0
	Aumentar o meu rendimento e sucesso escolar	15	26,8
	Nenhum. É obrigatório frequentar	1	1,8
	Outros	0	0,0
TOTAL		56	100,0

Tabela13 - IMPPMF-Quais os objetivos que pretende alcançar com a prática desportiva

INSTITUIÇÃO	Opção	Frequência	Porcentagem
IMPL	Sucesso numa futura carreira desportiva	7	14,0
	Alívio do stress	9	18,0
	Trabalhar corpo e mente	21	42,0
	Aumentar o meu rendimento e sucesso escolar	12	24,0
	Nenhum. É obrigatório frequentar	1	2,0
	Outros	0	0,0
TOTAL		50	100,0

Nesta questão, no caso do IMPPMF os resultados estão equilibrados, realçando a primeira opção: Sucesso numa carreira desportiva com 32,1%, seguido da opção: Aumentar o meu rendimento e sucesso escolar com 26,8%. Já no IMPL a maior percentagem está na opção: Trabalhar corpo e mente com 42%, de igual modo seguida pela opção: Aumentar o meu rendimento e sucesso escolar com 24%.

Tabela 14- IMPL - Considera que existe uma relação entre a prática desportiva e o seu rendimento escolar.

INSTITUIÇÃO	Opção	Frequência	Percentagem
IMPPMF	Sim	22	88%
	Não	3	12%
Total		25	100%

Tabela 15 - IMPPMF - Considera que existe uma relação entre a prática desportiva e o seu rendimento escolar.

INSTITUIÇÃO	Opção	Frequência	Percentagem
IMPL	Sim	24	96%
	Não	1	4%
Total		25	100%

Nesta ultima questão, os resultados são bastante significativos para as duas instituições ou seja para os alunos das mesmas sendo: 88% para o IMPPMF e 96% para o IMPL, considerando assim que existe relação entre a prática desportiva e o rendimento escolar.

Gráfico 1 Pergunta 6 Escola IMPL. Numa escala de 1 á 5 (sendo 1- Nada importante, 2- Importante, 3-Bastante importante, 4- Muito importante e 5- Sem Opinião), qual a importância que atribui a prática de atividades desportivas?

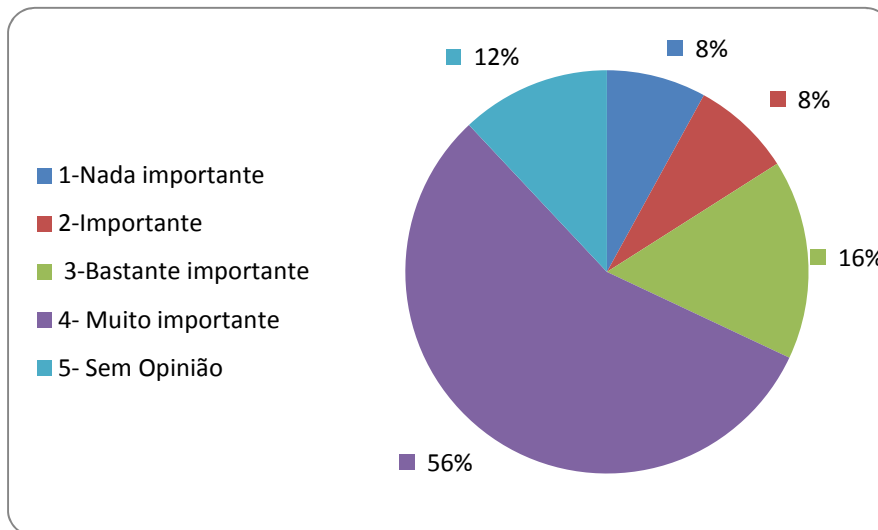


Gráfico 2 - Pergunta 6 Escola IMPPMF. Numa escala de 1 á 5 (sendo 1- Nada importante, 2-Importante, 3-Bastante importante, 4- Muito importante e 5- Sem Opinião), qual a importância que atribui a prática de atividades desportivas?

