

Uma escola com currículo International Baccalaureate e a sua relação com a atividade física

Una escuela con un plan de estudios de Bachillerato Internacional y su relación con la actividad física

A school with the International Baccalaureate curriculum and its relation with physical activity

*Joao Cheira, **Adilson Marques, *, **João Martins, **Miguel Peralta, *Miguel González Valeiro

*Universidade da Coruña (Espanha), **Universidade de Lisboa (Portugal)

Resumo. Este estudo analisou a oferta de uma escola internacional com o currículo International Baccalaureate (IB) para que os alunos, de ambos os sexos, possam cumprir as recomendações de atividade física (AF) da Organização Mundial de Saúde (OMS). Participaram 236 alunos (118 rapazes e 118 raparigas) com idades compreendidas dos 10 aos 17 anos, a diretora da escola e um grupo focal de 12 alunos. Utilizou-se mixed methods, através de entrevista com a diretora da escola, grupo focal de alunos e questionários aplicados aos alunos. Foram avaliados: a frequência no Desporto Escolar (DE); a perceção da carga horária do DE; as perspetivas sobre o currículo IB; o ambiente físico e social da escola. Após as análises, verificou-se que há mais rapazes a cumprir as recomendações de AF da OMS do que raparigas, que os alunos podem cumprir essas mesmas recomendações apenas com atividades realizadas na escola e que o currículo IB possibilita que os alunos realizem desportos variados oriundos de diferentes países.

Palavras-chave: escola; educação física; atividade física; desporto escolar; currículo International Baccalaureate.

Resumen. Este estudio analizó la oferta de un colegio internacional con el plan de estudios de Bachillerato Internacional (BI) para que los alumnos, de ambos géneros, puedan cumplir con las recomendaciones de actividad física (AF) de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Participaron 236 estudiantes (118 niños y 118 niñas) de 10 a 17 años, el director de la escuela y un grupo focal de 12 estudiantes. Se utilizaron métodos mixtos, a través de una entrevista con el director de la escuela, un grupo focal de estudiantes y cuestionarios aplicados a los estudiantes. Se evaluaron: frecuencia en Deporte Escolar (DE); la percepción de la carga de trabajo de DE; perspectivas sobre el currículo del BI y el entorno físico y social de la escuela. Después de los análisis, se encontró que hay más niños que niñas que cumplen con las recomendaciones de AF de la OMS, que los estudiantes solo pueden cumplir estas recomendaciones con actividades realizadas en el colegio y que el currículo del IB permite a los estudiantes practicar deportes variados de diferentes países.

Palabras clave: escuela; educación física; actividad física; deporte escolar; Currículo del Bachillerato Internacional.

Abstract. This study analysed what does an international school with the curriculum International Baccalaureate (IB) offer so that students from both genders can fulfil the recommendations for physical activity from the World Health Organization (WHO). A total of 236 (118 boys and 118 girls) students, ages between 10 and 17 years old participated in the study, the school principal and a focus group of 12 students also participated in the study. Mix methods were used, through interview with the school principal, focus group and the questionnaires applied to the students. It was assessed: frequency in the school sports; perception of the time given to school sports; perspectives about the IB curriculum; the physical and social environment of the school. After the analysis, it was possible to verify that there are more boys than girls following the recommendations of physical activity of the WHO. And also, that it is possible for students to follow those recommendations just with activities performed in school and that the IB curriculum gives the students the chance of practicing a variety of sports that come from different parts of the world.

Keywords: school; physical education; physical activity; school sports; curriculum International Baccalaureate.

Introdução

A relação entre atividade física (AF) e a saúde nas crianças e adolescentes está bem documentada (Poitras et al., 2016). A participação regular em AF contribui para a melhoria da qualidade de vida nestas faixas etárias (Hirst et al., 2015). Jovens fisicamente ativos apresentam melhores níveis de aptidão cardiorrespiratória e

muscular, densidade mineral óssea e composição corporal e menos sintomas de ansiedade e depressão (Malm, Jakobsson, & Isaksson, 2019). Adicionalmente, os adolescentes fisicamente ativos têm melhor qualidade de sono do que aqueles com hábitos mais sedentários (Burns et al., 2018).

Devido aos benefícios da AF para a saúde, a Organização Mundial de Saúde (OMS) define que as crianças e adolescentes devem realizar no mínimo 60 minutos diários de AF aeróbia de intensidade moderada a vigorosa. As diretrizes da OMS recomendam também atividades de reforço muscular e diminuição do comportamento sedentário (Bull et al., 2020).

Um dos contextos privilegiados para a promoção da prática de AF e de estilos de vida ativos nas crianças e adolescentes é a escola (Marques, 2010; Martins, 2015), local onde a maioria das crianças e adolescentes passam grande parte do dia. Adicionalmente, hábitos adquiridos na infância e adolescência apresentam maior probabilidade de permanecerem ao longo da vida (Reynolds et al., 2019). Assim, a promoção da saúde e bem-estar nas crianças e adolescentes fomenta as bases para um futuro ativo e saudável, pelo que é importante promover comportamentos saudáveis (Fairbrother et al., 2017).

