

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro



2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



Hábitos Desportivos dos Estudantes do Ensino Secundário no Concelho de Mangualde

Miguel Ângelo Figueiredo Ribeiro

Professor Doutor Abel Aurélio Abreu Figueiredo

Vila Real, 28 de dezembro (2012)

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

**Hábitos Desportivos dos Estudantes do Ensino
Secundário no Concelho de Mangualde**

Miguel Ângelo Figueiredo Ribeiro

Professor Doutor Abel Aurélio Abreu Figueiredo



VILA REAL, 2012

Dissertação apresentada à UTAD, no DEP – ECHS, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física dos Ensino Básico e Secundário, cumprindo o estipulado na alínea b) do artigo 6º do regulamento dos Cursos de 2ºs Ciclos de Estudo em Ensino da UTAD, sob a orientação do Professor Abel Aurélio Abreu Figueiredo



Agradecimentos

Agradeço a amizade, a orientação e a disponibilidade ao Professor Doutor Abel Figueiredo que me orientou no presente trabalho, proporcionando-me estima pessoal, conhecimento e espírito de investigação.

Aos meus professores do passado pela disponibilidade apresentada e pelos conselhos permanentes.

Aos meus pais, irmãos e namorada pelo apoio e motivação incondicionais.

Aos colegas do Departamento de Educação Física da Escola Secundária Felismina de Alcântara pela ajuda possível na concretização deste projeto.

Aos alunos do ensino secundário do concelho de Mangualde pela disponibilidade e paciência apresentadas no preenchimento do questionário.

Agradeço ainda aos meus amigos e familiares bem como a todos os que de alguma forma se preocuparam e se mostraram sempre disponíveis.

RESUMO

O presente estudo enquadra-se no contexto dos hábitos desportivos no concelho de Mangualde, no sentido de verificar e determinar as relações existentes entre os alunos do secundário e o fenómeno desportivo e também os hábitos e a procura desportiva desses jovens, apoiando a orientação do planeamento da oferta desportiva no concelho. As nossas opiniões apontam para um modelo coeducativo das diversas entidades competentes neste âmbito, como o meio mais adequado para equilibrar as oportunidades de acesso e adesão a um estilo de vida ativo.

Depois de situado o sistema desportivo no concelho, analisámos a realidade desportiva do mesmo com resultados que revelam 75,0% de inquiridos a gostar de Atividades Físicas e Desportivas (AFD), surgindo os rapazes com valores superiores aos das raparigas. Verificou-se também que os aspetos mais importantes da existência de AFD evidenciados pelos alunos se relacionam com a saúde e a condição física.

Relativamente à ocupação dos tempos livres verificam-se níveis diários de atividade física muito reduzidos, dando lugar a uma forma de viver cada vez mais sedentária. No que concerne à prática de AFD dos inquiridos, verificamos que 45% dos mesmos é praticante regular, 10% não o são nem pretendem ser e outros 45% não o são, embora gostassem de o ser.

O Futebol, a Natação e o Andebol aparecem como as modalidades mais praticadas pelos alunos. Por seu lado, as modalidades mais pretendidas pelos alunos que não praticam atividades físicas regularmente são o Futebol, a Natação e o Voleibol como as três primeiras escolhas.

As principais razões de prática desportiva são o gosto pessoal, a promoção da saúde e o divertimento que estas atividades proporcionam, distinguindo-se como razões de abandono e não adesão a programas físicos ou desportivos, a falta de tempo, a incompatibilidade de horários, o cansaço do dia-a-dia e a falta de companhia.

Com base na interpretação e discussão dos dados recolhidos decidimos apontar um conjunto de sugestões com vista a uma intervenção futura neste contexto, de modo a maximizar o fenómeno físico-desportivo da região.

Palavras-chave: hábitos desportivos, atividade física, alunos, prática e não prática desportiva.

ABSTRACT

The following study refers to the context of sportive habits in the municipality of Mangualde, in order to verify and determine the relationships between high school students and sports phenomenon and also the habits and demands of sports area from these young people, supporting the orientation of planning the availability of sports in the county. Our opinion points to one coeducational model between the different entities in this context, as the best way to balance the opportunities for access and practice of one active lifestyle.

After the description of the sportive system from the municipality, we analyzed his sportive reality with results that reveal 75,0% of respondents which enjoy physical activity and the boys emerged with higher values than girls. It was shown also that the most important aspects pointed by students to the existence of sport and physical activities (SPA) are related to the health and physical condition.

Regarding leisure time there are daily levels of physical activity greatly reduced, giving rise to a way of living increasingly sedentary. About the practice of SPA we found that 45% of respondents are regular practitioners, 10% are not and don't even meant to be, and the last 45% are not regular practitioners, although they would like to.

Soccer, Swimming and Handball appear as the most popular activities for students. On the other hand, when asked what the most widely sought by students who do not practice regular physical activity, appears Football, Swimming and Volleyball as the first three choices.

The main reasons of sportive practice are personal taste, health promotion and the amusement they provide, distinguishing themselves as reasons for non compliance and non adherence to physical or sportive programs, the lack of time, the incompatibility of schedules, the burden of the day and the lack of companionship.

Based on the interpretation and discussion of the collected data we decided to aim a set of suggestions for future intervention in this context in order to maximize the physical and sportive phenomenon in the region.

Keywords: sports habits, physical activity, students, practice and non practice of sports.

ÍNDICE GERAL

RESUMO	III
ABSTRACT.....	V
ÍNDICE GERAL	VII
ÍNDICE DE TABELAS	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XI
1- INTRODUÇÃO GERAL.....	13
2. REVISÃO DA LITERATURA	17
2.1 HÁBITOS DESPORTIVOS – UMA NOVA FORMA DE VIDA	17
2.2 ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E LAZER.....	20
2.2.1 <i>O que é a atividade física?</i>	22
2.2.2 <i>Benefícios da atividade física na saúde</i>	26
2.2.3 <i>“Atividade física para todos” ... os jovens!</i>	31
2.2.4 <i>Atividade física vs desporto</i>	37
2.3 MOTIVOS PARA A (NÃO) PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	41
2.3.1 <i>Motivação</i>	45
2.3.2 <i>O modelo integrado de motivação no desporto</i>	47
2.3.3 <i>Razões de prática e não prática atividade física</i>	48
2.4 OFERTA E PROCURA DESPORTIVA	52
2.4.1 <i>Autarquias e serviços desportivos</i>	54
2.4.2 <i>Caraterização do contexto local do estudo</i>	58
2.5 CONCLUSÃO.....	66
3. ESTUDO EMPÍRICO	69
3.1 METODOLOGIA	69
3.1.1 <i>Problemática e objetivo de estudo</i>	69
3.1.2 <i>Hipóteses de Investigação</i>	70
3.1.3 <i>Caracterização da amostra</i>	70
3.1.4 <i>Instrumento e Método de Recolha de Dados</i>	71
3.1.5. <i>Tratamento e Análise dos Dados</i>	73
3.2 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	74
3.2.1. <i>Dados de Identificação Sócio-Demográfica</i>	74
3.2.2 <i>Dados de caraterização desportiva geral</i>	76
3.2.3 <i>Dados de caraterização desportiva escolar</i>	85
3.2.4 <i>Dados dos hábitos e procura desportiva</i>	94

3.2.5 Dados do estudo de opinião.....	114
4. CONCLUSÃO	121
4.1 SÍNTESE CONCLUSIVA	124
4.1.1 <i>Objetivos complementares</i>	124
4.1.2 <i>Hipóteses</i>	125
5. RECOMENDAÇÕES	127
6. BIBLIOGRAFIA.....	129
ANEXOS	137
ANEXO A – TABELA DAS MODALIDADES PRATICADAS	139
ANEXO B – TABELA DAS MODALIDADES PRETENDIDAS	141
ANEXO C – CLASSIFICAÇÃO DOS SERVIÇOS DESPORTIVOS POR FREGUESIA.....	143
ANEXO D – CLASSIFICAÇÃO DOS SERVIÇOS DESPORTIVOS NO CONCELHO	145
ANEXO E – QUESTIONÁRIO APLICADO	147
ANEXO F – CODIFICAÇÃO DE DADOS.....	149
ANEXO F1 – CODIFICAÇÃO DOS DADOS RELATIVOS À CARATERIZAÇÃO DESPORTIVA GERAL DOS INQUIRIDOS	
ANEXO F2 – CODIFICAÇÃO DOS DADOS RELATIVOS À CARATERIZAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS DOS INQUIRIDOS NA ESCOLA	
ANEXO F3 – CODIFICAÇÃO DOS DADOS RELATIVOS AOS HÁBITOS E PROCURA DESPORTIVA	
ANEXO F4 – CODIFICAÇÃO DOS DADOS RELATIVOS À OFERTA DESPORTIVA	

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1 – VANTAGENS E LIMITAÇÕES DAS ATIVIDADES FÍSICAS ESPONTÂNEA E ESTRUTURADA.....	24
TABELA 2: SÍNTESE DA DISTRIBUIÇÃO DOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO NA ESFA	60
TABELA 3: SÍNTESE DO DESPORTO ESCOLAR NA ESFA	60
TABELA 4: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “ASSOCIAÇÃO C.D. DE SANTIAGO DE CASSURRÃES”	61
TABELA 5: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “CASA DO POVO DE MANGUALDE”	61
TABELA 6: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “MOIMENTA DO DÃO FUTEBOL CLUBE”	62
TABELA 7: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “PEDRELES BEIRA DÃO CLUBE”	62
TABELA 8: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “CENTRO RECREATIVO CULTURAL SANTO ANDRÉ”	62
TABELA 9: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “GIGANTES SPORT MANGUALDE”	63
TABELA 10: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “GRUPO DESPORTIVO DE MANGUALDE”	63
TABELA 11: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “ESTRELA DO MONDEGO FUTEBOL CLUBE”	63
TABELA 12: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DE MOURILHE”.	64
TABELA 13: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE - GINÁSIO “GINASIUM”	64
TABELA 14: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “INSTITUTO DE ARTES MÚSICAS”	64
TABELA 15: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “CENTRO BUJUTSU DE MANGUALDE”	65
TABELA 16: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “DÁ GÁS CLUBE”	65
TABELA 17: CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE – “PISCINAS MUNICIPAIS DE MANGUALDE”	65
TABELA 18: IDADE (ESTATÍSTICA DESCRITIVA).....	74
TABELA 19: IDADE (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	74
TABELA 20: DISTRIBUIÇÃO DOS INQUIRIDOS POR GÉNERO (TABELA DE FREQUÊNCIAS).....	74
TABELA 21: ANO DE ESCOLARIDADE (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	75
TABELA 22: FREGUESIA DE RESIDÊNCIA DOS INQUIRIDOS (TABELA DE FREQUÊNCIAS).....	75
TABELA 23: GOSTO POR ATIVIDADE FÍSICAS E DESPORTIVAS (TABELA DE FREQUÊNCIAS).....	76
TABELA 24: GOSTO POR ATIVIDADE FÍSICAS E DESPORTIVAS POR GÉNERO (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	77
TABELA 25: RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR E O GOSTO POR AFD (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	77
TABELA 26: SATISFAÇÃO COM A PRÓPRIA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA ATUAL (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	78
TABELA 27: RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA REGULAR E A SATISFAÇÃO COM A AFD ATUAL (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	78
TABELA 28: OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	79
TABELA 29: INTERVENÇÃO/PARTICIPAÇÃO NO CLUBE/ASSOCIAÇÃO (TABELA DE FREQUÊNCIAS).....	79
TABELA 30: CULTURA DESPORTIVA GERAL (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	80
TABELA 31: CULTURA DESPORTIVA GERAL POR GÉNERO (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	81

TABELA 32: IMPORTÂNCIA ATRIBUÍDA À EXISTÊNCIA DE AFD (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	82
TABELA 33: INCENTIVOS PARA A PRÁTICA DE AFD (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	85
TABELA 34: GOSTO PELA DISCIPLINA DE EF POR GÉNERO (TABELA DE FREQUÊNCIAS).....	86
TABELA 35: CONCORDÂNCIA COM AS AULAS DE EF MISTAS (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	87
TABELA 36: ADEQUAÇÃO DAS AULAS DE EF (TABELA DE FREQUÊNCIAS).....	87
TABELA 37: MODALIDADES PREFERIDAS NAS AULAS DE EF (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	88
TABELA 38: CONDIÇÕES DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS DA ESFA (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	89
TABELA 39: CARACTERÍSTICAS DAS AULAS DE EF (TABELA DE PERCENTAGENS).....	90
TABELA 40: ALUNOS DO DESPORTO ESCOLAR POR IDADES (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	91
TABELA 41: MODALIDADES DO DE CONHECIDAS E PRATICADAS (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	93
TABELA 42: PARTICIPAÇÃO NOUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS ESCOLARES (TABELA DE FREQUÊNCIAS).....	94
TABELA 43: PRÁTICA DE AFD ENTRE PAIS E FILHOS/ALUNOS (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	97
TABELA 44: PRÁTICA DE MODALIDADES FEDERADAS OU DE AFD REGULAR POR GÉNERO (TABELA DE FREQUÊNCIAS).....	98
TABELA 45: PRÁTICA DE MODALIDADES FEDERADAS OU DE AFD REGULAR POR IDADE (TABELA DE FREQUÊNCIAS).....	99
TABELA 46: RAZÕES DE PRÁTICA DE AFD (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	102
TABELA 47: ANÁLISE CORRELATIVA DOS HÁBITOS DESPORTIVOS VS ANO DE ESCOLARIDADE	104
TABELA 48: ANÁLISE CORRELATIVA DOS HÁBITOS DESPORTIVOS VS HÁBITOS DESPORTIVOS DO GRUPO DE AMIGOS.....	105
TABELA 49: RAZÕES DE NÃO PRÁTICA DE AFD (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	106
TABELA 50: RAZÕES DE ABANDONO DA PRÁTICA REGULAR DE AFD (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	108
TABELA 51: RAZÕES DE NÃO PRÁTICA DE AFD (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	108
TABELA 52: RAZÕES DE NÃO PRÁTICA DE AFD (TABELA DE FREQUÊNCIAS)	109
TABELA 53: “SCORES” POR FREGUESIA DO ESTUDO DE OPINIÃO	114
TABELA 54: ANÁLISE CORRELATIVA DOS HÁBITOS DESPORTIVOS VS SATISFAÇÃO COM AS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS	117
TABELA 55: ANÁLISE CORRELATIVA DOS HÁBITOS DESPORTIVOS VS SATISFAÇÃO COM A OFERTA DESPORTIVA.....	117
TABELA 56: “SCORES” NO CONCELHO DE MANGUALDE DAS QUESTÕES D1 A D5.....	118
TABELA 57: INSTALAÇÕES DESPORTIVAS NECESSÁRIAS NAS FREGUESIAS (TABELA DE FREQUÊNCIA).....	119

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: PERÍODO DO DIA PREFERIDO PARA A PRÁTICA DE AFD.....	83
GRÁFICO 2: PERÍODO DA SEMANA PREFERIDO PARA A PRÁTICA DE AFD	83
GRÁFICO 3: PERÍODO DO ANO PREFERIDO PARA A PRÁTICA DE AFD.....	83
GRÁFICO 4: ACOMPANHAMENTO NA PRÁTICA DE AFD.....	84
GRÁFICO 5: PRÁTICA DE AFD POR PARTE DO GRUPO DE AMIGOS	95
GRÁFICO 6: PRÁTICA DE AFD POR PARTE DOS PAIS	96
GRÁFICO 7: PRÁTICA DE MODALIDADES FEDERADAS OU DE AFD REGULAR POR PARTE DO INQUIRIDO	97
GRÁFICO 8: MODALIDADES PRATICADAS REGULARMENTE PELOS ALUNOS	101
GRÁFICO 9: CONTEXTO DAS AFD PRATICADAS REGULARMENTE POR PARTE DOS INQUIRIDOS	101
GRÁFICO 10: PREVISÃO DA CONTINUIDADE NA PRÁTICA DESPORTIVA NO FUTURO.....	104
GRÁFICO 11: PRÁTICA REGULAR DE AFD NO PASSADO.....	106
GRÁFICO 12: PRÁTICA DE AFD NO PASSADO DOS ALUNOS QUE NÃO PRATICAM MAS GOSTAVAM DE O FAZER	107
GRÁFICO 13: MODALIDADES QUE OS ALUNOS GOSTAVAM DE PRATICAR.....	111
GRÁFICO 14: INSTALAÇÕES DESPORTIVAS NECESSÁRIAS NO CONCELHO.....	120

1- INTRODUÇÃO GERAL

Desde a sociedade industrial até à contemporânea têm-se verificado transformações constantes no estilo de vida do ser humano. Os avanços técnicos fizeram reduzir e facilitar o trabalho diário, diminuindo conseqüentemente os níveis quotidianos de atividade física, verificando-se por seu turno uma forma de viver cada vez mais sedentária.

Acompanhando estas mudanças, também o desporto passou por períodos de significativa evolução, contribuindo de maneira intensa para a sua disseminação no meio social, chegando ao ponto atual de se constituir como um verdadeiro fenómeno sociocultural observado em todas as classes e camadas populares.

As atividades físicas e desportivas passaram, assim, a ser consideradas uma forma privilegiada de ocupação dos tempos livres associando a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida a uma adesão à prática regular das mesmas. Tornou-se também por isso indissociável o binómio atividade física-saúde, focando-se o papel e a importância da Escola e da disciplina de Educação Física ou do programa do Desporto Escolar, bem como o dos clubes e demais instituições regionais, e o Desporto em si, como agentes educativos neste âmbito.

Atualmente, apela-se insistentemente à prática desportiva e à atividade física visando também que essa prática se mantenha no tempo, ou seja, que esse hábito e esse gosto possam ser adquiridos durante a infância e juventude e convidem o indivíduo a manter-se fisicamente ativo constituindo um fator de qualidade de vida (Mendes, 1997, p.53).

Por tradição, a escola, os clubes ou outras organizações desportivas, são consideradas instituições de educação por excelência, mas, atualmente, não têm o total controlo da influência educativa das crianças, não estando por vezes aptos a solucionar a diversidade de questões e problemas levantados para cada indivíduo. Porém, enquanto estruturas sociais, deveriam auxiliar o planeamento da saúde, fornecendo um programa multidimensional de apoio a esta e contribuindo para essa promoção da saúde e dos hábitos desportivos ao nível das crianças e jovens.

Posto isto, é fácil perceber por que razão o estudo dos hábitos desportivos de uma qualquer área territorial assume extrema importância na análise da situação desportiva dessa região, principalmente no que concerne ao trabalho realizado pelas diversas entidades existentes, para viabilizar um serviço desportivo que permita aos cidadãos a melhoria da qualidade de vida. Dito de outra forma, com vista ao desenvolvimento desportivo futuro da região, merece consideração o ciclo de consumo através de uma análise da opinião da população constituinte do corpo de utilizadores e possíveis usufrutuários dos serviços desportivos, visto que o seu grau de satisfação, necessidades e interesses tem influência direta na desejada fidelização global da população, fator determinante para a definição da oferta de serviços desportivos.

Este estudo objetiva realçar o princípio do “desporto para todos e para cada um”, que irá ser constituído por uma contextualização da forma como os indivíduos amostrados se relacionam com o fenómeno desportivo, pela relação direta que estabelecem com a prática ou não prática de atividades físicas e desportivas e por uma caracterização das atividades que praticam ou gostavam de praticar, tal como as razões que motivam ou inviabilizam a sua integração no grupo de pessoas ativas desportivamente.

A questão que se nos coloca e que serve de base para este estudo é a seguinte: Que tipo de hábitos desportivos terão os estudantes do ensino secundário do concelho de Mangualde?

Este documento irá então identificar, caracterizar e descrever a relação da população em causa, com o fenómeno físico e desportivo, analisando o presente para se planear corretamente um futuro de desenvolvimento das práticas físicas e desportivas, que vão de encontro aos interesses e necessidades dos praticantes e possíveis praticantes.

A decisão da opção do campo de investigação ter recaído neste tema e no concelho de Mangualde prende-se com motivos pessoais e profissionais. O fato de ter sido praticante no clube mais representativo do concelho e uma vez que desenvolvi uma atividade profissional no agrupamento de escolas local, aliados ao conhecimento pessoal da fraca adesão a participação da população desta faixa etária a programas de

prática física e desportiva, estimulou a nossa vontade de conhecer profundamente a realidade desportiva deste município.

Por seu lado a escolha do tema enraizou-se no meu interesse pessoal pela área pois, além de ser praticante desportivo federado há vários anos, apresento-me como professor de Educação Física, treinador de futebol de formação e um profissional ligado à área das atividades físicas e desportivas nas mais diversas formas, pelo que se mostra uma questão primordial compreender os diversos motivos que levam os jovens a aderir, a abandonar ou simplesmente a evitar estes programas de prática de atividades físicas.

Este trabalho contém uma contextualização global da relação que poderemos encontrar entre o fenómeno físico e desportivo e os indivíduos da amostra deste estudo, composta pelos alunos do ensino secundário não profissional do concelho de Mangualde.

Uma das tarefas essenciais para a realização de um estudo passa por efetuar um levantamento de toda a produção científica da área em causa, síntese essa que aqui abordamos como “revisão da literatura”. Posto isto, o corpo do documento inicia-se com uma revisão da bibliografia encontrada com o tema em causa e os diversos pontos-chave antes da apresentação e discussão dos resultados.

O intuito será, então, o de concretizar uma análise bibliográfica que fundamente o estudo a realizar, uma vez que se objetiva encontrar documentos já publicados e relacionados com o assunto a ser estudado, bem como conhecer diversos pontos fulcrais e a forma como foram abordados e analisados em estudos anteriores.

Tendo em conta as características chave desta revisão, proceder-se-á à construção de um questionário, o nosso instrumento de recolha de dados, com o fim de recolher a informação necessária para a investigação em causa.

A síntese bibliográfica que segue é composta por quatro temas chave que compõem as dimensões do estudo, mais focadas nos hábitos desportivos como uma forma de vida ativa, na definição de atividade física e a sua relação com a vida do cidadão, nas razões para a prática ou não prática desportiva de cada um de nós, terminando com um tema onde se foca a oferta e procura desportiva da sociedade aliada aos serviços desportivos institucionais.

A segunda parte do trabalho, de apresentação e discussão dos resultados obtidos pelo estudo, irá relatar os dados recolhidos pela aplicação do questionário, seguindo uma ordem de apresentação semelhante à do questionário. Assim, teremos uma primeira fase de caracterização do indivíduo questionado, seguindo-se um conjunto de dados que objetivam verificar o contexto geral das atividades físicas e desportivas dessa mesma amostra.

Segue-se uma análise da atividade física e desportiva na Escola Secundária Felismina de Alcântara, no concelho de Mangualde, antecedendo uma parte de observação dos dados relacionados com os hábitos desportivos mais específicos dos estudantes do ensino secundário não profissional da mesma instituição, onde estarão caracterizadas as modalidades praticadas pelos mesmos ou as que gostariam de praticar caso não o façam, bem como as razões de prática, não prática e de abandono das atividades físicas e desportivas.

A apresentação e discussão dos resultados termina com os dados das opiniões dos inquiridos acerca da quantidade e qualidade das instalações, organizações e serviços desportivos existentes, bem como da divulgação de serviços e do contributo das diversas entidades na prestação desses serviços desportivos, na freguesia onde residem ou no concelho de Mangualde sendo que, por último, se segue uma análise relativa às instalações desportivas que os inquiridos consideram necessárias para as suas freguesias de residência e para o concelho em causa.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Hábitos desportivos – uma nova forma de vida

O ser humano é frequentemente submetido a mudanças de vida o que obriga o organismo a desenvolver processos de defesa para se manter saudável. A prática de atividades físicas e desportivas, em todas as idades e sempre de forma controlada, deve ser efetuada de forma sistemática, pois é um meio precioso para a manutenção da qualidade de vida, visando promover a saúde, a correção de erros posturais do quotidiano, a sociabilidade, o diálogo e a cooperação, a responsabilização pelo cumprimento das regras, o combate ao sedentarismo e ao stress, entre outros.

A alta prevalência do sedentarismo na sociedade atual tem sido um problema recente para a civilização moderna e um dos principais desafios no campo da saúde pública. Este fato poderá ser comprovado através da predominância atual de atividade física de muito leve intensidade na maioria das ações humanas, o que demanda um gasto energético inferior a 500 kcal por dia, valor este 15 vezes menor se comparado aos nossos ancestrais que viveram há 100 mil anos que, por serem nómadas, caçadores e coletores de alimentos, necessitavam de gastar cerca de oito mil kcal diárias em atividades de sobrevivência (Nunes, 1999).

Segundo o mesmo autor, desde o homem pré-histórico que habitou as cavernas, a civilização passou por "três grandes ondas de sedentarismo", todas elas acompanhadas por grandes avanços culturais: em primeiro lugar (há 10 mil anos) com o surgimento da atividade agrícola exercida em território ou sede fixa, daí o termo "sedentário"; em segundo lugar, por volta do 1750, na Europa, com o advento da máquina a vapor e a consequente Revolução Industrial que substituiu gradativamente o trabalho braçal pela mecanização nas tarefas de produção; em terceiro e último lugar, a partir de 1950, com a explosão da bomba atômica, marco de início da era tecnológica, que ampliou a mecanização de outras tarefas quotidianas domésticas, de lazer e de transporte e locomoção.

Na grande maioria das sociedades atuais, como já vimos, a permanente evolução tecnológica implica uma diminuição do trabalho físico levando o organismo humano, por inatividade, a perder qualidades. O sedentarismo apresenta-se, assim, como uma forma de diminuir e prejudicar as capacidades motoras pois fatores como a poluição, o ritmo intenso diário, alguns erros alimentares, os desequilíbrios urbanísticos como a falta de espaços verdes e o aumento constante do trânsito, provocam a diminuição da qualidade da vida das populações, sendo que esta lista não se fica por estes escassos entraves.