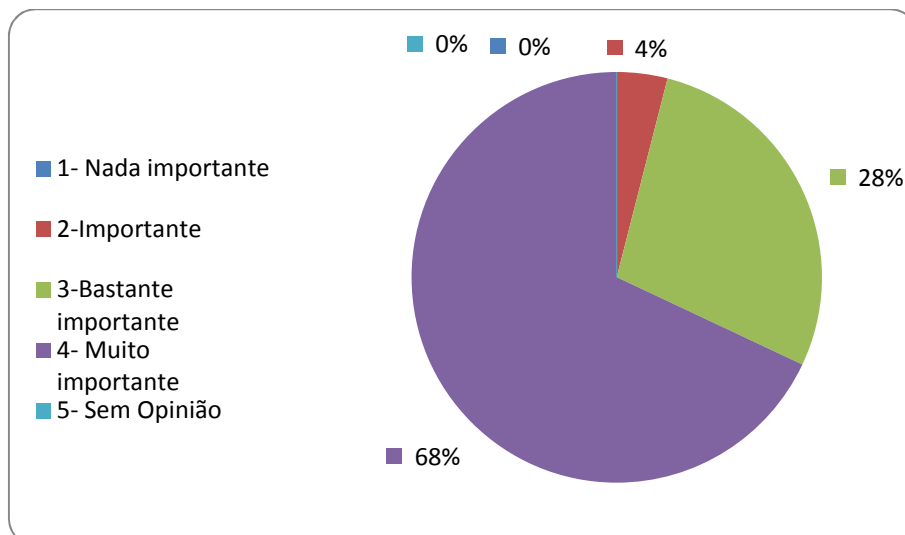


Gráfico 3 - Pergunta 7 Escola IMPL. Quais considera ser os principais valores transmitidos através da prática desportiva?

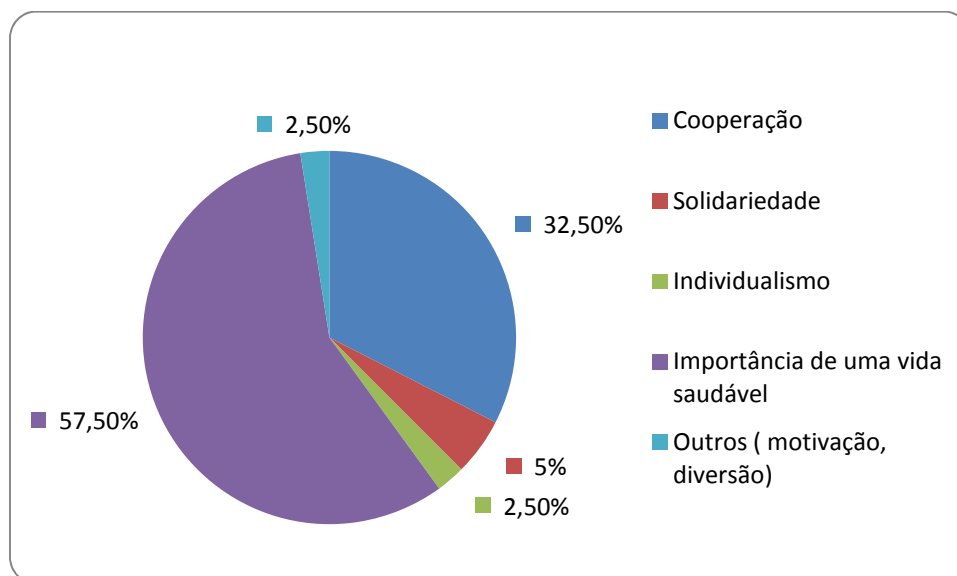


Gráfico 4 Pergunta 7 Escola IMPPMF. Quais considera ser os principais valores transmitidos através da prática desportiva?