Uma vez que na escola existe a disciplina de Educação Física (EF), onde é possível promover comportamentos saudáveis, em especial a prática regular de AF, esta deve ser vista como uma forma de transformação e inovação cultural e social que dê às crianças e adolescentes oportunidades de poderem desenvolver habilidades, atitudes, conhecimentos e competências necessárias para uma participação emancipada, satisfatória e prolongada na sua vida (Marques et al., 2012). Entendemos a EF como promotora de estilos de vida ativos e saudáveis que vai além do enquadramento de uma disciplina, procurando coordenar e facilitar toda a oferta que o contexto oferece, é o que se denomina a perspetiva ecológica da EF (clubes desportivos, atividades extracurriculares, oferta municipal, ...).

A atitude dos alunos sobre a EF tende a ser geralmente positiva, e nos rapazes melhor do que nas raparigas, com algum decréscimo com a idade, especialmente nos anos do ensino intermédio (Baños, 2020; Silverman, 2017). A perceção do principal objetivo da EF é um assunto importante a considerar pelos jovens, uma vez que estes objetivos têm um impacto no aproveitamento e comportamentos dos alunos relacionados com a EF (Silverman, 2017). Uma maior perceção de competência na disciplina de EF está relacionada com a satisfação, um maior envolvimento e uma atitude positiva em relação, não só à disciplina, como também à AF em geral (Fraile-García, Tejero-González, Esteban-Cornejo & Veiga, 2019; Martins et al., 2018).

Existem vários tipos de currículos em escolas de todo um mundo, no entanto, a disciplina de EF está presente na maioria (OECD, 2019; UNESCO, 2015). A escola deve adaptar-se ao ambiente onde se encontra, por isso torna-se fundamental analisar as suas estratégias para se perceber o que tem sido realizado para promover estilos de vida ativos. O currículo International Baccalaureate (IB) foi criado e estabelecido para desafiar e compreender

a educação que permitiria aos alunos perceber e gerir as complexidades do nosso mundo, dando ferramentas aos alunos em termos de habilidades e atitudes para serem agentes responsáveis de ações futuras. Este currículo foi também criado com a crença de que as pessoas que podem tornar o mundo mais justo e com mais paz devem passar por uma educação que atravesse disciplinas, culturas, limites nacionais e geográficos (International Baccalaureate, 2017).

Deste modo, este artigo teve como objetivo analisar o nível de AF de estudantes de uma escola internacional com o currículo IB situada em Lisboa (Portugal) e se a escola oferece AF suficiente para que um aluno possa cumprir as recomendações de AF da OMS.

Material e métodos

Desenho do estudo

Trata-se de um estudo de caso com uma escola internacional da zona de Lisboa com o currículo IB, que utilizou métodos mistos, do tipo convergente paralelo, onde a coleta dos dados quantitativos e qualitativos ocorrem simultaneamente, favorecendo a análise compreensiva de um determinado problema (Creswell, 2014).

Contexto

A escola, sediada na cidade de Lisboa caracteriza-se pelas seguintes condições: (1) nível socioeconómico das famílias alto ou médio-alto, (2) instalações desportivas com boas condições para a lecionação das aulas, (3) 4 professores de EF que estavam na escola há 5 anos, (4) 3 horas de EF a semana distribuídas em 3 dias diferentes, (5) oferta de prática de Deporte Escolar (DE) durante 4 horas por semana de diferentes modalidades desportivas (futebol, basquetebol, voleibol, rãguebi, cricket e corta-mato) e (6) existem por vezes torneios durante a semana e ao fim de semana.

Participantes

- Diretora da escola

- Alunos: A média de idade dos alunos participantes era de 14.1 ± 1.7 anos, o mínimo da idade dos alunos era de 10 anos e o máximo de 17 anos (correspondente com os anos de escolaridade, do 6º, no ensino básico, ao 11º, no ensino secundário). A população era de 245 alunos e obtivemos resposta de 236 alunos (118 rapazes e 118 raparigas) de diferentes nacionalidades (característica específica desta escola), o que representa 96,3% (apresenta-se a distribuição da amostra na tabela 1).

Tabela 1.
Caracterização dos participantes

Nacionalidade	Sexo	N população	%	N amostra	%
Portuguesa	Rapazes	43	17,6	41	17,4
	Raparigas	45	18,4	44	18,6
	Total	88	35,9	85	36,0
Francesa	Rapazes	15	6,1	15	6,4
	Raparigas	17	6,9	16	6,8
	Total	32	13,1	31	13,1
Chinesa	Rapazes	16	6,5	15	6,4
	Raparigas	12	4,9	12	5,1
	Total	28	11,4	27	11,4
Outros (brasileira, holandesa, belga, ...)	Rapazes	49	20,0	47	19,9
	Raparigas	48	19,6	46	19,5
	Total	97	39,6	93	39,5
Total		245	100,0	236	100,0

Para além da amostra geral de alunos, realizou-se também um grupo focal onde procedemos à seleção de 12 alunos utilizando as seguintes variáveis: experiência no IB (aluno novo, aluno com 1 ano de experiência no IB e aluno com mais de 1 ano de experiência no IB), os sexos (masculino versus feminino) e idade (11, 12, 13, 14 e 15 anos), assegurando-se a participação voluntária dos participantes do grupo

Instrumentos

- Questionário: Na fase quantitativa do estudo, foi aplicado o questionário Internacional sobre Estilos de Vida dos Alunos (CIEVA) (Marques, 2010). Estudos anteriores constataram a utilidade deste instrumento para a recolha de informação sobre estilos de vida na população escolar (Marques, 2010; Marques & Carreiro da Costa, 2013). Esta versão foi adaptada (CIEVA 2) (Cantero Castrillo 2017), ficando o questionário estruturado em 4 dimensões com a seguinte distribuição: dados pessoais (6 perguntas), hábitos de vida (12 perguntas), atitudes e perceções (12 perguntas) e valorização da escola, a EF e a prática de AF (9 perguntas).

