



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

ÍNDICE.....	5
AUTORES	6
PREFÁCIO	11

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 II

Os estilos de vida, o desporto e os jovens timorenses

Helder Zimmermann, Bebiana Sabino e Céu Baptista

Introdução

Uma vez que no capítulo anterior foi apresentado o conceito de atividade física, as tendências globais para a prática de atividade física regular, as recomendações dos principais órgãos mundiais de saúde, além dos benefícios associados a esses comportamentos no contexto escolar, no presente capítulo iremos abordar os estilos de vida saudável fora da escola dos jovens em Timor-Leste. Associado aos conceitos já apresentados, importa destacar que alguns dos problemas de saúde que a sociedade enfrenta na atualidade estão fortemente relacionados com os estilo de vida. E um dos indicadores essenciais a ser considerado entendermos os estilos de vida saudável é o nível de atividade física (Mehtälä, Sääkslahti, Inkinen & Poskiparta, 2014).

O sedentarismo ou a inatividade física tem sido constatado pelos estudos da Organização Mundial de Saúde - *World Health Organization* (WHO). Um deles, analisou o nível de atividade física em adolescentes com idades compreendida entre 13 e 15 anos, com origem em 105 diferentes países e demonstrou que 80,1% não cumpriam o mínimo recomendado de atividade física diária (Hallal et al., 2012). Dados mais recentes publicados pela WHO, com uma amostra de 146 países e com adolescentes entre os 11 e os 17 de idade indicou que 77,6% não cumprem as recomendações de atividade física diária (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2020).

Os resultados desses estudos tornam evidentes a necessidade do desenvolvimento de intervenções centradas na promoção de um estilo de vida saudável na infância e adolescência (WHO, 2010), uma vez que estas fases são determinantes para a aquisição de hábitos de vida que tendem a perpetuar-se até à idade adulta. De acordo com a meta-análise desenvolvida por Smith et al. (2014) crianças e adolescentes que são fisicamente ativos, apresentam menores chances de apresentarem sobrepeso ou obesidade na idade adulta.

As consequências desse estilo de vida pouco saudável, no qual as pessoas realizam pouca atividade física, tem sido associado com doenças crónicas não transmissíveis como a hipertensão, obesidade, síndrome metabólica e diabetes mellitus (Lee et al., 2012). Adicionalmente, tais doenças resultam em graves consequências para os indivíduos, famílias e comunidades, uma vez que interferem na saúde física e direcionam gastos de saúde pública para o tratamento dessas comorbidades (Abegunde, Mathers, Adam, Ortegón & Strong, 2007).

A alta prevalência deste estilo de vida em diferentes países, tem despertado a necessidade de explicações causais que conduzem e caracterizam este tipo de comportamentos. Assim, teorias e modelos que especificam influências individuais e sociais no comportamento têm sido desenvolvidas para a pesquisa e prática de atividade física.

Um desses modelos tem sido aplicado em diversas intervenções e pesquisas para o aumento dos níveis de atividade física em diferentes grupos. Uma de suas características é sua estrutura ecológica para a promoção da atividade física. Os modelos ecológicos parecem ser vantajosos em comparação a outros modelos por considerarem as interações das pessoas com o seu ambiente físico e sociocultural (Bronfenbrenner, 1979; Sallis & Owen, 1998; Sallis, Owen & Fisher, 2015). Importa referir também que o modelo socioecológico aplicado à atividade física leva em consideração

alguns aspectos importantes: i) múltiplos fatores interferem no comportamento humano; ii) os ambientes são multidimensionais e complexos; iii) as interações entre indivíduos e ambientes possuem diferentes níveis; e iv) a relação entre indivíduo e ambiente é dinâmica.

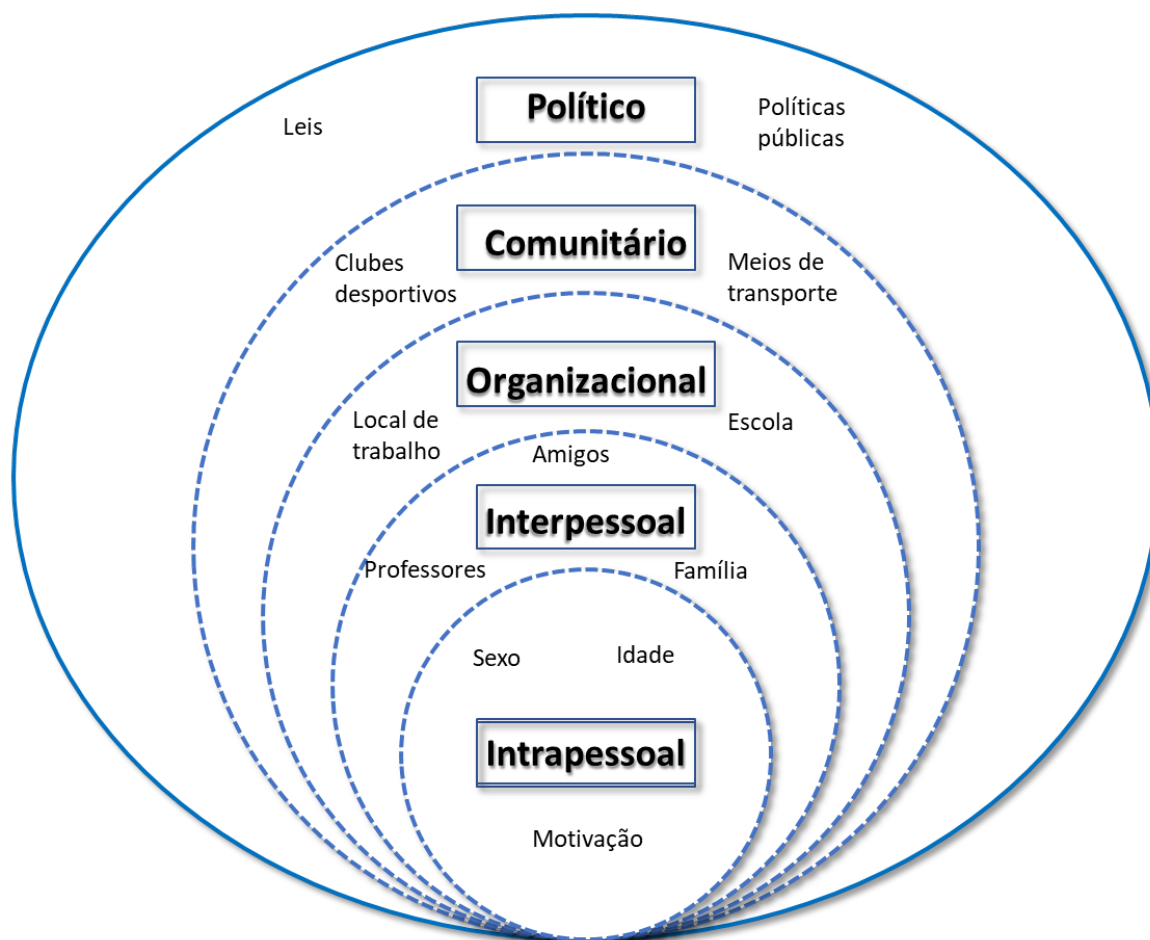
O modelo socioecológico em atividade física