Dito de outra forma, a qualidade de vida depende, por um lado, do aperfeiçoamento das condições sanitárias básicas, como referido atrás e, por outro, da tomada de consciência individual no que diz respeito à modificação dos estilos de vida.

Por exemplo, repouso adequado, uma nutrição correta, uma vida física e intelectual ativa, não fumar, beber comedido e evitar drogas, são algumas das traves mestras de uma vida saudável.

Contudo, a atividade física e os prazeres sedentários não são necessariamente incompatíveis. Antes pelo contrário. Segundo Barata (2003) “não há nada como alternar períodos de esforço físico e repouso intelectual, com períodos de ocupação intelectual em repouso físico”. Um servirá de recuperação ao outro, com benefícios mútuos na sua interligação.

Por isso, uma das formas mais eficazes de combater a inação será a necessidade de fazer atividade física. Os benefícios do exercício físico dão suporte ao conceito de vida ativa, o qual valoriza a atividade física, encorajando a sua integração no quotidiano de cada indivíduo.

As práticas físicas e desportivas, desde as idades mais jovens, são sem dúvida alguma o meio mais eficaz para preservar o bem-estar físico e psíquico do cidadão.

Desta forma, implementando a atividade física como uma parte significativa das suas rotinas habituais, o cidadão pode ver melhorada a sua qualidade de vida, contribuindo para o seu próprio bem-estar.

Por isso se mostra um fator de extrema importância observar-se as atividades e interesses do ser humano, neste caso particular, dos jovens, com vista a compreender o

seu mundo social e as suas necessidades individuais, uma vez que todo o envolvimento em atividades de lazer se mostra fundamental para o desenvolvimento integral saudável ao longo da adolescência, tendo de igual modo um papel preponderante no processo de socialização, concretamente na transição para a vida adulta (Csikszentmihalyi, Fine, Mortimer e Roberts; Hendry, cit. por Freire e Soares, 2000, cit. por Ferraz, 2007, p.26).

Todo o tempo livre se constitui deste modo como uma “escola paralela”, pois o jovem faz aquisições para além das executadas na escola. Segundo Ferraz (2007, p.27) vários estudos indicam o que na generalidade se refere nas bocas da sociedade e dos “mais entendidos”. Para todos eles, “a maior parcela do tempo livre das crianças e jovens é ocupada pelo visionamento da televisão ou pela utilização do computador e dos jogos eletrónicos”, ou seja, todas estas novas tecnologias bem como o atual “bombardeamento” informático mudaram radicalmente os estilos de vida dos nossos jovens. Estes, que até então brincavam na rua movimentando-se constantemente, agora brincam frente ao computador e outros objetos semelhantes, tornando-se sujeitos inativos e suscetíveis a “doenças do século XXI”.

No entanto, as crianças devem ter tempos livres não uniformizados, onde o movimento, o risco e a aventura são fatores essenciais no preenchimento dos mesmos (Neto, 2001, cit. por Ferraz, 2007, p.27). O mesmo autor refere que “na institucionalização dos tempos livres esquece-se, muitas vezes, o papel essencial da atividade lúdica, livre e espontânea, no desenvolvimento moral, social e intelectual da criança”.

A escola desempenha também um papel importante na promoção do hábito de praticar atividade física regularmente, procurando encorajar as crianças e jovens a viver de forma ativa. Para além de atividades dirigidas como as aulas da disciplina de Educação Física (EF) e do Desporto Escolar, mostra-se necessário que o jovem complete as suas atividades de forma autónoma, individual ou coletivamente, na escola ou fora dela, por forma a garantir a realização de atividade física diária. Neste caso mais específico, por exemplo, um estudante do 3º Ciclo, praticante regular de atividade física, deverá ser um agente promotor do conceito de vida ativa, mobilizando outros colegas e amigos para projetos de prática desportiva, organizados de acordo com os recursos disponíveis.

Vários estudos mostram que Portugal é o país da União Europeia cuja população tem os piores índices de atividade física, quer informal, quer organizada, ou seja, dada a inquestionável importância da atividade física na prevenção da maioria das doenças crónicas mais frequentes da nossa população, as quais são causa de enormes encargos com a saúde, também a este nível este país tem comportamentos preocupantes.

A uma conclusão algo apreensiva já tinha chegado a socióloga Salomé Marivoet no seu livro editado em 2001 e intitulado “Hábitos desportivos da população portuguesa” onde constatou que 73% da nossa população entre os 15 e os 74 anos, não praticava desporto e, mais grave, a comparação entre os dados de 1988 e 1998 apontavam para uma redução de praticantes, de forma mais acentuada, no chamado desporto para todos e nos jovens dos 15 aos 19 anos.

Ora é exatamente nestas idades, segundo o mesmo autor, que os hábitos de atividade física, incluindo os de natureza desportiva, se adquirem e consolidam.

Um dos domínios onde houve, apesar de tudo, algum incremento foi o da despoletação de vários ginásios e clubes de fitness, que se têm vindo a disseminar particularmente nas cidades, onde se faz ginástica de manutenção, aeróbica, step, musculação e atividades de predominância cardiorrespiratória (cardiofitness).

Estes números devem-se a inúmeras razões, desde ordem social e de lazer, para convívio com os demais e para ocupação dos tempos livres de modo a proporcionar o prazer desejado, passando por razões estéticas e de melhoria da condição física, até chegar às razões “clínicas”, relacionadas com a saúde e necessidades especiais do indivíduo.

2.2 Atividade física, saúde e lazer

Esta temática tem vindo a ser bastante difundida na sociedade moderna, pelo que podemos supor que esta relação não será de agora, tendo a sua origem nos nossos antepassados. Nesta ordem de ideias, poderão ser consideradas três perspetivas que relacionam a atividade física com a saúde sendo elas: a perspetiva reabilitadora,

considerando que a atividade física atua como um medicamento, ou seja, um instrumento médico que possibilita a recuperação de funções corporais lesionadas; a perspectiva preventiva, utilizando a atividade física para reduzir o risco de aparecimento de determinadas enfermidades ou lesões; a perspectiva orientada ao bem-estar, consistindo em tomar a atividade física como um elemento de desenvolvimento pessoal e social, independentemente da sua utilidade para a reabilitação ou prevenção de lesões.

Dito de outra forma, trata-se de encarar a atividade física como um fator que pode contribuir e melhorar a existência humana, de modo a possibilitar a melhoria da qualidade de vida.

Vários estudos na área do Desporto e Educação Física têm demonstrado a necessidade de desenvolver as capacidades motoras para se alcançar mais sucesso no desporto. No entanto, pouco se tem dito sobre a sua utilidade e importância no quotidiano do cidadão comum. Com efeito, é indispensável um bom desenvolvimento destas capacidades e, em alguns casos, determinante para a eficácia em múltiplas atividades e profissões: desde o pedreiro que, do alto sobre um andaime, manuseia objetos de várias formas e pesos, até à do cirurgião, que mobiliza unidades motoras do mais elevado limiar de excitação às do mais baixo (motricidade fina), para conduzir com precisão o bisturi; ou um qualquer condutor que se cruza com outros veículos a velocidades elevadas, conjugando as ações manuais e pedais com a avaliação que faz da velocidade, do tempo e do espaço entre o do seu e o de outros veículos.

De um modo mais específico ao tema em questão, considera-se que a prática desportiva, no seu sentido abrangente, contribui de uma forma relevante para a socialização das crianças e jovens, para a aprendizagem de um conjunto de mestrias e habilidades culturalmente significantes e ainda para a ocupação dos tempos livres, traduzindo-os em tempo de lazer ativos.

Pretende-se assim, com o exercício físico nas crianças e jovens, o aperfeiçoamento da coordenação neuromuscular e a aquisição de um repertório de movimentos e habilidades motoras. Isso consegue-se através de uma multiplicidade de exercícios elementares como correr, saltar, arrastar-se, trepar, equilibrar, suspender-se, girar em torno de si mesmo, etc. que os estimulem permitindo-lhes a aprendizagem.

2.2.1 O que é a atividade física?

Segundo Almeida e Monteiro (1999) os diferentes níveis e expressões da atividade física não se opõem, não são contraditórios, pois todos eles partem de uma mesma realidade - o corpo humano em movimento. Todos fazem parte do mesmo processo cultural, pedagógico e educativo, no decorrer do qual se procede:

- ao ensino, desenvolvimento, aperfeiçoamento e especialização das técnicas corporais gerais e aplicadas;
- à aquisição de valiosos hábitos motores;
- ao desenvolvimento e aperfeiçoamento de capacidades físicas como a velocidade, a resistência, a força, a flexibilidade, a coordenação, o equilíbrio, a destreza, etc;
- ao desenvolvimento das funções vitais do organismo, tais como a circulação, a respiração, etc.;
- à aquisição de conhecimentos de caráter higiénico-sanitário, anatómico, fisiológico, assim como moral e estético.

Posto isto, pode-se referir que atividade física é toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura. Estar em pé é ter mais atividade física do que estar sentado. Correr é ter mais atividade física que andar. Assim, o conceito de atividade física é o mais vasto possível. Mas em última análise é ela que vai exercer efeitos benéficos ou maléficos no corpo, pelo que é ela que nos interessa considerar, independentemente de quem ganhou ou perdeu em termos desportivos (Barata, 2003).

Todas as atividades físicas possíveis podem ser englobadas num de dois grupos:

- atividade física espontânea, informal, não estruturada ou não organizada, tudo isto são sinónimos;
- atividade física programada, formal, estruturada ou organizada, tudo isto são também sinónimos.

Atividade física espontânea ou informal é aquela que se integra na vida diária do indivíduo e dela faz parte, quer porque precisa, quer porque gosta. Ir a pé para a escola ou para o trabalho, subir as escadas em vez de ir de elevador, seja porque não quer esperar, seja porque faz bem, seja porque outra motivação for, isto é atividade física informal. Tal como levar os animais ou os filhos a passear, ter passatempos ativos com eles, fazer mudanças, ir às compras, fazer arrumações, bricolage etc., tudo isto entra na atividade física espontânea. O seu objetivo é as coisas que ela possibilita e não a atividade física em si (Barata, 2003).

“Os intervalos escolares, enquanto espaço não organizado onde as crianças se movem livremente e interagem como seus pares sem supervisionamento, parece proporcionar uma excelente oportunidade de desenvolvimento de atividades físicas espontâneas” (Sallis e McKenzie, 1991; Pellegrini, 1995, cit. Mota e Sallis, 2002).

“As atividades desportivas/físicas informais, definidas na literatura por atividades não organizadas, não patrocinadas por escolas, clubes desportivos, entidades patronais, empresas ou por qualquer outra organização comercial ou não comercial, têm ganho uma importância crescente no domínio da prática de atividade física das populações” (Sallis e Owen, 1999 cit. Mota e Sallis, 2002).

Por seu lado, atividade física programada ou organizada é quando a atividade física obedece a um esquema prévio, tem objetivos, tem regras de intensidade e de progressão, tem tempo das sessões definido, etc., então estamos na atividade física estruturada.

Quando uma pessoa vai a um ginásio, a um “health-club”, pratica um desporto, obedece a um programa de caminhadas ou de corrida, etc., tudo isto são formas de atividade física programada.

É a que se pratica em clubes desportivos, ginásios e instituições afins, requer mais condições mas traz benefícios adicionais em relação à primeira. As suas vantagens e limitações são as inversas em relação à atividade física espontânea.

No quadro seguinte podemos observar, de acordo com Barata (2003), de modo mais específico e comparativo, estes dois grupos de possíveis atividades físicas.

Atividade física espontânea	Atividade física organizada (estruturada)
Está “sempre á mão”.	Obriga a deslocar-se a locais próprios.
Pode ser praticada todos os dias, várias vezes ao dia.	Implica maior investimento de tempo.
Pode ser praticada com o que se tem vestido.	Roupa ou equipamento próprio recomendável.
É uma atividade ligeira e moderada, pelo que não possibilita os benefícios decorrentes de esforços mais intensos.	Possibilita todos os graus de intensidade, pelo que permite trabalhar na intensidade mais aconselhada para cada pessoa.
Mais difícil de quantificar e de controlar o esforço.	Mais fácil de quantificar e de controlar o esforço.
Não permite tanta vigilância durante o esforço em indivíduos os doentes de risco.	Permite maior vigilância durante o esforço em indivíduos ou doentes de risco.
Não permite trabalho tão individualizado prescrito por especialistas de exercício.	Permite trabalho individualizado prescrito por especialistas de exercício.
Permite trabalhar bem a componente aeróbia geral, mas torna-se difícil o trabalho da força muscular a qual necessita de material de treino próprio.	Permite trabalhar bem, quer a componente aeróbia geral, quer o trabalho da força muscular, pois o material de treino próprio está disponível.
Marcha, atividades da vida diária, em casa, no trabalho e diversões fisicamente ativas.	Marcha acelerada, atividades de ginásio e health-club, treino desportivo, treino militar, etc.
Ambas com muitos benefícios sobre a saúde.	

Tabela 1 – Vantagens e limitações das atividades físicas espontânea e estruturada (Barata, 2003, p. 25)

Para Almeida e Monteiro (1999) as atividades físicas expressam-se, em termos gerais, segundo três setores, estreitamente ligados, constituindo um todo:

- **Setor da atividade física para todos** - engloba os níveis mais simples e elementares da atividade física, caracterizados pela prática de exercícios de reduzidas exigências técnicas, físicas, materiais e de enquadramento, concordantes com as capacidades e os interesses dos praticantes. Visa oferecer um “desporto” à medida de cada pessoa, procura proporcionar ao maior número de pessoas oportunidades adequadas para realizarem exercício físico regular como meio de relação e convívio social, de desenvolvimento corporal e orgânico e de ocupação e aproveitamento dos tempos livres. Abrange a área lúdica e recreativa das atividades físicas, engloba vários escalões etários, os dois sexos e deve envolver todas as instituições capazes de mobilizar grande número de pessoas.
- **Setor da prática desportiva integrada num sistema de preparação desportiva (formação e desporto amador/não profissional)** - refere-se àqueles que escolhem o desporto como meio privilegiado da sua expressão e realização e que desejam participar nas atividades de um quadro competitivo cujos regulamentos de provas definem a forma como se disputam as competições e as regras. Engloba níveis de atividade física mais exigentes, seletivos e competitivos. A sua prática

implica instituições especializadas e orientadas, como sejam os clubes, as associações e as federações.

- **Setor do desporto de alto nível** - deriva do setor anterior e constitui o ponto mais alto de um fenómeno social e humano. O desporto de alta competição e os atletas de alto nível constituem a expressão mais elevada e especializada da prática das atividades físicas e do processo desportivo. É uma forma seletiva da prática desportiva que assenta num sistema de seleção e eliminação sucessiva dos praticantes que não demonstram qualidades que façam supor rendimentos futuros mais elevados.

Estes setores diferem nos seus objetivos específicos:

- o primeiro visa proporcionar, ao maior número possível de pessoas, oportunidades para realizar atividades físicas;
- os outros dois visam o rendimento, a eficácia e a obtenção dos melhores resultados desportivos.

Nos dias de hoje, o apelo à prática desportiva e à atividade física visa também que essa prática perdure no tempo, ainda que com a possibilidade de distintas expressões. Isto é, que esse hábito e esse gosto, adquiridos durante a infância e juventude, convidem o indivíduo a manter-se fisicamente ativo e que constituam um fator de qualidade de vida. (Mendes, 1997, p.53)

Reconhece-se hoje em dia que a atividade física, nas suas diversas vertentes como a utilitária (andar, subir e descer escadas, jardinagem), a educação física e o desporto, desde que executada de uma forma moderada, se mostra favorável à manutenção da saúde e ajuda também na prevenção das doenças.

Uma tarefa importante na educação parece ser a construção de uma consciência e uma motivação individual para a valorização de um estilo de vida ativo (Mota, 1997). Existe um conjunto de informações que admitem que estilos de vida ativos, em conjugação com outros comportamentos positivos podem ser benéficos para a saúde (Mota, 1997, cit. por Pereira, 2002, p.229). Efectivamente, "os efeitos benéficos, preventivos e terapêuticos, da atividade física quer sobre algumas patologias

degenerativas (ex: doenças cardiovasculares) quer acerca de minimização dos fatores de risco (ex. a obesidade, ou a hipertensão), constituem um dos principais argumentos justificativos da interligação entre a saúde e atividade física" (Mota, 1997, cit. por Pereira, 2002, p.229).

Estes benefícios da atividade física são suportados por muitos estudos que confirmam o papel positivo do exercício sobre a saúde e o bem-estar. Mostram, ainda, que a realização regular da atividade física protege as pessoas do aparecimento e progressão de muitas doenças crónicas.

2.2.2 Benefícios da atividade física na saúde

É justo que as pessoas lutem por uma melhoria da sua vida socioprofissional. Desde a escravatura, ao trabalho de sol a sol, até aos horários de hoje, vai uma distância abissal, com mais tempo disponível para o repouso e as atividades de lazer. Todavia, este alargamento do lazer está a ser cada vez menos preenchido com atividades físicas. Sobretudo pelos seus inúmeros benefícios na saúde, pode-se dizer que a maioria dos órgãos e sistemas do organismo beneficiam com a sua prática.

A prática de atividade física regular é benéfica, por exemplo, ao reduzir somas avultadas de dinheiro despendidas pelos estados com a saúde, no tratamento de doenças causadas muitas vezes por um estilo de vida que em nada está relacionado com a promoção da saúde. Por este motivo, começa-se cada vez mais a promover essas atividades, pois para além dos seus inúmeros benefícios, funciona como um "medicamento" gratuito e acessível a toda população.

Apesar de se verificar na literatura que a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo é realmente benéfica para a saúde sabe-se, porém, que esse reconhecimento dos benefícios da prática regular de atividade física não consegue evitar que o número de pessoas sedentárias seja extremamente elevado. Estes resultados podem-se comprovar num estudo realizado a nível europeu e apresentado pela OMS em 2002, que revelou haver 41% da população não suficientemente ativa para daí retirar benefícios para a sua

saúde (Marivoet, 2005). Essa mesma investigação concluiu também haver 70% dos cidadãos portugueses que não eram fisicamente ativos.

No mesmo, dados disponíveis e relativos à população jovem portuguesa indicaram que a prática de atividade física diminui com a idade, existindo uma diminuição mais acentuada entre os 15 e os 18 anos, altura em que se fixam comportamentos de sedentarismo.

Nos últimos tempos, como temos verificado, de entre todos os valores que atraem as pessoas à prática de uma atividade física e desportiva de forma regular, destaca-se a ideia de saúde e bem-estar. Como exemplo disso, e como falaremos mais à frente, uma das maiores inovações a que temos assistido nos programas de educação física tem sido o interesse pela aptidão física relacionada com o conceito de saúde. Em muitos países, nesses programas já vem bem expressa a preocupação em incluir a aptidão física por causa da melhoria da saúde e do nível de qualidade de vida dos estudantes (Corbin e Fox, 1986; Fouque, 2000, cit. por Marques, 2006, p.3).

Como indicado no capítulo inicial, as atividades físicas ganharam expressão a partir da revolução industrial, quando os hábitos das pessoas começaram a mudar, como resultado das alterações das condições de trabalho nos meios de produção, propiciando o aparecimento de novas doenças, as crónico-degenerativas, como consequência do novo estilo de vida sedentário.

Para a Organização Mundial de Saúde, a saúde é definida como o estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades (Marques, 2006, p.4). Assim, as atividades físicas começaram a ser o escopo da promoção da saúde e da prevenção das doenças provocadas pela inatividade.

Vários estudos demonstram que há um maior risco de morte prematura em indivíduos fisicamente inativos.

Segundo Nunes (1999) muitos outros estudos foram feitos e, de um modo geral, tem-se constatado que o risco de morte por doença cardiovascular dos indivíduos sedentários é duas a três vezes superior ao dos fisicamente ativos. As possibilidades de sobreviver após o primeiro ataque cardíaco são estatisticamente de duas a três vezes superiores nas pessoas que tinham anteriormente atividade física regular que para as habitualmente inativas.

Um estilo de vida sedentário é, infelizmente, comum em muitas das sociedades desenvolvidas, promovendo desse modo a falta de funcionamento e a carência antinatural de movimento e de atividade física atrofiando os órgãos, diminuindo o seu rendimento e tornando-nos mais suscetíveis a determinadas doenças.

Sabe-se ainda que a inatividade concorre para o aparecimento de certos fatores de risco, como a hipertensão arterial, a elevação do colesterol e a obesidade. Esta inatividade é reconhecida, então, como um importante fator de risco para as doenças cardíacas.

Segundo Nunes (1999) os homens cuja profissão implica uma maior atividade física, apresentavam mais tarde uma menor frequência de lesões isquémicas das artérias coronárias do que aqueles que tinham um emprego sedentário. Por outro lado, quando eram atingidos os trabalhadores fisicamente mais ativos, a lesão era vulgarmente menos maligna.

Na perspetiva deste autor, que no essencial se tem vindo a confirmar, as profissões que requerem um maior trabalho físico, constituem uma proteção contra as lesões cardíacas isquémicas de origem coronária (angina de peito e enfarte do miocárdio), mostrando deste modo que o exercício físico habitual estabelece um fator de bom funcionamento cardiovascular.

Atualmente, as estatísticas mostram-nos que a principal causa de morte nos países desenvolvidos são as doenças cardiovasculares e os acidentes vasculares cerebrais. O exercício físico praticado regularmente provoca alterações benéficas ao nível da função cardíaca, sendo um fator de prevenção das doenças cardiovasculares (Barata, 1997; cit. por Marques, 2006, p.6).

Para Nunes (1999, p.31) uma das consequências do treino físico é a multiplicação dos vasos sanguíneos ao nível do coração, provocando o “aumento do número das colaterais, criando-se como que uma rede alargada de ramificações dos vasos do coração”. Esse desenvolvimento pode também produzir-se nas artérias periféricas (como as dos membros). Isso significa que a redução de calibre de um vaso ou a sua oclusão por arteriosclerose, pode não constituir uma catástrofe, caso outros possam assegurar o transporte do sangue para os tecidos normalmente irrigados pelo vaso lesado.

Durante o exercício, as artérias dos músculos que estão em atividade, aumentam o seu diâmetro, o que facilita o tão necessário acréscimo do fluxo de sangue e do oxigênio, bem como dos materiais nutritivos nele transportados, essenciais para esses músculos (Nunes, 1999, p.36).

O mesmo refere que, de igual modo que nas artérias, também nas veias se dá uma vasodilatação que facilita o retorno venoso, isto é, o transporte para o coração do CO₂ libertado nos tecidos pelo esforço.

A atividade física provoca, igualmente, um incremento da frequência cardíaca bem como da força de contração dos ventrículos, particularmente do ventrículo esquerdo.

Relativamente à asma, a atividade física não a elimina mas, segundo Couto e Santos (2006, p.36) citando McArdle et al. (1998), ela “consegue aumentar as reservas do fluxo aéreo pulmonar e reduzir o trabalho ventilatório por potenciar a broncodilatação durante o exercício”. Assim, segundo Drobic (1994; cit. por Couto e Santos, 2006, p.36) a atividade física vai ensinar o indivíduo a respirar (respiração descontraída e profunda), tornar a respiração mais eficiente e aumentar a força e resistência do diafragma.

Quanto ao aparelho locomotor, a atividade física regular desenvolve e reforça a musculatura e as suas ligações tendinosas, melhora a flexibilidade articular e a sua resistência mecânica e facilita a difusão dos elementos nutritivos da articulação (Branco, 1997; cit. por Marques, 2006, p.6). Nas crianças e jovens, mas também nos adultos, as trações e pressões exercidas sobre o osso durante a atividade física, funcionam como estímulo à sua formação.

Segundo estes autores, nos mais novos, o exercício regular estimula a formação óssea, favorecendo o crescimento do osso em largura, comprimento, diâmetro, peso e volume. Em relação às articulações, o exercício reforça a cápsula articular e os ligamentos, há uma maior libertação de líquido sinovial provocando uma melhor adaptação das superfícies articulares e uma melhor lubrificação, aumenta o aporte das substâncias e permite uma maior amplitude articular. A atividade física regular provoca ainda um aumento do tónus muscular, do consumo calórico, aumenta a força e a

resistência de tendões e ligamentos (Branco, 1997; Pereira, 1997; cit. por Marques, 2006, p.6).

Os músculos que recobrem o esqueleto ou músculos estriados têm a possibilidade de fazer mover o corpo e mantê-lo em diferentes posições (Nunes, 1999, p. 38). Isto deve-se à capacidade que os músculos têm de transformar a energia química em energia mecânica quando estão em atividade. Nos músculos as circunstâncias são semelhantes ao que foi descrito nos ossos. O movimento provoca, uma hipertrofia muscular, sabendo-se que o aumento da força é proporcional à secção transversa total do músculo, um incremento dos capilares musculares e um acréscimo do consumo de oxigénio a nível muscular. No músculo treinado as reservas energéticas são mobilizadas mais rapidamente e a sua utilização é mais eficaz. A ressíntese das substâncias energéticas, na fase de recuperação, dá-se com uma maior velocidade. Finalmente observa-se uma melhoria da flexibilidade uma vez que, em oposição, a ausência de atividade contribui para a atrofia muscular.

Pelo contrário, numa articulação imobilizada as superfícies articulares podem mesmo desaparecer e se a imobilização é muito prolongada podem até soldar-se, havendo uma diminuição da mobilidade articular. Uma imobilização relativa origina uma ancilose relativa, como se pode observar na rigidez vertebral tão frequente nas pessoas sedentárias (Nunes, 1999, p. 39).

Sendo a osteoporose uma alteração do tecido ósseo em que há uma diminuição da sua espessura, tornando-o mais frágil e conseqüentemente mais sujeito a fraturas, ela é hoje vista como um problema de grande importância na saúde pública. Atinge sobretudo as mulheres e está muito ligada ao envelhecimento. Posto isto, sabe-se que o exercício físico é fundamental na sua prevenção pois estimula os osteoblastos, as células formadoras do tecido ósseo, e provoca uma maior fixação de cálcio e da síntese proteica a nível ósseo, dando-lhe uma maior solidez (Nunes, 1999).

