



**Journal**  
**of Sport Pedagogy and Research**  
**VOLUME 5, N°2, 2019**

**ISSN 2183-7783**

## **Diretor Editorial**

Rui Resende (ISMAI)

## **Diretor Editorial Adjunto**

Hugo Sarmiento (FCDEF, UC)

Adilson Marques (FMH, UL)

## **Conselho Editorial**

Pedro Sequeira (ESDRM-IPSantarém), Susana Alves (ESDRM-IPSantarém), Valter Pinheiro (ISCE), Alberto Albuquerque (ISMAI), Vítor Ferreira (FMH-UL), Hélder Lopes (UMA), Isabel Varregoso (ESECS-IPLeiria), Ricardo Lima (IPVC), José Rodrigues (ESDRM-IPSantarém), Antonino Pereira (ESEV-IPV), Ágata Aranha (UTAD), Pedro Sarmiento (ULusíada), Eder Gonçalves (FCDEF-UC (CAPES)).

## **Comissão Científica do 8º Congresso da SCPD**

Ágata Aranha, Antonio Antunez, Alberto Albuquerque, Antonino Pereira, Artur Martins, Cristina Leandro, Fernando Martins, Francisco Campos, Francisco Carreiro da Costa, , Hélder Lopes, Hugo Sarmiento, Javier García, Jorge Olímpio Bento, José Rodrigues, Luís Carvalhinho, Olímpio Coelho, Pedro Esteves, Pedro Sarmiento, Pedro Sequeira, Ricardo Melo, Rui Mendes, Rui Resende, Sebastián Feu, Sérgio Damásio, Sergio Ibáñez, Susana Franco, Teresa Fonseca, Vera Simões, Vitor Ferreira

## **Comissão Organizadora do 8º Congresso da SCPD**

Artur Martins, Cristina Leandro, Francisco Campos, Henrique Frazão, Liliana Ramos, Pedro Esteves, Ricardo Gomes, Ricardo Melo, Rui Mendes, Sérgio Damásio, Susana Franco, Teresa Fonseca, Vera Simões

## **Edição**

Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto

## **Capa**

Mariana Moreira

**ISSN 1647-9696**

---

## PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO ENSINO SUPERIOR: RELAÇÃO COM OS CONHECIMENTOS E AS ATITUDES

Regina Alves<sup>1</sup>

<sup>1</sup>CIEC - Centro de Investigação em Estudos da Criança - Instituto de Educação da Universidade do Minho

As investigações científicas demonstram que a prática regular de atividade física, para além de diminuir o risco de doenças crónicas e cardiovasculares, contribui para o bem-estar físico e emocional. Para além disso, é reforçado o papel da pedagogia do desporto ao se considerarem os conhecimentos acerca do exercício físico enquanto pré-requisito da motivação positiva para um estilo de vida fisicamente ativo. Este estudo pretendeu-se identificar a prática de exercício físico dos estudantes universitários, associando-a ao nível de conhecimentos e as atitudes face à atividade física. Para o efeito, aplicou-se um questionário de autorrelato, previamente validado, a amostra estratificada de estudantes universitários (n = 840) de uma universidade de Portugal, durante o ano letivo de 2018/2019. Os resultados mostraram que 35.7% dos estudantes inquiridos era sedentário, sendo as estudantes mais sedentárias em comparação com os estudantes. No mesmo sentido, verificou-se que, em média, num dia normal, os estudantes universitários passam  $7.44 \pm 2.656$  horas sentados, variando em função da situação profissional, do índice de massa corporal e da área científica. O nível de conhecimento acerca do exercício físico foi baixo, apresentando, em média,  $2.79 \pm 0.090$  respostas corretas, num total de 6 respostas. Por sua vez, o nível de atitudes face à prática de atividade física foi de  $2.26 \pm 0.037$ , numa variação entre 1 e 5, correspondendo o maior valor a atitudes mais negativas. O nível de conhecimento não se relaciona com as atitudes nem com a prática de exercício físico. No entanto, as atitudes correlacionam-se negativamente com a prática de atividade física, ou seja, quanto mais sedentários forem os estudantes, maior o será o nível de atitudes negativas. Face à prevalência de comportamentos sedentários e ao baixo nível de conhecimentos registados pelos atuais estudantes universitários, mas futuros profissionais e agentes socioeducativos, este estudo reforça a necessidade de desenvolver programas de promoção do exercício físico no ensino superior.

**Palavras-chave:** Exercício físico; Ensino superior; Prática de atividade física; Conhecimentos, atitudes.

## ESTRATÉGIAS DE PLANIFICAÇÃO A PARTIR DA OPERACIONALIZAÇÃO DA FILOSOFIA DO TREINADOR

Rui Resende<sup>1</sup>, A. Rui Gomes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Universitário da Maia <sup>2</sup>Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Portugal

Desenvolver uma ideia de treino por parte do treinador e uma estratégia consequente na liderança de um processo de treino é fundamental para a sua eficácia. O objetivo deste trabalho é ilustrar como se pode desenvolver um processo de filosofia de treinador e torná-la operacional no processo de treino. Para alcançar este objetivo sugere-se uma estratégia de planificação. Proporciona-se uma periodização anual e um exemplo de um microciclo de uma equipa de futebol juvenil. Sugere-se ainda a utilização de uma ficha de unidade de treino em que se poderá materializar a ação do treinador com a equipa. Nesta unidade de treino também abrimos espaço ao processo de reflexão do treinador.

**Palavras-chave:** Filosofia do treinador; Periodização; Microciclo; Unidade de treino; Reflexão.

---