

CARACTERIZAÇÃO DA PRÁTICA DESPORTIVA DOS ALUNOS QUE FREQUENTAM OS ESTABELECIMENTOS MILITARES DE ENSINO

Adilson Marques¹, José Contramestre², Francisco Carreiro da Costa³

¹ Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, Portugal

² Academia Militar, Lisboa, Portugal

³ Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal

Correspondência: Adilson Marques, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada, Portugal, telefone: (00351) 962843264, fax: (00351) 214151248, email: amarques@fmh.utl.pt

Submetido para publicação em 20 de setembro de 2011.

Aceite para publicação em 8 de maio de 2012.

Resumo

O sedentarismo é uma das principais causas de morte. Como forma de combater essa situação, a escola tem sido apontada como o local indicado para se desenvolverem estratégias de promoção de estilos de vida activa e saudável. O objectivo do estudo foi verificar a quantidade de actividade física proporcionada pelos estabelecimentos militares de ensino em Portugal e perspectivar se essa prática poderá ter benefícios ao nível da saúde. Para avaliar a quantidade de actividade física aplicámos um questionário a 1059 alunos de 4 estabelecimentos militares de ensino. Dos resultados verificámos que, na generalidade, estes alunos participavam regularmente em actividades físicas desportivas formal e informalmente. Como eram na sua maioria internos, os níveis de participação em clubes foram baixos, por outro lado, a participação nas actividades extracurriculares foi superior aos resultados da literatura. Os níveis de prática e a orientação dos objectivos permitem perspectivar que estes alunos poderão tornar-se adultos fisicamente activos.

Palavras-chave: Escola, actividade física, militar.

CHARACTERIZATION OF THE SPORTS PRACTICED BY STUDENTS THAT ATTENDED MILITARY SCHOOLS

Abstract

A sedentary lifestyle is one of the main causes of death. In an attempt to go against this problem, schools have been appointed as the appropriate place to develop strategies to promote active and

healthy lifestyles. The aim of this study was to verify the amount of physical activity provided by the Portuguese military schools and to foresee if that amount of practice could have health related benefits. In order to assess the amount of physical activity, a questionnaire was applied to 1059 students of 4 military schools. From the results we have identified that, in general, the students participated regularly in physical activities, both formal and informally. Considering that the students were in its majority internal students, the levels of club participation were low, on the other hand, levels of participation in extracurricular activities were higher than what is presented in other studies. The levels of practice and goal oriented objectives allow us to predict that these students might become physically active adults.

Key words: School, physical activity, military

INTRODUÇÃO

Como todas as crianças, adolescentes e jovens passam obrigatoriamente pela escola, tem sido recomendado que a promoção de estilos de vida activos e saudáveis seja feita a partir do contexto escolar (CDC, 1997; Pate et al., 2006) e a investigação tem demonstrado que as intervenções com o objectivo de incrementar os níveis de actividade física entre os alunos podem ser eficazes (Jamner et al., 2004; McBride & Midford, 1999). Contudo, Portugal apresenta os níveis mais elevados de inactividade física entre os jovens quando comparado com os restantes países europeus (Ledent et al., 1997; Matos et al., 2003, WHO, 2009), aumentando o número de jovens pouco activos ou sedentários com a idade (Matos, Carvalhosa & Dinis, 2002). Assim sendo, parece que as escolas portuguesas têm sido ineficazes na promoção da actividade física em meio escolar, apesar da existência de projectos nacionais cujos objectivos são a melhoria da saúde e qualidade de vida dos alunos (Ministério da Saúde, 2005; Loureiro, 2004). Uma vez que existe uma forte probabilidade de jovens inactivos tornarem-se adultos sedentários (Vanreusel et al., 1997), estamos perante uma situação preocupante.

Por esta razão, procurámos investigar algumas instituições de ensino com o mesmo currículo académico, mas com organização diferente – instituições militares de ensino. O estudo da população que frequenta estas instituições educativas ganha particular relevância, uma vez que têm grande prestígio na sociedade portuguesa. Promovem a prática de actividades físicas e desportivas entre os seus alunos, participando regularmente nas competições escolares a nível regional e nacional.