Grande parte dos problemas de saúde que a sociedade enfrenta na atualidade estão fortemente relacionados aos comportamentos do estilo de vida, tais como a alimentação, a inatividade física e ao consumo de tabaco (Sabino, 2019; Sallis, Prochaska & Taylor, 2000). Uma das formas de interpretar essas influências tem sido através dos modelos socioecológicos. O termo *ecológico* tem origem nas ciências biológicas e refere-se à interrelação existente entre organismos e o meio ambiente (Sallis et al., 2015). Um dos modelos precursores na atividade física foi desenvolvido pelo psicólogo americano, James Sallis, na década de 90, no qual aplicou a teoria socioecológica a estudos empíricos na área da nutrição e da atividade física. Esses estudos desenvolvidos por Sallis em conjunto com outros pesquisadores, testaram as influências nos níveis de atividade física da população em diferentes níveis (Sallis et al., 2015), proporcionando uma visão dita como ecológica do comportamento humano (Bronfenbrenner, 1979).

Os níveis de variáveis frequentemente incluídos nos modelos ecológicos de atividade física incluem intrapessoal (biológico, psicológico), interpessoal, organizacional, comunidade (construído, natural) e político (leis, regras, regulamentos, códigos) conforme pode ser observado na Figura 1. A partir destas considerações, a seguir explicaremos cada um dos níveis do modelo:

Figura 1

Modelo Socioecológico adaptado de Mehtälä et al. (2014)



Intrapessoal

O modelo socioecológico parte da premissa de que as intervenções serão mais eficazes quando operarem em vários níveis, ou seja, para tornar as pessoas fisicamente mais ativas será necessário considerar os diferentes níveis. O primeiro deles diz respeito ao aspeto intrapessoal, segundo o qual são explicadas as características individuais que poderão contribuir para os níveis de atividade física. Neste nível, inclui-se aspetos sociodemográficos e psicocognitivos (e.g., género, idade, nível socioeconómico, escolaridade, motivação, atitude, crenças, barreiras, etc.) (Sallis et al., 2015).

Quadro 1

Nível intrapessoal do modelo socioecológico para a atividade física

Nível	Exemplos de fatores que interferem nos níveis de atividade física.
Intrapessoal: características individuais que poderão contribuir para os níveis de atividade física.	Gênero, idade, nível socioeconômico, escolaridade, motivação, atitude, crenças, barreiras, habilidades, etc.

Interpessoal

O nível interpessoal caracteriza-se pela relação entre os indivíduos, como por exemplo familiares, professor-aluno, vizinhos e amigos. Segundo o modelo, a percepção do indivíduo sobre o suporte exercido por essas pessoas influencia o nível de atividade física.

Neste sentido, quanto maior o suporte de familiares e amigos para a prática de atividade física maiores são os níveis alcançados. Laird, Fawkner, Kelly, McNamee e Niven (2016), através de uma meta-análise, demonstraram uma relação positiva entre o suporte intrapessoal com maiores níveis de atividade física em adolescentes do sexo feminino.

Quadro 2

Nível interpessoal do modelo socioecológico para a atividade física

Nível	Exemplos de fatores que interferem nos níveis de atividade física.
Interpessoal: Relação entre indivíduos que irão influenciar os comportamentos e níveis de atividade física.	Suporte dos pais e familiares, suporte dos amigos, suporte dos professores, apoio emocional dos pares, ambiente familiar.

Organizacional

Este nível centra-se nas instituições e na maneira como elas interferem no comportamento dos indivíduos. Ao longo da vida, os indivíduos

passam por diferentes instituições como a escola, a universidade, ou o local de trabalho. Todos estes ambientes organizacionais, através de suas políticas, influenciam os indivíduos a direcionarem o seu comportamento para determinadas atividades. Como exemplo podemos constatar: o número de aulas semanais obrigatórias de educação física escolar; o incentivo das universidades ou local de trabalho, através de projetos para a comunidade académica, que promovam a prática regular de atividade física (Sallis et al., 2015).