Esta versão do CIEVA 2, passou por uma validação de especialistas metodológicos e de conteúdo e para garantir a sua fiabilidade procedeu-se ao cálculo do coeficiente Alpha de Cronbach (Cantero, Fernandez-Villario, Toja y González-Valeiro, 2020) obtendo uns valores de consistência interna aceitáveis (George & Mallery, 2016) tanto a nível global ($\alpha = .78$) como em cada uma das suas dimensões ao ser o mínimo de ($\alpha > .71$).

- Entrevista: Com o objetivo de conhecer a política relativa à promoção da saúde e estilos de vida ativos e saudáveis, o papel da disciplina de EF na formação global dos alunos e na promoção da saúde e o currículo no seu sentido geral, entrevistou-se a diretora da escola.

- Grupo focal: As questões focavam-se em várias dimensões da vida do entrevistado relacionados com o currículo IB, com as atitudes e conhecimentos relacionados com a prática de atividade física; a relação

do currículo com o gosto pela prática de atividade física; o impacto das instalações no desenvolvimento de atividades físicas e desportivas; a relação com a disciplina e com o DE.

Procedimento

Para administrar os questionários aos alunos, foi solicitado permissão à direção da escola, que reviu as perguntas que se iam realizar e comunicou aos pais de todos os alunos mediante um email. Administrou-se em formato papel, utilizando o horário das aulas de EF, em situação de aula com a presença do docente.

Para o grupo focal, comunicou-se a todos os critérios e pediram-se voluntários para pertencer ao mesmo. Celebraram-se 2 reuniões de 35 minutos cada, num espaço físico de sala de aula e com a presença do docente que atuou de moderador e de ativador do debate. As sessões foram gravadas com áudio para se poder transcrever posteriormente com a autorização de todos os membros do grupo. Cada vez que falaram pedia-se que dissessem o seu nome para poder reconhecer na transcrição.

Para a entrevista à diretora, organizou-se com ela um dia e uma hora, realizou-se no seu escritório e depois de pedir permissão, procedemos à gravação de áudio. A entrevista semiestruturada teve duração de 20 minutos, com o entrevistador realizando a tarefa de garantir que todos os temas de interesse surgissem e recebendo as respostas mais concretas possíveis.

Análise dos dados

Para os dados quantitativos foi calculada a estatística descritiva (frequência e percentagem) para todas as variáveis em estudo. Estes dados serviram para comparar os alunos por sexo, relativamente à idade, à prática de AF, à participação no DE, à perceção da carga horária do DE e ao gosto pela disciplina de EF.

Os dados da entrevista, do grupo focal e dos questionários foram analisados separadamente. Foram gravados, transcritos e codificados. Durante a fase indutiva da análise de conteúdo (Creswell, 2014), os testemunhos dos participantes foram codificados em categorias. Posteriormente, os comentários dos participantes foram revistos, comparados até que se atingiu um consenso em relação à codificação e aos temas resultantes das entrevistas.

Resultados

Em relação à prática de AF, 46.2% dos alunos cumpre

as recomendações de atividade física definidas pela OMS (Bull et al., 2020). Quando analisamos este dado nos diferentes sexos (Tabela 2), verificamos que apenas 35.6% das raparigas cumpre as recomendações de AF e que por outro lado 56.8% dos rapazes cumpre essas mesmas recomendações, tal como se verifica na Tabela 2. Os valores da tabela são relativamente consistentes, no entanto, as diferenças que mais se destacam são daqueles que cumprem as recomendações da OMS, o grupo de rapazes de 15-16 anos representa 47.8% deste grupo, e daqueles que não cumprem as recomendações, o grupo de 10-12 anos que representa 30.3% de todos os alunos que não cumprem as recomendações ainda que o grupo represente apenas 23.6% do total de alunos que não cumpre as recomendações da OMS.

Tabela 2.
Cumprimento recomendações AF

Frequência	Total		Raparigas		Rapazes	
	n	%	n	%	n	%
10-12 anos						
Sim	25	45.5	15	39.5	10	58.2
Não	30	54.5	23	60.5	7	41.8
Total	55	100	38	100	17	100
13-14 anos						
Sim	39	44.8	14	35	25	53.2
Não	48	55.2	26	65	22	46.8
Total	87	100	40	100	47	100
15-16 anos						
Sim	45	47.9	13	32.5	32	59.2
Não	49	52.1	27	67.5	22	40.8
Total	94	100	40	100	54	100
Total Sim	109	46.2	42	35.6	67	56.8
Total Não	127	53.8	76	64.4	51	43.2
Total	236	100	118	100	118	100

