

ABORDAGENS SOBRE O TREINO DESPORTIVO





REVISÃO CIENTÍFICA

João Petrica
João Serrano
António Faustino
Rui Paulo
Pedro Mendes
Marco Batista
Helena Mesquita

EDIÇÃO

Câmara Municipal de Idanha-a-Nova

COPYRIGHT

A reprodução só é permitida com autorização escrita dos autores

DESIGN DE CAPAS DA COLEÇÃO

Adriana Vieira
Mestrado Design Gráfico da Escola Superior de Artes Aplicadas do IPCB em associação com a Faculdade de Arquitetura da UL.

ISBN

978-989-8936-05-9

1ª Edição, 2018

- 07** **Nota Editorial**
- 09** ***Avaliação da intensidade e dos aspetos tático-técnicos do treino de futebol: exercícios sob forma jogada versus exercícios convencionais específicos de preparação***
Evaluation of intensity and tactical -technical aspects of football training: exercises under way move specific versus conventional preparation exercises
 Henriques, J.; Petrica, J.; Marinho, D.; Paulo, R.
- 33** ***Treino de Força Explosiva em Contexto Escolar: Efeitos da Sequência do Treino Concorrente de Força e Aeróbio em Rapazes Pré-Púberes***
Explosive Strength Training in School Context: Effects of Concurrent Training Sequence in Prepubescent Boys
 Alves, A.; Marta, C.; Marques, M.
- 43** ***A avaliação da Agilidade em alunos do Ensino Superior***
The Evaluation of Agility in Higher Education Students
 Mendes, P.; Silveira, P.; Agostinho, J.; Cruz, C.; Galvão, J.; Silva, F.
- 55** ***Proposte di Allenamento Multilaterale con Palla in due Discipline Sportive: La Ginnastica Ritmica e la Pallacanestro***
Proposals for Multilateral Training With the Ball in two Sports: Rhythmic Gymnastics and Basketball
 Caire, M.; Scursatone, I.
- 67** ***Kimartop: Sistema de Entrenamiento de Gimnasia Acrobática Innovador***
Kimartop: Innovate System of Acrobatic Training
 Gordillo Casimiro, F.; León Guzmán, K.; Bortoleto, M.
- 77** ***Atividade Física e Desportiva das Atletas de Futebol-7 das Seleções Distritais Sub-16***
Physical Activity and Sport of Soccer-7 Athletes of District Selections Sub-16
 Afonso, J.; Serrano, J.; Paulo, R.

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DAS ATLETAS DE FUTEBOL-7 DAS SELEÇÕES DISTRITAIS SUB-16

PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT OF SOCCER-7 ATHLETES OF DISTRICT SELECTIONS SUB-16

Afonso, J.¹; Serrano, J.^{1,2}; Paulo, R.^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal.

ruipaulo@ipcb.pt

²Sport, Health & Exercise Research Unit (SHERU)

RESUMO

No nosso estudo, com atletas Sub-16 de Futebol de 7 Feminino que representaram os seus distritos, procurámos saber quais os hábitos de Atividade Física e Desportiva fora da escola e no contexto escolar e tentámos ainda saber se há ou não diferenças estatisticamente significativas entre a Atividade Física Formal e Informal nas diferentes regiões/zonas do país. A amostra foi constituída por 243 atletas, com uma média de idades de $14,79 \pm 1,203$ das seguintes regiões: Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas. O instrumento usado no nosso estudo foi uma adaptação do Questionário validado e utilizado por Marques (2010), de onde retiramos as questões relativas à prática de atividade física e desportiva. No tratamento estatístico recorremos ao programa Statistical Package for the Social Sciences, onde utilizámos a estatística descritiva, média aritmética e desvio padrão e a estatística inferencial aplicada pelo *Kolmogorov-Smirnov Test*, *T-Student*, *One-Way Anova* e o Post-Hoc *Scheffé*. Os resultados apontaram para a inexistência de diferenças significativas no que diz respeito à frequência com que as atletas praticam Atividade

Física Informal nas diferentes zonas (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas), nem no que respeita à frequência com que estas praticam quer Atividade Física Formal quer Atividade Física Informal comparando as regiões (Litoral e Interior). Já no que diz respeito à Atividade Física Formal, comparando as zonas, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas na comparação entre a zona Norte com a zona Centro (Centro apresenta valores médios mais elevados), na comparação da zona Norte com o Algarve (Algarve apresenta valores médios mais elevados), e na comparação do Algarve com o Alentejo (Algarve apresenta valores médios mais elevados).