Portanto, as mulheres que fazem exercício físico ligeiro a moderado conseguem manter a massa óssea ótima durante a terceira década e apresentam um ritmo muito mais lento de perda de massa óssea com o avançar da idade, com a conseqüente diminuição do risco de fraturas e do aparecimento precoce de osteoporose.

A atividade física tem também uma ação benéfica no aparelho respiratório (Barata, 1997; cit. por Marques, 2006, p.6). A solicitação constante de volumes elevados de oxigênio estimula o crescimento do tórax em largura, diâmetro e volume, mormente nos jovens. O exercício praticado regularmente provoca alterações pulmonares, tornando-os mais volumosos e com uma maior superfície alveolar. Essas alterações são importantes para qualquer pessoa, pois melhoram a capacidade vital, assumindo maior importância nas pessoas com doenças respiratórias, nomeadamente nos asmáticos, bronquíticos crônicos e pessoas que sofrem de tuberculose, pois necessitam de uma musculatura respiratória bem desenvolvida (Nunes, 1999).

Para além destes benefícios clínicos, alguns trabalhos publicados evidenciam também que a participação em atividades físicas durante a infância e a adolescência, são um fator positivo na promoção de um estilo de vida mais ativo quando adultos.

2.2.3 “Atividade física para todos”... os jovens!

Como temos visto, o organismo humano surpreende-nos pela sua capacidade notável de se adaptar às condições do meio em que está inserido, isto é, o organismo humano possui uma grande adaptabilidade.

Esta capacidade, fundamental para a sua sobrevivência, é possível graças à plasticidade do seu corpo e também pelo seu engenho e vontade. Isto permite ao homem defrontar ambientes físicos adversos e extremos, o frio dos polos, a altitude, o calor tórrido dos desertos, etc. A base desta plasticidade reside na sua capacidade de adaptação (Almeida, A. P. e Monteiro, J. C., 1999).

De seguida, apresentam-se algumas das alterações que ocorrem no nosso organismo após o treino ou prática regular de atividade física de acordo com Almeida, A. P. e Monteiro, J. C. (1999):

- maior conteúdo de mioglobina;
- maior oxidação dos hidratos de carbono;
- aumento das reservas de adenosina trifosfato (ATP) e fosfocreatina (PC);

- hipertrofia muscular;
- menor frequência cardíaca em repouso;
- aumento do volume pulmonar;
- maior eficiência respiratória;
- redução da gordura corporal;
- redução dos níveis sanguíneos de colesterol;
- maior aclimatização ao calor.

Verificando-se o movimento como necessário para o desenvolvimento global do indivíduo, a atividade física deve ser encorajada, sobretudo na infância e na adolescência (Nunes, 1999, p.178).

Se os padrões de atividade física são provavelmente assimilados na infância (Dishman et al., 1985; Sallis, 1987; cit por Mendes, 1997, p.53), parece ser importante sublinhar o papel de um estilo de vida ativo como meio de desenvolvimento de hábitos, competências e habilidades motoras nas crianças e nos jovens; desenvolvimento de uma " vaidade sadia " por ser ativo e pertencer ao grupo dos ativos.

Este fato adquire ainda maior importância pois as atitudes face à atividade física deixam de se mostrar estáveis por volta dos 10-12 anos de idade (Smoll e Schutz, 1980; cit por Mendes, 1997, p.53) e o nível de atividade física habitual decresce com a idade (Cureton, 1987; Kemper et ai, 1985; Kucera, 1986; Sarís et al., 1986; cit por Mendes, 1997, p.53), para além de que a atividade física encontra concorrentes poderosos como a televisão, os jogos de computador, etc. Enfim, meio caminho andado para que um estilo de vida sedentário se instale.

O binómio atividade física-saúde parece à partida indissociável. Com efeito no âmbito desportivo ou físico-desportivo é forçoso ter presente a questão da sua relação com a saúde, até porque muitas vezes esta relação é mal entendida.

Comparando os dois estudos efetuados por Marivoet, o primeiro em 1988 e o segundo uma década depois, a autora refere que a procura de atividade física não aumentou, bem pelo contrário, diminuiu de 27% para 23%. Observaram-se várias alterações dentro da procura real existente. Por um lado, a prática no âmbito do desporto federado cresceu, enquanto no âmbito do lazer decresceu. Registou-se igualmente uma

intensificação da prática entre os desportistas, o que pode induzir um aparente crescimento. Por outro lado, a participação desportiva nas mulheres e nos mais jovens diminuiu.

As taxas de participação desportiva são bastante mais elevadas nos países do Norte do que nos do Sul da Europa. A Suécia em 1997 apresentava uma participação desportiva de 70%, a Holanda de 61,3%, a Finlândia de 79,4%, a Grã-Bretanha em 1996 de 67%, a Irlanda em 1994 de 64%, a Espanha em 1995 de 31% e Portugal e Itália, em 1998 e 1995, de 23% (Marivoet, 2003, p. 56).

É nesta sociedade pós-industrial que se verificam novos valores e novas formas de desporto, um “desporto para todos” e à medida de cada um, que consegue responder às novas e diferentes motivações e necessidades do Homem, sendo normalmente práticas desportivas de carácter eminentemente lúdico ou de lazer, onde se verificam níveis de organização e de performance menos exigentes (Marivoet, 1998, p. 16-20).

É “um desporto” que enriquece o estilo e a qualidade de vida de cada um, isto é, verifica-se ser esta pluralidade de formas, valores, objetivos e motivos, que modificam o desporto e o tornam multidimensional. Valores como a imagem corpórea e a estética, a saúde, a condição física e o rendimento, a realização pessoal, o risco, o desafio e o perigo, a cooperação e a sociabilidade, entre outros não menos importantes, podem ser encontrados e cultivados na prática desportiva atual.

Em Portugal, um exemplo da preocupação em alargar a atividade física a todos os cidadãos, verificou-se com o “Programa “Mexa-se”, de Promoção da Atividade Física e Desportiva”, no dia 1 de Março de 2004. Este idealizou mobilizar a população sedentária para um estilo de vida ativo, independentemente da idade ou do estatuto socioeconómico.

Tendo também como propósito diminuir os elevados índices de sedentarismo do país, este programa promovido pelo Instituto do Desporto de Portugal (IDP), visava contribuir para a melhoria da saúde em geral e da qualidade de vida dos portugueses (Divisão de Desporto para Todos, 2005, p. 6).

Posto isto, neste ponto, a questão central aqui é, então, a da educação para a saúde, focando o papel e a importância da escola e da disciplina de Educação Física como agentes educativos neste âmbito.

Mas porque razão as escolas devem promover a atividade física e como o devem fazer? Muitas crianças e jovens são relativamente inativas, com as raparigas a serem ainda mais sedentárias que os rapazes em todas as classes etárias, notando-se igualmente que a atividade física declina durante a adolescência, com o decorrer do tempo.

Por seu lado, como já referimos, além da atividade física possuir um efeito benéfico na saúde física, mental e social dos jovens, verifica-se que a população frequentemente adquire e estabelece padrões de comportamento saudáveis durante a infância e adolescência.

A aquisição de hábitos desportivos, como refere Marivoet (1996), está bastante relacionada com o sistema educativo. É de realçar que a participação desportiva em categorias com níveis de escolaridade maiores é reveladora da existência de uma aprendizagem na juventude. Assim, de acordo com Teixeira (2000), o sistema educativo tem uma forte influência no que respeita aos hábitos desportivos dos indivíduos. A marca deixada aos alunos no âmbito desportivo terá um papel crucial na aquisição de futuros hábitos desportivos.

Se se verifica uma qualquer unificação nos discursos entre a instituição escolar e os clubes ou associações desportivas, ela baseia-se na complementaridade entre os dois sistemas. Contudo, verifica-se que o problema nesta relação não está tanto na aceitação de um compromisso entre ambos, mas sim nas funções que cada um deve assumir no processo de preparação desportiva da criança e do jovem.

Com isto, Soares (2005) refere ser imprescindível ter em conta que a Escola e os Clubes fazem parte do mesmo processo que é a formação desportiva, isto é, o processo de prática desportiva regular que visa criar as condições e os meios necessários à aprendizagem e evolução do praticante, desde a iniciação até à especialização.

A escola é a única possibilidade, para muitas crianças de terem acesso às práticas físicas. O ambiente escolar deverá estimular e desenvolver programas que permitam que os alunos não apenas disponham de condições adequadas e prática de atividades físicas educativas, como, em simultâneo têm obrigação de fornecer competências básicas que assegurem a futura autonomia dos alunos em gerir a sua própria atividade física.

As escolas constituem-se, assim, como um eficiente meio para providenciar programas de atividade física visto atingirem virtualmente ambos os géneros. Possuem o potencial necessário de melhoramento da saúde dos jovens providenciando programas e serviços que promovam uma saudável e desfrutável atividade física.

Para a promoção da atividade física, pode recomendar-se que as escolas providenciem ambientes físicos e sociais que encorajem e acarretem segurança na prática de exercício, implementando programas que enfatizem a participação voluntária em atividades e que auxiliem os alunos a desenvolver o conhecimento, a compreensão, as competências comportamentais e atitudes positivas necessárias para adotar e manter níveis de vida ativos e estáveis.

Dito de outro modo, devem providenciar programas de atividades curriculares e extracurriculares que vão ao encontro das necessidades e interesses dos jovens.

Contudo, há que ter noção que a atividade física não é uma vacina que se faz na infância e dá proteção para o resto da vida.

Por isso, tão importante como praticá-la durante a juventude é mantê-la nas idades em que surgem grande parte das doenças, para as quais a atividade física é importante na sua prevenção e/ou tratamento. Não estamos a dizer que um idoso deve fazer os mesmos esforços dum jovem mas estamos a afirmar que ele necessita tanto ou mais do que o jovem duma atividade física adequada.

Sobre este aspeto é importante referir que a saúde deve ser uma das preocupações da educação física e desporto. Contudo, a saúde não é a causa, ou aquilo que determina a atuação da educação física, mas deve ser sim, consequência desta (Pereira, 2002, p.229).

O surgimento da Educação Física nos programas do ensino primário remonta ao início do século XIX e é com o surgimento da escolaridade obrigatória que em Portugal se pode vislumbrar o alargamento educativo da importância dada à Educação Física.

Atualmente é uma disciplina essencial do currículo escolar português, fazendo parte do plano de estudos dos alunos do 1º ciclo (Expressão e Educação Físico-Motora e Atividade Física e Desportiva) ao 12º ano.

Ela integra objetivos que vão do curto ao longo prazo. Desde logo, procura elevar os níveis de atividade física dos jovens através dos conteúdos práticos das próprias aulas e através do estímulo que representa nas opções dos tempos livres. Simultaneamente, num horizonte mais alargado, procura promover a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis (Duda e Ntoumanis, 2003; cit. por Marmeleira e Gomes, 2007, p. 36).

Ao abordar o resgate da noção de qualidade de vida pela prática de atividade física, Marcellino (2004, p.125) advoga que ele depende, sobretudo, da qualidade das relações interpessoais que se estabelecem entre os praticantes, da relevância que a prática assume para ele e das expectativas marcadas nos papéis que cada um deles desempenha. Questões como relações interpessoais, sociabilidade e associativismo são, assim, muito importantes. E, nesse sentido, o profissional de educação física deve estar atento, se estiver preocupado com a qualidade de vida.

Atualmente, a depreciação ou a menor consideração educativa a que a área da educação física tem estado sujeita, leva a dizer que "os pais deveriam ser informados sobre a vantagem da prática da ginástica e dos jogos", pois com este aspeto liga-se também "o da saúde escolar, como o da educação sanitária dos pais e alunos e o da vigilância das crianças e jovens no ponto de vista da sua evolução psicológica e das suas crises emocionais," o que leva João dos Santos a perguntar se alguma vez já se reuniram os pais e os professores para se explicarem estas vantagens das aulas de Educação Física, as vantagens do movimento no desenvolvimento da criança e dos jovens, as vantagens do movimento e do esforço físico na profilaxia de comportamentos desviantes e de perturbações emocionais, as vantagens da relação social, pedagógica do movimento desportivo (Pereira, 1997, p.75)?

Em alguns países, a Educação Física nas escolas tem estado em declínio nos últimos anos, já que os conteúdos dos seus programas têm desinteressado, cada vez mais, os estudantes (Kirk, 1997; cit. por Pereira, 2002).

Uma questão também muitas vezes salientada tem a ver com a forma como a educação física é vista na sociedade. Os profissionais de educação física para além de viverem num contexto de crise que afeta toda a profissão docente confrontam-se ainda com um conjunto de problemas específicos da sua área. Entre eles salientamos o facto de a disciplina ser ainda entendida por muitos como algo de menor importância. Certos

setores da sociedade têm destes profissionais um baixo reconhecimento social comparativamente a docentes de outras áreas. Por exemplo, aquelas a que muito chamam as disciplinas «nobres». Efetivamente, apesar de nos últimos tempos ter havido evolução, a situação "Continua a ser preocupante porque... a nossa disciplina continua a ser uma disciplina tolerada..." (Gonçalves, s/d; cit. por Pereira, 2002, p.221). E também, "Por outro lado, creio também que o grupo profissional, vulgarmente considerado, se desvalorizou em termos da sua intervenção social" (Constantino, s/d; cit. por Pereira, 2002, p.221).

É reconhecido que a atividade física é muito importante no desenvolvimento do adolescente e na redução dos riscos de doenças crónicas no futuro, além de exercer importantes efeitos psicossociais. Para Sallis e McKenzie (1991; cit. por Marmeleira e Gomes, 2007, p. 36) o estabelecimento de hábitos de atividade física para a vida, afigura-se como a tarefa mais importante da EF moderna. Vieira (2002; cit. por Marmeleira e Gomes, 2007, p. 36) salienta que a aprendizagem das modalidades é um dos objetivos fundamentais da EF, ajudando o adolescente a descobrir a pluralidade e a riqueza de movimentos que o seu corpo lhe possibilita.

Poderemos, pois, dizer que a educação física e desporto deverão usar a “velha tecnologia”, o corpo, e recuperar aquilo que as novas tecnologias repudiam, o esforço (Garcia, 1999a; Garcia, 1999c; cit por Pereira, 2002, p. 221).

2.2.4 Atividade física vs desporto

Num mundo altamente formalizado, seco e rotineiro, o desporto ou atividades desportivas e/ou físicas apresentam-se como alternativa. Melhor ainda, oferecem uma forma de viver alternativa e renovadora da vida, da alegria de viver e da socialidade, prometedora de jovialidade e juventude, de à-vontade e informalidade no vestir e nos comportamentos.

Já na Idade Antiga o desporto era tido como um elemento importante na educação do homem na cultura grega, por exemplo, as atividades físicas e desportivas ocupavam

um espaço importante na formação dos cidadãos. Apesar de todas as modificações pelas quais o desporto passou ao longo dos séculos, discussões sobre as suas relações com os processos educativos continuam a ocupar grande espaço entre os estudiosos.

Foi a partir dos anos cinquenta, que apareceu o conceito de “Desporto para Todos”, desencadeado com o objetivo de envolver as pessoas em atividades físicas de cariz recreativo, desvalorizando-se a dimensão competitiva. Anos mais tarde, em 1992, foi publicada a Carta Europeia do Desporto e aí divergiram claramente os conceitos desporto e atividade física em dimensões e objetivos distintos. Nesse documento, definiu-se Desporto como “todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a alteração de resultados na competição a todos os níveis”. Por sua vez, pode-se considerar Atividade Física como “qualquer movimento produzido pelo músculo-esquelético e que resulta num aumento do metabolismo basal” (Bouchard e col., 1990; cit. por Mota, 1997, p.30).

O conceito de Desporto refere, então, que este já implica competição, entre equipas ou entre indivíduos, com os outros ou consigo próprio. Isto tanto se aplica ao desporto recreativo como ao de competição, seja ele amador ou profissional. No desporto há sempre regras e há sempre objetivos a alcançar: há vitórias, empates por vezes, ou derrotas.

A competitividade subjacente à prática desportiva é um dos problemas que se pode deparar ao médico quando este procede ao aconselhamento de atividade física a um indivíduo com problemas clínicos. Muitas vezes o problema não está na atividade física em si, mas nos excessos e respetivos riscos que a competição motiva (Barata,2003).

Neste sentido, Carvalho (2007, p.19) refere que “a participação desportiva federada tem constituído, para o bem e para o mal, o paradigma para outros setores desportivos e para motivar os cidadãos para a prática desportiva ou a atividade física”.

De acordo com Carvalho (2012, p.19) falamos muitas vezes da importância dos jovens praticarem atividade física para promover e manter a saúde física e mental, mas não o devemos fazer descurando a também visível importância da participação das crianças e jovens num desporto organizado e sistematizado. Para a referida autora, “o

desporto, além de ser um exercício físico regular e planeado, engloba também sentimentos de afiliação e de pertença a um determinado organismo, até à oportunidade de experimentar e aprender a gerir diversas sensações.”

Dai que ele, desporto, se concretize em novas formas de organização e oferta para além dos tradicionais clubes e escolas, em novos mercados, em novas profissões, em novas expressões de lazer, em novos eventos, absorvendo uma grande parte dos programas de entretenimento dos “média” (Bento, 2004).

Na atualidade, o desporto surge reconhecido como parte da vida cultural, como um fenómeno sociocultural por direito próprio. Mas ao "desportivizar a vida e a sociedade, o desporto viu-se também transformado pois os efeitos e influências da expansão acontecem nos dois sentidos, dando lugar a um processo de esbatimento, diluição e evasão da estrutura clássica e tradicional dos seus valores” (Bento, 2004).

A prática do desporto apresenta-se no quotidiano como algo de valioso para a qualidade de vida das pessoas das mais diversas idades e condições, devido aos benefícios que pode proporcionar ao nível da saúde e condição física, da aptidão motora, da integração social, da realização pessoal e vocacional, do prazer, do convívio e da capacitação para compreender e participar na cultura de uma dada comunidade de prática desportiva.

Mostra-se realmente importante informar os pais ou encarregados de educação que devem estimular os seus educandos a empenharem-se nas atividades que praticam ou a envolverem-se numa. Desse modo, a criança ou o jovem pode aproveitar tudo o que o desporto planeado e organizado oferece, realizando o transfer de determinadas competências apreendidas nesse contexto. Criam-se assim hábitos de higiene e segurança, assim como de responsabilidade e consciência cívica que, ao não estarem inseridos no meio desportivo, não conseguiriam adquirir com tanto rigor e de forma tão precoce (Carvalho, 2012, p.19).

Mas será que o desporto profissional tem vantagens para a saúde? Por muito do que se diz, seria de esperar que os desportistas profissionais colhessem ao máximo grau os benefícios sobre a saúde e a mortalidade decorrentes da atividade física que pratica(ra)m. Tal não é verdade e embora não haja grandes estudos sobre a esperança de vida dos que foram desportistas profissionais, as conclusões preliminares existentes e os

dados de observação corrente indicam que a sua esperança média de vida está diminuída em relação à população geral. Tal não nos deve fazer concluir que é mau fazer esforços intensos. O que é mau é fazer esforços demasiadamente intensos.

Podemos de seguida verificar algumas causas dos efeitos maléficos do desporto de alta competição (Barata, 2003, p. 38):

- Hipersolicitação fisiológica de certas estruturas;
- Esforços exagerados;
- Risco de síndrome de excesso de treino;
- Stress competitivo;
- Tempo insuficiente para recuperar de lesões e da fadiga;
- Consumo regular de anti-inflamatórios e de produtos farmacêuticos pouco estudados;
- Stress oxidativo.

Quase todos os desportos implicam a prática de atividade física, mas há atividades chamadas desportos que “não proporcionam” a prática de atividade física, como o Xadrez, o Bilhar, o Bridge, etc. Não pretendemos condenar a prática destas modalidades, mas sim referir que elas comportam apenas residuais valores de prática de atividade física. Foram chamados desportos por conterem outros ingredientes que integram o conceito de desporto: a componente competitiva, a existência de regras, etc.

Quando pensamos na importância da atividade física em termos de saúde, o que conta são os seus efeitos no organismo e esses são independentes dos resultados, vitória ou derrota. Por exemplo, uma pessoa que comece a andar meia a uma hora por dia e a subir as escadas do escritório e de casa, totalizando vários andares por dia, aumenta consideravelmente a sua atividade física diária e isso não quer dizer que tenha passado a praticar um desporto. É muito importante frisar que para ter atividade física regular não é preciso ser praticante de um desporto ou seja, “ser desportista é uma opção, mas ser ativo é uma obrigação” (Barata, 2003).

2.3 Motivos para a (não) prática de atividade física

Como temos visto, a prática regular de exercício físico é fundamental na promoção de um bom estado de saúde, tanto a nível físico como psicológico. Contudo, e apesar de todos os benefícios do exercício físico, é considerável o número de pessoas que não o pratica.

Ao longo dos anos diversos estudos têm vindo a tentar explicar, quais os fatores que influenciam a atividade física e o comportamento.

No entanto, “ a adesão à prática desportiva tem aumentado progressivamente e não encontra comparação com outra prática social tirando o trabalho” (Bento, 1999; cit. por Pereira 2002, p.72).

Mediante alguns estudos foram identificados vários fatores considerados como determinantes para a adesão das pessoas a este comportamento.

A literatura revela que a adesão à prática de atividades físicas e desportivas sofre a influência de muitos fatores, como experiências anteriores na prática desportiva e de exercícios físicos, apoio do cônjuge e de familiares, aconselhamento médico, conveniência do local de exercitação, aspetos biológicos/fisiológicos, género, auto-motivação para a prática do exercício, disponibilidade de tempo, condição socioeconómica, conhecimento sobre exercício físico e acesso a instalações e espaços adequados à prática de exercício físicos (Ferreira e Najjar, 2005).

Torna-se, assim, por outro lado, pertinente conhecer ou esclarecer os fatores ou determinantes, que influenciam os sujeitos na participação ou inibição da atividade física nos seus comportamentos ou hábitos diários (Maia et al., 2001).

Numa abordagem multidisciplinar é possível identificar alguns fatores que influenciam a atividade física, como: biológicos, psicológicos, socioculturais, e ambientais.

Fatores Ambientais

No que se refere aos fatores ambientais, embora não sejam muitos os estudos, é possível afirmar que o ambiente influencia a prática de atividade física (Welk, 1999; cit. por Ferreira e Najar, 2005).

O meio ambiente, meio físico, clima e também acesso a instalações são fatores determinantes para o hábito da prática de atividade física. Mas facilmente observamos que devido à vida escolar das crianças e jovens, a sua atividade se torna mais intensa nos fins-de-semana quando chegamos à Primavera e essencialmente no Verão pela facilidade de acesso a instalações ao ar livre, voltando a diminuir no Outono.

Fatores Biológicos

A principal característica do processo da vida é a mudança, e basta observar animais e vegetais para verificar que existe um ciclo que é capaz de manter e perpetuar todas as espécies. O ser humano, por pertencer a esse macrossistema, não foge à regra, passando, no decorrer da sua vida, por várias etapas, como ovo, embrião, recém-nascido, criança, adolescente, adulto e idoso (Araújo, 1985; cit. por Tourinho H. e Tourinho L., 1998).

Na literatura, os fatores biológicos que influenciam a prática de atividade física, que se destacam são a idade e o género.

Ser do género feminino é uma causa de sedentarismo, como relatam alguns estudos. No entanto, estudos mais recentes demonstram que os índices de participação do género feminino na prática desportiva estão a aumentar.

Contudo as diferenças entre géneros são ainda muitas, como foi possível constatar com Klee Oehlschlaeger, et al., (2004), num estudo realizado sobre esta temática. Concluíram que a prevalência de sedentarismo estava relacionada com o género e idade do adolescente, indicando que as meninas são mais sedentárias que os meninos, 54,5% e 22,2% respetivamente. Sendo que os adolescentes com 15 anos apresentaram menor prevalência do sedentarismo, quando comparados aos de 18, ou seja, ter 15 anos foi fator protetor quando comparado a ter 17/18.

O desenvolvimento do sistema nervoso das crianças processa-se rapidamente, constituindo uma base de coordenação, desenvolvida entre os 7 e 8 anos, para capacitar as crianças em atividades e jogos. Já depois da puberdade nota-se um acréscimo da massa muscular nos rapazes e da massa gorda nas raparigas que poderá ser uma forte influência (des) motivadora na seleção de atividades nas quais são mais competentes tornando a relação entre o desporto e a atividade física socialmente diferente entre géneros. Os rapazes participam mais em atividades de risco e jogos coletivos, enquanto as raparigas revelam uma maior participação em atividades de lazer com ênfase em características culturais, sociais e educacionais.

Esta opinião é defendida por Caspersen et al. (2000), referidos por Salles-Costa et al. (2003) que verificaram a relação inversa entre idade e a prática de atividade física. Quanto maior é a faixa etária, menor é a probabilidade de se dedicar à prática da atividade física.

Fatores Psicológicos

É importante referir que tanto nos adultos como nos jovens os benefícios do exercício para a saúde não se releva somente ligado a hábitos ativos de atividade física, mas também a um bem-estar psicológico (O'Connell et al., 1985; cit. por Moreno et al., 2006).

Fatores Sócio – Culturais

O estudo do contexto em que ocorre o comportamento é um facto importante para a prática de atividade física, nomeadamente, no contexto social, cultural e económico.

No que toca ao contexto social, como fator influente da prática de atividade física, observamos os papéis determinantes das relações com a família, com os outros e com as organizações.

A sociedade portuguesa é altamente heterogénea não só em termos político-ideológicos mas também em termos económico-sociais, pelo que os quotidianos portugueses são influenciados no “papel social”, no “status” e no “ritual social” das pessoas e das comunidades.