Quando analisamos a participação no DE (treinos de 70 minutos), sub-categorizada pela frequência de participação e pelo sexo (apresentam-se os dados na Tabela 3. estratificada por idades.), verificamos que existem mais rapazes (61%) a participar no DE do que de raparigas (56.8%). No entanto, esta diferença é pequena. Quando analisamos os resultados consoante a frequência de participação por semana no DE, verificamos que existem mais rapazes (14.5%) a participar 3 e 4 vezes por semana do que raparigas (7.8%). É possível verificar que a percentagem de raparigas que não participa no DE aumenta com a idade (de 26.3% para 72.5%), a percentagem de rapazes que não participa no DE também aumenta dos 10-12 anos para as seguintes idades, no entanto verificou-se que uma percentagem maior de rapazes de 15-16 anos participa nas atividades do DE do que rapazes de 13-14 anos. Verifica-se também que a percentagem de alunos que participa nas atividades do DE 3 ou 4 vezes por semana é maior no grupo dos 13-14 anos (20.7%), enquanto que no grupo de 10-12 anos é de 3.6% e no grupo de 15-16 anos é de 5.3%.

Tabela 3.
Frequência de participação por semana no DE por idades.

Frequência	Total		Raparigas		Rapazes	
	n	%	n	%	n	%
10-12 anos						
1 vez/semana	23	41.8	15	27.3	8	47.1
2 vezes/semana	16	29.1	12	31.8	4	23.5
3 vezes/semana	2	3.6	1	2.6	1	5.9
4 vezes/semana						
Não participa	14	25.6	10	26.3	4	23.5
Total 10-12	55	100	38	100	17	100
13-14 anos						
1 vez/semana	25	28.7	12	30.0	13	27.7
2 vezes/semana	5	5.7	4	10.0	1	2.1
3 vezes/semana	10	11.5	5	12.5	5	10.6
4 vezes/semana	8	9.2	2	5.0	6	12.7
Não participa	39	44.8	17	42.5	22	46.8
Total 13-14	87	100	40	100	47	100
15-16 anos						
1 vez/semana	26	27.7	6	15.0	20	37.0
2 vezes/semana	13	13.8	4	10.0	9	16.7
3 vezes/semana	3	3.2	1	2.5	2	3.7
4 vezes/semana	2	2.1			2	3.7
Não participa	49	52.1	29	72.5	20	37.0
Total 15-16	94	100	40	100	54	100

No que concerne à carga horária de DE disponibilizada aos alunos, verifica-se que apenas 39.8% dos rapazes acredita ser suficiente. Dentro da mesma temática, 59.3% das raparigas partilham a mesma opinião (Tabela 4).

Tabela 4.
Perceção da carga horária do DE por sexos.

Frequência	Total		Raparigas		Rapazes	
	n	%	n	%	n	%
Sim	117	49.6	70	59.3	47	39.8
Não	119	50.4	48	40.7	71	60.2
Total	236	100	118	100	118	100

Entrevista Diretora

Em relação à entrevista com a diretora, cujo objetivo era de conhecer a política relativa à promoção da saúde e estilos de vida ativos e saudáveis, o papel da disciplina de EF na formação global dos alunos e na promoção da saúde e o currículo no seu sentido geral destacam-se das suas opiniões as seguintes questões: (1) «a disciplina de Educação Física e Saúde (EFS) é das mais importantes do currículo, porque esta permite ensinar uma vida saudável, ensinar a ter relações saudáveis»; (2) a importância dos conceitos ensinados na disciplina «porque no Middle Years Program (que é o programa do 7º ao 11º anos) nós temos de ensinar conceitos em contexto e temos também de ensinar que os conceitos são transversais às disciplinas todas, e o melhor exemplo disso é a disciplina de EFS, ou seja, eles põem em contexto real conceitos que eu até posso ensinar em matemática, como por exemplo estatística ou até outros conceitos, mas a transversalidade é fundamental»; (3) a disciplina de EFS é fundamental para a promoção de atividade física assim como estilos de vida ativos e saudáveis», se o EFS for bem feito, nisso inclui dar um gosto ao aluno, por todos os desportos que há no mundo, individuais e de grupo, ambos são importantes porque

ensinam ao aluno coisas diferentes, os individuais a ultrapassar-se a si próprio, os coletivos a estar em grupo.»; (4) a importância que a disciplina de EFS tem na promoção do desporto escolar «é os alunos terem o primeiro gosto por um desporto e depois promovê-lo nas atividades extracurriculares.»; e, por último, (5) o desporto escolar tinha uma grande afluência na escola, uma vez que todos os dias a escola oferece treinos de vários desportos nas suas instalações para vários escalões, salientando-se também que existe uma grande afluência ao mesmo, uma vez que na rede de escolas internacionais a competição, a promoção do desporto escolar é feita de uma forma sistemática.