Quadro 3

Nível organizacional do modelo socioecológico para a atividade física

Nível	Exemplos de fatores que interferem nos níveis de atividade física.
Organizacional: Maneira como as organizações irão interferir nos comportamentos ativos.	Escola, universidade, local de trabalho estabelecem normas e regras que poderão incentivar a prática de atividade física.

Comunitário

Este nível do modelo está associado a espaços e às características do ambiente físico a um nível comunitário (um ambiente mais próximo do indivíduo). Dessa forma, os ambientes, espaços de lazer, a proximidade e forma de transporte para os locais de estudo ou trabalho constituem o ambiente comunitário. Portanto, a existência de parques, praças, clubes, campos desportivos, locais adequados para caminhada, incentivo e estrutura para utilização de transportes ativos interferem no comportamento ativo (Sallis et al., 2015).

Quadro 4

Nível comunitário do modelo socioecológico para a atividade física

Nível	Exemplos de fatores que interferem nos níveis de atividade física.
Comunitário: Relação do indivíduo com os espaços comunitários existentes.	Utilização de transportes ativos, parques, praças, clubes e campos desportivos.

Político

O último nível do modelo socioecológico centra-se nos aspetos políticos locais, regionais, nacionais e internacionais que têm impacto nos comportamentos ativos dos indivíduos. Alguns desses domínios políticos podem afetar os outros níveis do modelo através da criação de políticas de assistência à saúde que fornecem incentivos ou aconselhamento para atividade física.

Quadro 5

Nível político do modelo socioecológico para a atividade física

Nível	Exemplos de fatores que interferem nos níveis de atividade física.
Político: Políticas públicas locais, regionais, estaduais e nacionais.	Leis, investimentos, diferentes tipos de recursos, normas culturais, prioridades políticas.

Os níveis de atividade Física em adolescentes de Timor-Leste

Estudos epidemiológicos têm demonstrado que aproximadamente 4 em cada 5 adolescentes no mundo não cumprem os níveis mínimos de atividade física - 60 minutos diários a uma intensidade moderada a vigorosa - conforme recomendações de importantes órgãos mundiais de saúde (WHO,

2010). Como apresentado no modelo socioecológico, existem uma série de fatores que contribuem para os altos índices de inatividade física em adolescentes. Portanto, para estimular o aumento dos níveis mínimos recomendados, ressalta-se a importância da criação de políticas públicas, espaços comunitários, regulamentações das práticas nas escolas, entre outros.

No sentido de favorecer a implementação de políticas em diferentes níveis faz-se necessário conhecer a realidade de cada contexto. Ao analisarmos a literatura sobre os níveis de atividade física em adolescentes de Timor-Leste, verificou-se que Guthold et al. (2020) realizaram um estudo em todo mundo durante o período de 2001 a 2016. Os resultados com adolescentes Timorenses indicaram que 89% e 89,4% não atingiram o mínimo recomendado nos anos de 2001 e 2016 respetivamente, com um pequeno acréscimo percentual ao longo dos anos.

O mesmo estudo fornece dados percentuais de adolescentes que não cumprem os mínimos recomendados a nível mundial e a nível regional, nesse caso os países do leste e sudeste Asiático. Os resultados demonstraram que 83,5% e 81% dos adolescentes em todo o mundo não cumprem os mínimos recomendados nos anos de 2001 e 2016; 85,9% e 85,5% dos adolescentes dos países do leste e sudeste asiático não cumprem os mínimos nos referidos anos. Portanto, verificou-se que o percentual de adolescentes timorenses que não cumprem o mínimo recomendado é maior do que o restante do mundo, assim como dos seus países vizinhos.

Além disso, foi possível identificar que Timor-Leste segue uma tendência mundial quando comparamos o percentual de inatividade física entre os sexos. Neste caso, o percentual de adolescentes do sexo feminino que não atingiram os mínimos recomendados foi de 92,8% e 93,4% enquanto no sexo masculino foi de 85,3% e 85,5% nos anos de 2001 e 2016 respetivamente. A respeito da associação entre a receita familiar dos

adolescentes e o nível de atividade física, Guthold et al., (2020) não conseguiram estabelecer relações, ou seja, o estudo não concluiu se os adolescentes com melhores condições financeiras praticam mais ou menos atividade física do que os adolescentes em pior situação econômica, em Timor-Leste.

Outro estudo desenvolvido em países considerados de baixo e médios rendimentos, Xu et al. (2020) demonstraram os seguintes níveis de atividade física para os adolescentes de Timor Leste: 30,4% baixo; 51,3% moderado a baixo ; 14,7% moderado a alto; 3,6% alto. Ao separar por sexos o estudo indica os seguintes valores. Feminino: 33,1% baixo; 49,9% moderado a baixo ; 14,1% moderado a alto; 2,9% alto. Masculino: 27,7% baixo; 51,4% moderado a baixo ; 15,9% moderado a alto; 5,0% alto. Apesar de existirem estudos que indicam a percentagem de adolescentes em Timor-Leste que atingem os níveis mínimos de atividade física recomendada pelos principais órgãos de saúde, pouco foi divulgado sobre possíveis causas associada a esses comportamentos (Guthold et al., 2020; Xu et al., 2020). Nesse sentido, o presente estudo pretende relacionar os dados de atividade física com outras variáveis principalmente fora do contexto escolar. Assim, para além da identificação da prática desportiva fora do desporto escolar, analisamos qual o desporto praticado, a frequência semanal de ocorrência, a forma de deslocamento dos adolescentes para a escola, a prática desportiva fora da escola por município e por sexo.