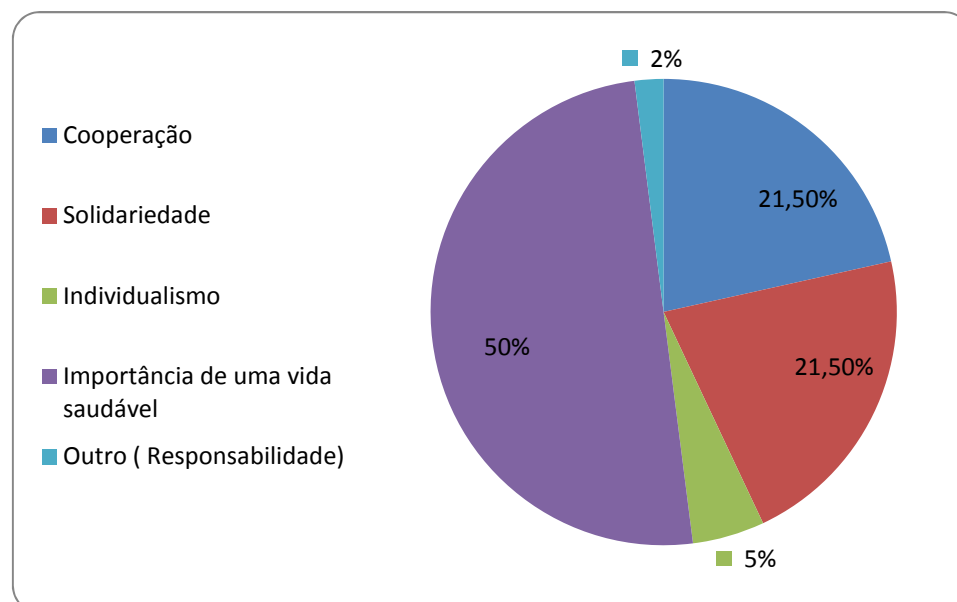


Gráfico 5 Pergunta8 Escola IMPL Quais os objetivos que pretende alcançar com a prática desportiva?

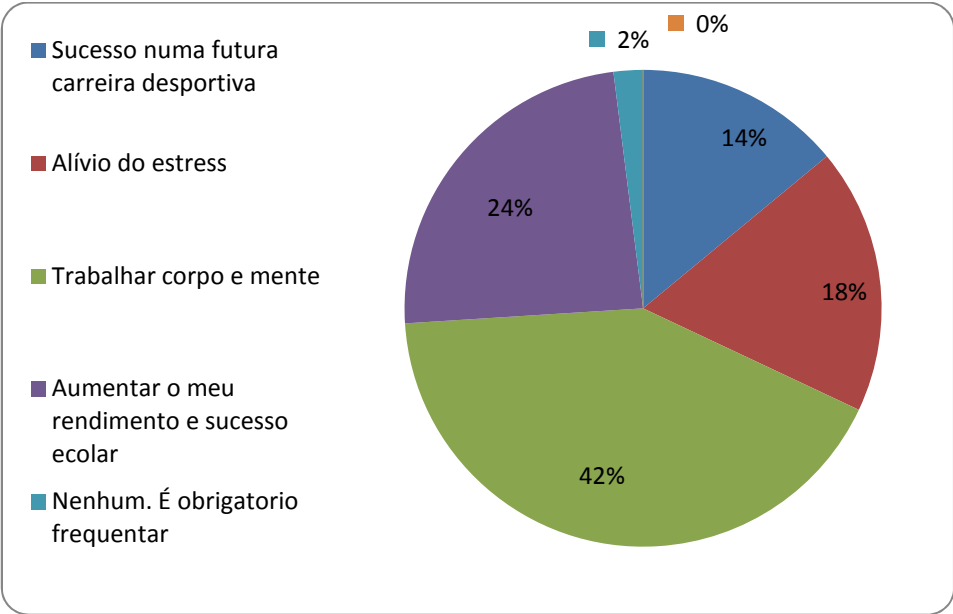


Gráfico 6 Pergunta 8 Escola IMPPMF. Quais os objetivos que pretende alcançar com a prática desportiva?

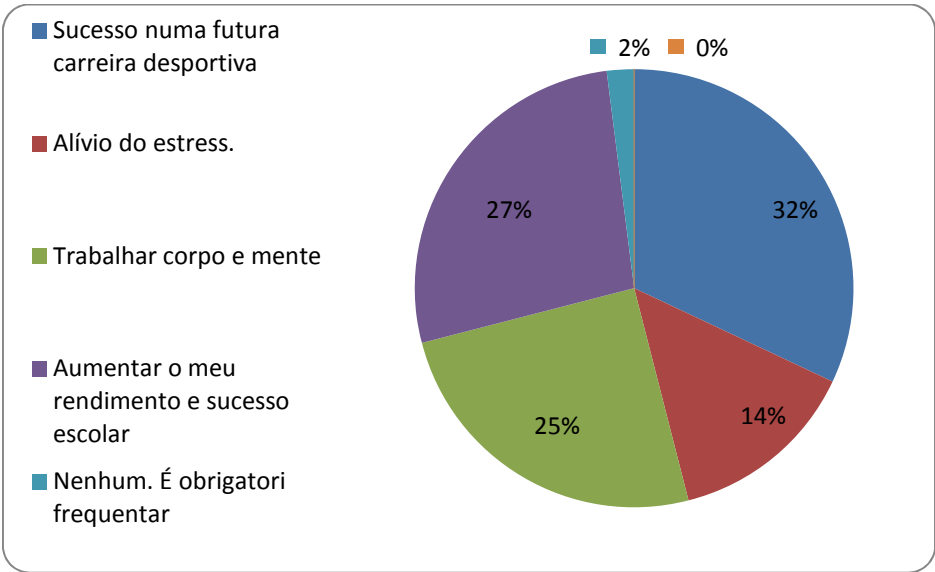


Gráfico 7 Pergunta 9 Escola IMPL. Considera que existe uma relação entre a prática desportiva e o seu rendimento escolar?

