

1 – ENQUADRAMENTO DO PROGRAMA DO DESPORTO ESCOLAR

Dando cumprimento ao determinado no ponto n.º13 do Despacho n.º 9486-A/2012¹, a Divisão do Desporto Escolar (DDE) da Direção Geral da Educação (DGE) apresenta os resultados da implementação do Programa do Desporto Escolar (PDE) no período de tempo respeitante aos anos letivos de 2009-2010, 2010-2011 e 2011-2012.

O presente relatório foi elaborado com base na análise dos resultados de um inquérito por questionário “on-line”, realizado em novembro de 2012, às estruturas regionais do Desporto Escolar (DE), aos responsáveis pelos Clubes do Desporto Escolar (CDE), aos Encarregados de Educação (EE) e a alunos. O inquérito pretendeu avaliar:

- os meios disponíveis (liderança, planeamento e estratégia, recursos humanos, parcerias e recursos e processos) utilizados pelas estruturas regionais;
- o grau de satisfação dos alunos;
- o grau de satisfação dos encarregados de educação;
- o grau de satisfação dos responsáveis pelos clubes do desporto escolar.

Para além da análise dos questionários, foi considerada:

- a evolução do número de participantes,
- a variação do número de créditos da componente letiva utilizados pelos estabelecimentos de ensino;
- a variação do número de modalidades com quadros de competição.

1.1 – Definição e competências do desporto escolar

O Desporto Escolar é “(...) o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Artigo 5.º - “Definição”, Secção II – “Desporto Escolar”, do Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro). Mais, ainda, como refere o respetivo preâmbulo, “(...) o Desporto Escolar deve basear-se num sistema aberto de modalidades e de práticas desportivas que serão organizadas integrando de modo harmonioso as dimensões próprias desta atividade, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição”.

O Desporto Escolar constitui uma das vertentes de atuação pedagógica do Ministério da Educação e Ciência com maior transversalidade no sistema educativo, ao desenvolver atividades desportivas de complemento curricular, intra e inter escolares, com a participação da maioria das Escolas do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário do ensino público, e da maioria das mesmas nos ensinos particular, cooperativo e profissional.

Do ponto de vista funcional o Desporto Escolar é operacionalizado em duas vertentes: uma, referente à dinamização de atividades desportivas realizadas internamente em cada escola (por ex.: torneios inter-turmas, dias ou semanas de modalidade, etc.),

¹ O despacho determina, entre outros aspetos, a “Apresentação, até ao final do mês de novembro de 2012, do relatório anual do desporto escolar que inclua critérios de controlo e gestão, dados e execução e recomendações de desenvolvimento”.

denominada Atividade Interna (AI); outra, referente à atividade desportiva desenvolvida por grupos-equipa, num escalão/género ou num escalão de ambos os géneros, com um carácter representativo da sua escola, na maioria dos casos assente em competições inter-escolas, com um nível de competitividade crescente, revestindo diversas formas de participação (por ex.: Campeonatos Locais, Campeonatos Regionais/DRE, Campeonatos Nacionais/DGE), Campeonatos Internacionais/ISF-International School Sport Federation e FISEC-Fédération Internationale Sportive de l'Enseignement Catholique), denominada Atividade Externa (AE).

1.2 – Objetivos do Programa do Desporto Escolar

O Programa do Desporto Escolar (2009-2013) foi enquadrado estrategicamente pela definição de uma missão, visão, princípios, valores, vetores estratégicos e pelos seguintes objetivos estratégicos:

- 1- Melhorar a qualidade da Educação;
- 2- Aumentar as oportunidades de prática desportiva de qualidade;
- 3- Aumentar o sucesso escolar;
- 4- Formar mais e melhores praticantes;
- 5- Garantir a igualdade de oportunidades;
- 6- Aumentar a visibilidade das boas práticas;
- 7- Melhorar os métodos de ensino/aprendizagem;
- 8- Adaptar ofertas às necessidades;
- 9- Criar instrumentos facilitadores da inclusão;
- 10- Melhorar a imagem e divulgação do DE;
- 11- Valorizar a formação profissional;
- 12- Potenciar projetos estruturantes em parcerias;
- 13- Desenvolver tecnologias de apoio;
- 14- Implementar um sistema de informação e comunicação.

2 – DADOS DE DESENVOLVIMENTO E EXECUÇÃO DO PDE

2.1 – Atividade Externa

A atividade externa do PDE é traduzida pelo conjunto dos quadros competitivos interescolares realizados nas fases: local, regional, nacional e internacional.

