



Céu Baptista | Vicente Paulino

# Educação Física e Desporto em Timor-Leste

Curículos e Práticas no  
Desenvolvimento Pessoal e Social



# A Educação Física e o Desporto em Timor-Leste

## Currículos e Práticas no Desenvolvimento Pessoal e Social

**Editores**

Céu Baptista & Vicente Paulino



**Universidade Nacional Timor Lorosa'e**

**Autores:** Bebiana Sabino, Céu Baptista, Helder Zimmermann, Inês Monteiro, Luís Almeida, Teresa Silva Dias e Vicente Paulino

**Edição:** Unidade de Produção e Disseminação do Conhecimento Programa de Pós-Graduação e Pesquisa da UNTL

**ISBN:** 978-989-8915-24-5

**CDU:** 37

**CDU:** 375

**Paginação e composição gráfica:** Bruno Torres

**Design da Capa:** Bruno Torres

**Fotografias da capa:** Documentação de Céu Baptista

**Data de Publicação:** fevereiro de 2021

**Local de edição:** Díli, Timor-Leste © 2021 - Todos os Direitos Reservados

# Índice

<b>ÍNDICE.....</b>	<b>5</b>
<b>AUTORES .....</b>	<b>6</b>
<b>PREFÁCIO .....</b>	<b>11</b>

## PARTE I

### **POLÍTICAS E PRÁTICAS EDUCATIVAS E DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL**

Políticas Educativas, Formação de Professores e Ensino Superior .....	17
A Educação Física no Currículo Nacional de Timor-Leste.....	47
A responsabilidade Pessoal e Social como veículo para o ensino da Educação Física.....	67

## PARTE II

### **ESPAÇOS E PRÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO DESPORTO EM TIMOR-LESTE**

A importância da Educação Física no estilo de vida ativo dos jovens.....	91
Os estilos de vida, o desporto e os jovens timorenses .....	119
Desporto e Cidadania em Timor-Leste – a opinião dos estudantes do Ensino Superior.....	141

## Artigo I

# A importância da Educação Física no estilo de vida ativo dos jovens

Bebiana Sabino, Helder Zimmermann e Céu Baptista

### Introdução

Os níveis de atividade física são uma componente determinante na definição do estilo de vida da população mundial. Como tal, importa definir, compreender e caracterizar alguns conceitos que auxiliem na sua compreensão.

A atividade física é entendida por qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo-esquelético, que resulta no aumento do dispêndio energético acima do nível de repouso (Caspersen, Powell & Christenson, 1985; Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004). Este comportamento pode ser expresso através de diferentes tipos de atividades, desportivas (de caráter organizado e estruturado com a finalidade de melhoria da aptidão física) ou não desportivas, tais como trabalho doméstico, jardinagem, atividades ocupacionais e/ ou recreacionais.

A atividade física pode ainda ser caracterizada em função das seguintes características: frequência (número de sessões por semana), intensidade (leve, moderada ou vigorosa), duração (quantidade de tempo por sessão) e tipo de atividade (andar de bicicleta, nadar, etc.) (Welk, 1999).

Aliado ao conceito de atividade física surge o conceito de exercício físico, que se agrega à atividade física como um subdomínio. Assim, o exercício físico, que normalmente surge numa ligação estreita com a prática desportiva, compreende a realização de movimentos corporais planeados e

estruturados, realizados com o objetivo de melhorar ou manter uma ou mais componentes da aptidão física (Caspersen et al., 1985).

Aptidão física é um estado fisiológico que representa a capacidade do indivíduo ser fisicamente ativo, isto é, a capacidade de realizar atividade ou exercício físico (Caspersen et al., 1985). Inicialmente, era um conceito estreitamente associado à performance, no qual a aptidão motora estava centrada na força, resistência muscular e cardiorrespiratória. Posteriormente, tornou-se mais abrangente incorporando também outras componentes, morfológicas e biológicas, relacionadas com a saúde (Maia, Fernandes & Freitas, 2013).

## Benefícios e recomendações da prática de Atividade Física

Diferentes entidades mundiais de referência na área da saúde, como a Organização Mundial de Saúde ou a *Centers for Diseases Control and Prevention*, alertam para a importância da inclusão de atividade física em benefício da saúde da população, propondo estratégias diferenciadas que permitam uma prática passível de influenciar a saúde do indivíduo.

Esta preocupação evidenciada por diferentes organismos internacionais surge na medida em que a prática de atividade física regular está associada à prevenção e ao tratamento de hipertensão, diabetes tipo II, obesidade, estado clínico de depressão (WHO, 2015) e outras diferentes patologias crónicas, tais como as doenças cardiovasculares (Blair & Brodney, 1999) e alguns tipos de cancro (Colditz, Sellers & Trapido, 2006). Para além disso, em idades pediátricas, elevados níveis de atividade física estão associados a um menor risco de estado de excesso de peso ou obesidade e níveis mais elevados de aptidão cardiorrespiratória (Janssen & LeBlanc, 2010; Ortega, Ruiz & Castillo, 2013).

Portanto, a importância da atividade física no estado de saúde do indivíduo é comprovada em diferentes estudos, independentemente da faixa etária, sendo que a discussão na comunidade científica se situa na dose de atividade física que se revela benéfica para a saúde.

Apesar dos estudos mostrarem que, por menor que a seja intensidade da atividade física, esta apresenta benefícios de saúde em adolescentes, nomeadamente para os que já se fazem acompanhar de um risco de saúde elevado (por exemplo, indivíduos obesos). No entanto, para se alcançarem os reais benefícios para a saúde, a atividade física deve ser pelo menos de intensidade moderada (Janssen & LeBlanc, 2010).

Assim, reconhecida a preponderância de uma prática regular de atividade física para a saúde, dadas as suas características de prevenção e até de tratamento, o foco destes organismos foi desenvolver recomendações de atividade física para as diferentes faixas etárias (CDC, 2011; CDC, 2015; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018; WHO, 2010). Considerando o propósito deste capítulo, importa enfatizar as recomendações de atividade física proposta para crianças e adolescentes (Figura 1)

**Figura 1**

Recomendações de atividade física para crianças e adolescentes, entre os 5 e os 17 anos (WHO, 2011)





Os desafios que a saúde pública enfrenta no que respeita à promoção deste comportamento são grandes e têm um foco elevado nos jovens, na medida em que reduzidos níveis de atividade física nestas faixas etárias estão associados a doenças crónicas não transmissíveis em idade adulta (González, Fuentes & Márquez, 2017). Assim, as recomendações de atividade física da Organização Mundial de Saúde, preponderantes para a saúde de jovens entre os 5 e os 17 anos, compreendem a prática de pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, sendo que na maioria dos dias a atividade física deve de carácter aeróbio (WHO, 2010).

Para além disso, acresce ainda a necessidade da realização de atividades de intensidade vigorosa, pelo menos três vezes por semana, que promovam o fortalecimento de músculos e ossos. O cumprimento destas recomendações internacionais pode ocorrer através da incorporação da atividade física em diferentes oportunidades diárias, como em atividades estruturadas desenvolvidas no desporto federado, desporto escolar ou Educação Física (EF), em atividades não estruturadas incluídas no contexto escolar ou em casa; e/ ou em transporte ativo (WHO, 2010).