Palavras-chave: Futebol Feminino, Atividade Física e Desportiva, Educação Física, Desporto Escolar.

ABSTRACT

The practice of physical activity today plays an important role in day-to-day live of young people. In our study, particularly with athletes U16 7 Female Football representing their districts, in interassociations held in Castelo Branco, we want to know what habits of Physical Activity and Sports out of school and in the school context and tried and also whether or not there are statistically significant differences between formal and informal physical activity in different regions / areas of the country. The sample consisted of 243 athletes with an average age of 14.79 ± 1.203 in the following regions: North, Centre, Lisbon and Vale do Tejo, Alentejo, Algarve and the Autonomous Regions. The instrument used in this study was an adaptation of a validated questionnaire and used by Marques (2010), from where we took questions relating to physical activity and sports. In the statistical analysis we used the Statistical Package for Social Sciences, where we used descriptive statistics, arithmetic mean and standard deviation

and inferential statistics applied by the Kolmogorov-Smirnov Test, T-Student, One-Way ANOVA and Post-Hoc Scheffe. The results showed that there are no significant differences with regard to the frequency with which the athletes practice Physical Activity Informal in different areas (North, Centre, Lisbon and Vale do Tejo, Alentejo, Algarve and the Autonomous Regions), or with regard to often these practice or activity Formal Physics or Physical Activity Informal comparing regions (Coast and Inside). In what concerns the activity Formal Physics, comparing the areas we found that there are statistically significant differences when comparing the North zone with the Central zone (Center presents higher values), the comparison of the northern area with the Algarve (Algarve presents higher values), and comparing the Algarve to the Alentejo (Algarve presents higher values).

Key Words: Women's Football, Sports and Physical Activity, Physical Education, School Sport.

INTRODUÇÃO

Vivemos numa sociedade em que a atividade física (AF) e desportiva assumem grande relevância no quotidiano das pessoas, relevância essa que corresponde à forma como a sociedade encara valores essenciais da vida do cidadão, como a liberdade, a educação, a igualdade, a saúde e a qualidade de vida (Vasconcelos, 2001). O desporto e a AF assumem-se como parte integrante da vida social, sendo preconizados como um dos meios de compensar os efeitos nocivos do modo de vida da sociedade contemporânea (Mota, 2001).

A AF e a atividade desportiva têm vindo a ganhar maior expressão na nossa sociedade, não só porque a procura, no âmbito das práticas de lazer, aumentou, mas também porque se assistiu à intensificação da competição desportiva (Marivoet, 2005), independentemente da idade, do género e do estatuto socioeconómico.

A prática destas atividades são, desde há muito tempo, consideradas um fator complacente da saúde dos adolescentes, uma vez que tem para estes inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais (Costa, 2007), estando intimamente ligadas com um conjunto de variáveis que as estruturam, como o género, o estado civil, a idade, as habilitações literárias e as categorias sociais (Marivoet, 2001).

Noutros tempos o Futebol, que é especificamente o caso do nosso estudo, começou por ser um desporto de homens. Com o passar do tempo e a evolução da sociedade, passou também a ser praticado por raparigas/mulheres, pois o Futebol, atualmente, não se trata de um desporto meramente masculino. Todos o podem praticar, independentemente da idade, habilidade, raça, género ou orientação sexual (UEFA, 2013). Apesar de todo este contexto, que proporciona uma facilidade de acesso às práticas de vários tipos de AF e desportiva, sabemos que os jovens em idade escolar apresentam níveis baixos de AF e que estes níveis tendem a diminuir com o avanço da idade, sendo mais significativo no género feminino (Marques, 2010).

No nosso estudo, realizado com atletas femininas de futebol, os principais objetivos recaem, essencialmente, em perceber que tipo de atividades físicas e desportivas são realizadas na escola e fora desta, pelas atletas, e com que frequência o fazem. Objetivámos também tentar perceber o que pensam elas sobre as aulas de Ed. Física, a AF, o Desporto Escolar e sobre a prática regular destas atividades, tentando perceber também o seu nível de satisfação. Pretendemos ainda identificar as influências e razões que as atletas apresentam para a sua prática, e tentar saber quanto tempo de prática moderada e vigorosa, aproximadamente, as atletas têm por semana.