As fases locais decorreram em todo o território continental, sob coordenação das estruturas regionais do Desporto Escolar, nos escalões etários Infantis A, Infantis B, Iniciados, Juvenis e Juniores, compreendendo os alunos entre os 9 anos e os 18 anos que frequentam os 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e o Ensino Secundário; nas seguintes modalidades desportivas:

Andebol, Basebol e Softbol, Basquetebol, Corfebol, Futsal, Goalball, Hóquei em Campo, Patinagem - Hóquei em Patins, Rugby, Voleibol, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atletismo, Badminton, Boccia, Canoagem, Ciclismo – BTT, Desporto Adaptado, Desportos Gímnicos, Escalada, Esgrima, Esqui, Golfe, Judo, Karaté, Luta, Multiatividades de Ar Livre, Natação, Orientação, Perícias e Corridas de Patins, Remo, Surf, Taekwondo, Ténis, Ténis de Mesa, Tiro com Arco, Triatlo, Vela, Prancha à Vela e Xadrez.

A fase nacional sob coordenação do ex-Gabinete Coordenador do Desporto Escolar (GCDE) enquadrou 20 quadros competitivos em 13 modalidades desportivas no escalão etário de Juvenis.

A fase Internacional, em 2009-2010, 2010-2011 e 2011-2012, expressou-se na participação de delegações de Portugal nas seguintes competições:

- **International School Federation** – Campeonato Mundial Escolar de Badminton (2012), Orientação (2011 e 2009), Andebol (2010), Corta-Mato (2012) e Atletismo (2011 e 2009);
- **Jogos da FISEC** (Fédération Internationale Sportive de l'Enseignement Catholique) – Malta 2012, Portugal 2011, França 2010 e Portugal 2009.

Nos quadros seguintes poderemos verificar os dados do PDE, entre 2009 e 2012, relativos à participação global e respetiva evolução do número de grupos-equipa, número de alunos participantes e volume de créditos da componente letiva atribuídos.

Evolução do número de participantes

O número de praticantes das modalidades com quadros competitivos no desporto escolar cresceu em todas as regiões do país, registando-se um crescimento a nível nacional de 23,2%, entre o ano letivo de 2008-09 e 2011-12.

Quadro 1 – Número de alunos inscritos nos grupos-equipa

DRE	2008/09		2009/10			2010/11			2011/12				
	T Prat.	T Prat.	Abs.	Var.	P _{Cresc}	T Prat.	Abs.	Var.	P _{Cresc}	T Prat.	Abs.	Var.	P _{Cresc}
DREA	8.085	9.086	1001	12,38%		10.014	928	10,21%		11.422	1408	14,06%	
DREALG	7.264	8.088	824	11,34%		8.422	334	4,13%		10.112	1690	20,07%	
DREC	32.195	33.957	1762	5,47%		36.897	2940	8,66%		38.291	1394	3,78%	
DRELVT	47.929	54.634	6705	13,99%		60.223	5589	10,23%		65.198	4975	8,26%	
DREN	46.813	52.971	6158	13,15%		56.669	3698	6,98%		60.355	3686	6,50%	
Totais	142.286	158.736	16.450	11,56%		172.225	13489	8,50%		185.378	13153	7,64%	

Da leitura da Figura 1 constata-se que, com exceção das Atividades Rítmicas e Expressivas, todas as outras modalidades registaram uma evolução positiva no número de participantes.

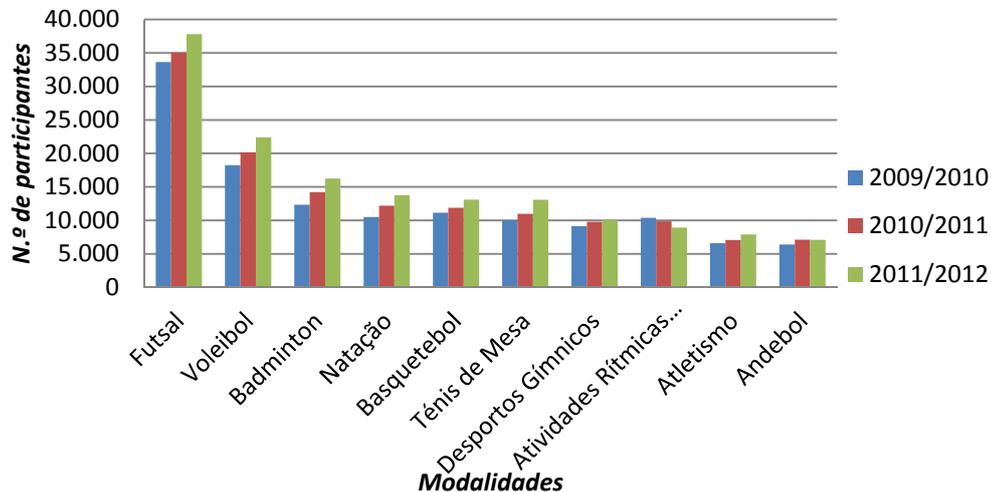
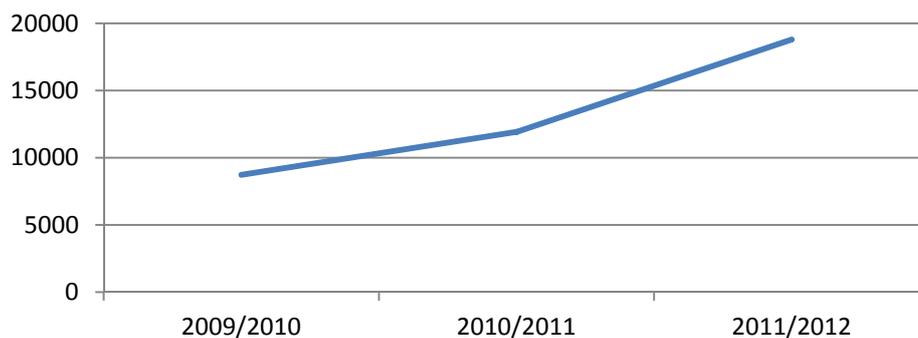