Grupo Focal de Alunos

Quanto ao grupo focal de alunos cujo objetivo era conhecer as suas perspetivas sobre o currículo IB, o impacto das instalações da escola no desenvolvimento de atividades físicas e desportivas, a relação com a disciplina de EFS e a relação com o DE, é de salientar que todos os alunos, independentemente da sua experiência prévia no currículo IB, apresentam uma elevada orientação para as atividades do desporto escolar. Atente-se, por exemplo, às seguintes afirmações sobre o desporto escolar: (1) Gosto pela escola e pela EF: «Nesta escola definitivamente, porque na minha escola antiga só havia duas atividades de desporto escolar e era rapazes basquetebol e raparigas voleibol. Então só fazia voleibol depois da escola, e aqui participo noutras equipas (desportos).» (Aluno 12, 1 ano experiência, 12 anos, feminino). (2) Oferta de DE: «Aqui temos mais jogos e treinos de desporto escolar. Há sempre um desporto com jogos depois das aulas. Por exemplo, se quiseres podes jogar futebol, voleibol, basquetebol e até rugby e cricket. Na minha antiga escola fazíamos só as aulas.» (Aluno 4, mais de 1 ano de experiência, 13 anos, masculino). (3) Importância do DE: «Para mim o desporto escolar é uma parte da minha vida, porque temos mais oportunidades e condições de jogar o desporto que gostas.» (Aluno 11, 1 ano experiência, 11 anos, masculino) ou «... para mim o desporto escolar é muito importante porque eu antes não gostava muito de desporto, mas depois, depois de me ter juntado à equipa de futebol, acabou por mudar a minha mente, tornei-me melhor e conheci pessoas de anos diferentes (...)» (Aluno 2, sem experiência, 11 anos, feminino). (4) Tipo de atividades físicas realizadas: vários alunos referem que o facto de realizar atividades desportivas diferentes motiva e ajuda a integrar quem venha de outros sistemas de ensino e é motivador para

o seu desenvolvimento: «Normalmente, nesta escola, como é uma escola internacional, também fazemos desportos internacionais, por exemplo futebol é mais em Portugal, mas Ultimate Frisbee não é muito normal noutras escolas. (...) assim nunca sabemos o que vamos fazer nas aulas. (...) se um aluno vem doutro país pode fazer o desporto desse país» (Aluno 7, mais de um ano de experiência, 14 anos, masculino) ou «O que eu gosto é que fazemos vários desportos, não só aqueles que as pessoas estão habituadas. E assim podemos aprender sobre diferentes desportos e como ser melhor. (...) acho que aqui fazemos desportos mais diferentes, por exemplo, nunca tinha feito hóquei em campo noutra escola e aqui já fizemos.» (Aluno 5, sem experiência, 11 anos, feminino). (5) Importância que o desporto escolar tem em fazer novos amigos: «para mim o desporto escolar é muito importante porque eu antes não gostava muito de desporto, mas depois, depois de me ter juntado à equipa de futebol, acabou por mudar a minha mente, tornei-me melhor e conheci pessoas de anos diferentes.» (6) O que é menos satisfatório para os alunos do currículo IB é o 'trabalho escrito' relacionado com os conhecimentos que devem ser transmitidos aos alunos através da disciplina de EFS e que conta para 75% da classificação final: «Eu diria que é a parte escrita, ainda que eu saiba que assim aprendemos mais ao fazer estas avaliações. Mas se não fizermos muito desporto e ficarmos a escrever por semanas e semanas isso vai ficar mais aborrecido.» (Aluno 12, 1 ano experiência, 12 anos, feminino) ou «para mim o que é menos interessante são os trabalhos escritos, porque quando penso em EFS penso apenas nos desportos, eu percebo que para o critério B, que é aprender a ensinar e a apoiar alguém seja importante, mas por exemplo, como é que a dieta afeta a vida de uma pessoa, eu gosto do tópico, mas não gosto de discutir isso. Acho que seria mais importante fazer desporto. (Aluno 10, 1 ano experiência, 15 anos, feminino). (7) A autonomia que é referida por dois alunos como sendo extramente importante e desenvolvida no currículo IB: «O que eu acho mais interessante em EFS é provavelmente a autonomia que temos. Por exemplo, criar os nossos próprios planos para desenvolver a capacidade cardiovascular e resistência. É muito bom para nós termos autonomia para fazer aquilo que queremos fazer. Isso é muito interessante, porque na minha escola antiga não tínhamos oportunidade para fazer o que queremos ou para planear o que queremos, era simplesmente, faz isto, faz aquilo. E eu acho que é muito interessante nesta escola podermos ter impacto das nossas decisões no que fazemos.» (Aluno 6, sem

experiência, 14 anos, masculino) ou «Aqui aprendemos autonomia, por exemplo, nas outras escolas dir-nos-iam para nos movermos e para fazermos aquilo que pedem. Nesta escola fazemos coisas diferentes, por exemplo no hóquei em campo fizemos uma apresentação prezi, no basquetebol fomos treinadores para dois clientes. (8) A falta de um espaço indoor uma vez que alguns desportos são impossíveis de realizar no exterior sem proteção da chuva e vento: «o ginásio seria melhor para podermos jogar basquetebol e voleibol mesmo quando está a chover.» (Aluno 8, sem experiência, 12 anos, masculino) ou «depende do tempo. Porque não temos um espaço indoor para fazer muita AF. Então quando o tempo é mau as instalações não são as melhores, mas com bom tempo são boas. Com o novo ginásio será melhor.» (Aluno 4, mais de 1 ano de experiência, 13 anos, masculino).