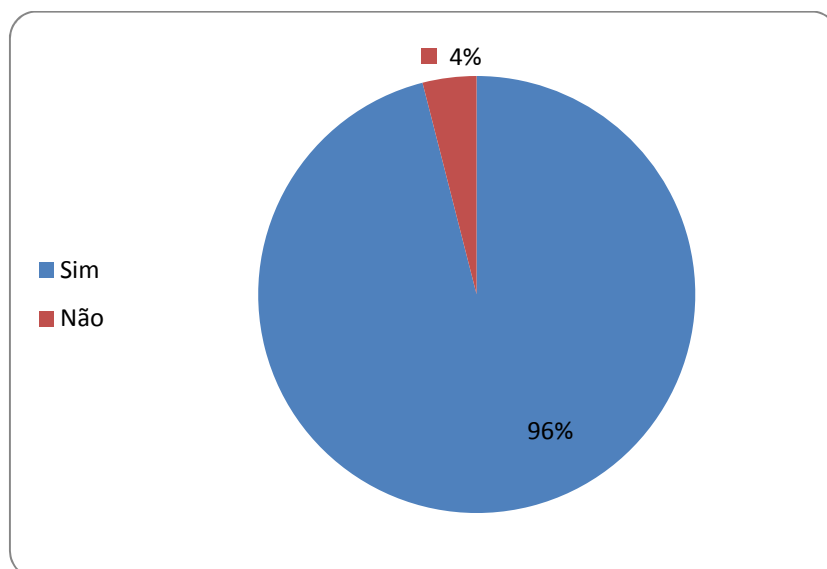
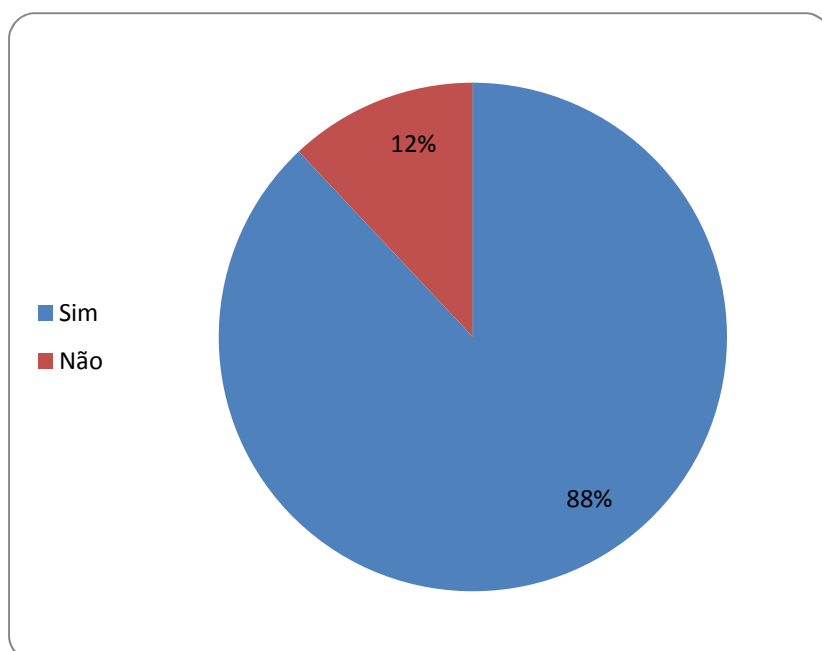


Gráfico 8 Pergunta 9 Escola IMPPMF. Considera que existe uma relação entre a prática desportiva e o seu rendimento escolar?



CAPÍTULO 4

DISCUSSÃO

Neste 4º capítulo, apresentamos a Discussão ou seja o cruzamento das opiniões dos nossos inqueridos e entrevistados e o que diz a literatura relativamente ao tema a que nos propusemos a investigar, bem como a comprovação das hipótese e verificação dos objetivos.

