

## Conclusões e Sugestões (1/5)

As principais conclusões a que pudemos chegar de acordo com os objectivos a que nos propusemos, nomeadamente o de conhecer o índice da massa corporal dos alunos da escola onde lecciono, a frequência com que estes praticavam desporto e a sua intenção ou comportamento face ao exercício físico, são:

- Dos 1004 alunos que frequentavam as aulas de Educação Física, um em cada cinco, tinham excesso de peso ou obesidade.
- Um em cada sete alunos tinha excesso de peso e, um em cada vinte era obeso.
- Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas nas várias análises formuladas, com excepção da análise do sexo dos alunos em função da prática desportiva e o estado de mudança.
- As raparigas apresentaram os valores mais elevados de obesidade, o que em muitos estudos não acontece.
- A percentagem da obesidade aumentou com a idade dos alunos, sendo os mais novos os que mais praticavam regularmente desporto e do sexo masculino.
- As idades entre os 15 e 18 anos apresentavam um período crítico muito evidente no sentido do declínio das actividades desportivas.
- Metade da amostra era Activa, maioritariamente masculina, dos escalões etários mais baixos e com excesso de peso.
- Um terço da amostra tinha intenção de começar a praticar exercício físico com regularidade, era predominantemente do sexo feminino, com uma percentagem elevada de obesos, situava-se nos 16-17 anos e apresentava uma prática irregular de actividades desportivas.

Mendes, M.J. (2009). *Conhecer o Comportamento dos Adolescentes com Excesso de Peso e Obesidade face à Prática Desportiva*. Dissertação de Mestrado com vista à obtenção do 2º Ciclo em Ciências do Desporto na área de especialização em Atividade Física Adaptada, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

## **Conclusões e Sugestões (2/5)**

- O balanço decisional é positivo e as barreiras mais frequentemente referidas foram “falta de tempo” e “preguiça/ falta de vontade”.

## **Sugestões**

Estas sugestões decorrem da revisão da literatura realizada, da experiência que a leccionação produziu no investigador e o resultado das conclusões do presente estudo.

- Cada vez mais a escola tem que enfatizar, principalmente no ensino secundário, a importância da Aptidão física como um dos principais objectivos da disciplina de Educação Física, procurando ensinar hábitos de prática de actividade física que se mantenham para além da escola e na vida adulta.
- Cada vez mais as escolas terão que reflectir o seu papel enquanto transmissores de conhecimentos de práticas ligadas à saúde e estilos de vida dos alunos, nomeadamente com o tipo de alimentos que oferecem nos seus espaços, as refeições que apresentam nas suas cantinas, a actividade física que proporcionam aos alunos, quer ao nível da qualidade quer da quantidade.

Mendes, M.J. (2009). *Conhecer o Comportamento dos Adolescentes com Excesso de Peso e Obesidade face à Prática Desportiva*. Dissertação de Mestrado com vista à obtenção do 2º Ciclo em Ciências do Desporto na área de especialização em Atividade Física Adaptada, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

### Conclusões e Sugestões (3/5)

- Cada vez mais as escolas terão que ter estruturas e meios capazes para assumir a inclusão como objectivo educativo, procurando dar a resposta que todos têm direito, nomeadamente grupos especiais ou com necessidades educativas especiais.
- Cada vez mais as aulas de educação física deverão ter uma preocupação em aumentar o tempo de empenhamento e a intensidade das suas actividades.
- Cada vez mais a educação física deveria encontrar actividades que se prolongassem na vida adulta.
- Cada vez mais as aulas de educação física deverão ter uma preocupação com a motivação intrínseca, de prazer e satisfação, colocando aos alunos um nível de exigência suficientemente elevado para incentivar a superação, e não exageradamente baixo ou elevado que os desmotive.

Muitas destas respostas não passam exclusivamente pela escola, mas sim pela comunidade educativa, e pelas estruturas físicas e humanas que estão aos dispor dos alunos.

Em relação ao nosso estudo, enquanto professor de Educação Física, a continuidade deste, passaria por uma intervenção diferenciada para cada um dos grupos identificados:

Mendes, M.J. (2009). *Conhecer o Comportamento dos Adolescentes com Excesso de Peso e Obesidade face à Prática Desportiva*. Dissertação de Mestrado com vista à obtenção do 2º Ciclo em Ciências do Desporto na área de especialização em Atividade Física Adaptada, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

## Conclusões e Sugestões (4/5)

- para o grupo dos alunos que já apresentavam uma prática regular de actividade desportiva, e com um comportamento Activo perante o exercício físico, seria desejável procurar caracterizar a Actividade física desenvolvida por estes. A caracterização quantitativa e qualitativa da actividade física levaria a uma prescrição mais ajustada a cada um, e à eventual necessidade de encaminhamento para um estudo ao regime alimentar.
- para os restantes, a sugestão seria, por um lado, a abordagem aos Pré-contemplativos com uma estratégia mais cognitiva, realçando os problemas da obesidade e a necessidade de encontrar um estilo de vida mais activo e saudável, podendo introduzir paralelamente, actividades físicas de intensidade moderada que não traduzam desconforto, podendo até trazer algum prazer. Por outro lado, na abordagem aos Contemplativos/Preparação, que já manifestavam uma intenção de prática de exercício físico, procurar a superação de algumas barreiras que possam condicionar a adesão a uma prática mais regular, desenvolvendo um plano de mudança de alguns comportamentos, estimular a procura e a aceitação de uma actividade física, com a definição e aceitação de alguns objectivos.

Em suma sugerimos que no âmbito do professor de Educação Física, o futuro passe pelos grupos de alunos que o estudo já realçou, intervindo no âmbito da Actividade Física e Desporto, reforçando processos cognitivos e comportamentais destes.

## **Conclusões e Sugestões (5/5)**

Ao nível da Escola, a assunção deste problema é fundamental, integrando-o nos projectos da Educação para a Saúde, reforçando a relação com as famílias, Centro de Saúde local e a autarquia.

Por outro lado, num âmbito mais alargado, o Projecto Educativo da Escola deveria enquadrar os estilos de vida saudáveis nas suas linhas de orientação, cuidando em particular com os hábitos alimentares, com a alimentação sugerida aos alunos no espaço da escola, e procurar equilibrar o mais possível as actividades sedentárias em favor das dinâmicas.