Discussão

Este estudo teve como objetivo analisar o nível de AF dos alunos de uma escola internacional com o currículo IB e perceber se a escola oferece AF necessária para se cumprirem as recomendações da OMS. Em relação às recomendações da OMS para a prática de AF, verificou-se que a percentagem de rapazes a cumprir as recomendações é maior do que a percentagem de raparigas. Estes são valores mais positivos do que aqueles verificados num estudo realizado em 298 escolas de 146 países diferentes (Guthold et al., 2020), onde se verificou que apenas 22.4% dos rapazes e 15.3% das raparigas cumprem as recomendações de AF. Nesse estudo foi também possível analisar que de 2001 a 2016 a percentagem de rapazes que cumpre as recomendações de AF aumentou e que não existem diferenças significativas nas raparigas entre a AF que realizavam em 2001 e a que realizavam em 2016. Num outro estudo de caso realizado numa escola espanhola com alunos dos 13 aos 16 anos verificou-se que 45.5% dos rapazes e apenas 14.8% das raparigas cumpria as recomendações da OMS (Oviedo et al., 2015). Assim verifica-se a tendência para os rapazes cumprirem mais as recomendações da OMS do que as raparigas e a tendência que os alunos do nosso estudo praticam mais AF do que alunos de outras escolas. Um dos fatores que poderia explicar que os alunos da escola em estudo pratiquem mais AF do que alunos de outros estudos poderia estar relacionada com o seu estatuto socioeconómico, uma vez que pessoas com maior capacidade financeira podem colocar os seus filhos em várias atividades desportivas

que são pagas, aumentando assim o número de oportunidades que cada criança tem para praticar AF. No entanto, no estudo de Guthold et al. (2020) não se verificaram diferenças significativas entre alunos de classes sociais diferentes. Um dos motivos pelo qual existem mais alunos a praticar AF ao longo da semana está relacionado com a política da escola em relação ao DE e a importância que este tem no desenvolvimento da escola em si. O DE é visto como algo importante onde os alunos querem participar e por isso aumenta a frequência de AF por semana.

A tendência que os rapazes fazem mais AF que as raparigas verificou-se também na participação no DE na escola em estudo, há ligeiramente mais rapazes da escola que participam nas atividades de DE do que raparigas. Foi possível ainda verificar que existem o dobro dos rapazes a participar 3 e 4 vezes por semana do que raparigas. Este será um dos fatores que explica a diferença entre rapazes e a raparigas que cumprem as recomendações da OMS para a AF. O facto de mais rapazes praticarem com maior frequência do que as raparigas AF é uma tendência que se verifica independentemente da idade (Marques et al., 2020). Esse facto, dos rapazes cumprirem as recomendações de AF em maior número do que as raparigas, é corroborado num estudo realizado numa escola alemã, onde se verificou também uma correlação positiva sobre cumprir as recomendações de AF e ser mais forte mentalmente, definido por diversos fatores, incluindo o controlo emocional e a perceção de autoestima por (Gerber et al., 2012).

A realização de AF diária nas escolas tem sido recomendada na Europa (OECD, 2019), por isso quando analisamos a participação no DE por parte dos alunos da escola, uma vez que todos os alunos realizam pelo menos 1 hora de AF, em 3 dias diferentes da semana, verificamos que a percentagem de raparigas que não participa no DE aumenta com a idade, estes dados revelam que existe um muito espaço para aumentar a participação das raparigas no DE e desse modo ficarem mais perto de cumprirem as recomendações da OMS para a AF dos adolescentes.

Um outro dado importante deste estudo é que a prática de AF suficiente diminui com a idade nas raparigas o que está de acordo com a literatura (Farooq, 2017). Essa diminuição também se verifica na participação no DE, e neste caso também nos rapazes. Deste modo, a adolescência revela ser um período crítico para prevenir a quebra na participação em atividades de AF, especialmente no caso das raparigas.

A maioria dos rapazes da escola referiu que o horário disponibilizado pela escola para o DE não era suficiente, por outro lado cerca de metade das raparigas acreditava que o horário disponibilizado não era suficiente. Desde modo, podemos verificar que na escola em estudo existem mais rapazes que desejam praticar mais AF na escola do que raparigas. Por um lado, podemos também afirmar que apesar da escola oferecer quatro horas a cada aluno de DE, ainda existe uma percentagem muito grande de alunos que gostariam de estar mais ativos. Estes dados são corroborados pela entrevista realizada com um grupo focal de 12 alunos em que quase todos (n=11) mostraram orientação para a prática de DE na escola. Houve ainda 5 alunos que referiram que o facto de realizar atividades desportivas diferentes motiva e ajuda a integrar quem venha de outros sistemas de ensino e 7 alunos referiam a importância do DE para fazerem novos amigos. Num estudo realizado com alguns jovens imigrantes na Alemanha verificou-se que o desporto ajuda a criar ligações emocionais a outros jovens, onde esses jovens podem ser aceites e integrados. No entanto, refere-se que é importante ter uma cultura de aceitação presente nas equipas (Burrmann et al., 2017).

Uma vez que a maioria dos alunos não cumprem as recomendações de AF (Guthold et al., 2019; Marques et al., 2020) é importante criar políticas para promover a AF como um fator de saúde. Sabe-se que a escola está a investir num pavilhão novo que possibilitará aos alunos terem atividades desportivas mesmo quando as condições atmosféricas não são favoráveis, quando questionamos o grupo focal alunos sobre se as instalações desportivas da escola são suficientes para a prática de AF, metade dos alunos acreditava que essas instalações são suficientes e a outra metade acreditava que não. Uma vez que a escola ainda não tinha um pavilhão coberto para a prática de desportos indoors os alunos apontaram isso como um dos principais problemas nas instalações desportivas da escola. Este é um dos aspetos que poderá aumentar o nível de AF na escola, uma vez que a falta de espaços próprios para a prática desportiva tem impacto na participação de jovens no desporto (Wicker et al., 2019).