Vamos também procurar saber com que idades iniciaram a prática desportiva, tentar conhecer a regularidade com que praticam AF com os amigos e o conhecimento que têm sobre esta atividade por parte dos amigos. Por último, procuramos saber as diferenças que existem ao nível da frequência de prática de AF formal e AF informal consoante a região do país de cada atleta.

Participantes

Participaram no estudo 243 jogadoras, de todos os distritos/regiões de Portugal, excluindo as representantes do distrito de Portalegre e da região autónoma dos Açores que não participaram, sendo desta forma esses os elementos (243) que constituem os participantes do nosso estudo.

Para a divisão pelas regiões do país, utilizámos os critérios adotados nas Nomenclaturas de Unidades Territoriais para fins Estatísticos, especificamente na divisão pelas Comissões de Coordenação e Desenvolvimento Regional.

Podemos verificar na tabela 1, uma caracterização geral dos participantes. No que se refere à análise da variável Idade, é fácil constatar que os inquiridos, independentemente da região do país, apresentam uma idade média que ronda os 15 anos, mais concretamente $14,79 \pm 1,203$ anos.

Tabela 1. Caracterização dos participantes

Grupos	N	Média± DP Idade (anos)
Lisboa	14	14,71 ± 1,326
Bragança	12	15,33 ± 0,985
Vila Real	15	14,07 ± 1,486
Beja	14	15,07 ± 1,328
Santarém	14	14,86 ± 1,351
Leiria	13	14,54 ± 1,391
Setúbal	14	15,00 ± 0,877
Braga	12	14,64 ± 1,027
Coimbra	13	14,31 ± 1,109
Aveiro	13	15,08 ± 0,954
Porto	14	15,07 ± 0,917
Viana do Castelo	14	14,57 ± 1,222
Madeira	12	14,83 ± 1,267

Castelo Branco	14	14,86 ± 1,167
Guarda	13	15,15 ± 1,281
Algarve	14	15,36 ± 1,082
Évora	14	14,50 ± 0,760
Viseu	14	14,29 ± 1,490
TOTAL	243	14,79 ± 1,203

INSTRUMENTOS

O instrumento usado no nosso estudo foi uma adaptação do Questionário validado e utilizado por Marques (2010), de onde retiramos as questões relativas à prática de atividade física e desportiva. O questionário final foi constituído por 9 grupos de questões:

- 1) Contém questões relativas à identificação, apesar de não aparecerem os nomes dos alunos devido à confidencialidade dos dados;
- 2) Constituído por uma questão de dupla entrada, sobre o tipo e importância das atividades de lazer;
- 3) Tem quatro questões destinadas a conhecer a rotina diária;
- 4) Constituído por cinco questões que têm como objetivo conhecer a prática das atividades físicas e desportivas, em contextos diversos;
- 5) Apresenta três questões formuladas para conhecer as atitudes face à escola, disciplina de Educação Física e prática de atividades físicas e desportivas;
- 6) Constituído por três questões destinadas a conhecer o estilo de vida dos pares e a pessoa que mais influenciou para a prática de atividades físicas e desportivas;
- 7) Constituído por uma questão, com 12 itens, para se verificar a orientação dos objetivos para a prática;
- 8) Contém duas questões, pretende conhecer as motivações para a prática e as razões para o não envolvimento;
- 9) Apresenta questões sobre os pais.

PROCEDIMENTOS

Primeiramente foi realizada uma abordagem à Associação de Futebol de Castelo Branco com o propósito de dar a conhecer e de efetuar o pedido para colaboração na investigação, de todas as seleções envolvidas no torneio Interassociações. Após o consentimento e a aprovação pelos responsáveis das distintas Associações de Futebol, foram entregues os questionários, sendo que os sujeitos (atletas) participantes no estudo responderam de livre vontade, tendo em conta todos os pressupostos éticos.

Os questionários foram preenchidos durante o torneio interassociações Sub-16 de Futebol de 7, organizado em Castelo Branco pela Associação de Futebol de Castelo Branco e Federação Portuguesa de Futebol.

Os questionários foram entregues aos treinadores e dirigentes das diferentes seleções, que por sua vez os fizeram chegar às atletas, tendo também sido eles que os recolheram. Os questionários foram preenchidos após a 1ª jornada por todas as jogadoras das distintas seleções.

TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS

Para a análise estatística dos dados utilizámos como meios auxiliares para a elaboração deste trabalho o programa computadorizado Office Excel e o pacote estatístico SPSS 19.0. Utilizamos, primeiramente, técnicas descritivas – média aritmética (M) e o desvio padrão (DP). Numa segunda fase recorreremos à estatística inferencial, de acordo com a distribuição da amostra, verificada pelo *Kolmogorov-Smirnov Test*. Sempre que comparamos dois grupos, utilizamos o teste t-student para amostras independentes. O teste *t-student* coloca em confronto uma hipótese nula em que é assumida a igualdade de médias em oposição a uma hipótese alternativa que assume diferenças em termos de média, para averiguação de diferenças significativas entre grupos. Finalmente, para as restantes variáveis, utilizou-se a análise de variância (*One- Way Anova*), usada para testar as diferenças entre os

grupos, comparando-os dois a dois. As diferenças foram localizadas através do teste de comparações múltiplas Post-Hoc *Scheffé*. Adotou-se um nível de significância com uma margem de erro de 5% ou com um nível de confiança de 95%.

RESULTADOS

Para a análise entre as variáveis categóricas, são apresentados, numa primeira fase, os resultados através da média e desvio padrão.

Recorrendo aos valores médios, específicos de cada região do país, referentes à frequência semanal da prática de AF informal, podemos constatar, na tabela 2, que a região que apresenta a média mais elevada é a região do Norte (N=66) e a região com valores médios mais baixos é a região do Algarve (N=14).

Tabela 2. Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF informal

Regiões	Média	DP	N
Norte	4,27	1,398	66
Centro	3,98	1,292	80
Lisboa e Vale do Tejo	4,29	1,250	41
Alentejo	4,00	,903	28
Algarve	3,71	1,437	14
Região Autónoma	4,17	1,801	12
Total	4,11	1,312	241

Verificamos ainda que, com média acima de 4, aparecem as regiões de Lisboa e Vale do Tejo (N=41), da Região Autónoma da Madeira (12) e do Alentejo (28), e com média inferior a 4, aparece a região Centro

(N=80) do país. Apesar de não se poderem tecer quaisquer considerações categóricas, podemos constatar que, aparentemente, os piores resultados para este indicador (prática de AF informal) recaem sobre a Região do Algarve, e os melhores, sobre a região do Norte.

Tabela 3. Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF informal
(Litoral/Interior)

Regiões	Média	DP	N
Litoral	4,04	1,411	119
Interior	4,17	1,140	110
Total	4,10	1,287	229

Com base nos valores médios, específicos das regiões do Litoral e do Interior do país, referentes à frequência semanal da prática de AF informal, podemos verificar, na tabela 3, que a região que apresenta a média mais elevada (4,17) é a região do Interior (N=110) e a região com valores médios mais baixos (4,04) é a região do Litoral (N=110), mas ambos com média superior a 4.

Não podendo fazer quaisquer considerações categóricas, podemos constatar que, aparentemente, os piores resultados para este indicador (prática de AF informal) recaem sobre a Região do Litoral, e os melhores, sobre a região do Interior.

Recorrendo aos valores médios, específicos de cada região do país, referentes à frequência semanal da prática de AF formal, podemos

constatar, na tabela 4, que a região que apresenta a média mais elevada é a região do Algarve e a região com valores médios mais baixos é a região do Alentejo.

Tabela 4. Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF formal

Regiões	Média	DP	N
Norte	3,72	1,433	67
Centro	4,14	0,823	80
Lisboa e Vale do Tejo	4,02	1,137	42
Alentejo	3,68	1,249	28
Algarve	4,57	0,646	14
Região Autónoma	4,33	0,778	12
Total	3,98	1,135	243

Verificamos ainda que, com média acima de 4, aparecem as regiões do Centro, de Lisboa e Vale do Tejo e da Região Autónoma da Madeira, e com média inferior a 4, aparece a região Norte do país.

Apesar de não se poderem tecer quaisquer considerações categóricas, podemos constatar que, aparentemente, os piores resultados para este indicador (prática de AF formal) recaem sobre a Região do Alentejo, e os melhores, sobre a região do Algarve.

Tabela 5. Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF formal (Litoral/Interior)

Regiões	Média	DP	N
Litoral	4,04	1,191	120
Interior	3,88	1,107	110
Total	3,97	1,152	230

Com base nos valores médios, específicos das regiões do Litoral e do Interior do país, referentes à frequência semanal da prática de AF formal, podemos verificar, na tabela 5, que a região que apresenta a média mais elevada (4,04) é a região do Litoral e a região com valores médios mais baixos (3,88) é a região do Interior.