A organização dos conteúdos baseia-se essencialmente no programa e nos objetivos gerais da disciplina, tendo em consideração também a faixa etária dos alunos. Assim, foram selecionados a nível do manual de Educação Física das escolas técnicas e profissionais, três modalidades individuais: o Atletismo, a Ginástica, e o Badmínton; e quatro modalidades coletivas: o Andebol, o Basquetebol, o Voleibol e o Futebol.

Relativamente ao inquérito aplicado aos alunos do IMPL, e questionados sobre as modalidades desportivas realizadas obtivemos 80 respostas, sendo: Atletismo 26%, Ginástica 22%, Andebol 30%, Basquetebol 2,5%, Futebol de salão 14%. Para o IMPPMF com 71 respostas, em termos de percentagem não a diferença não é significativa: Atletismo 31%, Ginástica 26%, Andebol 15%, Basquetebol 0%, Futebol salão 28%.

Tais dados evidenciam a não prática de algumas modalidades desportivas como sendo curriculares, mas a falta de infra-estruturas adequadas dificultam a realização da mesma. Ao contrário do Andebol por exemplo, que é uma modalidade onde das

Os alunos das duas instituições consideram Muito importante a prática de atividades desportivas, com 56% para o IMPL e 68% para o IMPPMF. Diferente dos alunos, os professores apresentam o seu ponto de vista como mencionamos nos estratos das entrevistas .

“Há maior probabilidade de alcançarmos os nossos objetivos” (Extrato da Entrevista do Professor A)

“É que o aluno deve ter o gosto pela prática de exercícios físicos, gosto pelo desporto, gosto em exercitar qualquer tipo de modalidade orientado pelo professor” (Extrato da Entrevista ao Professor B)

“Abre a mente da pessoa a fim de que possa fazer as coisas com facilidade, diminui ainda o estresse tanto nos trabalhos como no convívio social, é ainda de poder enquadrar o homem na sua busca pelo saber, rasão pela qual a Educação física é enquadrada no sistema de ensino” (Extrato da Entrevista do Professor C)

- Assinalar os valores e objetivos subjacentes às modalidades desportivas praticadas no Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito

Este estudo permite destacar que a atividade física regular oferece imensos benefícios ao desenvolvimento da criança, não só ao nível do crescimento físico e das capacidades físico-motoras, mas também na criação de novas amizades e valorização da autoestima.

Admite-se, também, com a análise dos dados, que a participação desportiva assume um papel importante na socialização das crianças, sendo estas, através do desporto, conduzidas para o contacto com regras e valores inerentes a sociedade, proporcionando-lhes um foro dentro do qual podem agir e desenvolver competências. Neste sentido, o desporto constitui-se como um meio privilegiado para proporcionar prazer as crianças que o praticam e, em simultâneo, ensinar-lhes competências que poderão utilizar noutros contextos que não o desportivo.

É também patente que a prática desportiva influencia o desenvolvimento de comportamentos importantes tais como cooperação, altruísmo, atitudes positivas, o sucesso, controlo do stress, perseverança, comportamentos adequados de tomada de risco e capacidade para tolerar a frustração e a gratificações não imediatas.

O resultado das entrevistas potencia considerar-se que a escola pode desempenhar um papel relevante na conscientização dos seus alunos para os

benefícios decorrentes da prática desportiva, implementando programas desportivos extracurriculares que despertem o interesse por essas práticas e afastem os jovens de determinados perigos da sociedade. Durante a realização de atividade física, a criança, ao realizar diferentes experiências utilizando o seu corpo, reage aos diversos estímulos do meio envolvente, recebendo assim através dos sentidos toda a informação útil (táctil, visual e auditiva), sobre a qual irá construir as imagens mentais que lhe permitirão a formação de conceitos. Também estas, ao praticarem atividades desportivas de sua livre escolha, sentir-se-ão mais motivados e empenhados, o que leva a uma maior aprendizagem dessas atividades desportivas.

Os dados obtidos orientam-nos no sentido da percepção que, para estes estudantes e para estes professores, a atividade física apresenta um impacto importante sobre o aspeto psicológico, pois provoca sensação de bem-estar, reduzindo a ansiedade e depressão, aumentando desta forma a predisposição para a realização das atividades com maior prazer no quotidiano.

Nestes contextos educativos, o exercício físico de carácter educativo é motivante para as crianças e jovens, desempenhando um papel importante no desenvolvimento curricular dos temas transversais, bem como da educação de valores e da própria integração. A prática de exercício físico é caracterizada como estando a contribuir para uma diminuição da depressão e ansiedade.

