

Introdução (1/5)

Inquestionável é a actual aceitação da actividade física como um elemento primordial e determinante da qualidade de vida, uma vez que, quando realizada de forma regular, contribui não só para a saúde como para o bem-estar físico e psicológico dos indivíduos (WHO, 2006; Landers,D., & Arent,S. ,2007). Vários são os estudos já realizados (WHO, 2006) que comprovam os benefícios da prática regular da Actividade Física (AF), sejam estes físicos, como psicológicos, considerando-se que a potencial adesão à prática regular de actividade física é condicionada não só pelo conhecimento teórico generalizado desses benefícios, transmitidos pelas instituições de saúde e de educação, mas predominantemente determinada pelas experiências efectivamente vivenciadas de prazer e bem-estar geral durante a prática da actividade física (Motl, R.,Berger, B. & Leuschen, P., 2000) e pela percepção dos benefícios físicos e psicológicos após a actividade (Dishman, Sallis, Orenstein, 1985 cit. in Mota & Sallis , 2002; Biddle, 2001). Dos benefícios psicológicos passíveis de serem conquistados através da prática de actividade física, destacamos o aumento e melhoria do auto-conceito, da auto-estima e as alterações positivas dos Estados de Humor.

Considerando que, na perspectiva da qualidade de vida, da saúde e do Bem-Estar, uma das finalidades da disciplina de Educação Física (EF), cujo meio de concretização é a actividade física, é promover o gosto pela sua prática regular e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde através da vivência de experiências positivas promotoras de sensações de prazer e satisfação, pretendemos com este estudo averiguar de que forma é que aulas de Educação Física (que para muitos alunos representam a única prática de actividade física orientada) proporcionam ou não o desfrutar da actividade física, a satisfação, o prazer, a

Introdução (2/5)

sensação de sentir-se melhor (directamente associada com a percepção de Bem-Estar) após a actividade (Berger, Pargman & Weinberg, 2002; Yeung, 1996; Biddle & Mutrie, 2001; Kerr, J. 1997). Estas percepções que se concretizam numa alteração positiva dos Estados de Humor, constituem um contributo para a qualidade de vida dos alunos, para a percepção de bem-estar e para uma potencial adesão à prática regular da actividade física (Biddle & Chatzisarantis, 1999) ou manutenção da mesma. Do atrás exposto, se deduz a influência que os Estados de Humor exercem sobre a qualidade de vida e a indirecta responsabilidade das instituições educativas em direccionar os jovens para a auto-regulação dos estados de humor através da adopção de estilos de vida saudáveis. Neste aspecto, ressalta a importância da disciplina de Educação Física, na medida em que, através da Actividade Física que caracteriza a sua área de intervenção, se poderão promover experiências gratificantes conducentes a alterações positivas dos Estados de Humor. A adequação das actividades físicas (obrigatórias e sujeitas a avaliação) das aulas de Educação Física de forma a que ocasionem alterações positivas de Estados de Humor e, conseqüentemente, promovam uma percepção de Bem-Estar e a adesão à sua prática regular, torna-se assim uma exigência imprescindível, pertinente e um desafio a não negligenciar pelos profissionais da área. Incentivar a procura de estilos de vida saudáveis através da prática regular de actividade física é um dos objectivos primordiais da Educação Física e só será atingido, quando as actividades desta disciplina promoverem consequentes percepções de Bem-Estar que conduzam os alunos à evidência de que esse —sentir-se melhor— está directamente relacionado com a Actividade Física das aulas, incentivando-os à procura de mais e melhor.