Mais recentemente, estas recomendações têm sido acompanhadas de outras que parecem estar relacionados com o estilo de vida dos jovens e que assumem também preponderância na sua saúde - o comportamento sedentário (limite de duas horas por dia de tempo de ecrã) e o sono (cumprir os períodos de sonos ininterruptos consoante a faixa etária) (Tremblay et al., 2016).

Apesar dos benefícios, anteriormente expostos, que a prática regular de atividade física acarreta para a saúde da população em geral e dos jovens em particular, o montante diário acumulado pelos jovens não é suficiente para desfrutarem das mais-valias deste comportamento (Hallal et al., 2012; Sallis et al., 2016).

## Tendências globais de atividade física

Apesar de todos os estudos epidemiológicos desenvolvidos nesta área em diferentes países, bem como a exaustiva referência das consequências da inatividade física para a saúde, a transmissão desta informação específica parece não estar a decorrer segundo as vias mais eficazes, uma vez que se estima que 4 em cada 5 adolescentes entre os 13 e os 15 anos não cumprem as recomendações diárias para a prática de atividade física (Hallal et al., 2012). Este estudo, que englobou 105 países, revelou que a prevalência de adolescentes, entre os 13 e os 15 anos, que não cumprem 60 minutos de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa é de 80,3%.

A investigação *Health Behaviour in School-aged Children* reportou que a Itália (13%), a Dinamarca (15%) e a Grécia (16%) são os países relatam um maior incumprimento das recomendações de atividade física e a Bulgária (36%), Irlanda (38%) e Finlândia (41%) os que apresentam uma taxa mais elevada de cumprimento (Inchley & Samdal, 2016). Corroborando com estes resultados, um estudo realizado por Sallis et al. (2016), estimou que aproximadamente 80% dos jovens de todo o mundo, entre os 11 e os 17 anos, não cumpre os pressupostos de 60 minutos de atividade física por dia. O estudo *Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card*, que apresentou dados referentes a 49 países com diferentes índices de desenvolvimento humano, reconhece que somente entre 27 a 33% das crianças e adolescentes cumprem as recomendações internacionais de atividade física (Aubert et al., 2018).

Estas investigações permitem, não só compreender os níveis de atividade física um pouco por todo o mundo, mas também identificar os correlatos de atividade física nas crianças e adolescentes.

Um estudo de revisão acerca dos padrões de atividade física dos jovens da União Europeia indica que, independentemente da idade, os rapazes em comparação com as raparigas, apresentam níveis superiores de atividade

física (Baptista et al., 2012; Nader, R., Houts, McRitchie & O'Brien, 2008; Nilsson et al., 2009; Troiano et al., 2008), diferenças estas que se acentuam quando é considerada somente a atividade física de intensidade vigorosa (Armstrong & Welsman, 2006). Estas diferenças são maiores durante a infância e tendem a diminuir com a entrada na adolescência (Armstrong & Welsman, 2006). Estas disparidades parecem estar relacionadas com o suporte social (Motl, Dishman, Saunders, Dowda & Pate, 2007), a identidade de género (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000; Slater & Tiggemann, 2010), a ausência de um modelo parental (Davison & Jago, 2009) e a perceção de barreiras (Patnode et al., 2010).

Além do sexo, a idade também se mostrou ser um correlato de atividade física, e os estudos retratam a existência de um declínio dos níveis de atividade física com o avanço da idade (Baptista et al., 2012; Ortega et al., 2013; Troiano et al., 2008).

Do ponto de vista dos correlatos psicológicos, a atitude face à atividade física e EF (Martins et al., 2016), a perceção de competência (Seabra et al., 2013), a autoeficácia (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000) e o divertimento (Bauman et al., 2012; Sallis et al., 2000) estão positivamente relacionados com a prática de atividade física.

A nível comportamental, uma elevada participação na aula de EF está relacionada com um nível mais elevado de atividade física (Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen, 2007). Para além disso e corroborando com este resultado, Silva e Santos (2017) destacam a prática de atividade física realizada de forma organizada, como benéfica para o alcance das recomendações definidas pela organização mundial de saúde. Contrariamente, o comportamento sedentário está relacionado com reduzidos níveis de atividade física (Biddle, Atkin, Cavill & Foster, 2011).

A atividade física, como anteriormente mostrado pelos resultados dos diferentes estudos, não é um comportamento constante, na medida em que

os níveis de atividade física variam ao longo do dia, da semana e do ano (Hussey, Bell & Gormley, 2007). A identificação dos diferentes fatores que influenciam este comportamento é determinante para que se possam desenvolver oportunidades de prática adequadas e ajustadas às reais necessidades dos indivíduos.

Em suma, este é o retrato de inatividade física característico destas faixas etárias, que se mostra globalmente consistente, independentemente do índice de desenvolvimento humano dos países (Aubert et al., 2018; Hallal et al., 2012; Manyanga et al., 2018; WHO, 2015), apesar de, em países com um baixo índice de desenvolvimento humano, ser mais proeminente a ausência de pelo menos 60 minutos de atividade física diária (Marques et al., 2020). Contudo, o aporte histórico dos países com elevado índice de desenvolvimento humano revela que o desenvolvimento industrial, com a potenciação da máquina em detrimento do trabalho humano, contribuiu para um estilo de vida cada vez mais sedentário e marcadamente inativo.

Este incremento industrial foi acompanhado pelo crescimento da densidade populacional das cidades, por via da migração dos meios rurais para os meios urbanos. As Nações Unidas preveem que este fenómeno ocorra nos países com baixo e médio índice de desenvolvimento humano nas próximas décadas. Neste sentido e perspetivando as consequências que a industrialização acarreta para o estilo de vida da população, é determinante a adoção e implementação das estratégias previstas no plano global de atividade física 2018-2030, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2018).

## A escola enquanto veículo para promoção do comportamento fisicamente ativo

Um pouco por todo o mundo tem ocorrido a monitorização dos níveis de atividade física da população, procurando constituir fontes de informação

(GSHS - *Global school-based student health survey* (WHO, 2011), HBSC - *Health Behaviour in School-Aged Children* (Inchley & Samdal, 2016), *Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth* (Aubert et al., 2018), que possibilitem a intervenção nesta área, em concreto direcionado às crianças e adolescentes.

Entre diferentes estratégias de intervenção delineadas para diferentes contextos que podem influenciar os níveis de atividade física, a escola tem-se, de um modo consensual, posicionado primordialmente como contexto de intervenção quando o foco são as crianças e os adolescentes. Tal deve-se ao facto de este ser o espaço no qual os jovens passam cerca de metade do tempo diário em que estão acordados, pelo que a atividade física que decorre neste espaço contribui de forma significativa para o montante de diário de atividade física (Maddison et al., 2010; Stratton & Fairclough, 2008). Uma vez que este é um contexto natural para os jovens, as barreiras à implementação de intervenções neste espaço são diminutas (Kumanyika et al., 2008), pelo que é o ambiente apropriado para desenvolver programas de intervenção com vista à alteração comportamental (Cassar et al., 2019; Marks, 2010).