O objectivo do estudo é quantificar a actividade física praticada pelos alunos dos estabelecimentos militares de ensino em Portugal e perspectivar se essa prática poderá ter benefícios na idade adulta. Como segundo objectivo, pretendemos ver a evolução da actividade física com o aumento da idade.

METODOLOGIA

A amostra foi constituída por 1059 alunos, com idades compreendidas entre os 9 e os 25 anos (16.31 ± 3.92), 812 do sexo masculino e 247 do sexo feminino. Frequentavam os níveis de escolaridade entre o 5.º ano do ensino básico e o 4.º ano do ensino superior, pertencentes a 4 instituições militares de ensino. Duas delas ministravam do 5.º até ao 12.º ano e eram especificamente para rapazes; outra, com os mesmos anos de escolaridade, era exclusivamente para raparigas. A última, com regime de coeducarção, era uma instituição de ensino superior.

Da amostra total foram constituídas 4 sub-amostras, para cada nível de escolaridade (Tabela 1).

Tabela 1. Distribuição dos alunos pelos níveis de escolaridade.

	2.º CEB	3.º CEB	Ensino Secundário	Ensino Superior
Ano escolar	5.º, 6.º	7.º, 8.º, 9.º	10.º, 11.º, 12.º	1.º, 2.º, 3.º, 4.º
Alunos	174 (16.4%)	323 (30.5%)	204 (19.3%)	358 (33.8%)
Idade	11.4 ± 1.5	13.8 ± 1.4	16.4 ± 1.8	20.9 ± 3.9

Para a recolha dos dados utilizámos um questionário sobre os estilos de vida dos adolescentes e jovens, desenvolvido por Piéron et al. (1997). A sua aplicação realizou-se durante as aulas de Educação Física, com a colaboração dos oficiais de serviço das instituições.

O tratamento dos dados foi feito com recurso ao programa SPAD 3.5 (*Système Portable pour l'Analyse des Données*). Realizou-se, primeiramente, uma análise descritiva das variáveis. As variáveis nominais foram caracterizadas pela frequência das modalidades e ainda pela percentagem que cada modalidade representava no total. Para a caracterização dos níveis de ensino utilizou-se a classificação automática (*Cluster Analysis*), colocando-se como activas as variáveis relativas aos diversos níveis de ensino. Como critério estatístico utilizou-se o cálculo de probabilidade para identificar as características significativas de cada modalidade em cada variável. O nível de significância foi colocado em 0.05.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O instrumento procurou avaliar a actividade física em diversos contextos e quantificar o número de horas semanais dedicado à prática de exercício físico. Para além das aulas de Educação Física, a maior parte dos alunos (79.9%) respondeu que participava nas actividades extracurriculares. Cerca de 59% afirmou participar duas ou mais vezes por semana e 20.9% apenas uma. Se considerarmos que em todos os níveis de ensino o número de participantes foi superior a 80%, excepto no ensino superior, isso demonstra a importância que as escolas atribuíam à actividade desportiva, assim como mostra a excelente organização em conseguir promover actividades voluntárias para quase todos os alunos. Este elevado número de participantes pode estar relacionado com alguma motivação extrínseca (Daley & O'Gara, 1998) ou com a diversidade da oferta

desportiva. Dos participantes, 51.4% referiu que estavam envolvidos em competições com outras escolas, os restantes faziam-no apenas para a aprendizagem da modalidade praticada. Sabendo que os jovens quando deixarem a escola já não terão as mesmas oportunidades para se exercitarem, estas actividades representam um meio importante para a aquisição de padrões de comportamento que se podem continuar a manifestar até à idade adulta (Daley, 2002).

Nos momentos de lazer e sem qualquer orientação, 80.7% dos alunos reportou que praticava algum tipo de actividade física. Somente 2.8% afirmou não participar em qualquer actividade e 16.4% eram praticantes irregulares. Estes valores são interessantes por contrariarem outros estudos que verificaram que a actividade física espontânea não é uma prática da preferência dos adolescentes e jovens portugueses nos momentos de lazer (Martinez-Gonzalez et al., 2001; Santos et al., 2005). Acreditamos que o factor determinante para este elevado valor de participação estava relacionado com a existência de equipamentos desportivos no recinto exterior e com o *ethos* escolar. Isso reforça a ideia de que a escola tem potencial para influenciar o estilo de vida dos alunos (Jamner et al., 2004). Como se trata de um comportamento voluntário e espontâneo, é importante e apresenta melhores probabilidades para o *tracking* da actividade física (Vanreusel et al., 1997).