Fig. 1 - Número de participantes por ano, nas 10 modalidades com maior número de participantes

Evolução global do número de árbitros

A leitura da Figura 3 permite-nos constatar que o número de alunos árbitros evoluiu de forma muito favorável, registando-se uma variação positiva de **10.074** alunos que corresponde a **115 %** face ao ano letivo de 2009-10.

Figura 3- Número de alunos juizes e árbitros



Evolução do número de grupos-equipa

Ao longo dos últimos quatro anos de vigência do Programa do Desporto Escolar registou-se uma variação positiva do número de grupos-equipa. Em 2011-12 existiam mais 584 grupos-equipa, o que corresponde a um crescimento de 8,8%.

RELATÓRIO DO PROGRAMA DO DESPORTO ESCOLAR 2009-2012

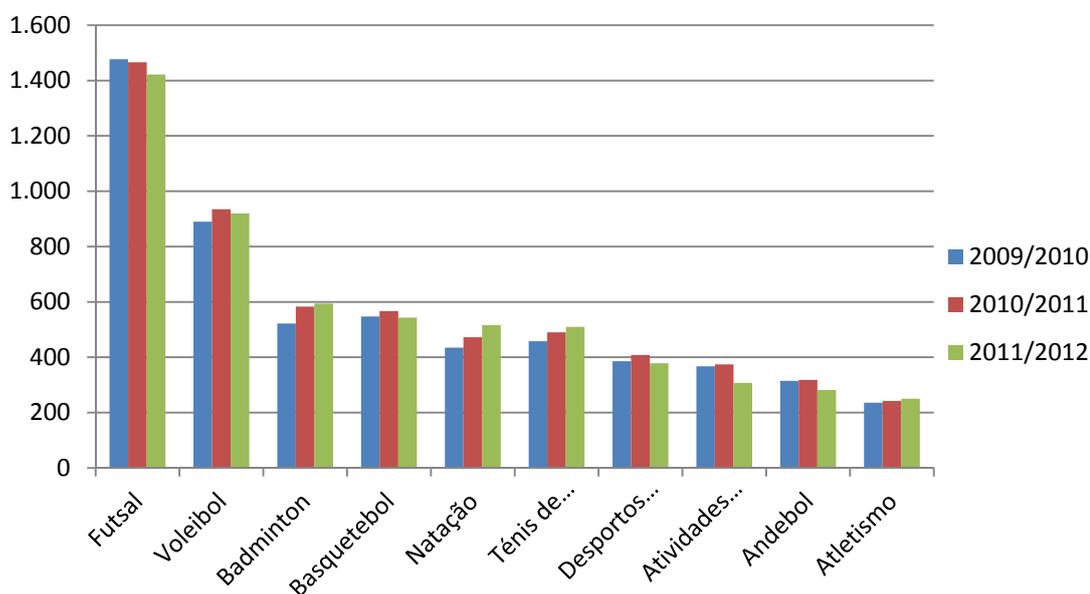
Quadro 3 - Número de grupos-equipa por Coordenação Regional do Desporto Escolar

DRE	2008/09	2009/10			2010/11			2011/12		
	N.º GE	N.º GE	Var. Abs.	P _{Cresc}	N.º GE	Var. Abs.	P _{Cresc}	N.º GE	Var. Abs.	P _{Cresc}
DREA	425	440	15	3,53%	449	9	2,05%	441	-8	-1,78%
DREALG	316	349	33	10,44%	365	16	4,58%	367	2	0,55%
DREC	1.511	1.590	79	5,23%	1.638	48	3,02%	1.516	-122	-7,45%
DRELVT	2.475	2.601	126	5,09%	2.763	162	6,23%	2.653	-110	-3,98%
DREN	1.896	2.156	260	13,71%	2.281	125	5,80%	2.230	-51	-2,24%
Totais	6.623	7.136	513	7,75%	7.496	360	5,04%	7.207	-289	-3,86%

Número de grupos-equipa por ano e modalidade

Na figura 4 verifica-se que as modalidades de atletismo, ténis de mesa, natação e badminton, registaram um crescimento positivo no número de grupos-equipa e as restantes seis modalidades registaram uma quebra.