As intervenções escolares com o intuito de promoção de atividade física apresentam, antecipadamente, a possibilidade de aumento dos níveis de atividade física, na medida em que a EF é disciplina obrigatória do currículo escolar (Heath et al., 2012) e que permite aos alunos uma prática benéfica em termos de saúde (Meyer et al., 2013). Como disciplina curricular obrigatória, possibilita que todos tenham acesso a vivências de atividade física de qualidade, proporcionando um adequado desenvolvimento motor, cognitivo e socio-afetivo às crianças e adolescentes (Bailey et al., 2009). Contudo, a literatura menciona a importância de a escola assumir uma política de promoção de comportamentos saudáveis (Poitras et al., 2016), em virtude de o ensinado e promovido, no âmbito curricular da EF, se puder assumir como contraditório à missão, objetivos e políticas escolares.

Assim, considerando a importância da promoção de comportamentos ativos em idades pediátricas para a saúde pública e o papel que a escola, nomeadamente a EF, pode exibir no desempenho desta função. Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo descrever e caracterizar as práticas de EF em Timor-Leste.

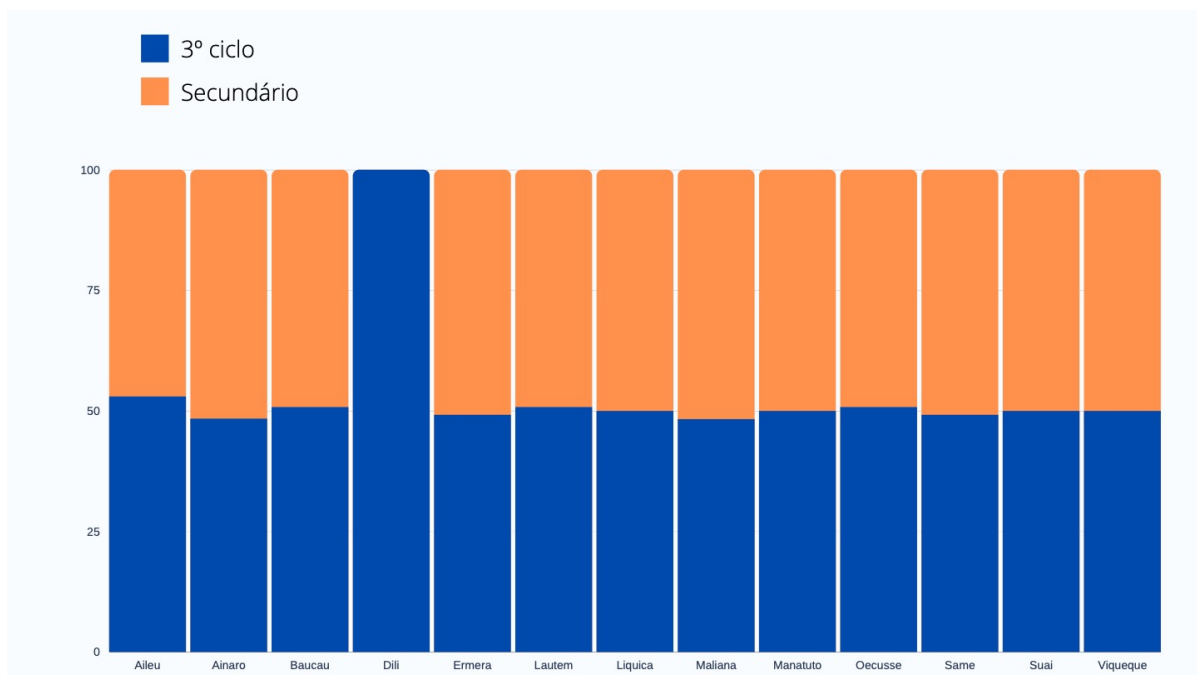
## Metodologia

### Amostra

No presente estudo de natureza transversal participaram 785 alunos (327 rapazes e 454 raparigas) do 3.º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário Geral de escolas públicas dos treze municípios que integram Timor-Leste (Figura 2). A idade média dos participantes foi de  $16.18 \pm 1.78$  anos ( $M_{3.º\text{Ciclo}} = 14.93 \pm 1.56$ ;  $M_{\text{Secundário}} = 17.29 \pm 10.09$ ).

Figura 2

Caraterização da amostra por Distrito e Ciclo de ensino



## Procedimentos

O questionário foi elaborado em português e traduzido para tétum (embora sejam as duas línguas oficiais do país, a língua dominante é o tétum) por dois profissionais, de forma independente. Comparadas as duas versões em tétum, em caso de dúvida, prevaleceu a expressão que mais se aproximava à linguagem dos adolescentes.

Para testar a compreensão dos alunos, a versão experimental foi preenchida por cinco estudantes do ensino básico. Depois de obtermos a versão final do questionário, os alunos da Universidade Nacional de Timor Lorosa'e (UNTL) do departamento de língua tétum da Faculdade de Educação Artes e Humanidades assistiram a uma explicação detalhada (item a item) do questionário (versão em português e em tétum). O preenchimento do questionário foi aplicado no mês de novembro e dezembro de 2018.

Foi emitida uma carta de pesquisa da Unidade de Pós-Graduação e Pesquisa da UNTL, dirigida ao Diretor de cada escola filial de cada município, a explicar a finalidade do estudo e a solicitar a participação de duas turmas: uma turma do 3.º Ciclo e outra do Ensino Secundário Geral. Todas as escolas aceitaram participar no estudo.

## Protocolo de Avaliação

Os comportamentos e as atitudes face à EF e a outros espaços escolares passíveis de desenvolver atividade física foram avaliados através de um questionário. Este questionário, composto por 15 questões de resposta fechada, encontra-se dividido em duas partes distintas: i) EF; ii) atividade física desenvolvida nos intervalos. Cada participante preencheu individualmente o questionário na presença do professor de EF e de um estudante do departamento de língua tétum da UNTL, que se encontrava presente para esclarecer dúvidas resultantes do seu preenchimento.

### Procedimentos estatísticos

Inicialmente procedeu-se à análise exploratória dos dados com o intuito de verificar erros de entrada de dados, presença de outliers e averiguar a normalidade das distribuições. Posteriormente foi realizado o tratamento estatístico descritivo (com recurso média, desvio padrão e frequências) e inferencial (Teste T ou Mann-Whitney para averiguar diferenças entre sexos e ciclo de escolaridade).

Foi adotado um nível de significância de 5% e utilizado o programa SPSS 26.0 para desenvolver o tratamento estatístico.

## Resultados e Discussão

### Frequência e duração da EF

As recomendações internacionais relativamente à EF, referem que esta disciplina deve proporcionar 150 minutos semanais, no ensino básico, e 225 minutos semanais para o ensino secundário (NASPE, 2011). Em particular, o currículo nacional de EF de Timor-Leste prevê uma carga semanal de 2 horas (120 minutos) em cada ano do 3.º Ciclo do Ensino Básico. A disciplina de EF e Desporto apenas é lecionada 2 horas (120 minutos) por semana nos 10.º e 11.º anos (não havendo horas destinadas a esta disciplina no currículo do ensino secundário geral em Timor-Leste). A Figura 3 ilustra a frequência semanal de aulas de EF reportada no nosso estudo.