As sociedades rurais apresentam-se mais como estruturalistas, ou seja, mantêm nos seus quotidianos, homologias estruturais que se construíram no passado, isto é, semelhanças ou similitudes que se traduzem por estilos de vida das gerações antigas, cujo valor natural lhe é conferido pelo valor do uso num determinado espaço, tendo em vista reproduzir uma ordem estabelecida.

Por seu turno, os quotidianos urbanos enquadram-se mais no “estruturalismo construtivista” em que o indivíduo social faz interpretação da realidade e por conseguinte ganha autonomia para desenvolver estratégias de interferência e modificação no “habitus”, nos sistemas simbólicos, na linguagem e nos mitos.

Do ponto de vista socioeconómico, podemos salientar que as crianças oriundas de condições favoráveis apresentam níveis de atividade física mais elevados, nomeadamente em atividades de lazer.

“Sendo homens e mulheres com menor nível socioeconómico menos ativos são fisicamente” Salles-Costa R. et al, (2003).

Vários autores enfatizam que as pessoas de baixo estatuto socioeconómico costumam confrontar-se com maiores dificuldades para realizarem atividade física. A causa mais referida é a falta de acesso a instalações desportivas que garantam segurança.

Segundo Mello et. al (sd)., vários estudos realizados nos Estados Unidos e Canadá, entre 1972 e 1983, verificaram que os indivíduos mais jovens e aqueles de condição socioeconómica mais alta são mais ativos nos seus tempos livres.

Figueira (2000) realizou uma pesquisa, onde estudou as relações entre a perceção e influência da família, a escola e os amigos na prática de atividades físicas de 198 adolescentes residentes em Santo André (região metropolitana do Brasil) e São Bento do Sapucaí (região do interior do Brasil). O questionário referiu-se aos hábitos familiares relacionados com a atividade física, transporte, espaço e interferências de diferentes grupos sociais no incentivo para a prática de atividade física. Os resultados apontaram para influência maior dos pais comparados com os outros grupos, considerando o estímulo para a prática de atividade física em ambas as regiões e permitiu concluir que os aspetos culturais comuns entre as regiões podem interferir na perceção dos adolescentes.

Na infância, as crianças sofrem uma maior influência parental ao contrário da adolescência em que os pares e grupos são muito importantes. No entanto os professores, irmãos, treinadores, pessoas amigas podem causar uma grande influência na atividade física das crianças, assim como, o meio ambiente onde se inserem (Ferreira, 2002).

2.3.1 Motivação

A motivação é um dos principais fatores (internos) que influenciam o comportamento das pessoas. “É uma força interna que nos impele a fazer algo (ou não fazer) para satisfazer uma necessidade” (Almeida, 1996, p.38).

O pressuposto de que cada pessoa tem certas necessidades que têm de ser satisfeitas, de forma a proporcionar satisfação, deu origem a uma tendência na investigação sobre motivação (Santos, 1996, p.39).

Ela está relacionada com o sistema de cognição do indivíduo. Krech, Crutchfield e Ballachey explicam que “os atos de um ser humano são guiados por sua cognição - pelo que ele pensa, acredita e prevê”. Mas, ao perguntar-se o motivo pelo qual ele age daquela forma, está-se a entrar na questão da motivação. E a resposta relativa à motivação é dada em termos de forças ativas e impulsionadoras, traduzidas em palavras do “desejo” e “receio”; “o indivíduo deseja poder, deseja status, receia o ostracismo social, receia as ameaças à sua autoestima” (Chiavenato, 1995, p.66).

Motivo é, então, “tudo aquilo que impulsiona a pessoa a agir de determinada forma ou que dá origem a um comportamento específico”. Quem o diz é Idalberto Chiavenato (2006) e refere ainda que esse impulso que leva à ação pode ser provocado por um estímulo externo, provindo do ambiente, e pode ser também gerado internamente nos processos mentais do indivíduo.

Lima (2006) refere que a motivação está na raiz do comportamento. Toda a atividade tem origem numa energia geradora de “forças”, de dinamismo que mobilizam ou põem em movimento os protagonistas da atividade.

É óbvio que as pessoas são diferentes no que tange à motivação. As necessidades variam de indivíduo para indivíduo, produzindo diferentes padrões de comportamento; os valores sociais também são diferentes; as capacidades para atingir os objetivos são igualmente diferentes; e assim por diante. Para complicar ainda mais, as necessidades, os valores sociais e as capacidades variam no mesmo indivíduo conforme o tempo.

A motivação das pessoas depende basicamente de três variáveis: depende da percepção do estímulo (que varia conforme a pessoa e na mesma pessoa, conforme o tempo), das necessidades (que também variam conforme a pessoa) e da cognição de cada pessoa.

A motivação pode afirmar-se como sendo o que leva as pessoas a fazerem coisas, colocando esforço e energia naquilo que fazem. Assim, uma definição simples do termo motivação poderia ser: “levar as pessoas a fazerem voluntariamente e bem aquilo que tem de ser feito” (Adair, 1993).

Indivíduos motivados a praticar atividades físicas podem apresentar resultados melhores do que os daqueles que, por sua vez, a praticam sem motivação. Isso porque a motivação fará com que esses indivíduos motivados realizem os exercícios com mais vontade e satisfação do que os indivíduos desmotivados.

Para Tudor-Locke (2002) o sujeito quando intrinsecamente motivado ingressa na atividade por vontade própria, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são associados ao bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência.

Segundo Serpa (1992; cit. por Lima 2006), a motivação aparece ligada ao comportamento do sujeito, sendo considerada como uma causa determinada e condicionante do seu grau de eficácia. Os estudos realizados nesta área, segundo o mesmo autor realçam o fato da motivação ser determinada por fatores pessoais e situacionais, quer a nível consciente, quer a nível inconsciente, estando dependentes das necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais de cada sujeito, bem como das suas experiências passadas ou recentes.

O estudo da motivação é um dos grandes temas da psicologia desportiva, onde esta tem investigado os aspetos motivacionais que levam á prática de atividade física de lazer ou recreação em jovens e adultos, ou mesmo ao nível da formação global e desportiva das crianças. O entendimento da motivação no desporto torna-se importante no momento em que a enfocamos como um processo para despertar a ação ou sustentar a atividade física.

Praticamente tudo que fazemos deriva do processo motivacional, isto é, quando fazemos algo, fazemo-lo para satisfazer alguma necessidade.

2.3.2 O modelo integrado de motivação no desporto

Segundo alguns autores, a motivação em contextos desportivos tem sido estudada sob duas formas: a motivação como um fator de diferenciação individual ou como uma variável de resultado.

A orientação motivacional toma duas designações possíveis: a orientação intrínseca, relacionada com o processo da participação desportiva (como o desenvolvimento de competências, a afiliação, a aptidão física ou o divertimento) e a orientação extrínseca ou de resultado, relacionada com o produto da participação (como a aprovação social, as recompensas, o estatuto social ou as vitórias).

Se os indivíduos adotam uma orientação intrínseca ou de mestria, tendem a escolher atividades desafiadoras, difíceis mas realistas, assumindo o compromisso de trabalhar o melhor possível e, se for preciso, por períodos longos até alcançarem os objetivos pretendidos. Por outro lado, os indivíduos com uma orientação extrínseca ou de resultado, tendem a escolher atividades cuja superação se constitui muito fácil ou muito difícil, de forma a maximizar a demonstração de altos níveis de habilidade ou evitar a demonstração de baixos níveis da mesma.

O jovem orientado para a mestria, que define o sucesso em função da melhoria e que é reforçado pelas pessoas significativas, desenvolve um sistema de recompensas e

de objetivos, baseado em critérios internos. Pelo contrário, o atleta orientado para o resultado, que define o seu sucesso em termos de comparação com o rendimento dos outros e que só é reforçado pelos outros em caso de sucesso, desenvolve um sistema de recompensas e de objetivos baseado principalmente em critérios externos (Cruz, 1996).

Entretanto, segundo o mesmo autor, o afeto ou as reações emocionais positivas (como o prazer, a felicidade, o orgulho ou a excitação) contribuem para manter ou aumentar a motivação e futuras tentativas de mestria. Por outro lado, reações emocionais negativas (como a ansiedade, o embaraço, a vergonha ou o desapontamento) podem ter um efeito atenuante sobre a motivação e a participação futura. Assim, os indivíduos orientados para mestria experienciam normalmente reações emocionais positivas na sua participação, baseadas numa ênfase no processo (como, por exemplo, a aprendizagem de novas competências). Por seu turno, os indivíduos orientados para o resultado experienciam, normalmente, emoções positivas apenas em situações de vitória, pelo que estão mais expostos a situações de ansiedade, que podem resultar num decréscimo no rendimento e na motivação.

2.3.3 Razões de prática e não prática atividade física

O prazer na prática tem sido sugerido como a chave para a compreensão e explicação da motivação para a prática de atividade física. Os motivos para a prática e não prática de atividade física devem ser entendidos como a relação que o sujeito faz com o mundo.

É necessário, pois, compreender e dar mais atenção ao crescimento positivo, à aquisição de novas competências e à promoção de comportamentos sociais dos adolescentes, bem como à mudança natural das relações interpessoais, fatores implícitos nas opções de vida futura.

Ao longo dos últimos 20 anos, numerosos estudos têm procurado descobrir o porquê da participação em determinadas atividades desportivas e os motivos que levam a que os alunos se mantenham nessa prática.

Uma primeira análise da motivação para a participação desportiva foi efetuada por Sapp e Haubenstricker, (1978; cit. por Cruz, 1996), com uma amostra de 579 rapazes e 471 raparigas, com idades compreendidas entre os 11 e os 18 anos, praticantes de 11 modalidades diferentes. Os resultados mostraram que 90% dos inquiridos participavam pelo divertimento proporcionado pelo desporto, 80% participavam porque desejavam melhorar as competências e 56% referiram os benefícios para a saúde.

Um estudo efetuado na Bélgica por Meuris, (1977; cit. por Cruz, 1996), integrou 1295 desportistas 217 não desportistas de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. Os dados obtidos indicaram que as razões de ordem pessoal (prazer no desporto, saúde e higiene, equilíbrio físico e intelectual, manutenção de forma, distração) eram mais importantes que as razões de ordem social (encontrar outras pessoas, popularidade) para a prática de atividade física e desporto.

Um dos estudos mais sistemáticos neste domínio foi realizado por Gill, Gross e Huddleston (1983; cit. por Cruz, 1996), que investigaram as razões para a prática de atividade física junto de 720 rapazes e 418 raparigas americanas, de idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos. Os resultados obtidos mostraram que as razões mais importantes para a prática de atividade física desportiva eram: melhorar as competências, divertimento, aprender novas competências, desafio e ser fisicamente saudável.

Klee Oehlschlaeger, et al., (2004), desenvolveram um estudo nesta temática e entrevistaram 960 adolescentes, dos quais 39% foram considerados sedentários. Foi definido como sedentário todo adolescente que informou não ter participado em nenhum tipo de atividade física, fora da escola, ou ter participado por um período menor do que 20 minutos por dia e com frequência menor do que três vezes por semana. As meninas foram mais sedentárias do que os meninos, nos adolescentes das classes sociais mais baixas. Escolaridade inferior a quatro anos de estudos do adolescente e da mãe apresentaram maior risco para o sedentarismo. Assim concluíram que ser do género feminino, pertencer à classe social baixa, ter uma baixa escolaridade e ser filho de mãe com baixa escolaridade são fatores associados ao sedentarismo.

Graça e Almeida (1998), num estudo realizado em Portugal, obtiveram, por ordem decrescente, como principais razões para a prática de atividade física, a condição física, o divertimento, redução do stress e a melhoria da autoestima.

A atividade física e desportiva tem vindo a assumir um papel cada vez mais importante na sociedade moderna, pelo que se defende que os benefícios da atividade física, entre outros, podem ser notados na personalidade, na imagem corporal, na autoestima e no ajustamento social induzindo, assim, alterações de comportamento.

A atenção pública está também cada vez mais focada nos aspetos relacionados com o bem-estar físico e psicológico. Este foco de atenção está subordinado à mudança de valores fundamentais da sociedade atual, uma vez que esta atribui uma importância crescente ao aspeto corporal e à aparência física.

O “culto ao corpo” tem-se tornado preocupação geral que atinge as mais diferentes classes sociais, faixas etárias e setores da sociedade em geral. A autoestima, tal como a satisfação com a imagem corporal, assume extrema importância durante a fase da adolescência, uma vez que esta é caracterizada como um período de alterações rápidas em termos físicos, emocionais e sociais, perspetivando uma fase de instabilidade e stress.

A imagem corporal e a autoestima são duas variáveis que estão fortemente relacionadas entre si e com a atividade física. Os benefícios decorrentes da prática regular de exercício físico podem traduzir-se, entre outros, na melhoria do bem-estar psicológico, da autoimagem e da imagem corporal (Sidónio, 1993; Cruz et al., 1996; Botelho & Duarte, 1999; cit. por Araújo, 2001). A atividade física parece aqui ser, mais uma vez, uma das variáveis de primordial importância no desenvolvimento equilibrado do indivíduo.

Por seu lado Mariovet (2001), no seu estudo com o intuito de conhecer as razões da prática de atividade física da população portuguesa chegou às seguintes conclusões, por ordem decrescente: preocupação com a condição física e o corpo, divertimento proporcionado pela prática, sociabilidade proporcionada e por prazer. As razões apontadas para a não prática relacionam-se com a falta de tempo, tendo sido a razão mais mencionada, seguida da falta de interesse.

A falta de tempo é o argumento mais frequente e geralmente não corresponde à verdade: há tempo para novelas, futebol na TV, filmes, para ir para o café, mas não há tempo para ser fisicamente ativo. É uma questão de prioridades. A primeira condição para arranjar tempo é querer ter tempo para uma dada atividade (Barata, 2003).

Nesse mesmo estudo, os motivos mais apresentados pelos rapazes foram: melhorar as capacidades técnicas, manter a forma, fazer novas amizades, fazer exercício e divertimento. Em relação ao sexo feminino os motivos mais apontados foram: melhorar as capacidades técnicas, manter a forma, fazer novas amizades, fazer alguma coisa em que se é bom, fazer exercício e divertimento.

No que se refere ao ano de escolaridade os motivos mais apontados pelos alunos do 7º ano foram: melhorar as capacidades técnicas, fazer novas amizades, manter a forma e divertimento. Em relação ao 8º ano os motivos mais apontados foram: melhorar as capacidades técnicas, estar com os amigos, fazer novas amizades, fazer exercício e divertimento. Quanto ao grupo do 9º ano os motivos mais apontados foram: melhorar as capacidades técnicas, manter a forma, fazer novas amizades, fazer alguma coisa em que se é bom e divertimento.

Vasconcelos e Maia (2001), num estudo com indivíduos dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade, concluíram que não há um declínio na atividade física das crianças e adolescentes dos dois sexos, com a exceção dos 18 para os 19 anos de idade e que os valores médios do índice de atividade física dos rapazes são superiores aos das raparigas em todos os escalões etários.

Deve-se deste modo sublinhar que a prática de uma atividade física regular mantida através dos anos, pode ser difícil pela perseverança que é preciso ter. Assim, para se conseguir uma boa adesão a um programa de exercícios, recorda-se que será preferível sempre que não haja contraindicações, que o indivíduo escolha uma atividade de que goste e sinta prazer nela (Nunes, 1999, p.206).

Pode-se tudo resumir em que as crianças, adolescentes e jovens participam nas atividades que lhes proporcionam prazer. Como um projeto de promoção da saúde através das atividades físicas não pode ter um carácter obrigatório, a adesão será maior se essas atividades proporcionarem prazer e divertimento.

2.4 Oferta e procura desportiva

Todos nós sentimos que a nossa sociedade tem vindo a dar cada vez mais importância às atividades físicas, como forma de ocupação dos tempos livres ou de lazer. Devido a tal, o Estado tem vindo a investir no desenvolvimento do desporto, objetivando facultar aos cidadãos diversos serviços neste âmbito. Às autarquias, enquanto estruturas do poder público mais próximo das populações, compete definir toda a política desportiva conducente a uma maior participação e democratização desportiva, e com vista a uma crescente melhoria da qualidade da prática.

Consideram-se aspetos determinantes na génese do desporto atual a melhoria das condições de vida das populações, o envolvimento da medicina no desporto otimizando assim a preparação dos atletas, a mutação do próprio sistema capitalista, o aumento do tempo livre, entre outros.

Por seu lado, afirma Libânio (2008) que os patrocínios passaram a ser uma realidade desportiva, sendo aplicados progressivamente volumosos capitais financeiros de modo a verificar-se um aumento considerável dos investimentos no desporto em áreas diversificadas, desde os recursos humanos, passando pelas infraestruturas, até à própria organização e dinâmica das instituições (federações internacionais e nacionais, associações e clubes).

Desde o século passado, e até mesmo desde o anterior, verificaram-se grandes transformações no desporto, por exemplo, a estrutura desportiva alterou-se profundamente seguindo os princípios do modelo empresarial, caracterizando-se, assim pela rigidez e especificidade de procedimentos, onde, por um lado, na base está o atleta e no topo o dirigente desportivo, e por outro lado na base está o clube (coletividade ou associação local) e no topo a federação desportiva nacional. Encara-se, deste modo, o corpo do atleta como que um “objeto”, concebido como uma força energética produtora de recordes, equiparando-o ao corpo do trabalhador, frequentemente considerado uma força económica produtora (Marillier, 2000).

Foi a partir da revolução industrial que o desporto se começou a generalizar nas diversas sociedades mundiais, através da padronização das regras, modalidades,

técnicas e organização, substituindo as atividades lúdicas e tradicionais de determinadas regiões (Stigger, 2002). Assim, as competições desportivas foram evoluindo desde a simples competição entre grupos informais, para competições regionais, nacionais e internacionais, cada vez mais competitivas e organizadas (Libânio, 2008). Consequentemente, começam a surgir, em meados e fins do século XIX, importantes organizações desportivas privadas e, desta forma, o desporto surge como um dos primeiros fenómenos sociais que, acompanhando o desenvolvimento e internacionalização do capitalismo, se alastrou a partir da Europa pelo mundo fora (Constantino, 2006).

Com essa revolução científica e tecnológica o mundo mudou rapidamente provocando mudanças nos hábitos, nos costumes e nos estilos de vida das populações.

Se no passado se via o desporto como atividade orientada e estruturada com vista ao alto rendimento, na atualidade “o desporto passou a ser uma prática aberta a todas as pessoas, de todas as idades e a todos os estados de condição física e sociocultural” (Bento, 2007, p. 21) assumindo novos objetivos e significados: saúde, recreação e lazer, aptidão e estética corporal, reabilitação, inclusão, entre outros.

Assim, um dos aspetos mais proeminente desta revolução é o termos passado de uma sociedade de trabalho para uma sociedade onde o lazer ocupa grande parte do nosso quotidiano. Nesta sociedade contemporânea, as atividades físicas e/ou desportivas ganharam uma relevância acentuada colocando-se a utilização social do “corpo” na primeira linha das práticas sociais.

Segundo a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei n.º5/2007 de 16 de Janeiro, o Estado, as Regiões Autónomas e as Autarquias locais articulam e compatibilizam as respetivas intervenções no desenvolvimento da atividade física e no desporto, promovendo o desenvolvimento da mesma em colaboração com as instituições de ensino, as associações desportivas e as demais entidades, públicas ou privadas, que atuam nestas áreas.

A importância que os clubes e as associações desportivas têm, nos tempos atuais, no desenvolvimento social, cultural, económico e desportivo do país é de tal forma relevante que não passa despercebida aos nossos legisladores. Assim, o art.º 79, n.º 2 da Constituição da República Portuguesa enuncia que “os clubes desportivos sendo

entidades cujo objeto é o fomento e a prática direta dessas atividades desportivas, constituem relevantes operadores no espectro desportivo nacional, competindo-lhes colaborar com o Estado na promoção, estímulo, orientação e apoio à prática e à difusão da cultura física e do desporto” (Nery, 2011, p.15).

O Estado tem assim um papel determinante de conceção de políticas públicas e na provisão de meios e instrumentos da sua efetiva concretização. Contudo, devemos ter perfeita noção que é imprescindível as entidades competentes desenvolverem uma oferta desportiva direcionada à população em geral, que a seduza e que corresponda aos seus desejos e necessidades.

2.4.1 Autarquias e serviços desportivos

Em 1966, o Conselho da Europa desenvolveu o conceito “Desporto para todos” cujo objetivo principal era inculcar hábitos desportivos a todos os indivíduos, independentemente da sua idade, género, etc. Em consequência, assiste-se cada vez mais a uma diversificação, em termos de grupos etários, na procura de práticas desportivas.

Tendo evoluído ao longo do tempo, o conceito de desporto, no artigo 2º da Carta Europeia de Desporto definida pelo Conselho da Europa, abrange “todas as formas de atividade física que, através de participação ocasional ou organizada, visa dar expressão ou desenvolver a condição física e bem-estar psicológico, promover relações sociais, ou obter resultados em todos os níveis de competição” (Correia 2004, p. 37). Hoje o desporto é tido como um direito de todo e qualquer cidadão, cabendo assim ao “poder central” disponibilizar, a nível nacional, os meios para tal.

Vários organismos internacionais são unânimes em realçar a importância do desporto a vários níveis: cultural, formativo, económico, social, tornando a promoção do desenvolvimento desportivo uma incumbência das estruturas públicas e, nomeadamente, das autarquias locais (Sousa, 2006, p.25).

Devido ao surgimento do conceito de “Desporto para todos”, realçaram-se novas necessidades exigindo-se serviços desportivos com melhor qualidade e equipamentos. Grande parte da população portuguesa recorre às instalações pertencentes aos municípios, aos recintos e espaços públicos e à prática desportiva ao ar livre. É de salientar o elevado número de praticantes que recorre às instalações desportivas municipais revelando, deste modo, um interesse por parte das autarquias em satisfazer as necessidades da procura. Uma vez que os interesses da população são cada vez mais diversificados, o mercado desportista assume-se como sendo bastante competitivo.

Nos dias de hoje, “o Estado tem no poder local, como nas Câmaras Municipais, órgãos com atribuições e competências fundamentais para a prossecução da sua missão, ou seja, servir os cidadãos e diversas organizações, dando resposta às suas aspirações, necessidades e motivações de modo a contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas” (Pereira, 2009, p. 109).

Por exemplo, as escolas e as autarquias têm de ser capazes de desenvolver programas de extensão (ocupação de tempos livres no espaço do horário escolar e até mesmo extraescolar), e ainda de associar os seus programas de ação à família, à comunidade e às associações desportivas (Mendes, 1997, p.57).

De acordo com o referido por Pereira (2009), uma boa articulação e uma colaboração entre as autarquias e os estabelecimentos de ensino, contribui para o aumento da participação desportiva ao mesmo tempo que se permite rentabilizar melhor a utilização dos equipamentos desportivos existentes nos concelhos.

Posto isto, verifica-se uma tarefa da autarquia promover o desporto numa perspetiva global, que não seja limitada apenas ao desporto na escola ou a tradicional oferta das coletividades, mas também o desporto para a maioria dos cidadãos. Daí que Rodrigues (2009) refira que as autarquias deverão desenvolver o desporto nas vertentes de competição e espetáculo, e principalmente, nas vertentes do lazer, da prática desportiva e no contributo destas atividades para o bem-estar das populações.

Pretende-se desse modo analisar o relacionamento entre as autarquias e o desenvolvimento desportivo, sob a perspetiva do serviço público, conceito que deve estar perfeitamente ligado de forma indissolúvel aos municípios.

No que concerne a esses interesses próprios e comuns, “o desporto tem vindo a assumir uma posição de destaque em muitas autarquias que, considerando o desporto como um veículo de melhoria da qualidade de vida das populações, promovem atividades, reservam espaços para a prática desportiva e apoiam financeira e estruturalmente as organizações desportivas locais” (Sousa, 2006, p.24).

Segundo o mesmo autor “as questões de higiene e segurança nas instalações desportivas, a organização de eventos desportivos, o desenvolvimento de uma imagem de marca dos serviços desportivos municipais e a qualidade desses serviços, as estratégias de desenvolvimento desportivo entre muitos outros temas, são questões de extrema importância para todos os agentes desportivos, nomeadamente para aqueles que trabalham no âmbito das autarquias”.

No parecer de Pereira (1997) a influência autárquica cada vez maior na promoção do desporto não deve ser isolada dos restantes parceiros, quer ao nível desportivo quer ao nível educacional. Este autor afirma ainda que todas as ações e projetos realizados neste âmbito devem ser concretizados em parceria, no sentido de rentabilizar os meios e recursos existentes e envolver o maior número de indivíduos possível. Elas devem aproveitar todos os motivos que levem à participação desportiva dos diferentes grupos etários e sociais da população. O certo é que a realidade nem sempre assim o é pois, como sabemos da atualidade, muitos presidentes de câmaras municipais são confrontados com dificuldades financeiras, negando a posição acima referida.

Cada concelho, cada região, tem a sua própria realidade desportiva e, como afirma Gordinho (2004), a adoção de políticas desportivas deve satisfazer essa mesma realidade. Cada autarquia deve tentar oferecer aos seus munícipes todo o tipo de serviços desportivos, quer em qualidade quer em quantidade. É importante que a autarquia tenha meios que garantam a viabilização dessa prática, como no caso das instalações desportivas pois, antes de elas serem construídas, é necessário ter a certeza que esta concretização é viável em termos de rendimentos e taxas de utilização.

Para se idealizar uma política desportiva viável, bem como projetos associados, verifica-se essencial fazer um levantamento da situação desportiva nas várias áreas e setores regionais, para que, através do conhecimento do passado, possamos analisar a atualidade e perspetivar o futuro. Essa análise é a base onde se deverá alicerçar uma

verdadeira política de desenvolvimento desportivo uma vez que representa a análise estática e momentânea com o objetivo de sistematizar as ideias ou esquemas de ação (Rodrigues, 2009).