Figura 4 - Número de grupos-equipa das 10 modalidades com mais grupos-equipa



Variação dos créditos da componente letiva

Genericamente, verifica-se uma diminuição do número de créditos da componente letiva atribuída aos docentes, se compararmos o ano de 2011-12 com o ano letivo anterior (-26,49%) e com o ano de 2008-09 (-16,2%). Esta variação explica-se com a publicação do Despacho n.º 6916/2011, de 4 maio, que vem limitar para 3 o número máximo de créditos da componente letiva e o aumento de 15 para 18, do número mínimo de inscritos por grupo-equipa.

Quadro 4 - Número de créditos da componente letiva atribuídos aos docentes

DRE	2008/09	2009/10			2010/11			2011/12		
	N.º CL	N.º CL	Var. Abs.	P _{Cresc}	N.º CL	Var. Abs.	P _{Cresc}	N.º CL	Var. Abs.	P _{Cresc}
DREA	1.540	1.594	54	3,51%	1.654	60	3,76%	1.255	-399	-24,12%
DREALG	1.160	1.306	146	12,59%	1.392	86	6,58%	1.089	-303	-21,77%
DREC	5.496	5.840	344	6,26%	6.039	199	3,41%	4.272	-1767	-29,26%
DRELV	7.814	8.700	886	11,34%	9.322	622	7,15%	6.922	-2400	-25,75%
DREN	7.011	8.002	991	14,13%	8.528	526	6,57%	6.261	-2267	-26,58%
Totais	23.021	25.442	2.421	10,52%	26.935	1493	5,87%	19.799	-7136	-26,49%

Número de modalidades envolvidas

Quadro 5 - Número de modalidades do Desporto Escolar

	2009/10	2010/11	2011/12
MODALIDADES	36	41	38

Em suma, pela análise dos dados de execução física do PDE, podemos assinalar um crescimento muito importante no número de participantes no Desporto Escolar, expresso em quase todas as modalidades. Nalguns casos o número de grupos-equipa decresceu, acompanhando a redução do crédito letivo atribuído às escolas, sem no entanto se refletir no número de participantes e de árbitros, o que traduz uma gestão progressivamente mais eficiente dos recursos disponíveis no Programa.

2.2 – Atividade interna

Projetos Especiais

Campeonato Nacional Escolar de CORTA-MATO

O Programa de Corta Mato do Desporto Escolar desenvolve-se anualmente como complemento da disciplina de Educação Física. É composta pela Fase Escola que envolve aproximadamente 300.000 alunos em todo o país, a Fase CLDE em que participam os apurados da Fase Escola com mais de 40.000 participantes, a Fase Nacional com três centenas de participantes com os apurados da fase anterior e a Fase Internacional com os vencedores da Fase Nacional.

No Campeonato Nacional Escolar de Corta-Mato participam os alunos dos escalões de Iniciados e Juvenis de ambos os géneros em representação de todas as Coordenações Locais do Desporto Escolar (CLDE) e das Direções de Serviços Regionais de todo o país.

Os critérios de participação no Corta-Mato Nacional são:

- Equipa de Escola – Equipa do estabelecimento de educação e ensino que venceu a prova de Corta-Mato na respetiva CLDE, nos escalões de iniciados e juvenis de ambos os géneros e os alunos classificados nos 3 primeiros lugares em cada Corta-Mato CLDE do escalão de iniciados e juvenis em cada género.

Quadro 6 – Número de alunos participantes no Corta-Mato

Anos letivos	N.º de participantes	
	Fase Local	Fase Nacional
2009-2010 (27 atividades de Fase Local)	35.489	1.258
2010-2011 (27 atividades de Fase Local)	37.137	1.068
2011-2012 (24 atividades de Fase Local)	44.294	322

(Nota: Entre 2009 e 2011 a competição incluiu os escalões de iniciados e juvenis; em 2011-2012 a competição realizou-se exclusivamente no escalão de juvenis)

Projeto MEGA

É desenvolvido em parceria com a Federação Portuguesa de Atletismo desde 2005. Promove o atletismo nas suas diferentes vertentes junto dos alunos, sendo composto atualmente por uma prova de velocidade (40m) uma prova de salto em comprimento, uma prova de resistência (1000m) e uma prova de lançamento. O Projeto Mega tem sido implementado nas seguintes fases: escola, local, e nacional.

Na final nacional participam os alunos dos escalões de Infantis A, Infantis B, Iniciados e Juvenis de ambos os géneros em representação de todas as Coordenações Locais do Desporto Escolar (CLDE) e das Direções de Serviços Regionais de todo o país.