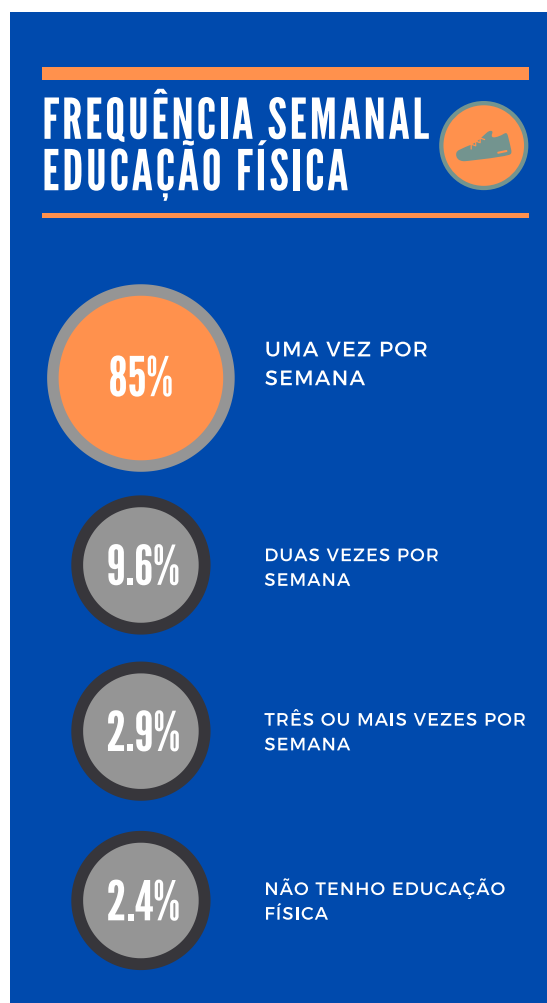
Independentemente do ciclo de estudos, 3.º Ciclo ou Ensino Secundário Geral ( $p>0.05$ ), aproximadamente 85% dos participantes refere ter apenas uma vez por semana aulas de EF. Numa análise atenta por municípios verificamos esta mesma tendência percentual, à exceção de Suai, no qual 90% dos alunos que frequentam o 3.º Ciclo refere ter esta disciplina duas vezes por semana.



No que respeita à duração das aulas de EF, estas variam entre 30 a 60 minutos, o que difere da proposta de organismos internacionais (NASPE, 2011) e também do próprio currículo nacional. Numa análise por ano de escolaridade e município, verificamos que apenas existem diferenças entre anos de escolaridade no município de Aileu, Lautem, Same, Suai, Viqueque na duração das aulas ( $p < 0.05$ ). Nos municípios de Aileu, Suai e Viqueque os participantes relatam uma duração superior no ensino secundário, contrariamente aos municípios de Lautem e Same, que mencionam, em média, duração superior de aulas de EF no 3.º Ciclo do Ensino Básico.

**Figura 3**

Frequência semanal das aulas de Educação Física em Timor-Leste



De salientar que, no município de Suai, a diferença existente para a frequência semanal da aula de EF entre níveis de escolaridade, apresenta em contraponto uma duração superior no ensino secundário, que por sua vez revela uma menor frequência semanal (uma vez por semana).

#### Gosto pela EF

A maioria dos alunos (86,8%) referiu gostar das aulas de EF. Numa comparação por sexos verificou-se evidências estatísticas que o gosto pelas aulas de EF é influenciado pelo sexo dos participantes ( $\chi(1)=10.512$ ;  $p=0.001$ ), sendo que 91% dos rapazes afirma gostar das aulas de EF para 83,5% das raparigas. O gosto pelas aulas de EF não parece variar significativamente entre municípios e nível de escolaridade. Porém, 94,7% dos alunos indicou que o seu gosto por estas aulas é condicionado pelo professor que as leciona.

De um modo geral, os alunos apreciam diferentes características no professor de EF, características estas que condicionam a sua satisfação com estas aulas, nomeadamente as suas competências pedagógicas, a sua capacidade de interação e relacionamento e o sentido de equidade e justiça (Martins et al., 2016; Sabino, 2019). O professor de EF é o elemento chave na medida em que pode funcionar como barreira ou facilitador para a integração na prática (Sabino, 2019).

Para além do gosto apresentado pelas aulas de EF, este domínio disciplinar também se encontra no topo das preferências dos alunos relativamente à totalidade de disciplinas presentes no currículo, isto é, 83,4% dos alunos mencionou que a EF é a sua disciplina preferida ou encontra-se na segunda posição de preferência. Estes valores refletem também a importância atribuída à EF, em que 71% dos inquiridos a classifica como uma disciplina importante e 21,6% muito importante.

Para além de um impacto imediato, as experiências de atividade física nestas idades apresentam influencia na prevalência do comportamento de

atividade física ao longo da vida (Hands, Parker & Larkin, 2006; Sanchez et al., 2007). Logo, é essencial que estas preferências evidenciadas se repercutam ao longo da vida destes jovens.