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 1 do Artigo II). A idade média dos participantes foi de 16.18 ± 1.78 anos ($M_{3^{\circ}\text{ciclo}} = 14.93 \pm 1.56$; $M_{\text{Secundário}} = 17.29 \pm 10.09$).

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.

Instrumento ou protocolo de avaliação

Os comportamentos e as atitudes face a prática de atividade física fora do contexto escolar foram avaliados por meio de um questionário. Este questionário, composto por 10 questões de resposta fechada, encontra-se dividido em duas partes distintas: i) Prática do desporto após as aulas; ii) Prática de atividade física na deslocação para a escola.

Cada participante preencheu individualmente o questionário na presença do professor de Educação Física, que se encontrava presente para esclarecer dúvidas resultantes do seu preenchimento.

Análise dos dados

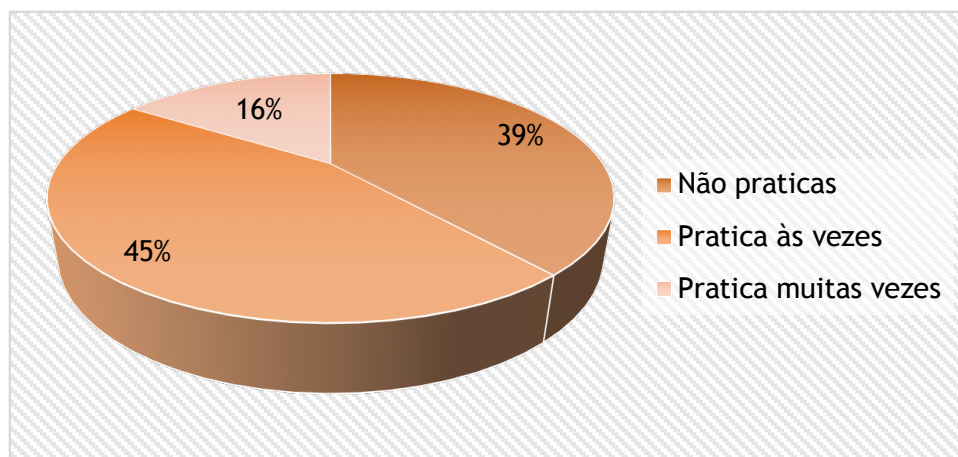
Inicialmente procedeu-se à análise exploratória dos dados com o intuito de verificar erros de entrada de dados, presença de *outliers* e averiguar a normalidade das distribuições. Posteriormente, foi realizado o tratamento estatístico descritivo (com recurso média, desvio padrão e frequências) e inferencial (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

A Figura 2 apresenta o percentual de adolescentes da amostra que não pratica desporto fora da escola, pratica às vezes e pratica muitas vezes, através da qual é possível perceber que apenas 16% deles praticam muitas vezes. Ao considerarmos outros estudos com populações Timorenses, verificou-se que Guthold et al. (2020) demonstraram que aproximadamente 11% cumprem as recomendações. Xu et al. (2020) encontraram valores de níveis moderados a altos em 18,1% da amostra analisada.

Figura 2

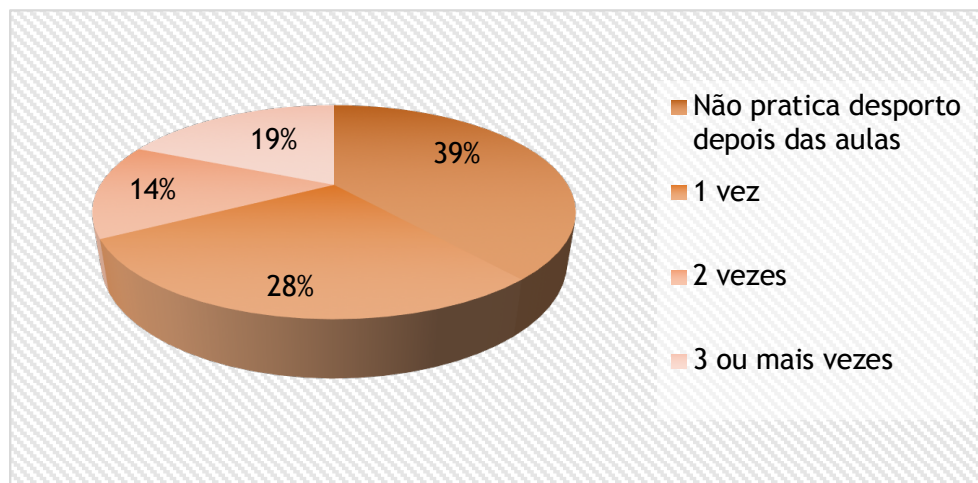
Frequência de prática desportiva fora da escola



Em relação à frequência da prática desportiva, a Figura 3 evidenciou que entre aqueles que praticam, a maioria pratica apenas uma vez por semana. No outro extremo verificou-se que 19% da amostra pratica três vezes ou mais por semana.