Não podendo fazer quaisquer considerações categóricas, podemos constatar que, aparentemente, os piores resultados para este indicador (prática de AF formal) recaem sobre a Região do Interior, e os melhores, sobre a região do Litoral.

ANÁLISE INFERENCIAL

Nesta parte da apresentação dos resultados, procedemos à análise inferencial, que nos permitirá verificar a confirmação, ou não, das hipóteses de estudo. Desta forma, recorreremos à análise estatística inferencial. Assim, como foi referido previamente na apresentação metodológica, os elementos constituintes da amostra são oriundos das zonas: Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve e Regiões Autónomas; e das regiões: Litoral e Interior. Por esta via, torna-se imperativo avaliar e analisar a existência, ou não de diferenças significativas entre os elementos constituintes grupos acima referidos.

Na tabela 6 podemos averiguar que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p \geq 0,05$), relativamente à frequência com que pra-

ticam de AF informal, comparando as 6 zonas (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve e Regiões Autónomas) entre si, visto que o valor de p é superior ao nível de significância de 5%.

Tabela 6. Nível de significância das comparações entre as regiões (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve, Regiões Autónomas) para Frequência com que praticas AF informal

ANOVA	Sum of Squares	DF	Mean Square	F	P
Frequência com que praticas AF informal	7,142	5	1,428	0,827	0,532

Analisando a tabela 7, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$) na comparação entre a zona Norte com a zona Centro (Centro apresenta valores médios mais elevados), na comparação da zona Norte com o Algarve (Algarve apresenta valores médios mais elevados), e na comparação do Algarve com o Alentejo (Algarve apresenta valores médios mais elevados), relativamente à frequência com que as atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7 feminino de Portugal praticam AF formal.

Relativamente a estas comparações, onde se verificaram diferenças, podemos verificar que o Algarve apresenta os valores médios mais elevados para este indicador, enquanto que o Alentejo apresenta os valores médios mais baixos.

Tabela 7. Nível de significância das comparações entre as regiões (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve, Regiões Autónomas) para Frequência com que praticas AF formal

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença de Médias (I-J)	Erro Padrão	P
Frequência com que praticas AF formal	NORTE	CENTRO	-0,425	0,186	0,023
	NORTE	ALGARVE	-0,859	0,330	0,010
	ALENTEJO	ALGARVE	-0,893	0,367	0,016

Consultando a tabela 8, podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p \geq 0,05$), no que diz respeito à frequência da prática de AF informal, quer na frequência de prática de AF formal, comparando os dois grupos/regiões (Litoral e Interior). Uma vez que o valor de p é superior ao nível de significância 5%.

Tabela 8. Nível de significância das comparações entre as regiões (Litoral e Interior) para Frequência com que praticas AF informal e formal

		Teste Levene		t-test					
		F	Sig.	t	Df	P	Diferença de médias	Diferença erro padrão	
Frequência de prática de AF informal	Assumem-se variâncias iguais	2,627	0,106	-0,767	227	0,444	-0,131	0,170	
Frequência de prática de AF formal	Assumem-se variâncias iguais	0,348	0,556	1,052	228	0,294	-0,152	0,459	

DISCUSSÃO

Com este estudo procurámos perceber que tipo de atividades físicas e desportivas são realizadas na escola e fora da escola pelas atletas e com que frequência o fazem, fazendo comparações entre as diferentes regiões do país.

Analisando a frequência da prática de AF informal, a resposta que obteve maior escolha foi “2 a 3 vezes por semana”, seguida por “uma vez por semana” e “todos os dias” com resultados aproximados. Marques (2010) obteve resultados distintos, à exceção da opção “uma vez por semana” na qual teve um resultado bastante semelhante. Em todos os outros resultados houve diferenças consideráveis. Importa ressaltar que as características da amostra podem ditar tais diferenças.

Também Martins (2012) verificou na opção “uma vez por semana”, um resultado próximo do nosso, para esta categoria.

No que diz respeito à frequência da prática de AF formal a opção escolhida por mais atletas foi “2 a 3 vezes por semana” e praticar “4 a 6 vezes por semana”. Apenas 14 atletas referiram que praticam todos os dias. Frade (2012) e Marques (2010) constataram que os alunos que praticavam “2 a 3 vezes por semana” eram inferior ao por nós obtido. Frade (2012) verificou valores superiores para as situações de prática “4 a 6 vezes por semana” e “todos os dias”.