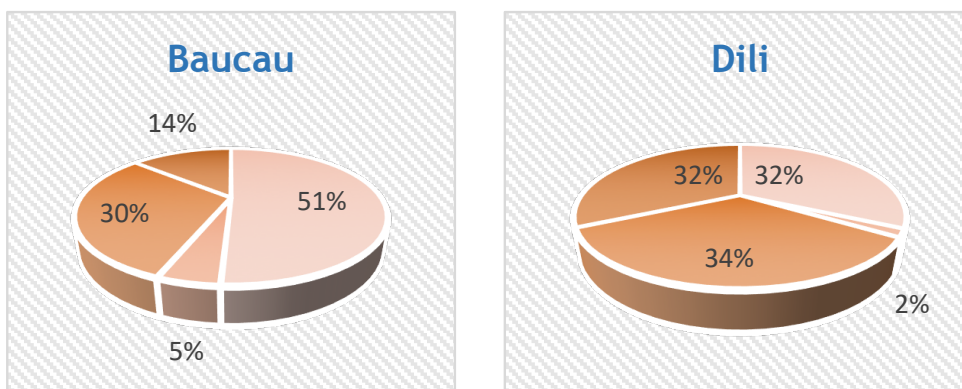
#### Caraterização das aulas

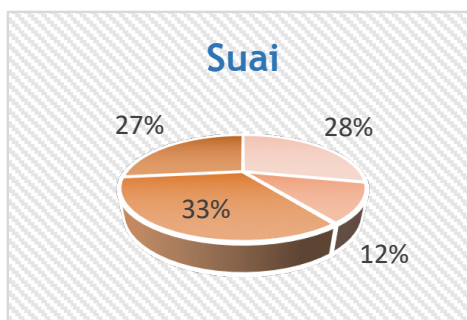
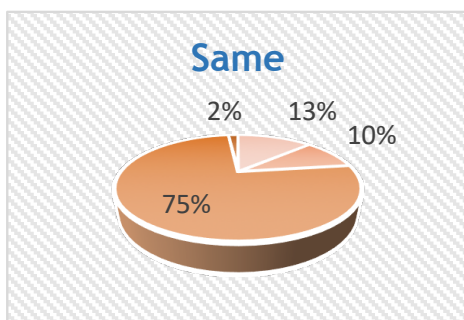
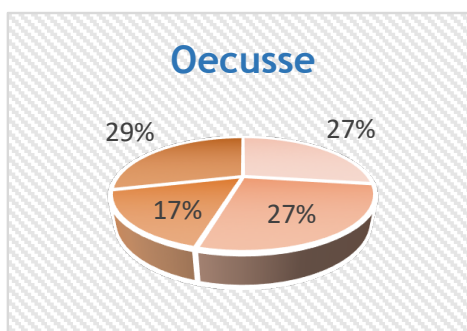
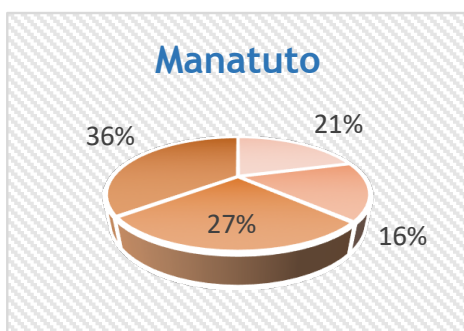
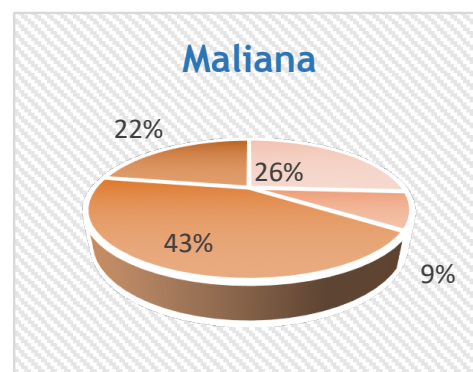
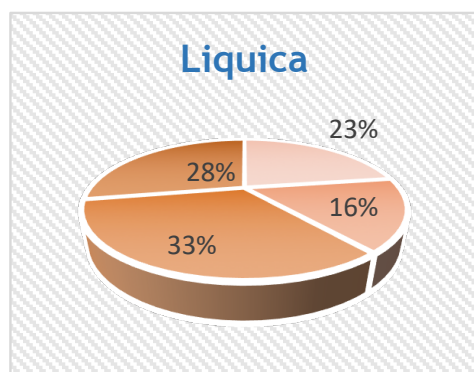
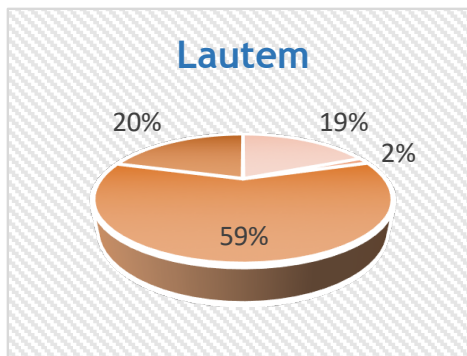
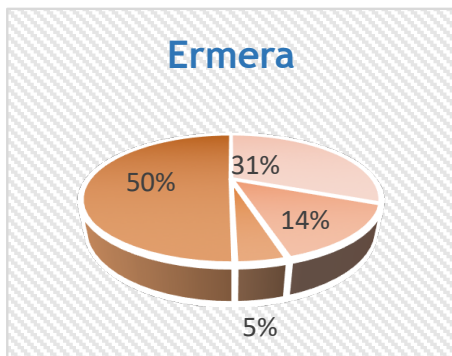
Um reduzido número de alunos (12,5%) menciona que as aulas de EF são “práticas”, ou “maioritariamente práticas” (27,9%). A maioria dos alunos (59,6%) confere que as aulas são “teóricas” ou “maioritariamente teóricas”. Para o cumprimento do seu objetivo e numa perspetiva de contribuir para um estilo de vida ativo dos estudantes, o carater prático desta aula é indispensável.

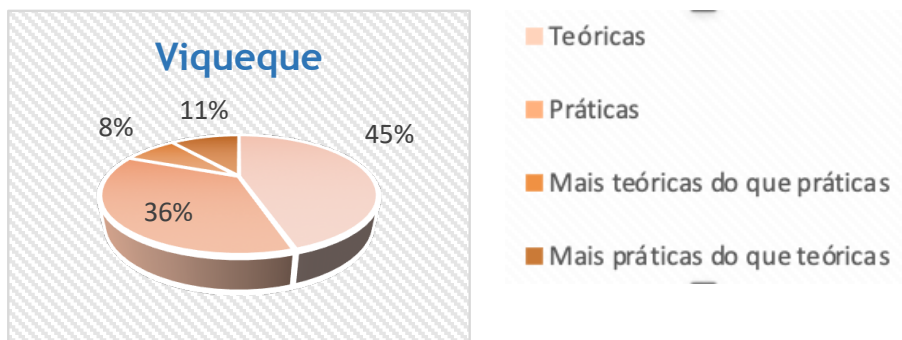
Aliás, estes dados referentes à EF permitem explicar os níveis insuficientes de atividade física dos jovens de Timor-Leste, sendo que é um dos países com maior prevalência de não obtenção de níveis suficientes de atividade física (Marques et al., 2020). A figura seguinte ilustra a caraterização das aulas por distrito (Figura 4).

**Figura 4**

Caraterização das aulas por distrito







Quando as aulas são práticas, os alunos mostram um comportamento ativo, sendo que 78,1% realiza sempre as aulas quando estas assumem um caráter prático. Somente 1,3% refere não realizar ou ficar somente a observar quando as sessões são práticas. Apesar de não existirem diferenças estatisticamente significativas, o comportamento ativo é superior nos alunos que frequentam o 3.º Ciclo do Ensino Básico, resultado também de acordo com o postulado em diferentes estudos (Baptista et al., 2012; Manyanga et al., 2018; Marques et al., 2020; Sabino, 2019).

Ainda no que respeita às características das aulas de EF, 70.9% dos alunos mencionam que os exercícios das aulas práticas devem incluir simultaneamente rapazes e raparigas, apesar de se verificar uma relação entre o género masculino e a preferência de realizar exercícios separadamente por género. Esta relação pode estar relacionada com a distinta competência motora quando comparada por géneros de um modo geral (Hills, 2007). Contudo, esta situação pode ser mediada pelo professor, através da aplicação estratégias em que os alunos fisicamente mais competentes possam cooperar com os que exibem uma menor competência.

#### O professor de EF e as suas práticas

Segundo os participantes no estudo, para 76,3% a característica que melhor define o seu professor de EF é a amizade - “ser amigo” e a manifestação de preocupação com os alunos. Esta característica é apreciada

independentemente do género, município ou nível de ensino em que o participante se encontra, à exceção do distrito de Ainaro. Neste distrito, os alunos que frequentam o ensino secundário partilham da opinião dos restantes participantes no estudo. Porém, os alunos do 3.º Ciclo atribuem ao professor características relacionadas com a inflexibilidade e feição séria.