Quadro 7 – Número de alunos participantes no Projeto Mega

Anos letivos	N.º de participantes	
	Fase Local	Fase Nacional
2009-2010 (27 atividades de Fase Local)	15.876	886
2010-2011 (27 atividades de Fase Local)	17.276	896
2011-2012 (24 atividades de Fase Local)	22.860	878

Outros projetos de dinamização desportiva

O Desporto Escolar desenvolve projetos de dinamização desportiva em parceria com outras entidades (desportivas e não desportivas).

Torneio Compal Air 3x3

É desenvolvido em parceria com a Federação Portuguesa de Basquetebol desde 2002 e aposta na revitalização do basquetebol nas escolas básicas e secundárias, levando deste modo a modalidade a crianças e jovens dos 10 aos 17 anos. Especialmente direcionado para as escolas e especificamente para ser implantado nas aulas de Educação Física.

O desenvolvimento do Compal Air prevê e estimula o reforço da formação dos professores, especialmente ao nível da metodologia e meios de ensino do jogo e na organização de quadros competitivos. Este deve aproximar o jogo àqueles que nele participam, tornando-o mais fácil e divertido.

Assim, a inovação deste projeto é a sua inclusão nas aulas de Educação Física, podendo ser igualmente utilizado nas atividades extracurriculares, como complemento destas, enriquecendo a prática do jogo por parte dos alunos.

A cada escola aderente ao projeto é entregue material didático com o necessário para a correta implantação do programa nas escolas e com os seus alunos.

O Projeto desenvolve-se em fase escola, fase Local, fase regional, fase nacional e fase ibérica.

Quadro 8 – Número de escolas participantes no Torneio Compal Air 3x3

Anos Letivos	N.º de Escolas
2009-2010	721
2010-2011	918
2011-2012	950

Projeto Nestum Rugby

O projeto Nestum Rugby desenvolvido em parceria com a Federação Portuguesa de Rugby desde 2008 promove o rugby junto dos alunos através de um jogo reduzido (Tag rugby) e adaptado à realidade das infraestruturas escolares, O Projeto tem sido implementado em fases escola, local e nacional.

Quadro 9 – Número de escolas participantes no Projeto Nestum Rugby

Anos letivos	N.º de Escolas
2009-2010	275
2010-2011	350
2011-2012	207

Programa Fitnessgram (2.ª edição)

É desenvolvido em parceria com a Faculdade de Motricidade Humana e foi implementado em 2008 com a finalidade de diagnosticar a aptidão física da população escolar e promover a atividade física.

Foram estabelecidos 56 protocolos com agrupamentos ou escolas não agrupadas da DRE do Algarve, 200 com a DRE de Lisboa e Vale do Tejo, 121 com a DRE do Centro, 60 com a DRE do Alentejo e 102 com a DRE do Norte.

Foram, ainda, realizadas reuniões em todas as direções Regionais de promoção do programa e criado um questionário *online* que permitiu constatar a realidade de implementação do projeto a nível nacional.

Como resultado verificou-se que o *software Fitnessgram* incluído na bateria de testes de aptidão física apresentava bastantes problemas na sua aplicação. Razão pela qual não foi possível, até à data, criar, em Portugal, informação alargada sobre a aptidão física da população jovem, respetivas tendências e correlatos demográficos e comportamentais determinantes, conforme previsto no protocolo em vigor entre a DGE e a FMH-UTL.

Atendendo a esta situação e, nomeadamente, às constantes solicitações das escolas e dos docentes para que se processasse uma eficiente modernização do *software* com recurso a novas funcionalidades determinantes para a qualidade de ensino, foi começada a desenvolver uma plataforma denominada FITescola a qual visa proporcionar a todas as Escolas do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário, os instrumentos necessários para a aplicação da bateria de testes incluída no FITescola (similar à do *FITNESSGRAM*)

A plataforma FITescola gera informação dinâmica acerca da atividade física e da aptidão física dos jovens em Portugal num determinado momento, gera as respetivas tendências em linhas de tempo selecionáveis e gera ainda informação relativa a alguns correlatos destas tendências.

Para além destas funcionalidades essenciais à monitorização da atividade física e da aptidão física dos alunos ao longo de todo o seu trajeto escolar, permite também seguir o percurso desportivo dos alunos e criar um certificado neste âmbito. Esta funcionalidade permitirá monitorizar o histórico de participação desportiva dos alunos, nomeadamente a participação no âmbito do DE.

A plataforma FITescola dispõe ainda de um conjunto muito variado de recursos interativos concebidos para o processo educativo da atividade física, da aptidão física e da alimentação para os alunos e seus encarregados de educação. Utiliza para o efeito relatórios individualizados tendo como referência a métrica da avaliação da aptidão física e sua importância para a saúde, assim como dos comportamentos alimentares e de atividade física adequados à fase de desenvolvimento dos jovens.