Quanto à prática de actividade física organizada, praticada num clube, os valores dos que responderam participar todas semanas ou todos os dias foi de 21.3%. Comparativamente, este valor fica muito aquém do apresentado para a prática informal e do resultado de outros estudos (Piéron, 2002; Williams, 1988). Da perspectiva da promoção da saúde, seria desejável que este valor fosse superior, principalmente pelo papel que a actividade física estruturada representa para o gasto energético e por ser um comportamento que, pelo facto de ter um horário, retira os adolescentes e jovens da prática de actividades passivas (Katzmarzyk & Malina, 1998). Contudo, importa salientar que sendo alunos internos o acesso ao exterior não era possível para muitos, pois não tinham autorização dos encarregados de educação. Provavelmente por esta razão a escola promovia tanto o desporto extracurricular. Assim sendo, verificamos que a maioria dos alunos, apenas dentro da escola, consegue ser mais activa fisicamente do que os jovens portugueses participantes em outros estudos (Góis, 2000; Martinez-Gonzalez et al., 2001; Santos et al., 2005). Isso confirma o potencial da escola na promoção de estilos de vida activos e saudáveis.

Procurando conhecer as motivações para a actividade física, analisámos a orientação dos objectivos para a prática, como forma de especular o envolvimento futuro. Verificámos que a maioria (81.3%) estava orientada para a tarefa. Esta orientação está associada à crença de que o esforço é a causa do sucesso e os estudos mostram que está positivamente relacionada com o desejo de desenvolver as habilidades aprendidas (Bidle et al., 2003; Duda & Ntoumanis, 2003). Assim sendo, os resultados obtidos podem, de certa forma, perspectivar uma participação futura. Como escolas pertencentes ao sistema militar de ensino, dirigida por oficiais das forças armadas, habituados com o cumprimento de regras, seria normal que no ensino das rotinas e outras acti-

vidades fosse enfatizada a importância da disciplina. Estes resultados confirmam essa ideia, uma vez que os indivíduos com orientação para a tarefa compreendem a importância da disciplina para progressão e desenvolvimento das aprendizagens (Bidle et al., 2003; Duda & Ntoumanis, 2003). Desta forma, é possível afirmar, ainda que mantendo sempre algumas reservas, que a forma de ensino pode moldar a orientação dos objectivos, podendo as escolas contribuir para que os alunos tenham uma orientação que favoreça a prática de actividades físicas e desportivas, ou seja, que tenham uma orientação para a tarefa, por esta ter um papel importante na moralidade, nas atitudes e nos comportamentos (Bidle et al., 2003).

Ao questionarmos sobre as atitudes face à escola, mais de 70% afirmou que gostava da escola. Supostamente, muitos alunos poderiam não gostar por serem instituições internas em que a prática de actividade física era muito valorizada, não obstante, o sentimento geral era positivo, demonstrando que gostavam da escola como instituição, da sua organização e das actividades lá dinamizadas. Em relação à Educação Física, a tendência foi semelhante, mas com valores relativamente superiores (83.7%). Os alunos que manifestaram sentimentos negativos foram 9.3% e 5.7%, para a escola e Educação Física, respectivamente.

Talvez seja resultado da influência do *ethos* escolar, 92.4% considerou que era importante ser bom no desporto. Ao mesmo tempo, um valor muito semelhante (90.3%) respondeu que era importante ser “bom no maior número de disciplinas”. Isso sugere que, uma instituição organizada, pode conciliar a prática desportiva e o bom desempenho académico, sendo demonstrado na importância que se atribui a ambos.

De acordo com a divisão da escolaridade em Portugal, procuramos caracterizar cada nível de ensino (2.º Ciclo do Ensino Básico – 5.º ao 6.º ano; 3.º Ciclo do Ensino Básico – 7.º ao 9.º ano; Secundário – 10.º ao 12.º anos; Superior – ensino universitário). Os alunos do 2.º CEB caracterizavam-se fundamentalmente pela prática desportiva quase diária em vários contextos, gostavam da escola e da disciplina de Educação Física e tinham uma orientação para o ego.