Referindo-se ao processo de gestão racionalizada do sistema desportivo local Carvalho (1994), revela que na municipalização do desporto “as Câmaras Municipais se devem preocupar com a elaboração de uma política desportiva local que parta do recenseamento das necessidades, da previsão da procura, da definição das tendências, da análise das capacidades dos equipamentos existentes e defina a orientação para a criação de novas estruturas”.

Uma qualquer política de implantação de instalações desportivas deve, acima de tudo, ir ao encontro dos desejos e interesses das populações, ou de práticas desportivas de reconhecido valor na formação dos jovens e na recreação e tempos livres da generalidade dos grupos sociais (Sarmento, 1997). Este mesmo autor acrescenta ainda que o ordenamento das instalações desportivas deve considerar a complementaridade e a rentabilidade das mesmas e ao mesmo tempo, preferencialmente, deve permitir uma adaptação e remodelação das já existentes.

No início da década de 90 foi publicada a Lei de Bases do Sistema Desportivo que previa que as federações, associações e clubes desportivos fossem apoiados pelo Estado dada a sua utilidade social. No final desta década, já existia um quadro de cooperação financeira entre o Estado e o Movimento Associativo assente em contratos programa, cujo principal objetivo era a formação e desenvolvimento desportivo das modalidades representadas pelas federações.

O Estado através das autarquias e juntas de freguesia fez cumprir os seus direitos e deveres, regulamentados na Lei de Bases do Sistema Desportivo, com o Movimento Associativo. O associativismo desportivo, como afirma Pereira (2000), é uma das mais importantes áreas de atuação das autarquias e juntas de freguesia. Este organizou-se a pensar no rendimento desportivo e a viver para o espetáculo desportivo. Muito dificilmente as associações desportivas conseguem obter financiamentos para além daqueles concedidos pelas autarquias e juntas de freguesia. Daí esta dependência do movimento associativo face às autarquias locais.

Pode-se então referir que cabe maioritariamente à Autarquia garantir às crianças e aos jovens condições para o acesso à prática desportiva e não só, pelo que é de extrema importância avaliar as ofertas de espaços de lazer na comunidade (Constantino, s/d; Pereira e Neto, 1999; cit. por Ferraz 2007, p.27).

2.4.2 Caracterização do contexto local do estudo

O estudo objetiva compreender os hábitos desportivos dos estudantes do ensino secundário no concelho de Mangualde, apoiando a orientação do planeamento da oferta desportiva do concelho. Assim sendo, é necessário caracterizar introdutoriamente o concelho de Mangualde, liderado pela cidade, concentrando-nos na Escola Secundária Felismina Alcântara e no tecido desportivo institucional influenciador dos hábitos desportivos dos jovens estudados.

O território mangualdense foi povoado desde remotas eras, sendo abundantes os vestígios de civilizações pré-históricas, nomeadamente da civilização dolménica.

Para o desenvolvimento e progresso do concelho muito contribuiu a sua localização geográfica, mostrando-se como um dos mais importantes entrepostos do país. Cidade desde Julho de 1986, ligada à Europa pelo caminho-de-ferro e mais recentemente pela atual A25, o concelho de Mangualde engloba as antigas terras de Zurara e Tavares e é composto por 18 freguesias ocupando uma área aproximada de 220,7 Km² e cerca de 20.000 habitantes segundo os censos 2011. Tem como sede do concelho a cidade de Mangualde e confronta-se a Norte com o concelho de Penalva do Castelo, a Oeste com o concelho de Viseu, a Sul com os concelhos de Nelas e Seia, a Este com o concelho de Gouveia.

A caracterização da população deste concelho a nível da instrução tem apresentado evolução significativa se compararmos os valores da taxa de analfabetismo em 1981 e 1991 que foram de 22,1% e 16,3% respetivamente.

A origem da ESFA- Escola Secundária Felismina Alcântara, remonta a 1970, ano em que foi criada em Mangualde, nas instalações da antiga Colónia de Férias da C.P. A

ênfase foi colocada em cursos técnicos em regime pós laboral e a população alvo era constituída por jovens trabalhadores à procura de melhor qualificação. No entanto, já depois de uma primeira alteração, foi apenas em 1989 que se procedeu à mudança para as instalações atuais.

Atualmente a ESFA oferece à comunidade as seguintes vias de formação:

Ensino Básico

- Currículo Regular (7.º, 8º e 9º anos)
- Cursos de Educação e Formação

Ensino Secundário

- Cursos Científico-Humanísticos
- Ciências e Tecnologias
- Artes Visuais
- Ciências Socioeconómicas
- Línguas e Literaturas
- Cursos Tecnológicos
- Curso Tecnológico de Ação Social (em extinção)
- Cursos Profissionais

Centro Novas Oportunidades

- Processo de RVCC
- Cursos de Educação e Formação de Adultos
- Formações Modulares

Relativamente aos alunos inscritos no ensino secundário, o qual nos importa referir neste estudo, no ano letivo de 2011/2012 estão matriculados na escola 547 alunos distribuídos do seguinte modo:

Ano	Turma	Nº alunos	Ano	Turma	Nº alunos	Ano	Turma	Nº alunos
10º ano	A	27	11º ano	A	27	12º ano	A	24
	B	24		B	21		B	16
	C	26		C	21		C	24
	D	22		D	17		D	15
	E	32		E	18		E	11
				F	7		F	6
10º ano profissional	G prof.	26	11º ano profissional	G prof.	16	12º ano profissional	G prof.	21
	H prof.	15		H prof.	7		H prof.	7
	I prof.	24		I prof.	7		I prof.	12
	J prof.	21		J prof.	9		J prof.	23
				K prof.	21			
10º	9turmas	217alunos	11º	11turmas	171alunos	12º	10turmas	159alunos
Total	547 alunos inscritos no ensino secundário							

Tabela 2: Síntese da distribuição dos alunos do ensino secundário na ESFA

Relativamente ao Desporto Escolar, segue-se uma tabela descritiva do que se pode encontrar na escola onde se realiza o estudo:

Modalidade	Disciplinas	Escalão	Género	Nº de alunos praticantes
Atividades Rítmicas Expressivas		Vários	Misto	18
Atividades Rítmicas Expressivas		Vários	Misto	19
Andebol		Iniciados	Masculino	27
Atletismo		Vários	Misto	24
Basquetebol		Infantis B	Masculino	36
Basquetebol		Iniciados	Masculino	27
Basquetebol		Juniores	Misto	22
Boccia		Vários	Misto	22
Desportos Gímnicos	Ginástica Acrobática, Artística e de Grupo	Vários	Misto	25
Desportos Gímnicos	Ginástica Acrobática, Artística e de Grupo	Vários	Misto	37
Esgrima		Vários	Misto	19
Natação		Vários	Misto	19
Natação		Vários	Misto	19
Voleibol		Infantis B	Feminino	29
Voleibol		Iniciados	Feminino	21

Tabela 3: Síntese do Desporto Escolar na ESFA

Por seu lado, no que concerne às instalações escolares, um dos pontos fracos da ESFA reside na degradação de algumas instalações, com particular destaque no Pavilhão Desportivo. Além deste a escola possui um campo de jogos exterior com pista de atletismo em volta do respetivo.

Continuando a análise do contexto em que este estudo se insere, tentámos também estabelecer uma relação entre a oferta e a procura desportiva no concelho, analisando as estruturas “extra” escola, nomeadamente clubes e associações desportivas ou que promovam a sua prática, bem como entidades autárquicas que o façam, ou seja, com responsabilidades em matéria de ocupação dos tempos livres e de lazer dos cidadãos da região. De seguida, procederemos à identificação de tais entidades, reconhecendo as modalidades que se praticam no concelho, bem como os escalões e praticantes existentes nas mesmas.

Deste modo podemos encontrar:

Tabela 4: Caraterização da entidade – “Associação C.D. de Santiago de Cassurrães”	
Modalidades existentes	Futebol de 11 masculino
Nº atletas/escalão/modalidade	22 atletas seniores masculinos
Morada	Largo da Feirinha 3530-349 Santiago de Cassurrães - Mangualde
Contactos	Telf. 232617526

Tabela 5: Caraterização da entidade – “Casa do povo de Mangualde”	
Modalidades existentes	Atletismo; Pesca de competição; Damas; Ténis de mesa; Squash; Ginástica de manutenção
Nº atletas/escalão/modalidade	17 atletas de pesca desportiva sénior 12 atletas seniores de damas 12 atletas de ténis de mesa 40 atletas de diversos escalões em atletismo 15 atletas seniores de squash 20 atletas seniores de ginástica de manutenção
Morada	Largo do Rossio nº 74 3530-133 Mangualde
Contactos	Telf. 232623193 casapovomangualde@sapo.pt

Tabela 6: Caraterização da entidade – “Moimenta do Dão Futebol Clube”	
Modalidades existentes	Futebol de 11 masculino
Nº atletas/escalão/ modalidade	22 atletas seniores
Morada	Avenida Nossa Senhora das Neves 3530-310 Moimenta de Maceira Dão - Mangualde
Contactos	Telf. 917104384 moreirafaro@sapo.pt

Tabela 7: Caraterização da entidade – “Pedreles Beira Dão Clube”	
Modalidades existentes	Futsal masculino
Nº atletas/escalão/ modalidade	14 atletas seniores
Morada	Rua Principal 3530-073 Pedreles - Mangualde
Contactos	Telf. 917010226 pedrelesbeiradaoclube@hotmail.com

Tabela 8: Caraterização da entidade – “Centro Recreativo Cultural Santo André”	
Modalidades existentes	Futebol de 7
Nº atletas/escalão/ modalidade	80 atletas dos 4 aos 12 anos de idade: <ul style="list-style-type: none"> • 15 atletas sub10 • 15 atletas sub11 • 15 atletas sub12 • 15 atletas sub13 • 20 escolinhas
Morada	Rua do Centro 3530-257 Santo André - Mangualde
Contactos	Telf. 965027407 geral@cfsantoandre.com

Tabela 9: Caraterização da entidade – “Gigantes Sport Mangualde”	
Modalidades existentes	Andebol; Futsal; Judo
Nº atletas/escalão/modalidade	Cerca de 200 atletas: - 100 atletas na modalidade de futsal distribuídos em iniciados femininos e infantis, iniciados, juvenis e juniores masculinos. - 70 atletas na modalidade de andebol distribuídos em escolas, infantis, juvenis e juniores masculinos. - 25 atletas na modalidade de judo em escalões não definidos.
Morada	Pavilhão Municipal – Apartado 116 3530-909 Mangualde
Contactos	Telf. 917578741 / 966867774

Tabela 10: Caraterização da entidade – “Grupo Desportivo de Mangualde”			
Modalidades existentes	Futebol de 7; Futebol de 11 masculino; Futsal feminino		
Nº atletas/escalão/modalidade	131 atletas no total:		
	Futebol de 7: • 15 sub13 • 15 sub10	Futebol de 11: • 20 veteranos • 25 seniores • 20 juvenis • 20 iniciados	Futsal feminino: • 16 seniores
Morada	Estádio Municipal de Mangualde, Urbanização Modorno Sul 3530 Mangualde		
Contactos	Telf. 232619887 gdm.formacao@gmail.com		

Tabela 11: Caraterização da entidade – “Estrela do Mondego Futebol Clube”	
Modalidades existentes	Futebol de 7
Nº atletas/escalão/modalidade	35 atletas: • 16 atletas sub11 • 19 atletas sub13
Morada	Rua D. Maria Teresa Sá Melo P. Amaral nº 1 3530-010 Abrunhosa-a-Velha - Mangualde
Contactos	

Tabela 12: Caracterização da entidade – “Associação Cultural e Recreativa de Mourilhe”		
Modalidades existentes	Atletismo e Ciclismo	
Nº atletas/escalão/modalidade	Atletismo: • 3 atletas sub12	Ciclismo: • 10 atletas sub12
Morada	Rua da Escola 3530-302 Mourilhe - Mangualde	
Contactos	Tel. 967673024 acrmourilhe@gmail.com	

Tabela 13: Caracterização da entidade - Ginásio “Ginásium”	
Modalidades existentes	Cardiofitness e musculação
Nº atletas/escalão/modalidade	2123 clientes
Morada	Rua Cidade de Hartford nº 62 3530-294 Mangualde
Contactos	Telf. 232084408

Tabela 14: Caracterização da entidade – “Instituto de Artes Musicais”	
Modalidades existentes	new style (10-20anos), hip hop (14-20anos), ritmos brasileiros (18-40anos), dance kids (4-8anos), dance teen (8-14anos), ballet (3-14anos), dança contemporânea (10-20anos), music kids (3-5anos) e aeróbica (18-60anos).
Nº atletas/escalão/modalidade	120 alunos: <ul style="list-style-type: none"> • Ballet: Turma A - 14 alunos; turma B - 8 alunos. • Music kids: 12 alunos. • Dance kids: 18 alunos. • Dance teen: Turma A - 12 alunos; turma B - 12 alunos. • New style, dança contemporânea: 8 alunos. • Hip hop: 6 alunos. • Ritmos brasileiros: 6 alunos. • Aeróbica: Turma A - 12 alunos; turma b - 12 alunos.
Morada	Rua Dr. José Marques, nº7 3530-205 – Mangualde
Contactos	Telf. 232 188 483 / 232 089 957

Tabela 15: Caraterização da entidade – “Centro Bujutsu de Mangualde”	
Modalidades existentes	Karate; Krav Maga; Tai Chi
Nº atletas/escalão/modalidade	70 atletas no total, embora apenas se refira o Karaté como modalidade oficial com um total de 53 praticantes: <ul style="list-style-type: none"> • 6 seniores • 5 cadetes • 30 juvenis • 12 infantis
Morada	Rua Papa João Paulo II lote 13 3530 Mangualde
Contactos	Telf. 931648831 geral.cbma@gmail.com

Tabela 16: Caraterização da entidade – “Dá Gás Clube”	
Modalidades existentes	BTT
Nº atletas/escalão/modalidade	41 atletas: <ul style="list-style-type: none"> • 7 praticantes veteranos com mais de 40 anos de idade • 15 praticantes dos 30 aos 40 anos de idade • 9 praticantes dos 23 aos 30 anos de idade • 3 praticantes sub 23 • 7 praticantes de escalões mais novos
Morada	Avenida Conde D. Henrique, lote 4, R/C A 3530-112 Mangualde
Contactos	dagas.mangualde@gmail.com Carlos Ferreira 963925992

Tabela 17: Caraterização da entidade – “Piscinas Municipais de Mangualde”			
Modalidades existentes	Natação; Hidroginástica; Pilates		
Nº atletas/escalão/modalidade	494 clientes		
	Natação: • 373 praticantes	Hidroginástica: • 102 praticantes	Pilates: • 19 praticantes
Morada	Rua de Manuel de Oliveira 3530 Mangualde		
Contactos	Telf. 232 619 820		

2.5 Conclusão

Como vimos até agora, a adoção de um estilo de vida ativo melhora não só a condição física mas também diminui o risco de enfermidades crônicas (Nunes, 1999, p.204). Ora, é aqui que a atividade física deve assumir um papel determinante, sobretudo se considerarmos, que os progressos da sociedade contemporânea fizeram diminuir a contribuição do esforço físico no quotidiano dos cidadãos.

De um modo geral considera-se que a prática desportiva contribui de uma forma relevante para a socialização das crianças e jovens, para a aprendizagem de um conjunto de mestrias e habilidades culturalmente significantes e ainda para a ocupação dos tempos livres, traduzindo-os em tempo de lazer ativos.

Por seu lado, constata-se também que as crianças são mais ativas que os adultos, mantendo, assim, níveis apropriados de atividade física. Sabe-se que para um justo desenvolvimento psicomotor as crianças têm necessidade de uma dose suficiente de movimento (Nunes, 1999, p.182). Como o movimento é necessário para o desenvolvimento, o exercício físico deve ser encorajado, sobretudo na infância e adolescência.

Vários estudos na área do Desporto e Educação Física têm demonstrado a necessidade de desenvolver as capacidades motoras para se alcançar mais sucesso no dia-a-dia. No entanto, pouco se tem dito sobre a sua utilidade e importância no quotidiano do cidadão comum. Com efeito, é indispensável um bom desenvolvimento destas capacidades e, em alguns casos, determinante para a eficácia em múltiplas atividades e profissões; desde o pedreiro que, do alto sobre um andaime, manuseia objetos de várias formas e pesos, até à do cirurgião, que mobiliza unidades motoras do mais elevado limiar de excitação às do mais baixo (motricidade fina), para conduzir com precisão o bisturi; ou um qualquer condutor que se cruza com outros veículos a velocidades elevadas, conjugando as ações manuais e pedais com a avaliação que faz da velocidade, do tempo e do espaço entre o do seu e o de outros veículos (Pereira, 1997).

Com o exercício físico nas crianças e jovens, pretende-se o aperfeiçoamento da coordenação neuromuscular e a aquisição de um repertório de movimentos e

habilidades motoras. Isso consegue-se através de uma multiplicidade de exercícios elementares como correr, saltar, arrastar-se, trepar, equilibrar, suspender-se, girar em torno de si mesmo, etc. que os estimulem permitindo-lhes a aprendizagem.

Numa perspectiva motora é importante fornecer os estímulos necessários para o desenvolvimento do sistema nervoso. Se esses estímulos faltarem, ou não forem fornecidos em quantidade quanto baste, as estruturas cerebrais serão menos elaboradas, resultando daí uma menor maturação funcional e motora (Nunes, 1999, p. 182).

Sendo o exercício físico considerado necessário para o processo da humanidade, nesta linha podemos também referir que o impacto positivo da Atividade Física sobre a saúde é consciente.

A motivação tem sido muito estudada e discutida em diferentes ambientes, académicos ou não. É considerada por muitos autores como tema chave de qualquer ação humana pois a sua importância em diversas áreas é inquestionável e, no desporto e na atividade física, ela tem grande relevância, tanto quando se questiona rendimento, como quando se fala em adesão a qualquer tipo de atividade física. Nesta ótica, Sardinha et al. (1999) referem que, a grande vantagem de identificar estes fatores advém de definir, desenvolver e implementar ações de promoção da prática, bem como da sua manutenção, prevenindo o abandono. Pode-se assim definir as atuações a implementar com vista a remover as barreiras aumentando a prática de atividade física.

Em qualquer meio podemos perceber que valores morais, sociais e, logicamente, os de realização e de competência, entre outros, influenciam os hábitos, desportivos ou não, de uma população.

O trabalho com as mais diversas faixas etárias e, neste caso concreto, com adolescentes e jovens adultos torna-se, portanto, um meio delicado, onde devemos estabelecer valores que procuramos e entendemos que sejam fundamentais para a vida quotidiana dos mesmos.

Nesta perspectiva, torna-se relevante estudar os fatores de influência na atividade física e em que medida promovem ou inibem a prática da mesma, para compreender quais os motivos que levam os jovens ao sedentarismo.

Promover o desenvolvimento geral da prática de atividades físicas ou desportivas para destas retirar os benefícios sobejamente comprovados, é tarefa que merece todos os instrumentos e colaborações possíveis. Tal como refere Keynes citado por Constantino (1998), “a prazo, todos estaremos mortos. Contudo, se a atividade física ou o desporto não podem dar todos os anos à vida, podem seguramente dar mais vida aos nossos anos”.

Quanto maior forem os níveis de satisfação com o que fazemos, provavelmente, melhor será a qualidade de vida. As experiências vivenciadas, quer a nível pessoal ou social, quer nas situações de trabalho ou de lazer, podem afetar as disposições e os sentimentos futuros.

Essa satisfação pode resultar na perceção do indivíduo, sobre até que ponto as atividades que ele desenvolve, atendem a valores considerados, por ele, como importantes.

Os benefícios relacionados com a manutenção de projetos individuais e/ou coletivos de vida ativa são inquestionáveis e, por essa razão, o direito ao desporto/atividade física encontra-se consagrado nos normativos nacionais e europeus. É, assim, evidente a universalidade do direito ao desporto, não se referenciando especificamente a grupos de pessoas com estas ou outras características culturais, sociais ou económicas.

3. ESTUDO EMPÍRICO

3.1 Metodologia

3.1.1 Problemática e objetivo de estudo

Sendo a problemática do presente estudo relacionada com os hábitos desportivos de uma população, após ser efetuada uma análise da realidade desportiva no concelho de Mangualde, o problema identificado é o seguinte: Que tipo de hábitos desportivos terão os estudantes do ensino secundário do concelho de Mangualde?

Trata-se, portanto, de um estudo exploratório, transversal, com o objetivo de verificar quais os hábitos desportivos da população estudantil, referente ao ensino secundário, no concelho de Mangualde, mais concretamente:

- Determinar e caracterizar a relação existente entre estes munícipes e o fenómeno desportivo no concelho;
- Identificar e caraterizar os hábitos e a procura desportiva dos jovens do ensino secundário do concelho;
- Identificar os fundamentos ou pressupostos que devem orientar o planeamento da oferta desportiva do concelho de Mangualde.

Para além destes objetivos principais, estabelecemos outros como objetivos complementares do estudo, a referir:

- Comparar os hábitos desportivos dos estudantes com o gosto pela disciplina de Educação Física;
- Caraterizar a ocupação dos tempos livres ou momentos de lazer dos estudantes do ensino secundário do concelho de Mangualde;
- Verificar se as instalações desportivas existentes no concelho de Mangualde são suficientes e se encontram em boas condições para a promoção das atividades físicas e desportivas dos jovens da região.

- Determinar se a divulgação/publicidade que é feita das atividades desportivas existentes é suficiente para a promoção das atividades físicas e desportivas dos jovens.

3.1.2 Hipóteses de Investigação

Com base na problemática em estudo, são elaboradas as seguintes hipóteses:

Hipótese 1 – Não há relações significativas entre os hábitos desportivos dos estudantes do secundário do concelho de Mangualde e o ano escolar que frequentam.

Hipótese 2 – Não há relações significativas entre os hábitos desportivos dos estudantes do secundário do concelho de Mangualde e os hábitos desportivos regulares do seu grupo de amigos.

Hipótese 3 – Não há relações significativas entre os hábitos desportivos dos estudantes do secundário do concelho de Mangualde e o grau da satisfação com as instalações desportivas existentes.

Hipótese 4 – Não há relações significativas entre os hábitos desportivos dos estudantes do secundário do concelho de Mangualde e o grau da satisfação com a oferta desportiva.

3.1.3 Caracterização da amostra

Uma vez que, por falta de autorização superior, não nos foi possível aplicar o questionário a todos os estudantes do ensino secundário da Escola Secundária Felismina Alcântara como previsto no projeto inicial, mostrou-se necessário identificar uma nova população alvo do estudo.

Posto isto, o mesmo foi efetuado a uma amostra não aleatória, uma vez que coincidiu com a população alvo do estudo, sendo constituída por todos os estudantes do

ensino secundário não profissional do concelho de Mangualde, inscritos na disciplina de Educação Física, totalizando 268 estudantes.

O estudo foi efetuado com garantias de confidencialidade e anonimato dos dados relativamente aos sujeitos da população alvo.

3.1.4 Instrumento e Método de Recolha de Dados

No respeitante aos dados utilizados para a caracterização do concelho de Mangualde bem como da instituição em causa, estes foram obtidos através da consulta do “Projeto Educativo” da ESFA.

Para a restante recolha de informação aplicou-se o questionário aos alunos, através de questões do tipo “aberto” e “fechado” de escolha dicotómica ou múltipla, consoante o dado a escolher pelo inquirido.

3.1.4.1 Conceção e organização do Questionário

Tendo em conta as características do estudo, procedeu-se à construção de um instrumento de recolha de dados com especificidades próprias. Este documento foi elaborado com o intuito de obter a informação necessária para a investigação. Para a sua construção baseámo-nos em questionários pertencentes a outros estudos já elaborados em contextos semelhantes (Marques, 2002; Gomes, 2005; Monteiro, 2006; Carta Desportiva de Tondela, 2008; Azevedo, 2009; Oliveira, 2010), pelo que a nossa preocupação central foi a de adaptá-lo ao meio e ao estudo em causa.

Após a sua construção inicial, foram contactadas diversas pessoas, especialistas com reconhecido currículo profissional na área, profissionais na mesma, outros pares de investigação e alunos não fazendo parte da população alvo do estudo, convidando-os a pronunciarem-se sobre o questionário em causa, agradecendo a colaboração e disponibilizando os contactos de e-mail e telefone do investigador para qualquer

esclarecimento. Ao todo, o documento foi analisado por 17 pessoas: três Professores Doutores especialistas em Desporto e Atividade Física; quatro professores de Educação Física no ativo; quatro pares de investigação; quatro alunos do ensino secundário não pertencentes à população alvo do estudo e dois alunos pertencentes ao 3º ciclo; sendo que as suas observações e sugestões foram registadas por escrito, levando à reformulação de um ou outro ponto do questionário.

O questionário teve a seguinte organização:

1 – Variáveis identificadoras da amostra: idade, género, ano de escolaridade e freguesia de residência;

2 – Variáveis de caracterização dos hábitos desportivos gerais do inquirido: gosto e satisfação por AFD, forma de ocupação dos tempos livres, ligação a clubes e/ou associações desportivas no concelho, grau de profundidade da cultura desportiva, importância da existência de AFD, modo e incentivo de prática de AFD;

3 – Variáveis de caracterização da atividade física e desportiva na escola: gosto pela disciplina de EF e pelas diversas modalidades, concordância e adequabilidade com as aulas de EF, grau das condições das instalações escolares, caracterização das aulas de EF, gosto e participação no Desporto Escolar e outras AFD escolares;

4 – Variáveis identificadores dos hábitos desportivos: grau de prática desportiva do grupo de amigos e dos pais, análise dos hábitos desportivos atuais do inquirido;

5 – Variáveis de opinião sobre: instalações e espaços desportivos, organizações, serviços e atividades desportivas, espaços/instalações desportivas que mais faltam.