Programa P E S S O A

Teve como **principal objetivo** desenvolver e avaliar um modelo de intervenção centrado na Escola para promover a aprendizagem, a literacia e as competências no âmbito dos estilos de vida saudáveis com impacto na regulação de comportamentos como a atividade física e a alimentação e no aumento dos atributos da aptidão física com influência na autonomização destes comportamentos. O programa considerou variáveis dos domínios: cognitivo, psicológico, social e biológico.

A intervenção desenhada para a primeira intervenção/*cohort* envolveu um conjunto de sessões de atividade física (devidamente estruturadas e planeadas de acordo com os objetivos delineados), assim como promoveu sessões de estilos de vida saudáveis (alimentação adequada e atividade física regular) a todos os alunos do 5.º, 6.º e 7.º ano de escolaridade, os quais foram seguidos durante 3 anos consecutivos. Esta primeira

intervenção teve a duração de 3 anos, acompanhando alunos do 5º ano até ao 7º e do 7º até ao 9º ano.

O início da segunda intervenção decorreu em simultâneo com o terceiro e último ano da primeira intervenção. A segunda intervenção ocorreu durante 2 anos apenas, iniciando-se apenas no 5º ano de escolaridade e o segundo e último ano no 6º ano, durante o ano letivo 2011-2012.

A segunda intervenção foi condensada em apenas 2 anos de forma a ser aplicada apenas durante o 2º ciclo, onde foram verificados melhores resultados e empenho por parte dos alunos.

Estas 2 intervenções envolveram cerca de 15.000 pessoas, entre alunos, professores, encarregados de educação, auxiliares de educação e direção da escola.

Para a concretização do programa:

- Foi criada uma página multimédia de apoio ao programa com áreas distintas para os alunos, os encarregados de educação, os professores e os técnicos de saúde;
- Foi assegurada, no início de cada ano letivo, uma ação de formação acreditada para os professores de todos os grupos disciplinas envolvidos no programa. Desta forma, certificou-se que os objetivos anuais foram transmitidos de forma sólida e forneceram-se as bases de formação nos estilos de vida saudáveis: o que são, porque se devem promover e estratégias de promoção. Foi ainda assegurada uma segunda formação acreditada apenas para os professores do grupo de educação física que lecionavam os 2 tempos de exercício acrescido com o mesmo propósito de certificação de um trabalho similar em todas as escolas e que estivesse de acordo com os objetivos do programa;
- Foi promovida a formação dos encarregados de educação do terceiro grupo de trabalho do programa para que estes pudessem colaborar em sintonia com o programa fora da escola;
- Foram elaborados 3 manuais, um por cada ano de intervenção, de cariz mais teórico, para orientação dos professores e um manual de cariz mais prático, com planos de aula, para os professores que lecionavam o exercício acrescido;
- Foram elaborados *posters* quinzenais sobre os estilos de vida saudáveis e entregues às escolas envolvidas para afixação;
- Foram realizadas 3 palestras em cada escola, uma por período, sobre os diferentes temas promovidos através dos estilos de vida saudáveis;
- Foram realizados, em dois momentos, os testes *Fitnessgram* e entregue o respetivo relatório a cada aluno;
- A atividade física foi quantificada através de acelerometria e entregue o respetivo relatório;
- Foi realizada a avaliação da aptidão cardiorrespiratória em ciclo ergómetro a todos os alunos envolvidos durante as sessões de exercício acrescido;
- Foram aplicados 3 questionários, um geral, um de qualidade de vida e um de alimentação a todos os alunos;
- Foi realizada a avaliação da densidade óssea e composição corporal laboratorial aos alunos da segunda intervenção no Laboratório de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana e entregue o respetivo relatório;
- Foi elaborado um seminário de encerramento do programa com apresentação dos resultados provisórios do mesmo.

Os **resultados** provisórios mais pertinentes foram:

- Os alunos do 2º ciclo com aptidão cardiorrespiratória saudável têm melhor classificação nas disciplinas de Matemática sendo que as raparigas, também, têm melhores resultados na disciplina de Língua Portuguesa;