Introdução (3/5)

Uma vez que os objectivos específicos da disciplina de Educação Física se centram maioritariamente na assimilação e consolidação de gestos técnicos e em situações de jogo formal das modalidades desportivas nucleares, orientaremos este estudo para a análise do efeito agudo (efeito verificado imediatamente após o fim das sessões de actividade física) das actividades de duas aulas de Educação Física nos Estados de Humor dos alunos do 3º ciclo do Ensino Básico de duas escolas do Grande Porto – uma aula caracterizada por actividades de consolidação de técnicas individuais organizadas numa perspectiva não competitiva e concretizadas em exercícios de repetição sistemática de gestos técnicos e uma aula caracterizada por actividades exclusivamente competitivas concretizadas em situações de jogo formal. A questão fundamental deste estudo será assim verificar se o carácter competitivo e não competitivo das aulas de Educação Física é um factor condicionador de diferenças nas alterações de Estados de Humor dos alunos. O efeito agudo das actividades destas duas aulas sobre os Estados de Humor dos alunos será analisado em função do sexo, preferência dos alunos pela realização de actividades competitivas/não competitivas, em função da prática regular de actividade física extra-curricular e da percepção da dificuldade de realização das tarefas das respectivas aulas e da percepção de Bem-Estar no final da aula.

Deste modo e após a introdução, apresentaremos a revisão da literatura que efectuámos e na qual se delimitarão os conceitos de Estados de Humor, Actividade Física e Educação Física. Seguidamente, procuraremos conhecer a relação que tem sido estudada entre os conceitos de Actividade Física e Estados de

Introdução (4/5)

Humor e serão apresentados alguns estudos realizados no âmbito do tema deste trabalho, que suportam a evidência científica da problemática desta relação e de alguns dos seus factores condicionantes, tais como o tipo de actividade, o sexo, as preferências dos indivíduos em relação à forma de prática de actividade física e a sua prática regular. Referir-nos-emos igualmente à influência dos Estados de Humor na percepção de Bem-Estar. Devido à originalidade deste estudo (realizado num contexto de actividade física obrigatória e sujeita a avaliação de competências – aulas de Educação Física) e à consequente ausência de estudos mais contextualizados, a revisão da literatura terá carácter globalizante, incidindo na referência a investigações realizadas no contexto de prática de actividade física voluntária, seja recreativa ou federada, regular ou pontual, assim como no contexto de cooperação voluntária nos estudos. Tendo como base a revisão da literatura, será então apresentado o objectivo geral do estudo, assim como os objectivos específicos, as variáveis e as hipóteses do estudo empírico. No ponto relativo à metodologia, será apresentada a amostra e feita a sua caracterização geral, apresentando-se as distribuições da amostra em função do sexo, idade, ano de escolaridade, gosto global pela disciplina de Educação Física, da motivação para a presença nas aulas, da intencionalidade de assiduidade se a disciplina não fosse de carácter obrigatório, da percepção de competência nas actividades da disciplina, da preferência pela prática de actividades não competitivas ou competitivas, da relação que estabelecem com o seu Professor, da prática de actividade física regular recreativa ou federada fora da escola e da percepção da dificuldade de realização das tarefas das aulas.

Introdução (5/5)

Seguidamente, faremos a descrição dos questionários utilizados e a descrição dos trabalhos realizados com vista à adaptação do instrumento utilizado no estudo, à sua aplicação e aos procedimentos estatísticos utilizados. Na apresentação e discussão dos resultados, serão apresentados os resultados dos trabalhos realizados relativamente à fidelidade e validade do instrumento utilizado, assim como os resultados dos estudos realizados com vista à aceitação ou rejeição das hipóteses do estudo principal, analisando-os de forma crítica, confrontando-os com a evidência empírica existente e justificando as possíveis diferenças. Também a discussão dos resultados terá um carácter globalizante uma vez que se verificou a inexistência de estudos contextualizados no nosso tema com os quais se pudesse proceder a uma comparação efectiva de resultados.

Seguir-se-á a apresentação das conclusões a que se chegar neste estudo, das suas limitações e o das recomendações que as conclusões possam aconselhar, assim como sugestões para futuras investigações.

Por fim serão apresentadas as referências bibliográficas utilizadas e os anexos.