3.1.4.2 Aplicação do Questionário

No sentido de recolher a mais diversa informação essencial ao estudo e com vista à aplicação dos questionários, foi abordada a direção da ESFA para fornecer a autorização necessária a tal ação. A estratégia utilizada para que o questionário fosse aplicado a todos os estudantes passou por ir à única escola secundária do concelho, a Escola Secundária Felismina Alcântara (ESFA), para perceber quais as turmas e

estudantes frequentadores deste ciclo de escolaridade, identificando os respetivos professores de EF e os horários de aulas atribuídos, para que pudesse haver um posterior contacto com os mesmos, com o intuito de colocar cada interveniente ao corrente da situação.

Esta ação mostrou-se algo complicada de concretizar uma vez que nem todos os alunos estavam presentes no momento de aplicação do questionário, o que implicou, por vezes, uma demora no contato com o aluno e o preenchimento do respetivo documento.

Os questionários foram aplicados à amostra pretendida no mês de Março.

3.1.5. Tratamento e Análise dos Dados

Os dados obtidos foram introduzidos para o tratamento descritivo e estatístico posterior nos programas informáticos Microsoft Office Excel 2007 e SPSS Statistics 20.

A análise dos dados do estudo começa pela utilização de estatísticas descritivas que permitem descrever as características da amostra na qual os dados foram recolhidos e descrever a informação obtida pela medida das variáveis.

Para o tratamento que se seguiu utilizámos o coeficiente de correlação de Spearman que mede o grau de associação entre duas variáveis ordinais, sendo que não é sensível a assimetrias na distribuição, pelo que não exige que os dados provenham de duas populações normais. Calculámos também as frequências de ocorrência nas diversas respostas obtidas.

Desta forma é possível listar uma série de ações que os inquiridos desenvolvem relativamente ao estudo em questão. Uma vez que se trata de um estudo exploratório transversal e específico neste concelho, ao mesmo tempo que se efetuam comparações com trabalhos semelhantes, a apresentação descritiva dos resultados obtidos decorre sob a forma de tabelas e gráficos dependendo da situação em causa.

3.2 Apresentação e análise dos resultados

Toda a análise que aqui se irá apresentar foi efetuada com base na informação obtida através dos questionários, sendo posteriormente esses resultados analisados individualmente e comparados com outros estudos já elaborados em contextos semelhantes (Marques, 2002; Gomes, 2005; Monteiro, 2006; Azevedo, 2009; Oliveira, 2010), encontrados no Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal e/ou na Biblioteca do Conhecimento Online “B-ON”, bem como com a Carta Desportiva de Tondela de 2008.

3.2.1. Dados de Identificação Sócio-Demográfica

Tabela 18: Idade (estatística descritiva)

Idade (anos)	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
	268	14	20	16,31	1,104

Tabela 19: Idade (tabela de frequências)

Idade (anos)	14	15	16	17	18	19	20
Frequência (N)	4	69	78	81	29	6	1
Porcentagem	1,5	25,7	29,1	30,2	10,8	2,2	0,4

Verifica-se que os alunos inquiridos têm, em média, 16,31 anos de idade com um desvio-padrão associado de 1,104 sendo que o inquirido mais novo tem 14 anos e o mais velho 20 anos de idade. A amplitude do intervalo da variação é de 6 anos.

Observamos, como seria de esperar pela “lógica idade-ano de escolaridade”, que a grande percentagem dos alunos se encontra entre os 15 e os 17 anos de idade.

Tabela 20: Distribuição dos inquiridos por Género (tabela de frequências)

Género	N	Porcentagem
Feminino	161	60,1
Masculino	107	39,9

Em relação ao género dos inquiridos, existe uma predominância de inquiridos do género feminino, 60,1% neste caso, correspondentes a 161 alunas, sendo os restantes 39,9% correspondentes a 107 inquiridos do género oposto.

Tabela 21: Ano de Escolaridade (tabela de frequências)

Ano de Escolaridade	10°	11°	12°
N	107	83	78
Percentagem	39,9	31,0	29,1

Na tabela 21 podemos então visualizar que, dos 268 inquiridos, 107 pertencem ao 10º ano de escolaridade, 83 frequentam o 11º ano e 78 alunos se encontram no ano terminal do ensino obrigatório em Portugal.

Tabela 22: Freguesia de Residência dos inquiridos (tabela de frequências)

Freguesia	N	Percentagem	Freguesia	N	Percentagem
Abrunhosa-A-Velha	2	0,7	Mangualde	144	53,7
Alcafache	6	2,2	Mesquitela	7	2,6
Chãs de Tavares	7	2,6	Moimenta M. Dão	8	3,0
Cunha Alta	7	2,6	Póvoa de Cervães	1	0,4
Cunha Baixa	11	4,1	Quintela de Azurara	6	2,2
Espinho	6	2,2	Santiago Cassurrães	12	4,5
Fornos Maceira Dão	14	5,2	Não Definida/Externa	36	13,4
Freixiosa	1	0,4			

O concelho de Mangualde, constituído por 18 freguesias, é contíguo à capital de distrito, a cidade de Viseu, e as suas sedes distam aproximadamente 20km.

Como seria de esperar, a freguesia de Mangualde é a mais representada das freguesias do concelho, totalizando 144 dos 268 inquiridos, o que perfaz 53,7% dos alunos. Podemos ainda verificar que 36 alunos ou não identificaram a freguesia de residência ou residem externamente ao concelho de Mangualde, nomeadamente no concelho de Penalva do Castelo, Viseu ou Gouveia. Na região em causa podemos ainda encontrar as freguesias de Lobelhe do Mato, São João da Fresta, Travanca de Tavares e Várzea de Tavares que não apresentam estudantes na amostra deste estudo.

Seguidamente iremos fazer uma apresentação e análise dos resultados obtidos ao nível das 4 dimensões em forma tabelar principalmente, salientando os aspetos predominantes e pertinentes. Muitos dos resultados sofrerão comparações com estudos semelhantes realizados em Portugal.

3.2.2 Dados de caracterização desportiva geral

Relativamente ao gosto que os inquiridos manifestam pelo fenómeno desportivo, podemos observar na tabela 23, que existe uma tendência clara pela aceitação deste tipo de atividades.

Tabela 23: Gosto por Atividade Físicas e Desportivas (tabela de frequências)

Resposta	N	Percentagem
Pouco	5	1,9
Razoavelmente	62	23,1
Muito	89	33,2
Bastante	112	41,8
Total	268	100,0

Ao analisarmos a tabela, podemos constatar que a grande maioria dos inquiridos gosta bastante de AFD (41,8%), sendo apenas 5 os alunos que referem gostar pouco. Resultados semelhantes foram encontrados num estudo de 2010, de Oliveira, no Município de Oliveira do Bairro, onde se pôde verificar que a maioria dos jovens adora praticar desporto, com resultados de 41,2%, sendo apenas dez os inquiridos que revelaram gostar pouco e dois não gostar nada. Também num estudo realizado na Lousã, se encontram apenas 2% de jovens que consideram a prática de desporto uma atividade de que gostam pouco.

Por seu lado, scores mais elevados foram obtidos em estudos realizados na secundária da Lousã e num outro estudo realizado por Monteiro, em Coimbra, na secundária Avelar Brotero onde podemos constatar 59% e 57%, respetivamente, de jovens que gostam bastante de praticar desporto.

Tabela 24: Gosto por atividade físicas e desportivas por género (tabela de frequências)

Resposta	N Feminino	N Masculino	Total
Pouco	4	1	5
Razoavelmente	54	8	62
Muito	64	25	89
Bastante	39	73	112
Total	161	107	268

De acordo com os resultados aqui obtidos e comparando o gosto pelo desporto segundo o género, verificamos que os rapazes apenas apresentam valores percentuais superiores às raparigas, quando estes consideram que praticar desporto é uma atividade de que eles gostam bastante, respetivamente 73 alunos (68,2%) e 39 alunas (34,2%). Será de assinalar semelhanças com os estudos realizados na Lousã e em Coimbra, referidos anteriormente, cujos resultados foram de 72% e 64% para os rapazes e 47% e 57% para as raparigas respetivamente.

Podemos também inferir, ao relacionarmos os dados aqui obtidos com os adquiridos pelas respostas à questão C3 do questionário, que os inquiridos que praticam atividades físicas e desportivas regularmente, são os que mais gostam dessas atividades, com 63,3% a gostar bastante, 27,5% a referir gostar muito e 9,2% a indicar gostar razoavelmente. Dos indivíduos que não praticam nem querem praticar qualquer atividade física verifica-se que a sua maioria gosta razoavelmente ou pouco das mesmas.

Tabela 25: Relação entre a prática regular e o gosto por AFD (tabela de frequências)

Gosto por AFD	Prática desportiva dos alunos		
	Não, nem quer	Não, mas gostava	Sim, pratica
Pouco	4	1	0
Razoavelmente	14	37	11
Muito	7	49	33
Bastante	3	33	76

Prosseguindo a análise aos questionários respondidos, e no que concerne à pergunta A2, concluiu-se que os inquiridos se encontram, em média, muito satisfeitos com a sua atividade física e desportiva atual, demonstrando-se através da tabela seguinte que a sua maioria se encontra razoavelmente satisfeita (35,8%).

Tabela 26: Satisfação com a própria Atividade Física e Desportiva atual (tabela de frequências)

Resposta	N	Porcentagem
Nada	2	0,7
Pouco	35	13,1
Razoavelmente	96	35,8
Muito	80	29,9
Bastante	55	20,5
Total	268	100,0

Encontramos, contudo, valores algo negativos, indicando que 37 dos alunos se encontram “pouco” ou “nada” satisfeitos com este fator. Podemos aqui também estabelecer uma relação da satisfação da atual atividade física e desportiva, com a prática, ou não, regular de atividades físicas. Assim, ao analisarmos a tabela seguinte, verificamos que a grande maioria (70%) dos alunos praticantes regulares de AFD se encontra bastante ou muito satisfeito com a sua atividade física atual. Pelo contrário, mas em níveis algo preocupantes, se conclui que dos 148 alunos que não praticam qualquer atividade física e desportiva, há 51 alunos (34,5%) que também se encontra satisfeito com esse ponto, apesar de não ser praticante.

Tabela 27: Relação entre a prática regular e a satisfação com a AFD atual (tabela de frequências)

Satisfação com a AFD atual	Prática desportiva dos alunos		
	Não, nem quer	Não, mas gostava	Sim, pratica
Pouco	4	19	12
Razoavelmente	15	57	24
Muito	7	35	38
Bastante	2	7	46
Nada	0	2	0

Relativamente à ocupação dos tempos livres, como se conclui na revisão da literatura efetuada, devido aos avanços técnicos da atualidade, diminuiram os níveis diários de atividade física, dando lugar a uma forma de viver cada vez mais sedentária, pelo que se apela insistentemente à prática desportiva e de atividade física.

Para uma boa diversidade de autores citados por Ferraz (2007), grande parte do tempo livre das crianças e jovens é ocupado a ver televisão ou a jogar computador e jogos eletrónicos, tornando-se sujeitos inativos quando comparados com cidadãos da mesma idade de épocas de outrora.

Tabela 28: Ocupação dos tempos livres (tabela de frequências)

Ocupação	N	Ocupação	N
Ouvir música	206	Ir ao cinema	80
Ver televisão	180	Ler	72
Falar/sociabilizar com amigos	154	Fazer desporto (federado)	56
Estudar	114	Tarefas domésticas	45
Jogar computador/videojogos	95	Ir a espetáculos/eventos culturais	31
Descansar	85	Aprender música/instrumentos musicais	8
Ver desporto	83	Trabalhar	2
Ir ao café	83	Voluntariado nos bombeiros	2
Atividades físicas diversas	81	Caminhadas	1
Passear com a família	80		

Podemos aqui determinar que os alunos que responderam ao nosso questionário não fogem ao evidenciado pelos autores anteriores, uma vez que as ocupações dos tempos livres que mais gastos calóricos propiciam são das menos selecionadas. Ou seja, o praticar desporto ou outras atividades físicas, as tarefas domésticas e um simples passeio com a família, apresentam seleções diminutas quando comparadas com o ouvir música, o ver televisão, o conviver com os amigos, o estudar e o jogar computador ou videojogos com 206, 180, 154, 114 e 95 seleções, respetivamente, em 268 alunos.

A conclusões parecidas já tinham chegado Pereira e Carvalho (2006) num estudo que englobava 450 jovens de Matosinhos, onde ficou ciente haver um número significativo de alunos, mais de 40%, que não desenvolve, nos seus tempos livres, qualquer atividade desportiva.

Prosseguindo a nossa análise às questões A4 e A5 verificamos que 81 dos inquiridos (30,2%) faz parte ou identifica-se com algum clube ou associação do concelho de Mangualde, sendo que a sua intervenção/participação é a evidenciada na tabela seguinte:

Tabela 29: Intervenção/participação no clube/associação (tabela de frequências)

Intervenção/participação	N	Intervenção/participação	N
Atleta/praticante	59	Assiste aos treinos	5
Sócio	13	Treinador/monitor	3
Apenas simpatizante	11	Frequenta a sede	2
Assiste aos jogos	11	Ex jogadora	1

Como se pode constatar, a não ser pelo número de atletas/praticantes relativamente considerável, poucos são os alunos que de uma ou outra forma estão ligados aos clubes ou associações do concelho de Mangualde. De 268 apenas 13 são sócios das mais diversas instituições atrás caracterizadas, 11 simpatizantes e/ou que assistem aos jogos e apenas 3 ajudam enquanto treinadores/monitores.

No que concerne à cultura desportiva geral, foram realizadas seis questões cujos resultados apresentamos de imediato.

Tabela 30: Cultura desportiva geral (tabela de frequências)

Questão	Frequência	Não respondeu	Nunca (1)	Às vezes (2)	Frequentemente (3)	Score
Costumas assistir a eventos desportivos na televisão?	N	-	16	134	118	2,38
	%	-	6,0	50,0	44,0	
Costumas assistir a programas desportivos na televisão?	N	1	37	141	89	2,19
	%	0,4	13,8	52,6	33,2	
Costumas ler jornais desportivos?	N	1	118	100	49	1,74
	%	0,4	44,0	37,3	18,3	
Costumas ler revistas e livros desportivos?	N	-	110	128	30	1,70
	%	-	41,0	47,8	11,2	
Costumas ler notícias ou documentos desportivos através da internet?	N	1	68	133	66	1,99
	%	0,4	25,4	49,6	24,6	
Costumas assistir a eventos desportivos ao vivo?	N	-	51	177	40	1,96
	%	-	19,0	66,0	15,0	

Verifica-se pela análise dos scores obtidos pela escala de Likert que o que os alunos inquiridos fazem mais frequentemente é assistir a eventos e programas desportivos pela televisão (2,38), sendo que, aquilo que menos fazem será ler jornais (1,74), revistas e livros desportivos (1,70), tanto em formato papel como digital.

Quando analisados por género (tabela seguinte), os rapazes são os que mais se relacionam com a cultura desportiva da região e nacional/internacional, com o score médio mais elevado (2,30), quando comparados com o das raparigas (1,79).

Tabela 31: Cultura desportiva geral por género (tabela de frequências)

Questão	Frequência Género	Não respondeu		Nunca (1)		Às vezes (2)		Frequente/ (3)		Score	
		F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Costumas assistir a eventos desportivos na televisão?	N	-	-	12	4	106	28	43	75	2,19	2,66
	%	-	-	7,5	3,7	65,8	26,2	26,7	70,1		
Costumas assistir a programas desportivos na televisão?	N	1	0	31	6	103	38	26	63	1,97	2,53
	%	0,6	0,0	19,3	5,6	64,0	35,5	16,1	58,9		
Costumas ler jornais desportivos?	N	1	0	98	20	54	46	8	41	1,44	2,20
	%	0,6	0,0	60,9	18,7	33,5	43,0	5,0	38,3		
Costumas ler revistas e livros desportivos?	N	-	-	86	24	69	59	6	24	1,50	2,00
	%	-	-	53,4	22,4	42,9	55,1	3,7	22,4		
Costumas ler notícias ou documentos desportivos através da internet?	N	1	0	55	13	88	45	17	49	1,76	2,34
	%	0,6	0,0	34,2	12,1	54,7	42,1	10,6	45,8		
Costumas assistir a eventos desportivos ao vivo?	N	-	-	40	11	102	75	19	21	1,87	2,09
	%	-	-	24,8	10,3	63,4	70,1	11,8	19,6		
Scores médios										1,79	2,30

Aquilo que os rapazes mais frequentemente fazem é, então, o assistir a eventos e programas desportivos na televisão. Já nas raparigas apenas se obtiveram scores acima dos 2,00 na assistência a eventos desportivos na televisão (2,19), sendo que quase nunca lêem jornais (1,44), livros nem revistas desportivas (1,50).

Deve estar sempre presente uma necessidade de compreender o mundo social e as necessidades individuais, neste caso particular, dos jovens, uma vez que todo o envolvimento em atividades de lazer é visivelmente fundamental para o desenvolvimento saudável ao longo da vida, tendo também um papel preponderante no processo de socialização.

Como anteriormente se falou, podemos considerar que a atividade física pode atuar como um medicamento ou preventivamente a determinadas enfermidades ou lesões, e há igualmente a perspetiva orientada ao bem-estar, elemento de desenvolvimento pessoal e social. Mas de que forma se verifica importante para os jovens, a existência de atividades físicas e desportivas? É o que tentaremos responder de seguida através da tabela 32.

Tabela 32: Importância atribuída à existência de AFD (tabela de frequências)

Importância	N	Porcentagem
Promovem a saúde da população	238	88,8
Melhoram a condição física da população	181	67,5
Divertimento	142	53
Convívio que proporcionam às pessoas	128	47,8
Ocupação dos tempos livres de forma útil	105	39,2
Quebram a rotina do dia a dia	69	25,7
Melhoram o aspeto físico da população	63	23,5
Promovem as carreiras desportivas	58	21,6
Melhoram a imagem na sociedade	35	13,1
Representar a região/clubes noutros locais	20	7,5
Permitem realizar espetáculos desportivos	16	6,0

Visível é, então, que os dois aspetos mais evidenciados pelos alunos na importância da existência de AFD se relacionam com a saúde e a condição física, com respetivas 238 e 181 seleções, seguidos de imediato com os aspetos psicossociais de divertimento e convívio com terceiros.

Contudo, e como podemos ver no capítulo 2.3 da revisão da literatura, revela-se que a adesão à prática de atividades físicas e desportivas, além da importância atribuída à sua existência e prática, sofre influência de diversos fatores, como os biológicos, psicológicos, socioculturais, e ambientais. Por exemplo, Welk, (1999; cit. por Ferreira e Najjar, 2005) refere ser possível afirmar que o ambiente influencia a prática de atividade física, sendo que a sua atividade se torna mais intensa nos fins-de-semana quando chegamos à primavera e essencialmente no verão pela facilidade de acesso a instalações ao ar livre, voltando a diminuir no outono.

Na infância e adolescência, as crianças e jovens sofrem uma maior influência parental e dos pares e grupos a que pertencem ou com que se identificam. Contudo, os professores, irmãos, treinadores ou pessoas amigas podem causar uma grande influência na atividade física dos jovens (Ferreira, 2002).

A análise dos próximos gráficos irá descrever o que podemos encontrar na amostra do estudo relativamente a este assunto.

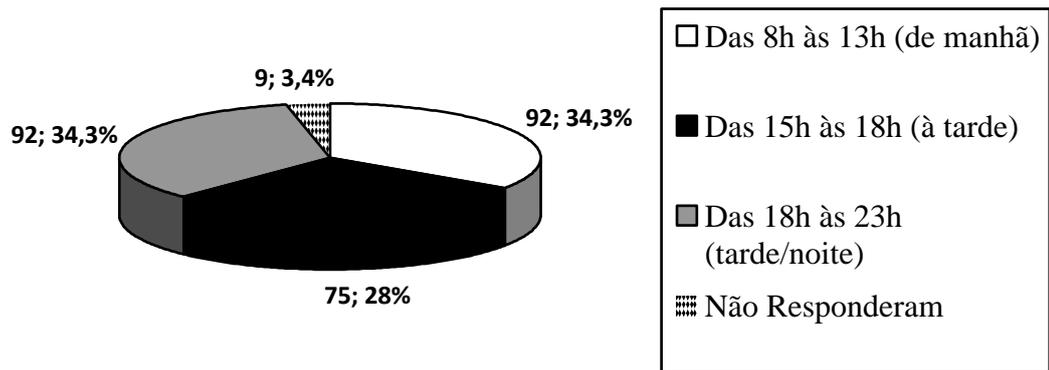


Gráfico 1: Período do dia preferido para a prática de AFD

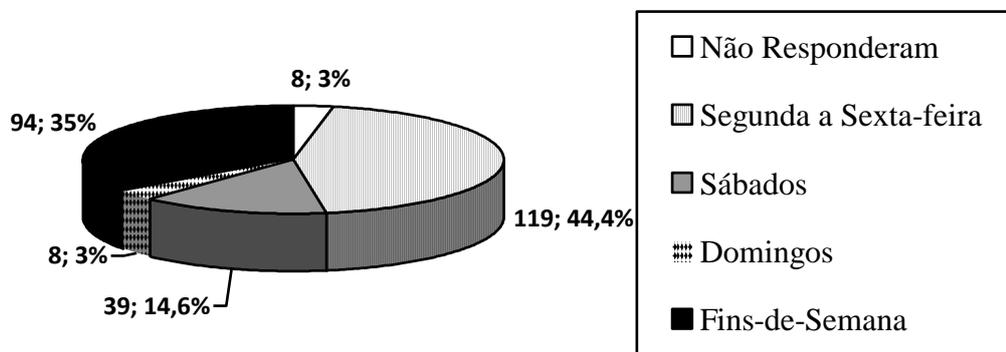


Gráfico 2: Período da semana preferido para a prática de AFD

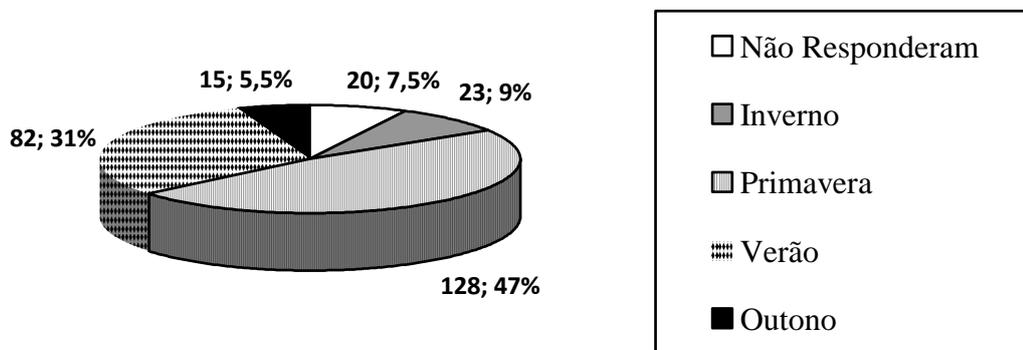


Gráfico 3: Período do ano preferido para a prática de AFD

Nos gráficos anteriores (1, 2 e 3) deve-se ter em consideração os valores afixados que correspondem ao número de alunos que selecionaram essa opção, antes do ponto e vírgula, sendo que imediatamente a seguir aparecem as respetivas percentagens. Posto isto, e relacionando os gráficos referidos, concluímos que os alunos inquiridos preferem realizar AFD das 8h às 13h (de manhã) e das 18h às 23h (tarde/noite), de segunda a sexta-feira e aos fins-de-semana, e na primavera, seguida do verão, ao falarmos da época do ano, tal como referem os autores anteriormente indicados. Também na “Carta Desportiva do Concelho de Tondela” se verificam resultados muito parecidos, com a principal preferência diária dos cidadãos a ser das 8h às 13h (de manhã) com 39% das seleções; a primazia semanal a ser dada ao fim-de-semana, obtendo 40% de escolhas; e finalizando com a primavera (52%) e o verão (35%) a serem os prediletos em termos de épocas do ano para a prática de AFD.

No alusivo ao gráfico seguinte, verificam-se resultados que vão ao encontro do que refere Ferreira (2002), uma vez que é notória a preferência pelo acompanhamento de amigos/colegas na prática de AFD, mostrando-se igualmente elevada a preferência pela prática em equipa.

Também em Tondela se verificou que os cidadãos preferem ser acompanhados por amigos/colegas, com escolhas a rondar os 42% da amostra.

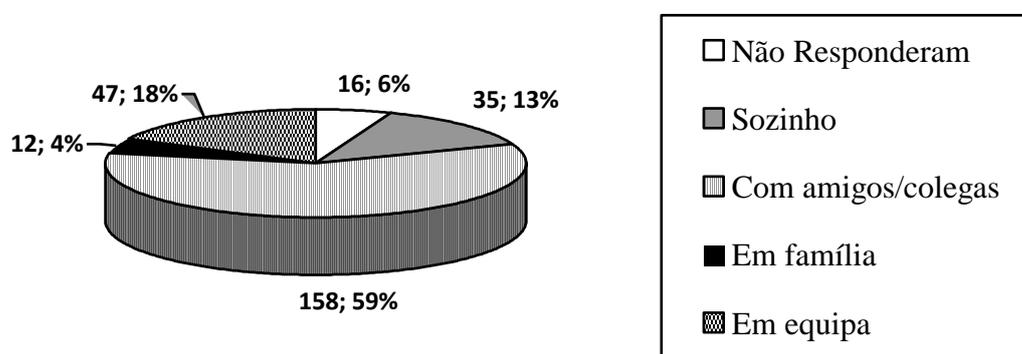


Gráfico 4: Acompanhamento na prática de AFD

No que concerne ao incentivo para a prática de AFD, foram determinados 70 alunos que referem não receber qualquer incentivo para a realizarem, havendo, por outro lado, 198 inquiridos que responderam afirmativamente quando questionados se

costumavam receber incentivos para a prática de AFD. Dessas respostas positivas retiram-se os seguintes resultados.