Figura 3

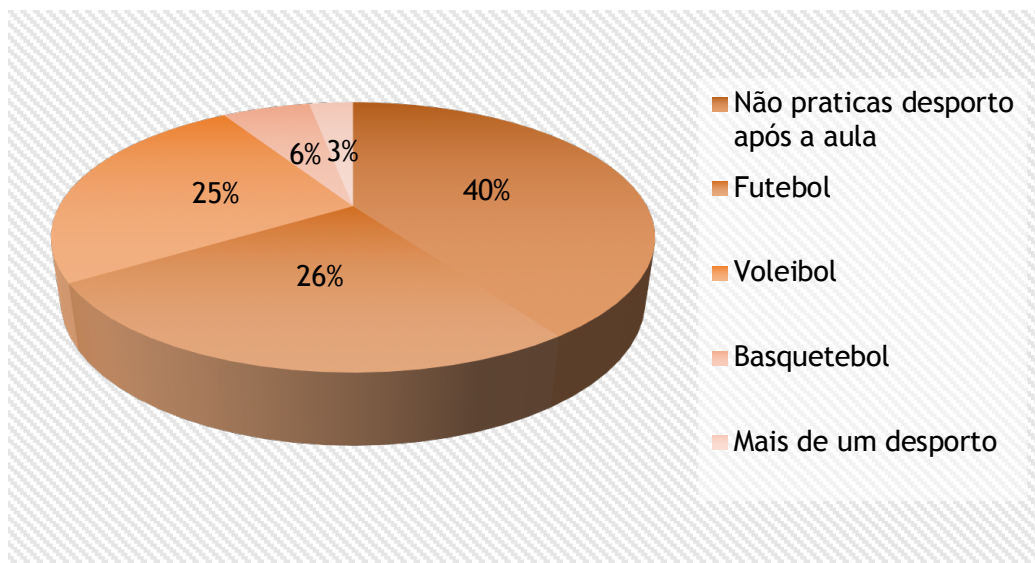
Frequência semanal de prática desportiva fora da escola



No que diz respeito à prática de desporto fora do ambiente escolar, a Figura 4 confirmou que 40% da amostra não pratica qualquer modalidade. Adicionalmente é possível verificar que em igual medida o Futebol e o Voleibol são os desportos mais praticados.

Figura 4

Modalidade desportiva praticada fora da escola

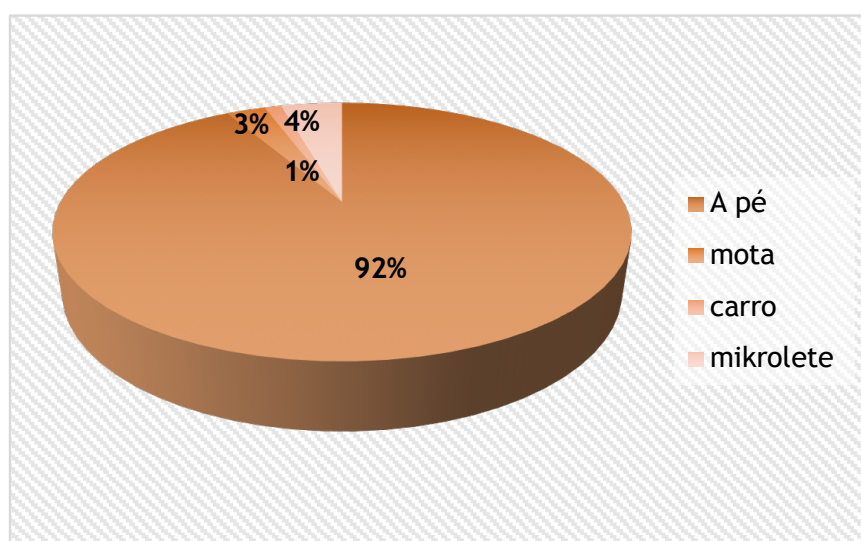


Na Figura 5, estão reportados a maneira utilizada pelos estudantes para se deslocarem para as escolas. O resultado mostrou que 92% dos participantes desse estudo se deslocam a pé.

Esse tipo de deslocação realizada nos trajetos escolares tem sido adotado como estratégia para aumentar os níveis de atividade física dos estudantes em todo o mundo pois contribui para a diminuição do sedentarismo, contribuindo, em alguns casos, para o cumprimento das recomendações de atividade física diária (Denstel et al., 2015).

Figura 5

Maneira pela qual o aluno se desloca para a escola

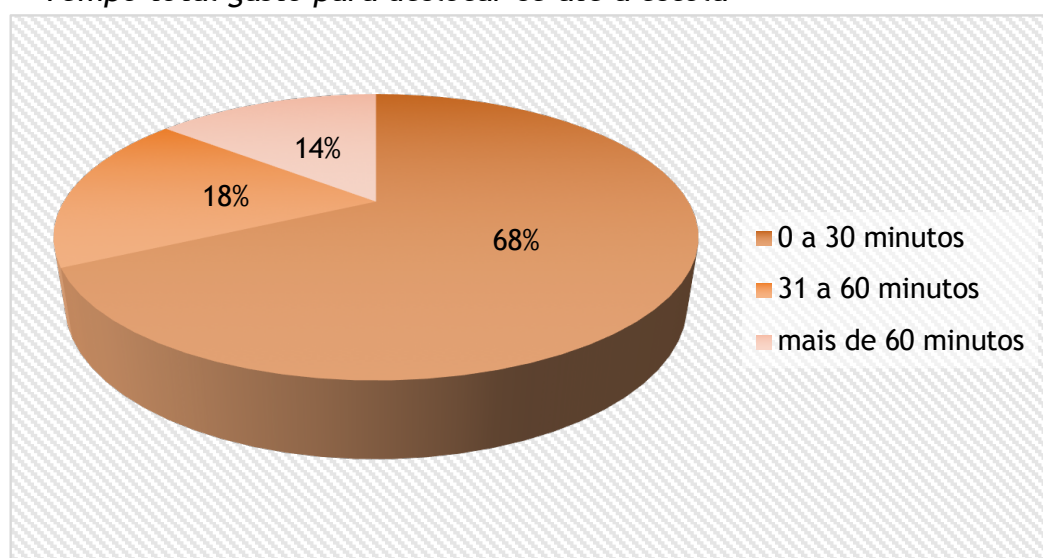


A respeito do tempo gasto para a deslocação até a escola, na Figura 6 verificou-se que 68% dos inqueridos demoram 30 minutos ou menos. A adoção desse tipo de deslocação para a escola tem sido defendida pela WHO (2013) uma vez que traz benefícios para a saúde das crianças devido a realização de atividade física permanente.