No que concerne à lecionação das aulas, os conteúdos de ginástica e futebol são os apontados com maior frequência, independentemente do nível de ensino. O Quadro 1 mostrou a percentagem de prática por modalidade em cada distrito. Através da sua análise podemos constatar que a oferta proporcionada aos alunos na aula de EF não é muito vasta. A importância de uma experiência diversificada, isto é, lecionação de conteúdos variados, parece ser determinante para que um maior número de alunos possa alcançar experiências positivas nas aulas de EF, para além de proporcionar competências motoras distintas que permita aos alunos englobar a atividade física a médio e longo prazo no seu quotidiano (Martins et al., 2016).

### Quadro 1

Modalidades abordadas na Educação Física numa análise por Distrito

Distrito/ Modalidade	Ginástica (%)	Futebol (%)	Voleibol (%)	Dança (%)	Ginástica TL (%)	Basq. (%)	Andebol (%)	Bad. (%)	Artes M. (%)
Aileu	27,3	40,9	30,3	0	10,6	1,5	1,5	0	0
Ainaro	48,4	45,2	45,2	4,8	21	37,1	38,7	4,8	3,2
Baucau	74,6	78	69,5	23,7	33,9	69,5	47,5	6,8	0
Dili	55,6	57,4	46,3	1,9	20,4	44,4	42,6	0	3,7
Ermera	32,8	74,1	41,4	12,1	17,2	31	31	3,4	10,3
Lautem	52,5	67,8	71,2	10,2	18,6	45,8	33,9	0	0
Liquica	56,7	50	33,3	1,7	20	61,7	36,7	1,7	0
Maliana	69,5	67,8	47,5	5,1	18,6	37,3	37,3	5,1	3,4

## A Educação Física e o Desporto em Timor-Leste

### Currículos e Práticas no Desenvolvimento Pessoal e Social

Manatuto	50	80	71,7	10	66,7	90	50	13,3	6,7
Oecusse	35,6	33,9	45,8	3,4	10,2	11,9	11,9	0	5,1
Same	69,5	57,6	74,6	0	18,6	30,5	39	0	0
Suai	73,1	50	50	1,9	32,7	9,6	9,6	9,6	5,8
Viqueque	53,3	73,3	61,7	0	20	48,3	31,7	8,3	0

#### Os recreios escolares

Para além das aulas de EF, momento formal de prática de atividade física, a escola proporciona outros contextos espaço-temporais passíveis de serem dedicados à promoção deste comportamento saudável. Aqui podem ser enquadrados os recreios ou intervalos escolares, que constituem espaços facilitadores para a promoção de atividade física, harmonizando uma prática deliberada que não toma como pré-requisito competência motora ou historial de prática (Fairclough, Beighle, Erwin & Ridgers, 2012).

#### Figura 5

Frequência de prática de atividade física nos recreios escolares e preferência de atividades praticadas



Porém, apesar dos benefícios que possam advir de um comportamento ativo nestes espaços, o comportamento sedentário é característica predominante deste momento escolar (Fairclough et al., 2012; Ridgers, Salmon & Timperio, 2018). É importante que a escola, seja através de políticas escolares ou de ações estratégicas dos seus professores, incuta um envolvimento favorável para o comportamento ativo, quer nos recreios quer nos intervalos da hora de almoço, pois o contributo da atividade física ocorrida nestes espaços pode variar entre 20 a 40% do montante diário recomendado para estas faixas etárias (Erwin et al., 2012).

A nossa investigação mostrou que no contexto escolar de Timor-Leste a intenção de comportamento ativo é reportada por 64,7% dos alunos inquiridos (Figura 5). Contudo, a frequência semanal com que ocorrem estes comportamentos durante os recreios é reduzida, uma vez que somente 13,7% dos alunos apresenta um comportamento ativo três ou mais vezes durante a semana. De um modo geral, os diferentes distritos analisados assumem a mesma configuração exibida na Figura 5, salientando-se Dili (60%), Maliana (56,7%) e Suai (48,3%) pelos elevados índices de ausência de prática nos recreios.

No que respeita à idade, os alunos mais novos, que frequentam o 3.º Ciclo, apresentaram um envolvimento ativo superior nos recreios comparativamente aos alunos que frequentam o Ensino Secundários ( $p < 0.05$ ). Estes resultados são concordantes com o comportamento do perfil de atividade física com o avanço da idade. Para além disso, a literatura também sugere que culturalmente o comportamento ativo nestes espaços escolares é compreendido como característica exclusiva de alunos mais novos, pelo que os mais velhos procuram atividades que permitam uma maior socialização entre pares (Azzarito & Hill, 2013; Sabino, 2019).

Entre as atividades praticadas no decorrer dos intervalos, evidenciam-se atividades de cariz estruturado, como o futebol e o voleibol, sendo que



maioritariamente os alunos do sexo masculino ( $p < 0.05$ ) exibem o futebol como preferência de prática para este contexto escolar.

## Implicações Práticas

O aproveitamento integral dos benefícios da EF em termos de saúde só pode ser atingido com um planeamento da EF prática. A inclusão de uma diversidade prática de atividades poderá facilitar uma experiência motora diversificada aos estudantes, competência motora esta que poderá determinar a inclusão da atividade física no seu futuro quotidiano.

Para além disso, a intensidade de prática também se assume como relevante, pelo que, durante uma aula de EF, pelo menos 50% deve ocorrer segundo um esforço de intensidade moderada a vigorosa (Retamal-Valderrama, Delgado Floody, Espinoza Silva & Jerez-Mayorga, 2019). Assim, o professor, além da escolha da atividade a realizar, deve procurar aferir a intensidade do exercício. Esta intensidade pode ser avaliada com recurso a instrumentos objetivos e/ ou subjetivos.

Como recurso prático subjetivo para estas aulas, o aluno pode autoavaliar-se a intensidade do exercício/ aula através da escala de perceção subjetiva de esforço (Borg, Ljunggren & Ceci, 1985). Recorrendo a este método, o aluno avalia a sua intensidade do esforço numa escala de 0 a 10, sendo que uma maior pontuação corresponde a uma maior intensidade (5-6 intensidade moderada). Apesar de ser uma avaliação subjetiva, esta constitui um indicador para o professor planear a sua aula de forma a obter a intensidade desejada.

Com a evolução tecnológica e capacitação da população para adquirir *smartphones*, invariavelmente, a maioria dos alunos possui esta tecnologia. Assim, o intuito é rentabilizar um objeto, que está potencialmente associado a um comportamento sedentário, para auxiliar no comportamento ativo. Para

isso deve recorrer-se a aplicações que incorporem a avaliação do movimento em três eixos e que permitam caracterizar a intensidade do exercício ou da aula (Hartwig et al., 2019).