Tabela 33: Incentivos para a prática de AFD (tabela de frequências)

Quem incentiva?	Alunos praticantes de AFD	Alunos não praticantes de AFD	Total
Os pais ou a família	52	68	120
Os amigos	54	56	110
O professor de Educação Física	33	55	88
Os média (televisão, rádio, jornais...)	19	22	41
O treinador	39	0	39
Os colegas de turma	12	12	24
O/a namorado/a	9	10	19
Os dirigentes do clube	5	0	5

Assim, verifica-se que os alunos são maioritariamente incentivados a praticar AFD por parte dos seus pais ou restante família, seguindo-se o grupo de amigos e o professor da disciplina de Educação Física.

Cruzando estes valores com os obtidos na resposta à questão C3, observa-se que 81,7% dos alunos praticantes regulares de AFD é incentivado a essa prática, enquanto, por outro lado, 67,6% dos não praticantes, embora incentivados, não aderem a uma prática regular.

Entramos seguidamente na análise dos dados das respostas B1 a B10, pertencentes à “Parte B” do questionário, de caracterização da atividade física e desportiva na escola. Como até então, tentaremos comparar, sempre que possível, os resultados obtidos com estudos semelhantes realizados anteriormente.

3.2.3 Dados de caracterização desportiva escolar

Dar-se-á, então, primazia às opiniões acerca da disciplina de Educação Física, do Desporto Escolar, bem como de outras atividades físicas escolares.

De acordo com os resultados apresentados por Aranha e Melo numa publicação de 2006 na Revista Horizonte, verificava-se que os alunos da sua amostra se encontravam maioritariamente satisfeitos com as aulas de Educação Física, com 37,4% dos alunos a encontrarem-se muito satisfeitos com essas aulas. Resultados esses que, segundo eles, vão ao encontro do que é referido por outros autores e estudiosos, segundo os quais os alunos, em geral, gostam e manifestam interesse pelas aulas de Educação Física.

No presente estudo, foi utilizada a escala de Likert, com pontuação de 1 a 5, em que 1 representa a situação “Não Gosto Nada” e 5 a situação “Gosto Bastante”, relativamente à questão B1 – “Gostas da disciplina de Educação Física?” Verificamos que, em média, os alunos inquiridos “gostam muito” da disciplina em causa, com um valor médio de 4,06.

Tabela 34: Gosto pela disciplina de EF por género (tabela de frequências)

Gosto	Género Feminino		Género Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Nada	0	0,0	1	0,9	1	0,4
Pouco	5	3,1	1	0,9	6	2,2
Razoavelmente	57	35,4	17	15,9	74	27,6
Muito	58	36,0	24	22,4	82	30,6
Bastante	41	25,5	64	59,8	105	39,2
Score	3,84		4,39		4,06	

Conclui-se de igual modo que, em média, os rapazes se encontram mais agradados com a disciplina de Educação Física, apresentando valores mais elevados de gosto pela mesma, com um “score” de 4,39 (entre o Gosto Muito e o Gosto Bastante), contrastando com o “score” de 3,84 das raparigas (situado entre o Gosto Razoavelmente e o Gosto Muito).

Indo ao encontro destas conclusões estão os dados recolhidos por Marmeleira e Gomes, referenciados num artigo publicado na Revista Horizonte em 2007, que colocam em causa a capacidade da disciplina de EF em desempenhar adequadamente o seu papel ao nível da promoção de um estilo de vida saudável entre as raparigas. Para além de outros autores, citados pelos dois anteriores, que encontraram atitudes significativamente mais positivas em relação à disciplina de EF entre os alunos do

ensino secundário pertencentes ao género masculino, também Aranha e Melo (2006) citam estudos nos quais a variável sexo sugere diferenças significativas quanto ao gosto pela disciplina de EF, sendo os rapazes os mais satisfeitos.

Estas foram idênticas às conclusões apresentadas por uma diversidade de estudiosos que foram citados por Aranha e Melo (2006) neste mesmo artigo, segundo as quais se refere que são os rapazes que desenvolvem atitudes e disposições afetivas mais positivas para com esta disciplina. No mesmo estudo os resultados também indicam que os rapazes se encontram mais satisfeitos, notando-se que a maior percentagem de incidência no sexo feminino recai na satisfação moderada, com 44,94%.

Da análise que se pode realizar com os dados retirados das respostas aos questionários, através do SPSS, inferimos igualmente que a maior insatisfação com a disciplina de EF recai nos alunos que não praticam nem pretendem praticar qualquer atividade física regular. Pelo contrário, 78,8% dos praticantes regulares referem gostar bastante ou muito dessa disciplina.

Continuando a descrição dos resultados do questionário aplicado, obtiveram-se as tabelas 35 e 36, resumo de questões relacionadas com a disciplina escolar de EF.

Tabela 35: Concordância com as aulas de EF mistas (tabela de frequências)

Pergunta	Sim	Não
Concordas com as aulas de Educação Física mistas?	257 alunos	11 alunos

Tabela 36: Adequação das aulas de EF (tabela de frequências)

Pergunta	Às raparigas	Aos rapazes	A ambos
Achas que as modalidades praticadas nas aulas de EF são mais adequadas:	5 alunos	54 alunos	209 alunos

Dos 11 alunos que não concordam com as aulas de EF mistas podemos verificar que 6 são raparigas e os restantes 5 do género oposto.

No que se refere à tabela 36, há 5 alunos que referem que as modalidades geralmente praticadas nas aulas de EF são mais adequadas às raparigas (5 rapazes selecionaram esta opção); 54 alunos que indicam ser aos rapazes (35 alunos do género feminino e 19 do masculino); sendo que os restantes, a maioria dos inquiridos, 80%, opina ser a ambos esta adequação das modalidades praticadas.

Recordando a revisão da literatura efetuada no início deste documento, será sempre preferível que o indivíduo escolha uma atividade de que goste e sinta prazer, pois irá empenhar-se e participar mais nessas atividades. Contudo, a disciplina de EF cumpre um programa que lhe dá uma heterogeneidade de disciplinas/modalidades, suscetíveis a diversas avaliações e opiniões por parte dos demais participantes.

Posto isto, quais serão, então, as atividades/modalidades mais adoradas pelos alunos do ensino secundário na ESFA?

Tabela 37: Modalidades preferidas nas aulas de EF (tabela de frequências)

Atividade/Modalidade	N		
	Raparigas	Rapazes	Total
Voleibol	117	67	184
Basquetebol	85	66	151
Dança	104	12	116
Futebol	41	71	112
Andebol	43	55	98
Ginástica	63	4	67
Atletismo	22	29	51
Desportos de combate	19	27	46
Patinagem	20	5	25
Badminton	11	0	11
Râguebi	1	5	6
Corfebol	4	1	5
Natação	1	2	2
Ténis	0	0	1

Deduz-se então que as modalidades coletivas são das mais votadas, ocupando o 1º, 2º, 4º e 5º lugar, aparecendo posteriormente alguns desportos individuais sem bola, como a Dança, a Ginástica e o Atletismo, que ocupam o 3º, 6º e 7º posto.

Nos desportos mais votados, em termos percentuais e comparando os resultados com o género dos inquiridos, verifica-se que os rapazes gostam mais das modalidades “de contacto” do que as raparigas, como sendo o Basquetebol, o Futebol, o Andebol, os Desportos de Combate e o Atletismo, embora esta última não encaixe nessa designação, com 61,7% vs 52,8%, 66,4% vs 25,5, 51,4% vs 26,7, 25,2% vs 11,8, e 27,1% vs 13,7% respetivamente. Por seu lado, as raparigas apresentam preferências superiores aos

rapazes na prática do Voleibol (72,7% contra 62,6%), da Dança (64,6% contra 11,2%), da Ginástica (39,1% contra 3,7%) e da Patinagem (12,4% contra 4,7%).

Além destes resultados podemos verificar que o Voleibol, a Dança, o Basquetebol e a Ginástica são as modalidades que as alunas mais gostam sendo, como referido dois parágrafos atrás, o Futebol, o Voleibol, o Basquetebol e o Andebol as modalidades preferidas pelos rapazes.

Também num estudo realizado por Marques, em 2002, na secundária de Pombal se verificou semelhantemente ser o Voleibol e o Basquetebol as modalidades mais apreciadas pelas alunas, enquanto o Corfebol, o Futebol e o Andebol eram aquelas que menos agradavam. Tal como no nosso estudo, predominam de um e de outro lado os desportos coletivos, fator esse que pode estar relacionado com o facto de estas modalidades serem mais frequentes na escola e na sociedade e acompanharem o percurso escolar e de vida dos estudantes.

Seguiu-se uma pergunta relacionada com as condições das instalações para a prática da Educação Física e do Desporto Escolar na escola onde foi aplicado o questionário. Segundo o projeto educativo de 2010 da ESFA um dos pontos fracos da instituição reside na elevada degradação do pavilhão desportivo, para além de que possui um campo de jogos exterior com pista de atletismo em volta do respetivo, todo em alcatrão, com alguma deterioração também.

Tabela 38: Condições das instalações desportivas da ESFA (tabela de frequências)

Resposta	N	Percentagem
Muito más	76	28,4
Más	105	39,2
Razoáveis	73	27,2
Boas	13	4,8
Muito boas	1	0,4

Os alunos apercebem-se dessas condições deficientes, mostrando o seu maioral descontentamento com as condições das instalações desportivas da escola que frequentam, com cerca de 40% dos alunos a referirem más condições das instalações, e pouco mais de 28% a referirem-nas como sendo muito más.

Na análise da próxima tabela iremos também utilizar uma escala de Likert, com pontuação de 1 a 5, em que 1 representa a situação “Nada” e 5 a situação “Bastante”, relativamente à questão de caraterização das aulas de Educação Física.

Tabela 39: Caraterísticas das aulas de EF (tabela de percentagens)

Caraterística	Não responderam	Nada (1)	Pouco (2)	Razoavelmente (3)	Muito (4)	Bastante (5)	Score
Aborrecidas	0,4	25,4	57,1	15,3	1,1	0,7	1,96
Agradáveis	0,4	0,0	1,1	31,3	48,9	18,3	3,85
Cansativas	0,4	3,4	15,7	53,4	23,9	3,4	3,09
Competitivas	0,7	3,4	12,7	46,3	28,7	8,2	3,28
Divertidas	0,4	0,4	2,2	30,2	44,0	22,8	3,88
Exigentes	0,4	1,5	9,7	53,0	30,6	4,9	3,29
Motivantes	0,7	1,1	6,7	38,1	38,4	14,9	3,62
Repetitivas	0,4	7,8	31,7	40,3	12,3	7,5	2,81
Saudáveis	0,4	0,0	0,7	16,0	45,5	37,3	4,21
Úteis	0,4	0,7	3,4	22,0	38,8	34,7	4,04

Tal como na análise da tabela 34, também aqui se verifica o elevado gosto que os alunos têm pela disciplina curricular de Educação Física ficando, neste ponto, visível que eles a caraterizam como sendo agradável (3,85), divertida (3,88) e motivante (3,62), em perfeita coerência com o reduzido “score” obtido na caraterística “aborrecidas” (1,96) que corresponde a um alto score absoluto em escala inversa (4,04).

De igual modo, em consonância com o referido na observação da tabela 32, na qual os alunos referiam que a promoção da saúde e a melhoria da condição física da população eram os aspetos mais importantes atribuídos à existência das atividades físicas, aparecem-nos “scores” elevados para as caraterísticas saudáveis (4,21) e úteis (4,04) das aulas de EF.

Como temos visto ao longo deste documento, a prática física e desportiva nas escolas, deve ser considerada um instrumento saliente e útil no combate ao insucesso escolar e na melhoria da qualidade de vida, do ensino e da aprendizagem dos alunos. Conjuntamente surge nestas instituições o Desporto Escolar que visa promover estilos de vida saudáveis com o objetivo de contribuírem para a formação equilibrada dos alunos e permitirem o desenvolvimento desportivo em Portugal, uma vez que se

propiciam oportunidades de todos os alunos terem acesso à prática de atividade física e desportiva.

Contudo, essa missão do Desporto Escolar não está a ser atingida uma vez que são frequentes os relatos de uma baixa adesão a estes programas. Marmeleira e Gomes (2007) num estudo sobre a disciplina de educação física no ensino secundário referem que, em relação à participação em núcleos equipas de desporto escolar, os alunos amostrados no seu estudo tinham uma prática muito reduzida (8,0% de todos os alunos), sendo de salientar que o voleibol era a modalidade com maior índice de participação.

Ora, também no nosso estudo verificamos resultados algo preocupantes uma vez que, dos 268 inquiridos, apenas 38 alunos (14,2%) fazem parte de uma qualquer equipa pertencente ao desporto escolar na ESFA.

Quando questionados se gostavam do Desporto Escolar, os alunos responderam positivamente, obtendo-se um score de 3,72, situando-se esse gosto entre o “Gosto Razoavelmente” e o “Gosto Muito”.

No entanto, estes resultados não nos parecem viáveis uma vez que dos 268 alunos que fazem parte da amostra, 196 responderam a esta questão, embora só 38 participem ativamente no Desporto Escolar. Contudo, dos 38 alunos que fazem parte dos grupos/equipas do Desporto Escolar, apresentam um “score” de 4,7 concluindo-se assim que os praticantes gostam bastante do Desporto Escolar.

Decidimos igualmente analisar a adesão ao DE em comparação com as diferentes idades dos inquiridos. Aqui, juntámos os alunos de 14 e 20 anos com os alunos de 15 e 19 anos de idade respetivamente, devido ao seu número de amostrados ser reduzido.

Tabela 40: Alunos do desporto escolar por idades (tabela de frequências)

Alunos no Desporto Escolar	Idade				
	14 e 15	16	17	18	19 e 20
Frequência (N)	4	10	19	5	0
Percentagem	10,5	26,3	50,0	13,2	0,0

Como pudemos observar a grande maioria dos alunos que pertence aos quadros do Desporto Escolar apresenta 17 anos de idade, totalizando 50,0% dos inquiridos, notando-se um decréscimo acentuado nos últimos escalões dos amostrados.

Desses 38 alunos que fazem parte das equipas do DE verifica-se uma maior percentagem de raparigas 23 alunas (60,5%) contra 15 rapazes (39,5%).

Já no que se refere aos anos de escolaridade e à sua relação com a participação neste programa escolar, encontramos 44,8% pertencentes ao 12º ano, 36,8% do 11º ano e 18,4% que estudam no 10º ano de escolaridade. Se quisermos esmiuçar ainda mais estes valores, podemos referir que, dos 78 alunos presentes no 12º ano de escolaridade há 17 (21,8%) que aderiram ao DE; dos 83 que frequentam o 11º ano verificam-se 14 alunos (16,9%); sendo que o 10º ano de escolaridade apenas apresenta 6,5% dos seus alunos, o equivalente a 7 alunos de 107, que pertencem a um qualquer grupo do DE.

Como seria de esperar, por ser a mais representativa, a freguesia de Mangualde é a que apresenta valores mais elevados de adesão ao programa do Desporto Escolar na ESFA, totalizando 20 alunos.

Realizando a análise que relaciona a prática regular de AFD com a adesão ao projeto do Desporto Escolar, observamos que todos os alunos que pertencem a alguma equipa do Desporto Escolar, responderam positivamente à questão C3, referindo, deste modo, serem praticantes regulares de AFD.

Assim, temos que dos 38 praticantes ativos do Desporto Escolar na escola onde foi aplicado o estudo, a grande maioria pertence ao Basquetebol com um total de 10 alunos inquiridos participantes; há 8 alunos no Atletismo sendo que um deles participa igualmente no grupo de Ginástica e um outro também pertencente à equipa de BTT/ciclismo que, embora não exista nos moldes do DE, é uma realidade nesta escola, sendo organizada pelo departamento de EF; verificam-se também 6 presenças na equipa de Natação, havendo dois alunos que disputam o apuramento para os nacionais.

Posteriormente, e relativo a esta matéria, os alunos foram questionados acerca das modalidades que conheciam ou sabiam que existiam na ESFA na parte do Desporto Escolar.

Tabela 41: Modalidades do DE conhecidas e praticadas (tabela de frequências)

Modalidade	Nº de seleções	Modalidade existente?	N praticantes
Basquetebol	158	Sim	10
Andebol	105	Sim	2
Natação	86	Sim	6
Atletismo	69	Sim	8
Futsal/futebol	61	Não	-
Dança (Ativ. Rítmicas Expressivas)	48	Sim	4
Voleibol	47	Sim	2
Ginástica	38	Sim	4
Esgrima	31	Sim	2
BTT /Ciclismo	23	Não	1
Aeróbica	7	Sim	1
Tênis	3	Não	-
Judo	2	Não	-
Matraquilhos	2	Não	-
Tênis de mesa	1	Não	-
Boccia	-	Sim	
Não conhecem nada	45		

Como já referimos, embora o grupo de BTT/ciclismo não pertença ao DE há 23 alunos que sabem da sua existência. Por seu lado, o Boccia é um grupo/modalidade existente apenas para alunos da escola com NEE, pelo que não há praticantes nos inquiridos.

No nosso ponto de vista, a situação mais gravosa com este aspeto escolar, além da fraca adesão dos alunos a este programa, deve-se às modalidades existentes serem pouco reconhecidas e também ao facto de os alunos referirem algumas modalidades como existentes no DE, com principal incidência no Futebol/Futsal, mas que não fazem parte dos quadros da escola.

Falando agora de outras atividades físicas e desportivas escolares, obteve-se a tabela 40 que indica a quantidade de alunos que participa no corta mato e no mega sprint escolar, bem como nos mais variados torneios inter turmas realizados nesta instituição.

Tabela 42: Participação noutras atividades físicas e desportivas escolares (tabela de frequências)

Participação	Corta mato escolar	Mega sprint escolar	Torneios inter turmas de			
			Basquetebol	Andebol	Voleibol	Futebol
Nunca (rapazes)	50	70	167 alunos			
Nunca (raparigas)	108	126				
Total	158	196				
Às vezes (rapazes)	40	30	7	5	10	10
Às vezes (raparigas)	46	32	19	8	18	-
Total	87	62	26	13	28	10
Sempre (rapazes)	17	7	7	3	10	18
Sempre (raparigas)	7	3	10	4	10	-
Total	24	10	17	7	20	18

Conclui-se que a grande maioria dos alunos não participa nestas atividades. Se quisermos esmiuçar os resultados, verificamos que 59% dos inquiridos não participa no corta mato escolar de apuramento para o regional; 73% faz a mesma abstenção no que respeita ao mega sprint escolar; e 62% de alunos, entre raparigas e rapazes, nunca participa em qualquer torneio inter turmas realizado na escola.

Dos que participam nestas atividades físicas é também notória a fraca adesão regular às mesmas, sendo bem mais os que participam “às vezes” do que os que participam “sempre”.

De seguida entraremos num outro capítulo de análise específica dos hábitos e da procura desportiva dos inquiridos, no qual se continuará a realizar comparações com outros estudos na área, bem como com os resultados até agora estabelecidos pelo nosso estudo. Nesta fase pretende-se posicionar globalmente e especificamente esta população estudantil, relativamente à sua prática ou não prática de AFD.

3.2.4 Dados dos hábitos e procura desportiva

Ora, como temos observado, são frequentes os relatos que referem os fatores sociais como um dos determinantes para a adesão a uma prática desportiva regular.

Segundo Figler e Whitaker (1995), os amigos são poderosos agentes de socialização, muitas vezes mais poderosos do que outros agentes de socialização como os pais, os professores, os treinadores e mesmo os ídolos. Como vimos também na tabela 32 deste estudo, verifica-se que os alunos são maioritariamente incentivados a praticar AFD por parte dos seus pais ou restante família, seguindo-se o grupo de amigos.

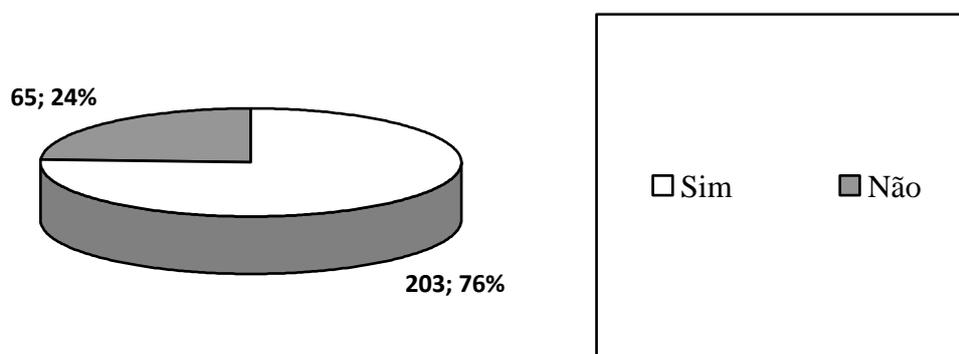


Gráfico 5: Prática de AFD por parte do grupo de amigos

Através da análise do gráfico anterior, podemos retirar que há 76% dos inquiridos a afirmar que o seu grupo de amigos mais chegados pratica alguma modalidade desportiva federada ou atividade física desportiva regular equivalendo a 203 alunos. Resultados semelhantes obtiveram-se na Lousã e em Coimbra, com 57% e 64% de participação desportiva por parte do grupo de amigos.

Ao cruzarmos no SPSS esta tabela com a tabela relativa às respostas da questão C3, aufere-se também que, dos 120 alunos praticantes regulares de uma qualquer atividade física desportiva, 102, ou seja, 85% refere que o seu grupo de amigos mais chegados também pratica alguma modalidade desportiva federada ou atividade física regular.

Além dos amigos também a família providencia o principal contexto social na iniciação desportiva do jovem sendo que é mais notória e mais necessário este dualismo em idades mais baixas. A família possui um papel central na adesão desportiva dos filhos, uma vez que fornece o apoio básico para essa prática, providenciando transporte, equipamento e o suporte financeiro, sem esquecer os incentivos pessoais e a motivação

constante, o encorajamento e o elogio. Deste modo, a relação existente entre o envolvimento das crianças em atividades físicas e as atitudes dos pais face ao desporto, pode ser explicada em termos da tendência que as crianças revelam na adoção de atitudes, valores e hábitos dos pais, uma vez que estes podem servir de “exemplo” aos seus educandos.

No estudo concretizado na secundária da Lousã verificou-se que 60% dos jovens inquiridos possuem pais ou familiares que praticam ou já praticaram desporto, contra 40% que nunca praticaram nem praticam. Por seu lado, Monteiro, em Coimbra, na secundária Avelar Brotero constatou que 50,5% dos jovens possuem pais ou familiares que têm ou tiveram alguma prática desportiva, contra 49,5% que nunca tiveram qualquer prática desportiva. Segundo o género, também nesse estudo, os pais ou familiares dos rapazes (44%) praticam menos desporto do que os pais ou familiares das raparigas (60%).

Já no nosso estudo, ao verificarmos o gráfico 6, obtivemos resultados mais gravosos, uma vez que 32% dos inquiridos referem que os pais nunca praticam qualquer atividade física e desportiva, 52% indicam que raramente o fazem, havendo apenas 43 alunos (16%) a afirmar que os pais realizam uma atividade física regular.

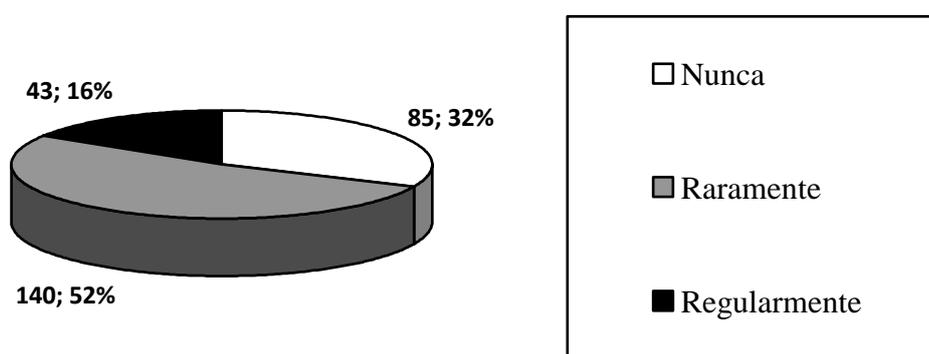


Gráfico 6: Prática de AFD por parte dos pais

Como retiramos da revisão da literatura, torna-se lógico que pais que tenham estado ligados a um ou outro papel desportivo e que tenham ficado agradados com essa ligação, irão incentivar as suas crianças para a prática desportiva. Se, pelo contrário, esse conjunto de emoções não foi agradável para eles, então as hipóteses de

promoverem o desporto entre os seus filhos é menor, ou seja, os jovens que possuem pais que realizem uma atividade física regular, ou que se identifiquem, ativamente, com uma qualquer modalidade ou clube/grupo desportivo, estão mais sujeitos a terem uma participação desportiva, do que aqueles cujos pais tenham uma prática ou identificação ocasional ou nula.

Tabela 43: Prática de AFD entre pais e filhos/alunos (tabela de frequências)

Prática desportiva dos pais	Prática desportiva dos alunos		
	Não, nem quer	Não, mas gostava	Sim, pratica
Nunca	11	42	32
Raramente	14	60	66
Regularmente	3	18	22

Apesar do referido na página anterior, a literatura não vai ao encontro dos resultados aqui obtidos, uma vez que 27% dos alunos praticantes regulares de atividades físicas referem que os pais nunca praticam AFD, havendo 55% que referem que os pais raramente o fazem e apenas 18% dos alunos praticantes de AFD regular cujos pais praticam regularmente qualquer atividade.