A prática de exercício físico nestas escolas, está a envolver os alunos, reduzindo a tensão muscular, o que constitui um elemento facilitador da realização de várias tarefas psicológicas, uma vez que sujeitos em tais condições revelaram maior rapidez na aquisição e evolução de sílabas sem sentido e na aprendizagem – memorização de pares associados, maior exatidão na resolução de problemas matemáticos simples e superior eficiência num teste perceptivo de nomeação de cores, do que sujeitos que realizam as mesmas tarefas em condições normais.

Alguns estudos preliminares sugerem, no entanto, que o exercício poderá ajudar os alunos a melhorarem o seu desempenho académico através de diversas abordagens e estratégias (Lipscomb, 2007), considerando inclusive alguns

investigadores que quando alguém se sente bem fisicamente, é capaz de funcionar num nível mais elevado academicamente. Os resultados obtidos demonstraram que a participação desportiva produz um efeito positivo sobre a frequência escolar dos estudantes do ensino secundário, praticantes de desporto. Registou-se significância estatística entre a participação desportiva e a média final das notas obtidas pelos alunos praticantes de atividades desportivas. Com base neste estudo, o autor acima citado, sugere que para manter a sua elegibilidade desportiva, os atletas são motivados a obter elevados níveis de desempenho académico, apresentando expectativas educativas mais elevadas que os não atletas e, conseqüentemente, sendo menos suscetíveis de desistir da escola.

Também Kaufmann, (2002), ao conduzir ao conduzir um estudo cuja amostra contemplou aproximadamente 1700 estudantes do ensino secundário, encontrou uma relação positiva e significativa entre a prática desportiva e o sucesso académico dos alunos, sobretudo ao nível da média das notas por eles obtidas.

Resultados semelhantes foram obtidos por Soltz (1986), o qual verificou uma superioridade estatisticamente significativa ao nível das notas escolares dos atletas, comparativamente as dos não atletas.

Outro estudo realizado com o intuito de compreender qual o impacto da participação em clubes e atividades desportivas extracurriculares no desempenho escolar dos alunos do ensino secundário, foi realizado recentemente por Lipscomb (2007). Os resultados obtidos indicam que o envolvimento em atividades extracurriculares é benéfico para a aprendizagem nos estudantes do ensino secundário, estando a participação desportiva associada a um aumento de 2% nos resultados em testes de matemática e ciências.

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

exercício, conduzindo a uma maior capacidade de concentração nas tarefas escolares das diferentes disciplinas (Carvalhinho, C s. d)

No inquérito aplicado aos alunos, obtivemos 25 respostas para cada instituição, onde em termos percentuais apresentam bastante significância, sendo: 96% para o IMPL e 88% para o IMPPMF afirmando positivamente a existência de uma relação entre a prática desportiva e o rendimento escolar. Tais valores percentuais, vão de acordo aos estudos realizados por Lipscomb (2007), comungam ainda da mesma ideia Soltz, Overton como fizemos referência acima, diferente de Juszczar e Friedmam (1995), onde no estudo aplicado em 838 alunos de ensino secundário, não encontraram qualquer relação entre a prática desportiva e o rendimento académico.

Termina-se este capítulo com a apresentação de extrato de entrevista a um dos professores:

“Existe sim, para o desenvolvimento do homem, existindo desta forma uma influência muito grande, tanto que o aluno quando interage com os colegas, ele liberta-se de seus conhecimentos e quando vai para outras aulas, liberta-se de outros conhecimentos que provêm da própria prática desportiva. (Extrato da Entrevista do Professor A)

CONCLUSÃO

Os professores de Educação física das escolas IMPPMF e o IMPL não possuem formação específica na área de educação física.

As escolas não possuem infra-estruturas físicas para a realização de algumas modalidades desportivas, impedindo a sua realização.

Com base nos inquéritos aplicados aos alunos, nas entrevistas feitas aos professores e na revisão da literatura, chegamos a conclusão que existe relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar.

Atualmente, boa parte das investigações realizadas no âmbito da Educação Física apresentam-se centrados no professor e no aluno. Há possibilidades do ensino influenciar diretamente no rendimento, tal como o rendimento, assim como a aprendizagem sem que se tenha consciência dela. A investigação dos processos cognitivos dos estudantes considera que com ensino pode compreender melhor, e aperfeiçoar-se, e se conhecem os seus efeitos sobre os pensamentos se repercutem no rendimento. Muito influenciado pela psicologia cognitiva, o paradigma do pensamento do aluno baseia-se na premissa de que a aprendizagem não se realiza de uma maneira automática a partir do ensino (Pereira, Bento, Pereira, 2013, pag.21).