Portanto adotar estratégias para que esse tipo de comportamento permaneça poderá favorecer os níveis de atividade física de crianças e adolescentes em Timor-Leste (WHO, 2013).

Figura 6

Tempo total gasto para deslocar-se até a escola



Sobre a prática de desporto fora da escola divididos por sexos, a Figura 7 evidenciou que 62% dos meninos praticam atividade física muitas vezes ou às vezes enquanto 61% das meninas enquadraram-se nesses mesmos grupos.

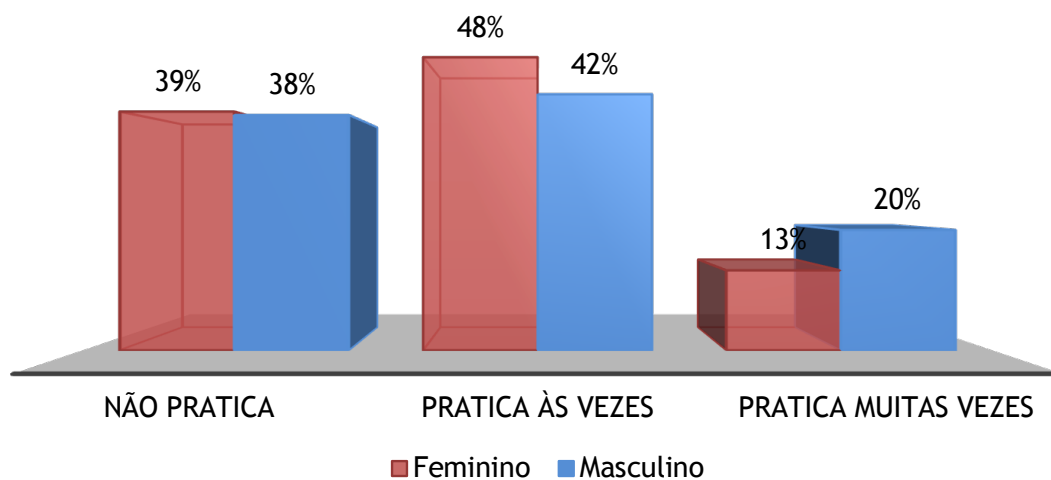
Apesar de não ser possível comparar esses valores com os níveis recomendados de atividade física para crianças e adolescentes, vale ressaltar que a maioria dos estudos realizados em Timor-Leste demonstraram uma

diferença entre os níveis de prática entre os sexos (Guthold et al., 2020; Xu et al., 2020).

A diferença entre os sexos na literatura tem sido associada a fatores socioculturais (Sabino, 2019; Seabra et al., 2008).

Figura 7

Frequência de prática desportiva fora da escola por sexo

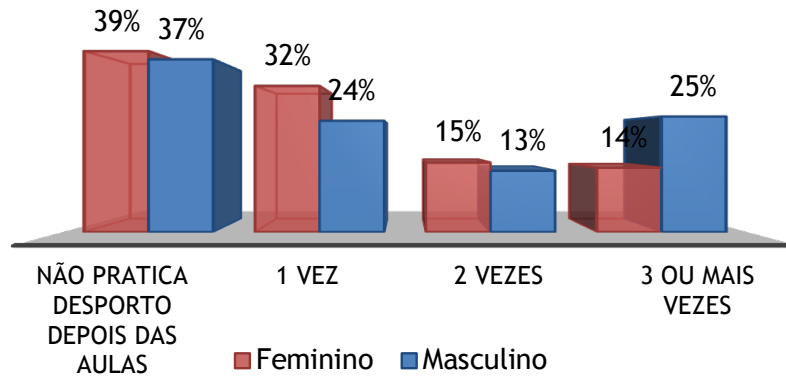


Relativamente ao número de vezes por semana que cada sexo pratica desporto fora da escola, verificou-se uma maior diferença ao comparar aqueles que praticam três vezes ou mais por semana.

Nesse sentido, notou-se que as crianças e adolescentes do sexo masculino praticam 25% enquanto as do sexo feminino 14%. Esses resultados podem indicar que a principal diferença na prática de atividade física fora do contexto escolar entre os sexos encontra-se no grupo que pratica mais vezes por semana.

Figura 8

Frequência semanal de prática desportiva fora da escola por sexo.

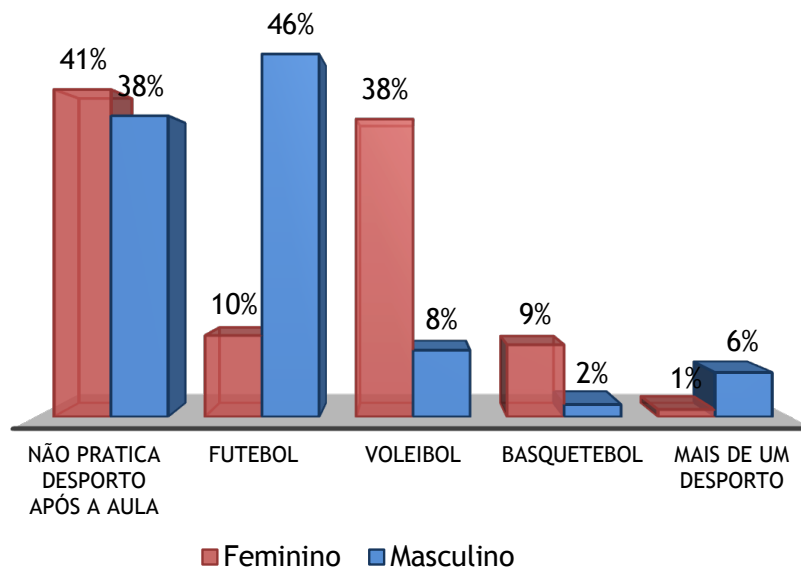


Através da Figura 9 é possível perceber o tipo de desporto praticado pelos sexos. As modalidades escolhidas pelas crianças e adolescentes do sexo feminino é voleibol enquanto as do sexo masculino é o futebol.