Os do 3.º CEB tinham uma participação semelhante, podendo ser considerados fisicamente activos, gostavam da Educação Física, mas tinham uma atitude desfavorável em relação à escola, apesar de afirmarem estar diariamente com os amigos que também frequentavam a escola. Os objectivos da participação também estavam orientados para o ego.

No secundário, com idades entre os 15 e os 17 anos, os sentimentos face às actividades físicas e desportivas perderam importância e passaram a ter uma atitude de indiferença face à Educação Física. Por outro lado, ser bom aluno ganhou maior importância, o que é perfeitamente compreensível porque eram anos determinantes para o ingresso no ensino superior. Os amigos eram uma presença constante e a partir deste nível de ensino houve uma inversão na orientação dos objectivos, passando a ser fundamentalmente orientados para a tarefa.

Para os alunos do ensino superior, diferente do que seria de esperar, houve novamente uma mudança de atitude face à Educação Física, respondendo que gostavam muito da disciplina.

Igualmente verificou-se que tinham uma atitude positiva relativamente à escola. A ausência da prática de actividade física formal caracterizava a classe, mas, ao mesmo tempo, a prática informal era uma forte variável caracterizadora destes alunos, correspondendo a 81.8%. Na prática de actividades físicas e desportivas tinham uma orientação para a tarefa. Provavelmente o resultado da existência da disciplina de Educação Física neste nível de ensino e a orientação dos objectivos para a tarefa perspectiva uma continuação da participação.

Analisando as semelhanças e diferenças das classes, é possível encontrarem-se algumas tendências. A prática desportiva, em maior ou menor grau, está sempre presente em todos os níveis de ensino, sendo uma variável suficientemente forte para caracterizar as classes. Os mais novos participam mais nas actividades extracurriculares e formais, enquanto os do ensino superior, talvez fruto da falta de tempo causada pela exigência dos estudos, praticavam actividades físicas e desportivas sem orientação. O sentimento favorável em relação à escola era uma variável constante para todos os níveis de ensino, excepto no 3.º CEB. Em relação à Educação Física, apenas no ensino secundário houve uma alteração, mas no ensino superior a atitude era em tudo semelhante aos níveis de ensino mais baixos. Apesar da indiferença face à disciplina, neste nível de ensino 83.3% afirmaram que participavam nas actividades extracurriculares.

CONCLUSÕES



As actividades físicas e desportivas faziam parte das actividades praticadas regularmente pelos alunos das instituições militares de ensino, sendo os níveis de participação superiores aos verificados na literatura (Esculcas & Mota, 2005; Góis, 2000; Ledent et al., 1997; Martinez-Gonzalez et al., 2001; Santos et al., 2005).

Provavelmente o resultado mais interessante deste estudo seja o facto dos níveis de participação nas actividades físicas e desportivas, bem como a atitude dos alunos face à Educação Física não serem significativamente alterados com o aumento da idade, ou seja, verificaram-se resultados relativamente semelhantes entre os diversos escalões etários. Estes dados podem ter sido o resultado das características do currículo escolar, a importância que as instituições atribuíam ao exercício físico, a sua promoção por parte dos professores/oficiais e a existência de condições materiais para a sua concretização. Isso sugere que a escola pode exercer influência no estilo de vida dos alunos (Jamner et al., 2004), podendo contribuir para o desenvolvimento de um estilo de vida activo, quando o *ethos* escolar é favorável, independentemente da idade ou do nível de ensino. Assim sendo, parece importante que as escolas tenham um projecto objectivo e consistente de promoção das actividades físicas e desportivas, criando condições favoráveis para que os alunos possam participar regularmente (AHPSA, 2006).