Assume-se, assim, a existência de uma dupla relação: uma entre o ensino e os pensamentos dos alunos, e a outra entre os pensamentos dos alunos e a sua aprendizagem o que quer dizer que o ensino afeta a aprendizagem dos alunos através do processo de pensamento dos alunos. Nesta perspetiva, há uma modificação significativa, em relação a abordagem processo-produto, sobre o modo de entender a aprendizagem e o papel a atribuir ao longo desse processo.

Sabemos, atualmente, que face a um mesmo comportamento do professor, diferentes alunos podem ativar distintos processos cognitivos, o que implicava variações nos seus resultados de aprendizagem.

Ainda a este propósito, convém referir que os alunos apresentam diferentes perceções sobre a sua competência, e conhecimentos prévios, atenção aos docentes, motivações e

atitudes perante a aprendizagem, tendo, consequentemente, estes elementos influencia no potencial de aprendizagem dos estudantes, isto é, no seu rendimento.

É importante salientar que este estudo orienta para a necessidade de contar-se com recursos humanos, materiais, financeiros e infra-estruturas para a cobertura do projeto (desporto escolar), considerando e valorizando a necessária responsabilidade, que se deve ter com o parceiro imprescindível, neste caso a Delegação Provincial da Juventude e Desportos.

A jusante desta investigação propomo-nos desenvolver um conjunto de ações que visa a revitalização do desporto na escola.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, L. S. (1983). Critérios de sucesso no ensino. *Jornal de Psicologia*, 2 (3), 2

CORREIA, L. (1990). *Educação Física e Desportiva*, Porto editora

CARVALHO, L. (2005). A atividade física e a satisfação com a vida em adolescentes com necessidades educativas Especiais. Dissertação de Mestrado não publicada. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

CARVALHINHO, C. (s. d). Influência da prática desportiva na melhoria do rendimento escolar dos alunos do 2º e 3º ciclo dos alunos do colégio São Martinho do Bispo (p.p 1 á 10)

COSTA, A. (2007). *Prática Desportiva e Rendimento Académico* (Tese de Mestrado).

FERNANDES, P. NZITA M. E JOÃO, M. (2005). *Educação Física 8ª classe. Manual do aluno*. Luanda Editora

FERREIRA, M., E LOPES, R. (1998). *Desporto 10 11 12*. Porto: Areal Editores

MACHADO, P. E RIBEIRO, J. (1991). Efeitos psicológico da atividade física. *Desporto, Saúde e bem-estar, Atas das Jornadas Científicas*. Porto: Comissão organizadora do Congresso.

NOVAIS, V. F. (2007). *Actividade Física e o Sucesso escolar. Estudo em crianças e adolescentes Institucionalizadas e não institucionalizadas* (Monografia). Faculdade do Porto. Universidade do Porto

PEREIRA, A. (2005). *Sucesso Escolar de Alunos do Meios Populares* (Tese de Mestrado). Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

REPÚBLICA DE ANGOLA, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (2010). *Educação Física textos de apoio*, sl, Editora: Reditep

ROAZZI, A. (1987). Effects of context on cognitive development. Comunicação no” 1º Encontro Internacional de Intervenção Psicológica na Educação”. Porto: APLP/APPORT (2-4 Julho).

ROAZZI, A. E ALMEIDA, L. S (1988). Insucesso escolar: insucesso do aluno ou insucesso do sistema escolar. Revista portuguesa de educação. (2), 53-60

VEIGA, A. (2003). A Educação Hoje. 6ªedição, Portugal: Editorial Perpétuo

ANEXOS 1 - Inquérito por Questionário

O presente Inquérito por Questionário surge no âmbito do desenvolvimento da Dissertação do Mestrado em Administração e Gestão Escolar intitulado “Contributo da Prática Desportiva para o Sucesso Escolar dos Estudantes e tem como objetivos gerais:

- Refletir sobre os pressupostos teórico-práticos que orientam a prática desportiva no Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito.
- Analisar a relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar dos estudantes do Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito.

A sua colaboração é essencial para o sucesso da investigação. Gostaríamos de solicitar a máxima sinceridade nas respostas, garantindo a confidencialidade e anonimato das informações prestadas.

1 – Qual a sua idade?