Dados os benefícios para a saúde, a curto e longo prazo, decorrentes de uma prática regular de atividade física em crianças e adolescentes, foram desenvolvidas, um pouco por todo o mundo (Murillo Pardo et al., 2013), diferentes estratégias de promoção de comportamentos ativos, nomeadamente de alcance escolar, pela mais-valia que esta instituição apresenta no quotidiano dos jovens. Diversificadas intervenções bem sucedidas foram implementadas em diferentes países e continentes e a análise através de diferentes estudos permitiu identificar estratégias que parecem estar relacionadas com o sucesso da promoção da atividade física em contexto escolar:

i) intervenção multi-componente, enquadrando-se na linha do modelo ecológico, que privilegie mudanças curriculares (incorporando professores de diferentes áreas) e não curriculares (englobando a família e a comunidade);

ii) melhoria dos programas curriculares da disciplina de EF, dotando os adolescentes de conhecimentos e competências que lhes permita uma participação em atividade física ao longo do ciclo vital;

iii) diversificação das atividades para além das que são de componente curricular, nomeadamente no que respeita aos momentos de recreio. A envolvência dos espaços de recreio deve ser apelativa (agradáveis e limpos) e os alunos devem ter à sua disposição material desportivo que lhes permita ter um comportamento ativo;

iv) inclusão da monitorização acerca dos níveis, com recurso a meios digitais, bem como perceção e compreensão desta informação;

v) escutar os jovens no que respeita às suas necessidades e interesses para que as atividades possam ser desenhadas de acordos com as perspetivas.

A literatura apresenta diferentes estratégias escolares reconhecidas como eficazes enquanto recurso para o incremento dos níveis de atividade física e diminuição do comportamento sedentário. Contudo, esta avaliação provém, maioritariamente, de investigações aplicadas em países desenvolvidos, existindo uma lacuna de intervenções escolares em países em vias de desenvolvimento (Cassar et al., 2019), pelo que há uma ausência de conhecimento relativamente à eficácia destas estratégias nestes países.

A promoção da atividade física através da escola e, nomeadamente, através da EF, tal como foi debatida ao longo deste capítulo, é essencial na formação e educação dos jovens relativamente a esta componente do estilo de vida. Porém, esta estratégia terá valor acrescentado quando acompanhada de um consistente plano de nacional de atividade física que permitirá desenvolver, apoiar e monitorizar, de um modo sistematizado, os níveis de atividade física em Timor-Leste.

## Referências

- Armstrong, N., & Welsman, J. R. (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 36(12), 1067-1086. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=17123328&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site>
- Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Nader, P. A., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., . . . Tremblay, M. S. (2018). Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis From 49 Countries. *15*(s2), S251. doi:10.1123/jpah.2018-0472
- Azzarito, L., & Hill, J. (2013). Girls looking for a 'second home': bodies, difference and places of inclusion. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(4), 351-375. doi:10.1080/17408989.2012.666792
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., . . . Sport Pedagogy Special Interest, G. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27. doi:10.1080/02671520701809817
- Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., . . . Sardinha, L. B. (2012). Prevalence of the Portuguese Population Attaining

- Sufficient Physical Activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(3), 466-473 468p. doi:10.1249/MSS.0b013e318230e441
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Series: Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380, 258-271. doi:10.1016/S0140-6736(12)60735-1
- Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 25-49. doi:10.1080/1750984X.2010.548528
- Blair, S. N., & Brodney, S. (1999). Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. / Effets de l'inactivite physique et de l'obesite sur la morbidite et la mortalite: donnees actuelles et resultats des recherches. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(11 Suppl), S646-s662. Retrieved from <http://articles.sirc.ca/search.cfm?id=S-157536>
- Borg, G., Ljunggren, G., & Ceci, R. (1985). The increase of perceived exertion, aches and pain in the legs, heart rate and blood lactate during exercise on a bicycle ergometer. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 54(4), 343-349. doi:10.1007/bf02337176
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126-131. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711>
- Cassar, S., Salmon, J., Timperio, A., Naylor, P.-J., van Nassau, F., Contardo Ayala, A. M., & Koorts, H. (2019). Adoption, implementation and sustainability of school-based physical activity and sedentary behaviour interventions in real-world settings: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 120. doi:10.1186/s12966-019-0876-4
- CDC. (2011). School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *Morbidity and Motality Weekly Report* 60(5).
- CDC (2015). *How much physical activity do children need?* : Centers for Disease Control and Prevention
- Colditz, G. A., Sellers, T. A., & Trapido, E. (2006). Epidemiology identifying the causes and preventability of cancer? *Nat Rev Cancer*, 6(1), 75-83. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1038/nrc1784>
- Davison, K. K., & Jago, R. (2009). Change in parent and peer support across ages 9 to 15 yr and adolescent girls' physical activity. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(9), 1816-1825. doi:10.1249/MSS.0b013e3181a278e2
- Erwin, H., Abel, M., Beighle, A., Noland, M. P., Worley, B., & Riggs, R. (2012). The contribution of recess to children's school-day physical activity. *J Phys Act Health*, 9(3), 442-448. doi:10.1123/jpah.9.3.442
- Fairclough, S. J., Beighle, A., Erwin, H., & Ridgers, N. D. (2012). School day segmented physical activity patterns of high and low active children. *BMC Public Health*, 12(1), 406. doi:10.1186/1471-2458-12-406

- González, K., Fuentes, J., & Márquez, J. L. (2017). Physical Inactivity, Sedentary Behavior and Chronic Diseases. *Korean journal of family medicine*, 38(3), 111-115. doi:10.4082/kjfm.2017.38.3.111
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380 North American Edition(9838), 247-257 211p. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=108135951&lang=pt-br&site=ehost-live>
- Hands, B., Parker, H., & Larkin, D. (2006). Physical Activity Measurement Methods for Young Children: A Comparative Study. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 10(3), 203-214. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=22257766&lang=pt-br&site=ehost-live>
- Hartwig, T. B., Del Pozo-Cruz, B., White, R. L., Sanders, T., Kirwan, M., Parker, P. D., . . . Lonsdale, C. (2019). A monitoring system to provide feedback on student physical activity during physical education lessons. *Scand J Med Sci Sports*, 29(9), 1305-1312. doi:10.1111/sms.13438
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., . . . Brownson, R. C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *The Lancet*, 380(9838), 272-281. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60816-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60816-2)
- Hills, L. (2007). Friendship, physicality, and physical education: an exploration of the social and embodied dynamics of girls' physical education experiences. *Sport, Education and Society*, 12(3), 317-336. doi:10.1080/13573320701464275
- Hussey, J., Bell, C., & Gormley, J. (2007). The measurement of physical activity in children. *Physical Therapy Reviews*, 12(1), 52-58. doi:10.1179/108331907X174989
- Inchley, J., & Samdal, O. (2016). *Growing up Unequal: Gender and Socioeconomic Differences in Young People's Health and Well-Being*. International Report from the 2013/2014 Survey
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 7, 40-55. doi:10.1186/1479-5868-7-40
- Kumanyika, S. K., Obarzanek, E., Stettler, N., Bell, R., Field, A. E., Fortmann, S. P., . . . Hong, Y. (2008). Population-Based Prevention of Obesity. *Circulation*, 118(4), 428-464. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.108.189702
- Maddison, R., Jiang, Y., Hoorn, S. V., Mhurchu, C. N., Exeter, D., & Utter, J. (2010). Perceived Versus Actual Distance to Local Physical-Activity Facilities: Does It Really Matter? *Journal of Physical Activity and Health*, 7(3), 323-332. doi:10.1123/jpah.7.3.323
- Maia, J., Fernandes, F., & Freitas, D. (2013). *Crescer com saúde na Região Autónoma da Madeira*. Funchal: Universidade da Madeira e Universidade do Porto.

- Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Manyanga, T., Barnes, J. D., Abdeta, C., Adeniyi, A. F., Bhawra, J., Draper, C. E., . . . Tremblay, M. S. (2018). Indicators of Physical Activity Among Children and Youth in 9 Countries With Low to Medium Human Development Indices: A Global Matrix 3.0 Paper. *15*(s2), S274. doi:10.1123/jpah.2018-0370
- Marks, R. (2010). Healthy schools and colleges: what works, what is needed, and why? Part II. *Health Education, 110*(6), 421-426. doi:10.1108/09654281011087233
- Marques, A., Henriques-Neto, D., Peralta, M., Martins, J., Demetriou, Y., Schönbach, D. M. I., & Matos, M. G. d. (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
- Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmento, H., Onofre, M., & Carreiro da Costa, F. (2016). Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: how does physical education influence their lifestyles? *Sport, Education and Society, 1-15*. doi:10.1080/13573322.2016.1229290
- Meyer, U., Roth, R., Zahner, L., Gerber, M., Puder, J. J., Hebestreit, H., & Kriemler, S. (2013). Contribution of physical education to overall physical activity. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 23*(5), 600-606. doi:10.1111/j.1600-0838.2011.01425.x
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R. P., Dowda, M., & Pate, R. R. (2007). Perceptions of Physical and Social Environment Variables and Self-Efficacy as Correlates of Self-Reported Physical Activity Among Adolescent Girls. *Journal of pediatric psychology, 32*(1), 6-12. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsl001>
- Murillo Pardo, B., García Bengoechea, E., Generelo Lanasa, E., Bush, P. L., Zaragoza Casterad, J., Julián Clemente, J. A., & García González, L. (2013). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. *Health Education Research, 28*(3), 523-538. doi:10.1093/her/cyt040
- Nader, P., R., B., Houts, R., McRitchie, S., & O'Brien, M. (2008). Moderate-to-Vigorous Physical Activity from ages 9 to 15 years. *JAMA, 300*(3), 295-305.
- NASPE. (2011). National Association for Sport and Physical Education Retrieved from <https://www.pgpedia.com/n/national-association-sport-and-physical-education>
- Nilsson, A., Bo Andersen, L., Ommundsen, Y., Froberg, K., Sardinha, L. B., Piehl-Aulin, K., & Ekelund, U. (2009). Correlates of objectively assessed physical activity and sedentary time in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *BMC Public Health, 9*(1), 322. doi:10.1186/1471-2458-9-322
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Castillo, M. J. (2013). Actividad física, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: evidencia procedente de

- estudios epidemiológicos. *Endocrinología y Nutrición*, 60(8), 458-469. doi:10.1016/j.endonu.2012.10.006
- Patnode, C. D., Lytle, L. A., Erickson, D. J., Sirard, J. R., Barr-Anderson, D., & Story, M. (2010). The relative influence of demographic, individual, social, and environmental factors on physical activity among boys and girls. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 79. doi:10.1186/1479-5868-7-79
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., 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. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(6 Suppl 3), S197-239. doi:10.1139/apnm-2015-0663
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington DC: US Department of Health and Human Services
- Retamal-Valderrama, C., Delgado Floody, P., Espinoza Silva, M., & Jerez-Mayorga, D. (2019). Comportamiento del Profesor, Intensidad y Tiempo Efectivo de las Clases de Educación Física en una escuela pública: Un acercamiento a la realidad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 160-163.
- Ridgers, N. D., Salmon, J., & Timperio, A. (2018). Seasonal changes in physical activity during school recess and lunchtime among Australian children. *J Sports Sci*, 36(13), 1508-1514. doi:10.1080/02640414.2017.1398892
- Sabino, B. (2019). *Programa de intervenção escolar na atividade física: desenho, implementação e efeitos do programa em adolescentes*. (Tese de doutoramento). Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto.
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., . . . Hallal, P. C. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet*, 388(10051), 1325-1336. doi:10.1016/s0140-6736(16)30581-5
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=2000045116&lang=pt-br&site=ehost-live>
- Sanchez, A., Norman, G. J., Sallis, J. F., Calfas, K. J., Cella, J., & Patrick, K. (2007). Patterns and correlates of physical activity and nutrition behaviors in adolescents. *American journal of preventive medicine*, 32(2), 124-130. doi:10.1016/j.amepre.2006.10.012
- Seabra, A., Mendonça, D., Maia, J., Welk, G., Brustad, R., Fonseca, A. M., & Seabra, A. F. (2013). Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in schoolchildren. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(4), 320-326. doi:10.1016/j.jsams.2012.07.008
- Silva, P., & Santos, M. P. (2017). Playing outdoor and practising sport: A study of physical activity levels in Portuguese children. *European Journal of Sport Science*, 17(2), 208-214. Retrieved from

- <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=120767431&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). "Uncool to do sport": A focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 11
- Stratton, G., & Fairclough, S. R., N. (2008). Physical activity levels during the school day. In A. Smith & S. Biddle (Eds.), *Youth physical activity and sedentary behavior: challenges and solutions*. Leeds: Human Kinetics.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., . . . Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(6 Suppl 3), S311-327. doi:10.1139/apnm-2016-0151
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Mâsse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical Activity in the United States Measured by Accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(1), 181-188. doi:10.1249/mss.0b013e31815a51b3
- Van Der Horst, K., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W. R., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 39(8), 1241-1250. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=17762356&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site>
- Welk, G. J. (1999). The Youth Physical Activity Promotion Model: A Conceptual Bridge Between Theory and Practice. *Quest* (00336297), 51(1), 5. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=6150563&lang=pt-br&site=ehost-live>
- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- WHO (2011). Global school-based student health survey. Retrived from <https://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/en/>
- WHO. (2015). *Global Status Report on noncommunicable diseases 2014*. Geneva, Switzerland: World Health Organization
- WHO. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Retrieved from Geneva: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1>



**Anexo I - Decreto-Lei 33018**



**Anexo II - Currículo do 1.º e 2.º Ciclo (Completo)**



**Anexo III - Currículo do 3.º Ciclo de Educação Física**



**Anexo IV - Plano Curricular (Ensino Secundário Geral)**



---

# Educação Física e Desporto em Timor-Leste

---

Somos agentes educativos, e se queremos que a nossa ação pedagógica se direcione mais para a formação cidadã do que para a instrução devemos criar oportunidades para que os alunos a desenvolvam.

Este livro procurou, através da análise de documentos oficiais, da apresentação de um programa de intervenção pedagógica - o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social (testado cientificamente em Timor-Leste como a nível internacional) e da realização de estudos de âmbito nacional, mostrar a sustentabilidade teórica e científica de como é possível (e necessário) mudar o rumo da atual intervenção pedagógica, para ir ao encontro das políticas educativas timorenses, em prol de um ensino de qualidade no que à disciplina de Educação Física diz respeito.



**UPDC.PPGP**  
Unidade de Produção e Disseminação do Conhecimento

ISBN 978-989-8915-24-5



9 789898 915245