O basquetebol apresenta valores pouco representativos e outras modalidades não foram apresentadas nos gráficos por terem valores ainda menores. Outro resultado importante a ser destacado é que pouquíssimas crianças e adolescentes praticam mais do que um desporto.

Figura 9

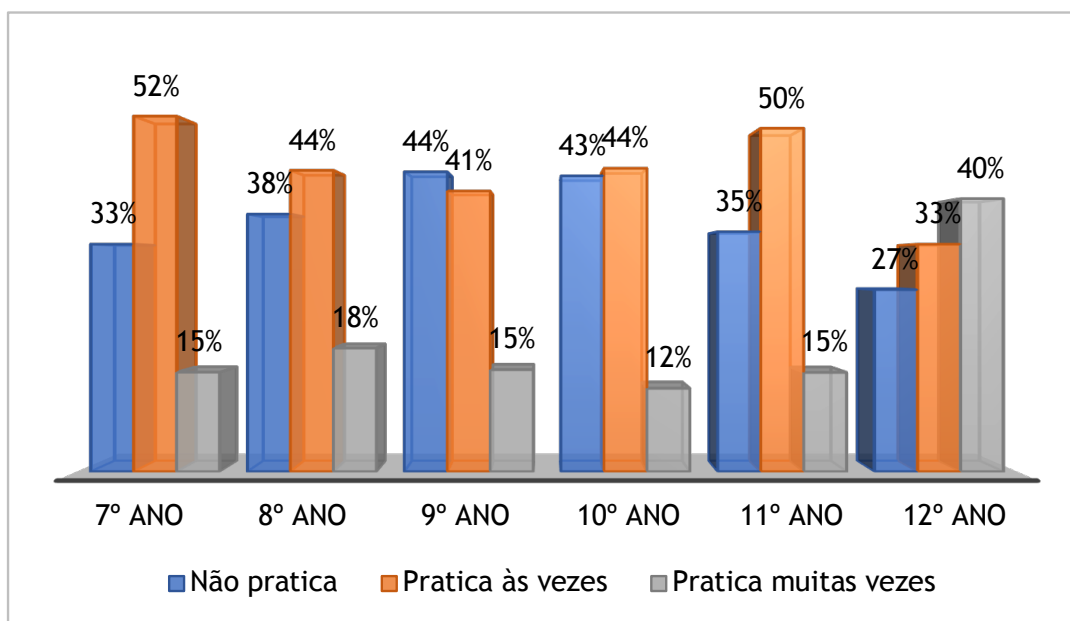
Modalidade desportiva praticada fora da escola por sexo



No que diz respeito à prática de desporto fora da escola pelos anos escolares dos alunos, notou-se uma frequência de prática próxima entre os alunos do 7.º ao 11.º ano. O 12.º ano apresentou o maior nível de prática com um percentual de 40% no grupo de “prática muitas vezes” (Figura 10).

Figura 10

Frequência de prática desportiva fora da escola por ano escolar



Os resultados da prática de desporto fora do tempo de escola por distritos estão apresentados na Quadro 6. Notou-se que mais de metade dos estudantes de Maliana, Liquica e Díli não praticam desporto fora da escola. Dos distritos que apresentaram um menor percentual de crianças e adolescentes foram Manatuto, Ermera, Oecusse, Lautem e Aileu. Desses importa destacar também que Oecusse, Manatuto e Aileu que apresentaram o maior percentual daqueles estudantes que praticam desporto fora da escola muitas vezes.

Quadro 6

Frequência da prática desportiva fora da escola por distritos

Distrito / Frequência	Não pratica	Praticas às vezes	Pratica muitas vezes
Aileu	29%	46%	25%
Ainaro	47%	48%	5%
Baucau	36%	46%	18%
Díli	55%	34%	11%
Ermera	26%	55%	19%
Lautem	29%	61%	10%

Liquica	58%	23%	18%
Maliana	66%	26%	8%
Manatuto	17%	57%	27%
Oecusse	28%	40%	32%
Same	41%	50%	9%
Suai	41%	50%	9%
Viqueque	31%	51%	19%

Implicações Práticas

A prática de atividade física e desporto fora do contexto escolar representa uma ferramenta essencial para o cumprimento dos níveis mínimos de atividade física para crianças e adolescentes. Essas recomendações sugeridas pelas principais organizações mundiais de saúde promovem benefícios para a saúde dos indivíduos.

O presente capítulo associado ao resultado de outros estudos evidenciou que a maioria das crianças e adolescentes de Timor-Leste não cumprem o mínimo recomendado de 60 minutos diários de atividade física e vigorosa. Um dos fatores associados está a pouca prática de atividades físicas e desportivas fora do contexto escolar. Aproximadamente, 40% da amostra pesquisada não faz qualquer atividade fora do ambiente escolar, 42% pratica até duas vezes por semana e aproximadamente 18% praticam três vezes ou mais.

