



A criação de hábitos de prática de actividade física incluídos num estilo de vida saudável constitui, de há longa data, uma meta da Educação Física. Sabemos que a acção educativa realizada junto das crianças e jovens com a finalidade de os apetrechar com as competências necessárias para eles realizarem, autonomamente ou com enquadramento técnico, diversas actividades físicas e desportivas, não é suficiente para esperarmos que estes se transformem em adultos activos. É também imprescindível intervir ao nível dos valores numa dimensão individual e social. Entre muitos outros aspectos, para intervirmos nesta dimensão temos que conhecer o que fazem actualmente quer os jovens quer os adultos para que consigamos perceber que tipo de actividades concorrem com as actividades físicas e desportivas na ocupação dos seus tempos livres. O artigo que abre este número do Boletim da SPEF intitulado "Diferenças e Semelhanças entre o Uso do Tempo das Crianças e dos Adultos em Portugal" de Maria Guilhermina Calado Lopes e Edviges Coelho, do Instituto Nacional de Estatística, permite-nos ter acesso a dados muito elucidativos acerca da forma como crianças e adultos portugueses utilizam o tempo. As autoras introduzem facto-

res de análise que são reconhecidos como potenciais determinantes das diferenças como o tempo é usado, nomeadamente: a idade, o género, o nível de escolaridade e a estrutura familiar.

Na secção dedicada ao Exercício e Saúde publicamos um artigo intitulado "A Importância das Cargas Mecânicas das Actividades de *Fitness* na Prescrição do Exercício" da autoria de Rita Santos Rocha da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. A autora traz-nos um contributo muito interessante no sentido de permitir a sistematização das actividades de *Step* em função das cargas mecânicas a que são submetidas as diferentes estruturas músculo-esqueléticas.

"A Abordagem Dinâmica na Aprendizagem de Habilidades Motoras - Bases Teóricas e Propostas de Intervenção no Ténis" é o título do artigo assinado por Nuno Machado que é o nosso Seleccionador Nacional de Ténis para os escalões Iniciados/Infantis femininos. Neste texto, somos conduzidos através de um debate em torno das perspectivas sobre os processos de aprendizagem, sendo igualmente apresentadas algumas propostas de intervenção direccionadas para praticantes com diferentes níveis de apropriação do ténis.



A discussão acerca das virtudes e dos constrangimentos de determinados modelos ou paradigmas de investigação tem constituído tema de debate, por vezes acalorado, entre aqueles que têm reflectido sobre epistemologia da investigação. Marcos Onofre, do Departamento de Ciências da Educação da Faculdade de Motricidade Humana, introduz-nos no âmbito deste debate através do texto que intitulou “Modelos de Investigação sobre o Ensino da Educação Física: da antinomia à coexistência”, defendendo uma lógica de complementaridade entre paradigmas por oposição a uma lógica de oposição.

Como muito bem sustenta a nossa Constituição, a educação é um direito universal de que devem beneficiar todas as portuguesas e todos os portugueses. No sistema de ensino em Portugal, como em quase todo o mundo, a Educação Física integra os planos de estudos da Educação Básica e do Ensino Secundário garantindo a todas as crianças e jovens esta componente essencial da formação. No entanto, existem várias falhas na consagração do direito à educação integral. No texto “A Educação Física perante a Educação Inclusiva: reflexões conceptuais e metodológicas” David Rodrigues do Departamento de Educação Especial e Reabilitação Faculdade de Motricidade Humana, propõe-nos uma reflexão acerca das falhas que existem relativamente aos alunos e alunas com necessidades educativas especiais, com que a escola ainda não encontrou a melhor forma de lidar, dando preciosas orientações

acerca da forma como a sua inclusão pode ser mais efectiva.

As lacunas do nosso sistema educativo relativamente à igualdade de oportunidades de acesso à Educação Física que são concedidas a todas as crianças e jovens, não se confinam, infelizmente, aos portadores de deficiência ou aos que têm necessidades educativas especiais. No 1º Ciclo da Educação Básica estamos muito longe de poder considerar que esta componente de formação chega a todas e a todos. Carlos Silva e Armanda Dias do Agrupamento de Escolas de Balsemas no artigo intitulado “Aptidão Física e Desempenho Motor no 1.º CEB”, retratam alguns dos aspectos do *deficit* existente neste nível de ensino e sustentam a importância da Expressão e Educação Físico-Motora.