Porém, nos estudos de Martins (2012) e Marques (2010) os valores mais expressivos e que são em muito superiores aos nossos, é nos inquiridos que “nunca” praticam AF formal, fator que pode, mais uma vez, derivar das características da amostra.

Relativamente à frequência com que as atletas praticam AF informal, averiguamos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as 6 zonas que determinámos.

No que respeita à frequência com que as atletas praticam AF formal, após comparar todas as zonas, constatámos diferenças estatisticamente significativas entre a zona Norte e a zona Centro, com esta última a apresentar valores médios mais elevados. Também entre a zona Norte e o Algarve, apresentando novamente a primeira os valores médios mais baixos. Por fim, entre o Algarve e o Alentejo, o Algarve apresentou valores médios mais altos. De salientar que nestas comparações a zona que apresentou os valores médios mais elevados foi o Algarve e em posição inversa, ou seja, que apresentou os valores médios mais baixos, encontrou-se o Alentejo. Num estudo relacionado não diretamente com a AF formal, mas com a AF em geral, que abrangia várias faixas etárias (10 anos até idosos) e em várias regiões do país, concluiu-se que as duas regiões do país que apresentavam valores mais baixos, comparativamente com as restantes, eram o Algarve e o Alentejo (ONAFD, 2011).

Finalizando com a comparação entre grupos/regiões (litoral e interior), constatamos que não há diferenças estatisticamente significativas no

que dizia respeito à frequência da prática de AF formal e informal. Costa, Serôdio-Fernandes e Maia (2007) constataram que a prática desportiva semanal entre as regiões, apresentaram valores similares, com os alunos do Interior Norte a apresentarem uma percentagem de 28,6% face aos 29,9% do Litoral Norte. Os mesmos autores verificaram ainda que 54,5% dos inquiridos pratica AF fora do âmbito das aulas de educação física e que 45,5% declarou que não realiza qualquer tipo de AF ou desportiva.

CONCLUSÕES

Concluimos que, na comparação entre as zonas do país (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve, Regiões Autónomas) relativamente à frequência com que as atletas praticam de AF informal, verificámos que não existem diferenças estatisticamente significativas.

Quanto à frequência com que as atletas praticam AF formal, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre a zona Norte comparativamente com as zonas Centro e Algarve, e entre a zona Algarve e Alentejo. Podemos verificar ainda que o Algarve apresenta os valores médios mais elevados para este indicador, enquanto que, o Alentejo apresenta os valores médios mais baixos.

Finalmente, concluimos ainda que na comparação entre os distritos das regiões Litoral e Interior, não existem diferenças estatisticamente significativas no que à frequência de AF formal e informal diz respeito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Costa, V.; Serôdio-Fernandes, A.; Maia, M. (2007). Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. (9) 46-55

Costa, A. (2007). *Prática desportiva e rendimento académico – Um estudo com alunos do ensino secundário*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra. Portugal.

Frade, I.C.Z.S. (2012). *A Influência da prática desportiva extracurricular nos resultados escolares*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.

Marivoet, S. (2006). *Práticas desportivas na sociedade portuguesa (1988-1998)*. IV Congresso Português de Sociologia.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa. Instituto Nacional de Formação e Estudo do Desporto.

Marques, A.P.C. (2010). *A escola, a Educação Física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: estudo de um caso*. Dissertação de doutoramento apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Portugal.

Marques, A.; André, J. (2014). Avaliação da atividade física: métodos e implicações práticas. *Boletim SPEF*. (38) 67-75.

Martins, C.I.M.S. (2012). *Educação Física e Conhecimentos na promoção de estilos de vida ativos*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Portugal.

Mota, J. (2001). Actividade Física e Lazer – Contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 1 (1) 124-129.

Observatório Nacional da Actividade Física e do Desporto.(2011). *Livro verde da actividade física*. Instituto do Desporto de Portugal, I.P. Lisboa.

UEFA (2013). Acedido em Novembro 15, 2014, em <http://pt.uefa.org/social-responsibility/news/newsid=2039594.html>

Vasconcelos, M. (2001). *Níveis de actividade física e prática desportiva de crianças e jovens dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade*. Tese de Mestrado. Universidade do Porto. Portugal.