Por isso, é necessário delinear estratégias e políticas públicas que tenham como objetivo promover atividades desportivas para crianças e jovens em Timor-Leste. A literatura recente tem-se ancorado em Modelos ecológicos para apresentar algumas dessas estratégias.

Algumas pesquisas encontraram o aumento dos níveis de atividade física através da capacitação e melhor formação dos professores com recurso a cursos e *workshops* (Donnelly et al., 2009); da criação de oportunidades

para a prática desportiva na escola, fora da aula de educação física, através da criação de clubes, grupos de corridas e equipas desportivas (Meij et al., 2011; Springer et al., 2012); procurar investimento na estrutura da escola para criar espaços/ instalações de práticas desportivas (Elder, McKenzie, Arredondo, Crespo & Ayala, 2011); proporcionar campanhas na média local ou nas redes sociais e criação de um programa de promoção de prática de atividade física (Gorely et al., 2011).

Um resultado positivo encontrado na amostra avaliada foi a forma de transporte para a escola, na qual 92% das crianças e adolescentes reportaram deslocar-se para a escola a pé. Alguns estudos intervenção utilizaram como estratégia para o aumento dos níveis de atividade física o estímulo aos estudantes para utilização de transportes ativos no deslocamento para a escola (Jones et al., 2019; Simon et al., 2008) o que parece não ser necessário no contexto de Timor-Leste.

Assim, as intervenções e estratégias deverão centrar-se principalmente na criação de políticas públicas que favoreçam a prática de atividade física, a oferta de espaços públicos (como parques ou praças) que promovam a prática desportiva, aumentar a oferta desportiva extraescolar de modo a possibilitar uma escolha diversificada que se adeque às necessidades individuais, estimular as instituições, como escolas, universidades, associações, entre outras, ofereçam atividades físicas para a população, valorizar e ensinar a importância e os benefícios da atividade física para toda a população, com o intuito dos indivíduos (intrapessoal e interpessoal) conseguirem incorporar nas suas rotinas a prática de atividade física.

Referências

Abegunde, D. O., Mathers, C. D., Adam, T., Ortegon, M., & Strong, K. (2007). The burden and costs of chronic diseases in low-income and middle-income countries. *The lancet*, 370(9603), 1929-1938.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*: Harvard University Press.
- Denstel, K. D., Broyles, S. T., Larouche, R., Sarmiento, O. L., Barreira, T. V., Chaput, J., . . . Kuriyan, R. (2015). Active school transport and weekday physical activity in 9-11-year-old children from 12 countries. *International journal of obesity supplements*, 5(2), S100-S106.
- Donnelly, J. E., Greene, J. L., Gibson, C. A., Smith, B. K., Washburn, R. A., Sullivan, D. K., . . . Ryan, J. J. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive medicine*, 49(4), 336-341.
- Elder, J. P., McKenzie, T. L., Arredondo, E. M., Crespo, N. C., & Ayala, G. X. (2011). Effects of a multi-pronged intervention on children's activity levels at recess: The Aventuras para Niños study. *Advances in Nutrition*, 2(2), 171S-176S.
- Gorely, T., Morris, J. G., Musson, H., Brown, S., Nevill, A., & Nevill, M. E. (2011). Physical activity and body composition outcomes of the GreatFun2Run intervention at 20 month follow-up. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 74.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- 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. *The lancet*, 380(9838), 247-257.
- Jones, R. A., Blackburn, N. E., Woods, C., Byrne, M., van Nassau, F., & Tully, M. A. (2019). Interventions promoting active transport to school in children: *A systematic review and meta-analysis*. *Preventive medicine*, 123, 232-241.
- Laird, Y., Fawkner, S., Kelly, P., McNamee, L., & Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 79.
- Lee, I., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.
- Mehtälä, M. A. K., Sääkslahti, A. K., Inkinen, M. E., & Poskiparta, M. E. H. (2014). A socio-ecological approach to physical activity interventions in childcare: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1-12.
- Meij, J. S. B., Chinapaw, M. J. M., van Stralen, M. M., van der Wal, M. F., van Dieren, L., & van Mechelen, W. (2011). Effectiveness of JUMP-in, a Dutch primary school-based community intervention aimed at the promotion of physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 45(13), 1052-1057.

- 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., & Owen, N. (1998). *Physical activity and behavioral medicine* (Vol. 3): SAGE publications.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5 ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.
- Seabra, A., Maia, J. A., Mendonca, D., Thomis, M., Caspersen, C. J., & Fulton, J. E. (2008). Age and sex differences in physical activity of Portuguese adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(1), 65-70.
- Simon, C., Schweitzer, B., Oujaa, M., Wagner, A., Arveiler, D., Tribby, E., . . . Platat, C. (2008). Successful overweight prevention in adolescents by increasing physical activity: a 4-year randomized controlled intervention. *International journal of obesity*, 32(10), 1489-1498.
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(9), 1209-1223.
- Springer, A. E., Kelder, S. H., Ranjit, N., Hochberg-Garrett, H., Crow, S., & Delk, J. (2012). Promoting physical activity and fruit and vegetable consumption through a community-school partnership: the effects of Marathon Kids® on low-income elementary school children in Texas. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(5), 739-753.
- WHO [World Health Organization]. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Switzerland: World Health Organization.
- WHO [World Health Organization]. (2013). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020*. Geneva.
- Xu, G., Sun, N., Li, L., Qi, W., Li, C., Zhou, M., . . . Han, L. (2020). Physical behaviors of 12-15 year-old adolescents in 54 low-and middle-income countries: results from the Global School-based Student Health Survey. *Journal of global health*, 10(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