RELATÓRIO DO PROGRAMA DO DESPORTO ESCOLAR 2009-2012

- Os alunos do 3º ciclo com aptidão cardiorrespiratória saudável têm melhor classificação nas disciplinas de Matemática e Língua Portuguesa;
- Os alunos que não têm uma aptidão cardiorrespiratória saudável têm maior probabilidade de terem classificação negativa (2 valores) na disciplina de Matemática;
- Os alunos com aptidão cardiorrespiratória saudável têm um maior somatório das classificações nas disciplinas de Língua Portuguesa, Matemática, Ciências e Inglês;
- Os alunos que integraram o programa PESSOA melhoraram em média a sua qualidade de vida e a satisfação com a vida, contrariando a tendência natural de decréscimo destes indicadores, característica do desenvolvimento durante a adolescência;
- Os alunos que aumentaram a atividade física melhoraram nos indicadores de qualidade de vida, satisfação com a vida, autoestima, afetos positivos, competência, autonomia, relacionamentos positivos e boas motivações. Pelo contrário, as raparigas e rapazes que reduziram a atividade física diminuíram os valores destes indicadores;
- Os alunos que dormem menos de 8 horas por noite têm um índice de massa corporal mais elevado do que aqueles que dormem 8 ou mais horas por noite. Este resultado parece indicar um maior risco de desenvolvimento de pré-obesidade e obesidade entre os adolescentes que não atingem as 8 horas de sono por noite;
- Dormir 8 horas ou mais por noite reflete-se, também, num maior aproveitamento académico. Os alunos que dormiam um mínimo de 8 horas por noite tiveram melhores classificações a Matemática e Língua Portuguesa;
- Os alunos que dormem menos de 8 horas por noite passam significativamente mais tempo em atividades sedentárias, mas também fazem mais atividade física com intensidade moderada a vigorosa;
- Os alunos que não têm aptidão cardiorrespiratória saudável têm maior probabilidade de serem pré-obesos e obesos;
- Os alunos insuficientemente ativos que não cumprem as recomendações de atividade física diária (< 60 min/dia de atividade física moderada e vigorosa), têm maior probabilidade de serem pré-obesos e obesos;
- Existe uma relação gradual e progressiva entre a aptidão cardiorrespiratória e o risco de pré-obesidade, obesidade e obesidade abdominal.

3 - AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO DOS ALUNOS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E RESPONSÁVEIS PELO CLUBE DO DESPORTO ESCOLAR

Na sequência da avaliação do grau de satisfação do Programa do Desporto Escolar 2009-2013, realizada através do preenchimento de um questionário “online” por alunos, encarregados de educação (EE) e responsáveis dos Clubes do Desporto Escolar (CDE) das escolas das Direções Regionais de Educação do Algarve, Alentejo, Centro, Norte e de Lisboa e Vale do Tejo são apresentados os seguintes resultados:

Quadro 10 - Número de questionários preenchidos (Nov. 2012)

	Alunos	% do total	EE	CDE	% do total
N.º de questionários preenchidos	4.956	2,67 %	1.662	403	32,13%
N.º inscritos no DE (Ref.º 2011/2012)	185.378	-	-	1.254	-

Quadro 11 - Distribuição nacional dos questionários preenchidos

	Alunos	%	EE	%	CDE	%
DREA	331	6,68	102	6,14	38	9,43
DREALG	117	2,36	43	2,59	19	4,71
DREC	1663	33,56	494	29,72	96	23,82
DRELV	740	14,93	328	19,74	120	29,78
DREN	2105	42,47	695	41,82	130	32,26
Total	4956	100	1662	100	403	100

Quadro 12 - Resultados dos questionários (apresentados pela média estatística)

	Alunos	EE	CDE
Avaliação do Programa do Desporto Escolar *	4,19	4,06	3,90
Avaliação do Desporto Escolar na respetiva Escola *	4,33	4,25	4,25
Motivação para continuar...**	3,59*	3,46*	3,68*

* Escala de avaliação: 1- Nada satisfeito,2-Pouco satisfeito,3- Nem satisfeito/Nem insatisfeito,4- Satisfeito,5- Muito satisfeito

** Escala de avaliação: 1- Nada motivado,2-Pouco motivado,3- Motivado,4- Muito motivado

A análise do Quadro 12 permite-nos constatar que a avaliação do Programa do Desporto Escolar pelos alunos, Encarregados de Educação e Clubes do Desporto Escolar é positiva, considerando-se genericamente satisfeitos e motivados para continuar a participar no Programa.

RELATÓRIO DO PROGRAMA DO DESPORTO ESCOLAR 2009-2012

O que os alunos mais valorizam no Desporto Escolar é o interesse pelas competições (4,42), enquanto os Encarregados de Educação (4,49) e os responsáveis pelos Clubes do Desporto Escolar (4,63), valorizam mais a promoção da saúde dos seus educandos e alunos.

Os alunos, os encarregados de educação e os responsáveis dos Clubes do Desporto Escolar fazem uma avaliação muito positiva dos benefícios que o Programa do Desporto Escolar representa nos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.

A apreciação global dos resultados obtidos, são relevadores do interesse e do gosto que os alunos, encarregados de educação e responsáveis pelos Clubes do Desporto Escolar, tiveram em participar no Programa do Desporto Escolar 2009-2012.