Na entrevista realizada com a diretora da escola esta referiu que «o desporto escolar é fundamental na promoção da escola no meio internacional, uma vez que os alunos participam em diferentes jogos e torneios ao longo do ano e assim os alunos acabam por promover a imagem da escola funcionando como agentes de marketing». O DE e a atividade social foram consideradas

as atividades extracurriculares mais importantes pelos pais, estas são fundamentais para a imagem da escola, para manterem as crianças saudáveis, competentes no desporto, para incutirem bons valores e assim se tornarem bons cidadãos (Chaudhry & Chauhan, 2017).

Outro ponto que foi bastante semelhante este os grupos comparados foi a opinião sobre a EF, onde $\frac{3}{4}$ das raparigas e rapazes afirmou ter uma apreciação positiva face à disciplina. Num estudo com 1604 alunos da Turquia verificou que não existem diferenças significativas entre géneros em relação à atitude face à Educação Física, corroborando os dados recolhidos no nosso estudo. Os valores relacionados com a AF e com a disciplina de EF apresentam-se bastante altos e consistentes entre os grupos comparados, o que revela um sentimento positivo geral na escola (Erturan Ilker, Arslan & Demirhan, 2011). No entanto há que referir que este dado é pouco comum na literatura, a evidência sugere que os rapazes gostam mais do que as raparigas e que com o aumento da idade o gosto pela EF diminui (Peric et al., 2020). Assim sendo, o que pode justificar o facto de as raparigas terem uma atitude tão positiva quanto os rapazes nesta escola de currículo IB pode ser o facto de se realizarem desportos diferentes daqueles que estão habituados e por verem o DE como uma forma de fazer novos amigos como mencionado pelos alunos do grupo focal. Assim, ao participarem em atividades desportivas, possibilita que melhorem as habilidades motoras e que depois tenham mais gosto pela EF (Invernizzi et al., 2019).

O presente estudo é limitado por ter sido realizado em apenas uma escola com uma amostra pequena. Os questionários realizados têm um grau de subjetividade, o que significa que os participantes podem dar respostas sujeitos ao efeito de desejabilidade social. Este foi demasiado longo de preencher o que levou à fadiga de alguns participantes nas respostas finais. Quanto à parte do estudo qualitativa, as limitações predem-se com o facto desta deixar espaço à interpretação do investigador e de algumas das respostas poderem ser ambíguas, de os participantes tomarem algum controlo sobre o conteúdo das entrevistas, uma vez que as respostas são abertas à discussão, e de que as respostas obtidas não podem ser estendidas a uma população maior, uma vez que são específicas para esta realidade. No entanto, apesar desta limitação este estudo utilizou métodos mistos para maior compreensão do problema focando-se num contexto singular do currículo IB e assim permite entender melhor a realidade desta escola internacional e poder-se-á realizar o mesmo estudo noutra escola e comparar os resultados com esta.

Conclusões

Os resultados do presente estudo demonstraram que nesta escola internacional há uma percentagem maior de alunos a cumprir as recomendações da OMS para a AF do que em outras escolas, verificou-se também que os alunos podem cumprir as recomendações da OMS para a AF apenas realizando atividades na escola. Este é um fator que justifica o facto de nesta escola a percentagem de alunos que cumpre as recomendações ser maior do que de outras escolas. As instalações desportivas variadas é outro dos fatores que ajudam a que os alunos possam praticar os diferentes desportos no espaço adequado. No entanto, visto que ainda existem muitos alunos que não cumprem as recomendações da OMS é importante reforçar a importância do DE e realizar uma campanha de marketing com o foco na participação no DE, mostrando a variabilidade de desportos que se realizam na escola, a possibilidade de participar em diferentes torneios, a igualdade de género nas oportunidades de praticar AF na escola e utilizar diferentes redes sociais que são apelativas aos jovens. Esta campanha seria dirigida para os alunos e as suas famílias, de modo a que mais alunos participassem no DE e cumprissem as recomendações da OMS para a AF com atividades realizadas na escola. Seria fundamental a criação de um programa de apoio com o objetivo de diminuir a percentagem de alunos maiores de 13 anos que desistem das atividades do DE, com particular foco nas raparigas. Por isso é fundamental, que a escola desenvolva políticas de valorização da disciplina de EF e das atividades do DE.