Relativamente à prática futura, caso permaneçam nas instituições militares de ensino os dados apontam para uma possível continuação, uma vez que os níveis de participação são elevados para

todos os escalões etários e há uma inversão da orientação dos objectivos com o aumento da idade, passando a estar orientados para a tarefa, o que poderá perspectivar o *tracking* da actividade física (Telama et al., 1996; Vanreusel et al., 1997), visto ficarem intrinsecamente motivados para a prática (Bidle et al., 2003; Duda & Ntoumanis, 2003).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AHPSA (2006). *Establishing a Knowledge Base for Health Promoting Schools. A Summary of Four Research Reports*. Sydney: University of Sydney.
- Biddle, S., Wang, C., Kavussanu, M. & Spray, C. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: a systematic review of research. *European Journal of Sport Science*, 3, 1-20.
- CDC (1997). Guidelines for schools and community programs to promote lifelong physical activity young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46 (RR-6).
- Daley, A. (2002). School based physical activity in the United Kingdom: can it create physically active adults? *Quest*, 54, 21-33.
- Daley, A. & O'Gara, A. (1998). Age, gender and motivation for participation in extra curricular physical activities in secondary school adolescents. *European Physical Education Review*, 4, 47-53.
- Duda, J. & Ntoumanis, N. (2003). Correlates of achievement goal orientation in Physical Education. *International Journal of Educational Research*, 39, 415-436.
- Esculcas, C. & Mota, J. (2005). Actividade de lazer e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 69-79.
- Góis, M. (2000). *O estilo de vida dos jovens madeirenses e a sua atitude face à escola e à Educação Física*. Tese de mestrado não publicada, Universidade da Madeira.
- Hallal, P., Victoria, C., Azevedo, M. & Wells, J. (2006). Adolescent physical activity and health. A systematic review. *Sports Medicine*, 36, 1019-1030.
- Jamner, M., Spruijt-Metz, D., Bassin, S. & Cooper, D. (2004). A controlled evaluation of a school-based intervention to promote physical activity among sedentary adolescent females: Project FAB. *Journal of Adolescent Health*, 34, 279-289.
- Ledent, M., Cloes, M., Telama, R., Almond, L., Diniz, J. & Piéron, M. (1997). Participation des jeunes européens aux activités physiques et sportives. *Sport*, 159/160, 61-71.
- Loureiro, M. (2004). A study about effectiveness of the health promoting schools network in Portugal. *Promotion & Education*, 11 (2) 85-92.
- Katzmarzyk, P. & Malina, R. (1998). Contribution of organized sports participation to estimated daily energy expenditure in youth. *Pediatric Exercise Science*, 10, 378-386.
- Matos, M.; Carvalhosa, S. & Diniz, J. (2002). Factores associados à prática da actividade física nos adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 1, 57-66.
- Martinez-Gonzalez, M., Vato, J., Santos, J., Irala, J., Gibney, M., Kearney, J. & Martinez, J. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 1142-1146.
- McBride, N. & Midford, R. (1999). Encouraging schools to promote health: impact of the Western Australian School Health Project (1992-1995). *Journal of School Health*, 69, 220-226.
- Ministério da Saúde (2005). *Avaliação do programa de saúde escolar. Ano lectivo 2003/04*. Direcção-Geral da Saúde, Divisão de Saúde Escolar.
- Padez, C., Fernandes, T., Mourão, I., Moreira, P. & Rosado, V. (2004). Prevalence of overweight and obesity in 7-9-years-old Portuguese children: trends in body mass index from 1970-2002. *American Journal of Human Biology*, 16, 670-678.
- Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T. & Young, J. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the councils on cardiovascular disease in the young and cardiovascular nursing. *Circulation*, 114, 1214-1224.
- Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra. Una comparativa europea*. Govern D'Andorra. Secretaria d'Estat de Joventut i Esports.

- Piéron, M., Telama, R., Naul, R. & Almond, L. (1997). Etude du style de vie d'adolescents européens. Considérations théoriques, objectifs et méthodologie de recherche. *Sport*, 159/160, 43-50.
- Santos, M., Gomes, H., Ribeiro, J. & Mota, J. (2005). Variação sazonal na actividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portuguesas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 192-201.
- Vanreusel, B., Renson, R., Beunen, G., Claessens, A., Lefevre, J., Lysens, R. & Eynde, B. (1997). A longitudinal study of youth sport participation and adherence to sport in adulthood. *International Review for the Sociology of Sport*, 32, 373-387.
- WHO (2009). *A snapshot of the health of young people in Europe*. Copenhagen: WHO.
- Williams, A. (1988). Physical activity patterns among adolescents – some curriculum implications. *Physical Education Review*, 11, 28-39.