(Assinale com um X o intervalo de idade em que se encontra)

10-15 ☐

16-20 ☐

> 20 ☐

2 – Qual o Curso que frequenta? _____

3 – Em que Ano de Escolaridade se encontra? _____

4 – Qual a sua área de residência?

Benguela ☐

Outra ☐ Qual? _____

5 – Que modalidade(s) desportiva(s) é(são) praticada(s) nas aulas de Educação Física?

(Assinale com um X a(s) resposta(s) que se enquadra(m))

Atletismo ☐

Ginástica ☐

Andebol ☐

Basquetebol ☐

Futebol de Salão ☐

Outra(s) ☐ Qual(ais)? _____

6 – Numa escala de 1 a 5 (sendo 1 – Nada Importante, 2 – Importante, 3 – Bastante Importante, 4 – Muito Importante e 5 – Sem Opinião), qual a importância que atribui à prática de atividades desportivas?

(Coloque apenas um X no número correspondente à sua opinião)

1	2	3	4	5

7 – Qual(is) considera ser(em) o(s) principal(is) valor(es) transmitido(s) através da prática desportiva?

(Assinale com um X a(s) resposta(s) que se enquadra(m))

Cooperação ☐

Solidariedade ☐

Individualismo ☐

Importância de uma vida saudável ☐

Outro(s) ☐ Qual(ais)? _____

8 – Qual(is) o(s) objetivo(s) que pretende alcançar com a prática desportiva?

(Assinale com um X a(s) resposta(s) que se enquadra(m))

Sucesso numa futura carreira desportiva ☐

Alívio do stress ☐

Trabalhar corpo e mente ☐

Aumentar o meu rendimento e sucesso escolar ☐

Nenhum. É obrigatório frequentar ☐

Outro(s) ☐ Qual(ais)? _____

9 – Considera que existe uma relação entre a prática desportiva e o seu rendimento escolar?

Sim ☐ Não ☐

Justifique.

ANEXOS 2 - ENTREVISTAS

O presente Inquérito por Questionário surge no âmbito do desenvolvimento da Dissertação do Mestrado em Administração e Gestão Escolar intitulado “Contributo da Prática Desportiva para o Sucesso Escolar dos Estudantes e tem como objetivos gerais:

- Refletir sobre os pressupostos teórico-práticos que orientam a prática desportiva no Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito.
- Analisar a relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar dos estudantes do Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira e no Instituto Médio Politécnico do Lobito.

A sua colaboração é essencial para o sucesso da investigação. Gostaríamos de solicitar a máxima sinceridade nas respostas, garantindo a confidencialidade e anonimato das informações prestadas.

1. Contexto Profissional e Institucional

- Formação dos entrevistados
- Experiencia na área
- Vínculo profissional

2. Enquadramento da prática desportiva no Instituto

Quais as modalidades desportivas praticadas nos Institutos?

Quais os valores transmitidos na prática desportiva?

Quais são os objetivos subjacentes às modalidades desportivas praticadas no Instituto?

3. Relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar dos alunos

Qual é a relevância atribuída, pelos professores, à prática desportiva nos Institutos?

Existe relação entre a prática desportiva e o rendimento escolar dos alunos?



CESPU
FORMAÇÃO ANGOLA, S.A

UNIVERSIDADE PORTUGALENSE INFANTE D. HENRIQUE
PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO

Eu, Ivandra Rossana dos Santos Pires, Venho por intermédio deste, solicitar a Direcção do Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira, a realizar inquérito aos professores e alunos da instituição com os seguintes objectivos gerais:

- Refletir sobre os pressupostos teórico-práticos que orientam a prática desportiva no Instituto médio Politécnico.
- Analisar a relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar dos alunos do Instituto Médio Politécnico Padre Martins Ferreira.

Autorização da Instituição



Lobito, aos 18 de Junho de 2014



CESPU
FORMAÇÃO ANGOLA. S.A

UNIVERSIDADE PORTUGALENSE INFANTE D. HENRIQUE
PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO

Eu, Ivandra Rossana dos Santos Pires, Venho por intermédio desta, solicitar a Direcção do Instituto Médio Politécnico, a realizar inquérito aos professores da Instituição com os seguintes objectivos gerais:

- Refletir sobre os pressupostos teórico-práticos que orientam a prática desportiva no Instituto médio Politécnico.
- Analisar a relação entre a prática desportiva e o sucesso escolar dos alunos do Instituto Médio Politécnico Padre Martins ferreira.



Lobito, aos 18 de Junho de 2014