Referências

- Baños, R. (2020). Intención de práctica, satisfacción con la educación física y con la vida en función del género en estudiantes mexicanos y españoles. *Retos*, 37, 412-418.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Burns, R. D., Fu, Y., Brusseau, T. A., Clements-Nolle, K., & Yang, W. (2018). Relationships among physical activity, sleep duration, diet, and academic achievement in a sample of adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.08.014>
- Burrmann, U., Brandmann, K., Mutz, M., & Zender, U. (2017). Ethnic identities, sense of belonging and the significance of sport: stories from immigrant youths in Germany. *European Journal for Sport and Society*, 14(3), 186–204. doi:10.1080/16138171.2017.1349643
- Cantero Castrillo, P., Fernández Villarino, M.A., Toja Reboredo, B. & González Valeiro, M.A. (2020). Relations between health perception and physical self-concept in adolescents. *The Open Sports Sciences Journal*, 13, 137-145. 10.2174/1875399X02013010137
- Chaudhry, H., & Chauhan, A. (2017). Impact of Extra and Co-curricular Activities on Branding of k-12 Schools: Parent's Perspective. *EVIDENCE BASED MANAGEMENT*, 116.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Erturan Ilker, G., Arslan, Y., & Demirhan, G. (2011). An examination of Turkish high school students' attitudes toward physical education with regard to gender and grade level. *Sport si Societate: Revista de Educatie Fizica, Sport si Stiinte Conexa*, 11(2), 91.
- Fairbrother, G., Dougherty, D., Pradhananga, R., & Simpson, L. A. (2017). Road to the Future: Priorities for Child Health Services Research. *Academic Pediatrics*, 17(8), 814-824. doi:10.1016/j.acap.2017.04.015
- Farooq, M. A., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., Pearce, M. S., Reilly, J. K., Hughes, A. R., . . . Reilly, J. J. (2017). Timing of the decline in physical activity in childhood and adolescence: Gateshead Millennium Cohort Study. *British Journal of Sports Medicine*, 52(15), 1002-1006. doi:10.1136/bjsports-2016-096933
- Fraile-García, J., Tejero-González, C., Esteban-Cornejo, I., & Veiga, O. (2019). Asociación entre disfrute, autoeficacia motriz, actividad física y rendimiento académico en educación física. *Retos*, 36, 58-63.
- George, D., Mallery, P. (2016) *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. (14. ed.) New York: Routledge
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Pühse, U., Elliot, C., . . . Brand, S. (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with

- mental toughness. *Mental Health and Physical Activity*, 5(1), 35-42. doi:10.1016/j.mhpa.2012.02.004
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(1), 23-35. doi:10.1016/S2352-4642(19)30323-2
- Hirst, J. E., Villar, J., Papageorghiou, A. T., Ohuma, E., & Kennedy, S. H. (2015). Preventing childhood obesity starts during pregnancy. *The Lancet*, 386(9998), 1039-1040. doi:10.1016/s0140-6736(15)00142-7
- International Baccalaureate. (2017). What is an IB education? Retrieved January 23, 2021, from <https://www.ibo.org/globalassets/what-is-an-ib-education-2017-en.pdf>
- Invernizzi, P., Crotti, M., Bosio, A., Cavaggioni, L., Alberti, G., & Scurati, R. (2019). Multi-Teaching Styles Approach and Active Reflection: Effectiveness in Improving Fitness Level, Motor Competence, Enjoyment, Amount of Physical Activity, and Effects on the Perception of Physical Education Lessons in Primary School Children. *Sustainability*, 11(2), 405. doi:10.3390/su11020405
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Marques, A. (2010) A escolar, a Educação física e a promoção de estilos de vida ativa e saudável: Estudo de um caso. Tese de doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Marques, A., & Carreiro da Costa (2013). F. Levels of Physical Activity of Urban Adolescents According to Age and Gender. *International Journal of Sports Science*, 3(1), 23-27.
- Marques, A., Henriques-Neto, D., Peralta, M., Martins, J., Demetriou, Y., Schönbach, D. M., & Matos, M. G. (2020). Prevalence of Physical Activity among Adolescents from 105 Low, Middle, and High-Income Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3145. doi:10.3390/ijerph17093145
- Marques, A., Martins, J., & Santos, F. (2012). Educação Física: uma disciplina, diferentes perspectivas. Implicações práticas Boletim SPEF, 36, 79 -88.
- Martins, J. (2015) Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos?. Tese de doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmento, H., Onofre, M., & Carreiro da Costa, F. (2018). Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: how does physical education influence their lifestyles? *Sport, Education and Society*, 23(5), 505-519. doi: DOI:10.1080/13573322.2016.1229290
- OECD (2019). OECD Future of Education 2030. *Making Physical Education Dynamic and Inclusive for 2030. International Curriculum Analysis*; OECD: Paris, France.
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2015). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso (Physical activity levels in adolescents: a case study). *Retos*, 23, 43–47. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i23.34566>
- Peric, Antonio & Rodrigues, Antonio & Pankowska-Jurczyk, Katarzyna & Batutis, Olegas & Costa, João & Onofre, Marcos & Martins, João. (2020). Middle school students' views about physical education: A comparative study between four European countries. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 39. 396.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., . . . Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)). doi:10.1139/apnm-2015-0663
- Reynolds, A. J., Ou, S.-R., Mondì, C. F., & Hayakawa, M. (2019). School-Related and Family Processes Leading to Long-Term Intervention Effects. *Sustaining Early Childhood Learning Gains*, 235–253. doi: 10.1017/9781108349352.011
- Silverman, S. (2017). Attitude Research in Physical Education: A Review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36, 303-312.
- UNESCO (2015). Quality Physical Education: *Guidelines for Policy-Makers*; United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: Paris, France
- Wicker, P., Breuer, C., & Pawlowski, T. (2009). Promoting Sport for All to Age-specific Target Groups: the Impact of Sport Infrastructure. *European Sport Management Quarterly*, 9(2), 103–118. <https://doi.org/10.1080/16184740802571377>