4 - RECOMENDAÇÕES DOS ALUNOS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E RESPONSÁVEIS PELO DESPORTO ESCOLAR

Apresentam-se recomendações de melhoria do Programa de Desporto Escolar resultantes das opiniões expressas por alunos, Encarregados de Educação e responsáveis pelos Clubes do Desporto Escolar.

Recomendação	Alunos	Encarregados de Educação	Responsáveis pelos Clubes do Desporto Escolar
Aumentar o número de treinos por semana, a sua duração, assim como os momentos de competição e a sua distribuição ao longo do ano letivo.	x	x	x
Reorganizar os horários e calendários de modo a compatibilizar o período curricular com treinos, competições e transportes escolares.	x	x	x
Facilitar o acesso a modalidades não existentes nas escolas / clubes de referência dos alunos.	x		
Manter a possibilidade dos alunos praticarem a sua modalidade desportiva sem terem de suportar os custos de participação.	x		x
As escolas deveriam valorizar mais os alunos que a representam nas competições escolares.		x	
Atribuir uma carga horária idêntica para todas as modalidades para proporcionar aos alunos mais tempo de prática desportiva independentemente da existência do tipo de quadro competitivo.			x
O Projeto Educativo deveria incluir o projeto do Desporto Escolar da Escola.			x

Quadro 13- Recomendações de alunos, EE e CDE

Os dados recolhidos, reveladores da satisfação dos alunos, dos Encarregados de Educação e dos responsáveis dos Clubes do Desporto Escolar, bem como o aumento do número de praticantes na vigência do atual Programa do Desporto Escolar, parecem responder adequadamente aos objetivos traçados em 2009.

Consideramos que a oferta desportiva que as escolas proporcionaram aos seus alunos, a utilização de sistemas de informação e comunicação, a adaptação da oferta às necessidades e expectativas dos alunos e a garantia de igualdade e de oportunidade a todos os alunos, foram facilitadores dos resultados alcançados.

Outros aspetos apontados como positivos:

- Existência de políticas de promoção de estilos de vida saudável;
- Articulação com os conteúdos curriculares da disciplina de Educação Física;
- Integração das atividades dos grupos-equipa na componente letiva do docente;
- Duração da aplicação regular do Programa (4 anos);
- Constituição de agrupamentos verticais, que permitem a continuidade da prática desportiva dos alunos.

Com os dados disponíveis não foi possível avaliar o impacto do Programa do Desporto Escolar na promoção do sucesso escolar, nem o seu impacto no ingresso dos alunos no sistema desportivo federado após concluírem o seu percurso escolar, pelo que este deverá ser um aspeto a considerar na elaboração da próxima edição do Programa.

5 - RECOMENDAÇÕES PARA O PRÓXIMO PROGRAMA DO DESPORTO ESCOLAR

- Reforçar o papel do Desporto Escolar enquanto estratégia de promoção do sucesso educativo;
- Construir um plano do Desporto Escolar com um horizonte temporal de 12 anos, segmentado em Programas de 4 anos;
- Definir objetivos gerais, específicos, metas, indicadores de realização e de impacto no próximo Programa do Desporto Escolar;
- Monitorizar os contributos do Desporto Escolar para as Escolas alcançarem os objetivos definidos nos seus Projetos Educativos;
- Esclarecer o conceito de “produto” do Desporto Escolar;
- Criar um plano de comunicação que promova uma política de proximidade entre todos os elementos envolvidos no Desporto Escolar;
- Segmentar a competição em função das expectativas e do nível dos praticantes (alunos);
- Organizar as unidades orgânicas do Desporto Escolar consoante o desempenho seja de âmbito nacional, regional e/ou local, proporcionando melhores condições para o cumprimento da sua missão;
- Antecipar o planeamento das atividades de forma a iniciar o ano letivo com o plano anual de atividades definido;
- Aprofundar a integração de alunos com necessidades educativas especiais em atividades do Desporto Escolar;
- Incentivar a formação de árbitros e juizes e apostar na formação de outros agentes desportivos;
- Apostar na formação com dupla certificação para os professores responsáveis pelos grupos-equipa (formação contínua de professores conjugada com a formação de treinadores);
- Ajustar/adaptar o critério de atribuição de tempos da componente letiva aos professores responsáveis pelos grupos-equipa, tendo em consideração a segmentação das competições do Desporto Escolar;
- Aumentar o envolvimento de outras entidades públicas e privadas que promovem o Desporto em Portugal, bem como de outros parceiros do sistema educativo, e aproveitar sinergias de outros serviços do Ministério da Educação e Ciência que acrescem valor ao Desporto Escolar;
- Continuar a contribuir para a formação integral dos jovens, através de situações de convívio, camaradagem, de colaboração e cooperação, de competição, de organização e trabalho coletivo que nelas se vivem, retirando os inegáveis benefícios de ordem física, pedagógica e educativa.