Ao analisarmos a questão C3, acerca da prática regular de atividades físicas ou desportivas do inquirido, verificamos que 45% dos inquiridos é praticante regular de atividades físicas e/ou desportivas, 10% não o são nem pretendem ser, e outros 45% não o são, embora o gostassem de ser.

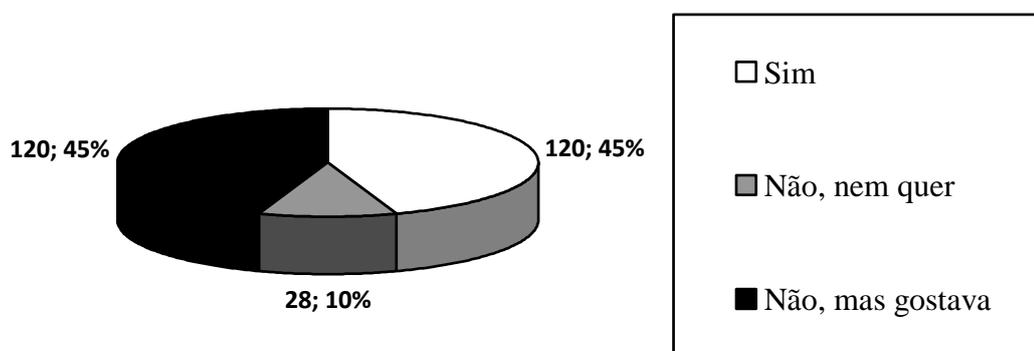


Gráfico 7: Prática de modalidades federadas ou de AFD regular por parte do inquirido

Resultados um pouco superiores podem ser encontrados num estudo realizado no Município de Oliveira do Bairro por Oliveira (2010), no que à prática desportiva diz respeito, indicando que 57% (271 em 478 alunos) praticam habitualmente atividades físicas e/ou desportivas, em contrapartida, 43% confessam não realizar qualquer desporto ou AF.

Também Marmeleira e Gomes (2007) evidenciaram um total de 45,7% de alunos que praticavam algum desporto fora da escola. De igual modo, os resultados e conclusões de maior relevo do estudo de 2006 de Pereira e Carvalho que englobava 450 jovens de Matosinhos, revelam que a maioria dos inquiridos desenvolve uma atividade desportiva para além das aulas de Educação Física.

Também nesse mesmo estudo, os autores concluíram ainda que 86,4% dos atuais não praticantes de desporto na altura do estudo, referiram que gostariam de o fazer no futuro. Ora, no nosso estudo esse valor decaiu mas não de forma considerável, uma vez que 81,1% desses alunos não praticantes referem que gostariam de o fazer.

Analisando ainda as respostas ao questionamento acerca da prática desportiva regular destes alunos, podemos fazer uma comparação entre géneros.

Tabela 44: Prática de modalidades federadas ou de AFD regular por género (tabela de frequências)

Género	Prática desportiva dos alunos		
	Não, nem quer	Não, mas gostava	Sim, pratica
Feminino	19	83	59
Masculino	9	37	61

No seu todo, há 63,4% de raparigas e 43% de rapazes que não praticam qualquer atividade física e desportiva regular. Estes resultados vão de igual modo ao encontro do estudo realizado por Marques, em 2002, na secundária de Pombal, quando tentou verificar os hábitos desportivos das alunas dessa escola, uma vez que 39,8% indicaram não praticar qualquer atividade física e 60,2% responderam ser ativas. No entanto, apenas 39 alunas (34,5%) praticavam desporto regularmente havendo, então, 65,% delas que não o faziam.

Pereira e Carvalho (2006) chegaram a conclusões semelhantes quando observaram que os rapazes praticavam mais desporto, constituindo-se, deste modo, mais

ativos que as raparigas, uma vez que 71,2% são praticantes desportivos e que quase 60% das raparigas não praticam desporto.

Desta tabela 44 retiramos também que o número de praticantes é muito semelhante em ambos os lados embora, em termos percentuais, o das raparigas seja mais baixo, mais concretamente, 57% contra 36,6%.

Quando falamos da prática regular de modalidades federadas ou de AFD e comparamos as respostas obtidas com a idade dos inquiridos, verificamos que com o passar da idade se verifica um decréscimo do número de praticantes, como podemos observar de seguida de forma tabelar.

Tabela 45: Prática de modalidades federadas ou de AFD regular por idade (tabela de frequências)

Idade	Prática desportiva dos alunos						Score
	Não, nem quer		Não, mas gostava		Sim, pratica		
	N	%	N	%	N	%	
14 e 15	8	11,0	35	48,0	30	41,1	2,30
16	8	10,3	30	38,5	40	51,3	2,41
17	8	9,9	35	43,2	38	46,9	2,37
18	3	10,3	16	55,2	10	35,7	2,24
19 e 20	1	14,3	4	57,1	2	28,6	2,14

Mais de metade dos alunos com 16 anos (51,3%) é praticante regular, com os alunos de 17 e 15 anos de idade a apresentarem valores de 46,9% e 41,1% respetivamente.

Pelo contrário, é nas idades mais altas que encontramos os valores mais elevados de não prática regular de atividades físicas e desportivas.

Relativamente à prática desportiva por anos de escolaridade verificamos que, dos praticantes, 35% pertencem ao 10º ano de escolaridade, 38,3% ao 11º, e 26,7% frequentam o último ano do ensino obrigatório.

Se cruzarmos os dados das freguesias de residência com este ponto, observam-se as freguesias de Alcafache, Freixiosa e Quintela de Azurara sem qualquer aluno praticante regular de atividades físicas. A freguesia de Mangualde, a mais numerosa em termos da amostra, apresenta 72 alunos praticantes regulares de AFD e 72 que não o são, embora desses haja 62 que gostava de o fazer.

As freguesias de Santiago de Cassurrães e de Fornos de Maceira Dão são as que ocupam o 2º e 3º lugar de participação desportiva, com 58,3% e 42,8% de participações ativas dessa região.

Após responderem a esta última questão, cujos dados serviram para construir o gráfico 8, bem como para realizar uma série de comparações e relações com outras questões do estudo, foi pedido aos alunos, consoante a sua resposta, que prosseguissem o questionário, respondendo às tabelas A, B ou C, mediante terem respondido “Sim”, “Não, nem quero praticar” ou “Não, mas gostava de praticar”, respetivamente.

De seguida irá ser feita uma análise a cada uma das tabelas, pelo que iremos começar a realizar este feito, através da avaliação das respostas dadas na Tabela A, pelos alunos que praticam alguma modalidade desportiva federada ou atividade física desportiva regular. Nela foi pedido aos alunos que caracterizassem a(s) modalidade(s) ou atividade(s) física(s) que praticavam, seguindo-se o questionamento das razões pela qual são praticantes regulares e, terminava, com uma questão relativa ao seu futuro enquanto praticantes de atividades físicas.

Devido ao seu tamanho, a tabela descritiva das modalidade(s) ou atividade(s) física(s) que os alunos praticam, será colocada em anexo (A) sendo que iremos aqui sumariar a respetiva de forma gráfica.

Além destas, há também a referir outras modalidades que obtiveram indicação por parte de um só aluno, como o downhill, a escalada, a equitação, o judo e o surf (de verão).

Aparecem-nos, então, o futebol, a natação e o andebol como as modalidades “no pódio” das praticadas pelos alunos de forma regular, com 24, 19 e 18 praticantes, que correspondem, respetivamente, a 20%, 15,8% e 15%, seguidos de perto pela dança, atletismo e basquetebol.

Oliveira, (2010), no seu estudo realizado em Oliveira do Bairro, retirou que das modalidades praticadas é o futebol “o desporto rei”, englobando 25,1% dos praticantes desportivos, sendo a segunda modalidade referida a natação, com 16,4%, seguida do atletismo e do voleibol (ambos com 11,9%).

Também na Lousã se identificou o futebol como a modalidade mais praticada com 25% de praticantes inquiridos, seguindo-se o basquetebol (24%), o rãguebi e o voleibol (16%) e a natação (11%).

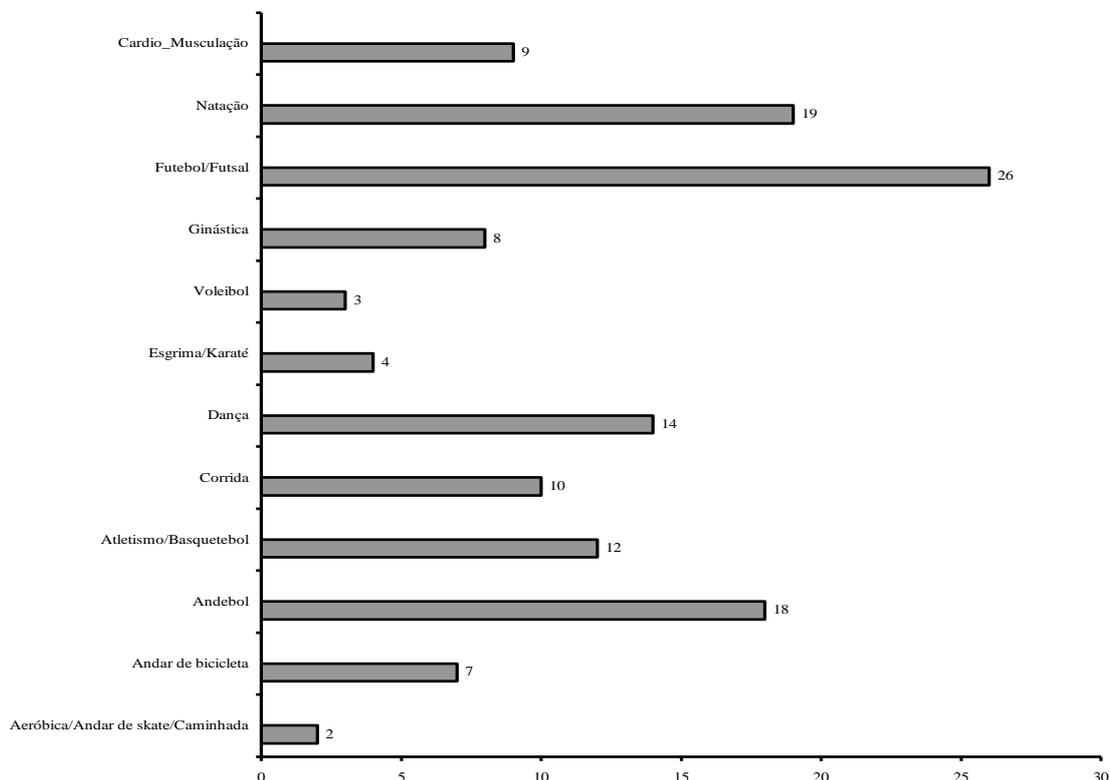


Gráfico 8: Modalidades praticadas regularmente pelos alunos

Em termos do número de vezes por semana e dos minutos de cada sessão, este é extremamente variado, como se pode constatar na tabela do anexo A. No que se refere ao contexto em que se insere essa prática, obtivemos o seguinte gráfico:

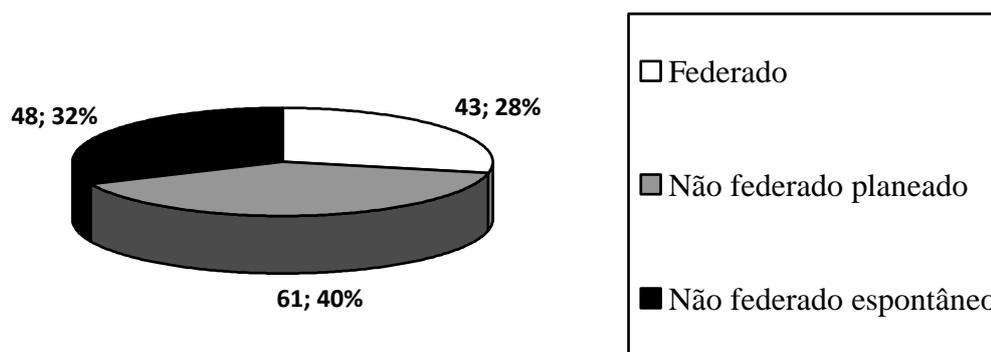


Gráfico 9: Contexto das AFD praticadas regularmente por parte dos inquiridos

Este diz-nos que, na sua maioria, as atividades praticadas são não federadas planeadas. Este facto também se deve por os alunos inquiridos considerarem, por exemplo, o Desporto Escolar, como parte integrante da sua atividade física e desportiva regular.

Como vimos no capítulo 2.3.3, com o passar dos anos numerosos estudiosos têm procurado descobrir as razões da participação em determinadas atividades desportivas e os porquês de manterem essa prática, aparecendo o divertimento e as melhorias de competências, da saúde e da condição física como os principais fatores para a prática, sem esquecer os benefícios para a imagem e para a autoestima.

No nosso estudo encontramos dados semelhantes aos vistos na literatura, mostrando-se também agradável verificar que não há, ou são poucos, os alunos “obrigados” a praticar atividades físicas pelos pais ou pelo médico.

Maioritariamente, as escolhas da nossa amostra de 120 alunos praticantes de AFD regular recaem sobre o gosto pessoal, a promoção da saúde e o divertimento que estas atividades proporcionam, com 65,8%, 60,8% e 58% respetivamente.

Tabela 46: Razões de prática de AFD (tabela de frequências)

Razão	N	%	Razão	N	%
Gosto pessoal	79	65,8	Ocupação dos tempos livres	32	26,6
Promover a saúde	73	60,8	Formação pessoal	26	21,6
Divertimento	70	58	Quebrar a rotina do dia-a-dia	19	15,8
Manter/melhorar a condição física	55	45,8	Aconselhamento médico	3	2,5
Convívio que proporciona	40	33,3	Contacto com a natureza	1	0,8
Para melhorar o aspeto físico	36	30	Obrigaçã dos pais	0	0
Fazer carreira desportiva	36	30			

Resultados semelhantes podem ser encontrados nos dos mais diversos estudos efetuados de norte a sul do país. Por exemplo, Oliveira, (2010) cita um estudo onde foi descrita a oferta e procura desportiva dos jovens entre os 10 e os 15 anos de duas freguesias do concelho de Matosinhos. Verificou-se nessa altura que os principais motivos que levam à prática de desporto ou AF eram o “gostar de desporto” (82,9%), o “manter e melhorar a condição física” (76,1%), aparecendo posteriormente o “divertimento e a ocupação de tempos livres” com 66,5% de escolhas.

Resultados muito iguais surgiram em 2005, quando Gomes verificou que a melhoria da saúde (72%), logo seguido do prazer (58%), são os mais apontados pelos utentes praticantes do parque municipal de Paredes. É de salientar que os mais jovens para além dessas, referem também o convívio com outras pessoas (50%), e a própria ocupação dos tempos livres (50%).

Por seu lado, Pereira e Carvalho (2006), num estudo que englobava 450 jovens de Matosinhos, referem que os derradeiros motivos que levam os jovens a ser ativos desportivamente são o gosto que nutrem pelo desporto, com 82,9% de escolhas, o divertimento e a ocupação dos tempos livres que este lhes proporciona, passando as 50% de seleções, bem como a manutenção e melhoria da condição física com valores a rondar os anteriores.

Por sua vez, e para terminar este conjunto de comparações, Oliveira, (2010), no estudo realizado no Município de Oliveira do Bairro, reportou que os grandes motivos pelos quais os alunos são atraídos a praticar desporto, são a manutenção ou melhoria da sua condição física, com 84,9% dos alunos a referir este aspeto, seguindo-se o gosto pela atividade com 83,8% de seleções, ou apenas por divertimento e/ou ocupação dos tempos livres (78,6%).

Contudo, e ao contrário do que acontece no nosso estudo no qual verificamos que 60,8% dos alunos inquiridos dá primazia à promoção da saúde, Oliveira encontrou valores bem diferentes e conclui que os fatores relacionados com problemas de saúde são os que menos explicam a mobilização dos jovens em torno do desporto.

Como sabemos, e vem sendo referido ao longo deste documento, a prática de uma atividade física regular, pode ser difícil de manter através dos anos. Assim, para se conseguir uma boa adesão a um programa ativo, é preferível que o indivíduo escolha uma atividade de que goste e sinta prazer na sua realização pois essa adesão será maior se essas atividades proporcionarem prazer e divertimento. Contudo, quanto ao futuro, apenas poderemos ter uma perspetiva global do que irá acontecer relativa à prática regular de atividades físicas pois, para lá da perseverança necessária, da motivação para a prática e do gosto, essa adesão tem em conta a vida pessoal de cada um, e a sua ligação aos diversos fatores já referidos.

Quando questionados acerca dessa possibilidade de prática futura, os 120 inquiridos praticantes regulares de atividades físicas responderam com 95% de afirmações positivas, verificando-se 1 aluno que refere que não irá dar continuidade a essa participação, havendo 5 inquiridos que não responderam a esta questão, como pode ser observado no gráfico seguinte.

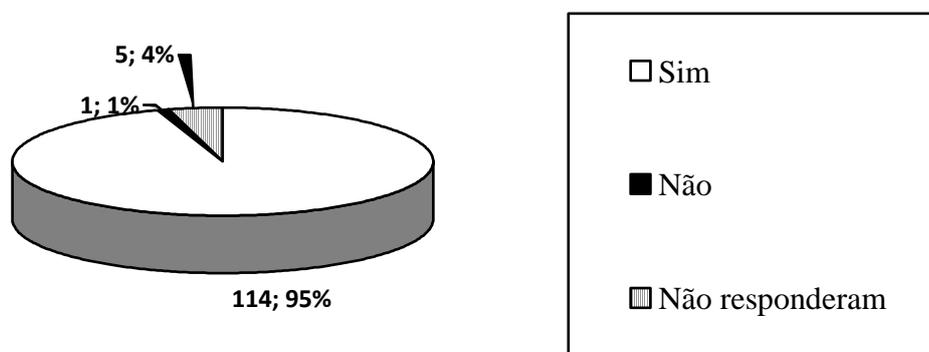


Gráfico 10: Previsão da continuidade na prática desportiva no futuro

No que concerne à análise inferencial relativa a este ponto coincidente com a hipótese 1, utilizou-se uma correlação de Spearman, uma vez que estamos perante uma estatística não paramétrica.

Aqui, observamos a existência de correlação não significativa com sinal positivo, sendo que a associação é de magnitude fraca. Podemos afirmar, que não existe uma correlação estatisticamente significativa entre os hábitos desportivos e o ano escolar que frequentam, contudo, como existe uma correlação positiva poder-se-á dizer que à medida que aumenta o ano escolar que os alunos frequentam, aumentam também os hábitos desportivos.

Tabela 47: Análise correlativa dos Hábitos desportivos vs Ano de Escolaridade

		Ano Escolar que frequentam
Hábitos Desportivos	Correlação de Spearman	0,102
	p	0,095
	n	268

Já no referente à hipótese 2, com o intuito de compreender se existe uma correlação significativa entre os hábitos desportivos e os hábitos desportivos regulares do grupo de amigos, utilizou-se igualmente uma correlação de Spearman, uma vez que estamos perante uma estatística não paramétrica.

Verificámos a existência de correlação significativa com sinal positivo, sendo que a associação é de magnitude fraca. Podemos mencionar, que existe uma correlação estatisticamente significativa entre os hábitos desportivos do inquirido e os hábitos desportivos regulares do grupo de amigos, sendo que, poder-se-á dizer, enquanto aumentam os hábitos desportivos regulares do grupo de amigos, aumentam igualmente os hábitos desportivos do inquirido, e vice-versa.

Tabela 48: Análise correlativa dos Hábitos desportivos vs Hábitos Desportivos do Grupo de Amigos

		Hábitos desportivos regulares do grupo de amigos
Hábitos Desportivos	Correlação de Spearman	0,229**
	p	0,000
	n	268

** Correlação significativa a 0,010

Prosseguimos com a apresentação dos resultados por nós obtidos e, após realizarmos esta análise à “Tabela A” do questionário, cujos respondentes são praticantes regulares de uma qualquer modalidade desportiva federada ou de atividades físicas diversas, iremos agora dar conhecimento dos resultados obtidos nas “Tabelas B e C” que foram preenchidas pelos alunos não praticantes regulares de AFD.

Este primeiro conjunto de raciocínios, referente aos inquiridos que não praticam nem querem praticar qualquer atividade física e desportiva regular, e pretende dar conhecimento se os 28 alunos que indicaram este aspeto, já foram, ou não, praticantes regulares, bem como das razões que os levam a não praticar nem querer praticar qualquer modalidade física ou desportiva.

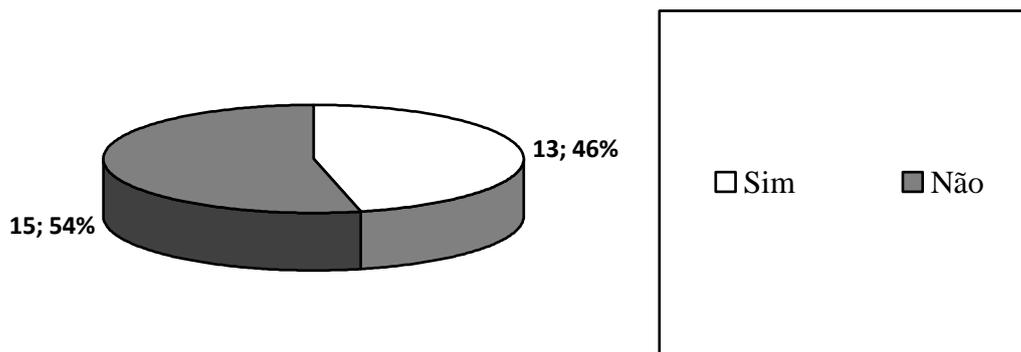


Gráfico 11: Prática regular de AFD no passado

Deste gráfico retiramos que dos 28 inquiridos que não praticam regularmente qualquer atividade física e desportiva nem o pretende fazer, 54% nunca foi ativo, embora haja 46% dos alunos que já praticou uma modalidade desportiva federada ou uma outra qualquer atividade física. As conclusões com valores mais elevados já tinha chegado Oliveira, em 2010, quando referiu que no Município de Oliveira do Bairro quase dois terços dos jovens que não pratica desporto, outrora já o fizera (62,3%).

Das razões mais apontadas por estes alunos para não serem praticantes resulta a seguinte tabela, que irá ser analisada e discutida mais à frente.

Tabela 49: Razões de não prática de AFD (tabela de frequências)

(alunos que não praticam nem querem praticar AFD regular)

Razão	N	%	Razão	N	%
Falta de tempo	18	64,3	Falta de instalações adequadas	4	14,3
Cansaço do dia-a-dia	12	42,9	Impossibilidade de transporte	2	7,1
Incompatibilidade de horários	10	35,7	Não serve para nada	2	7,1
Prefiro ficar em casa	7	25	Não sei o que existe	1	3,6
Falta de companhia	7	25	Questões financeiras	1	3,6
Não existe o que eu quero	5	17,9	Fraca qualidade dos técnicos	1	3,6
Não sei, nunca experimentei	5	17,9	Não sei se sou muito boa	1	3,6
Motivos de saúde	4	14,3	Já pratiquei e não gostei nada	0	0,0

Este segundo conjunto de ideias refere-se aos inquiridos que não praticam qualquer atividade física e desportiva regular, mas que gostavam de o concretizar.

Como vimos no gráfico 7 são 120 alunos (45% do total de inquiridos) que deram esta resposta, pelo que, seguidamente, se visa verificar se estes respondentes foram, ou não, praticantes regulares, bem como entender as razões que os levaram a abandonar a atividade e os porquês de não praticarem atualmente, finalizando com a caracterização das modalidades, frequências e contextos que gostariam de praticar ou ver desenvolvidas no concelho.

Como resultados iniciais, e indo ao encontro das conclusões de Oliveira, (2010), que referem haver uma grande quantidade de jovens que não pratica desporto atualmente embora já o tenha feito (62,3%), também neste caso se verifica 67% dos alunos nessa situação, como verificado no gráfico 12.

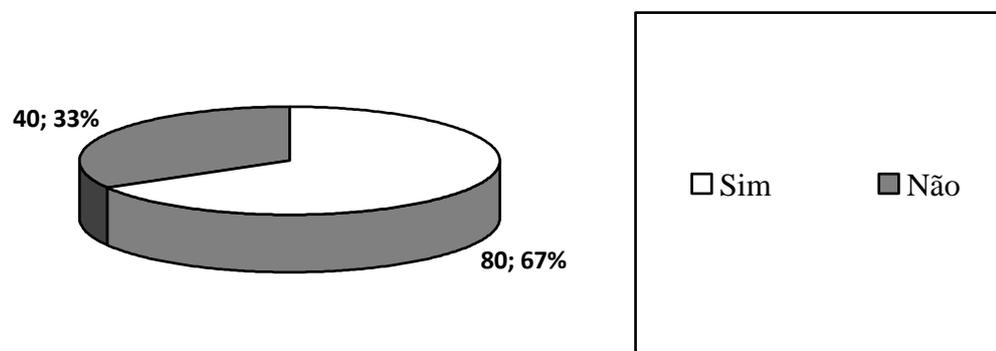


Gráfico 12: Prática de AFD no passado dos alunos que não praticam mas gostavam de o fazer

Juntando os resultados dos gráficos 11 e 12, que refletem os resultados totais das respostas à questão “Já praticaste alguma modalidade desportiva federada ou atividade física desportiva regular?” dos inquiridos que não praticam nenhuma modalidade desportiva federada ou atividade física desportiva regular, conclui-se que 56,5% dos alunos que não são praticantes ativos de AFD já o foram outrora, contra 43,5% de alunos, ou seja, 55 indivíduos, que nunca foram praticantes.

Neste grupo de inquiridos, que não pratica nenhuma modalidade desportiva federada nem atividade física desportiva regular, foi também questionado, àqueles que já o fizeram, quais as razões determinantes para esse abandono. Deste modo temos a seguinte tabela:

Tabela 50: Razões de abandono da prática regular de AFD (tabela de frequências)

Razão	N	Razão	N
Falta de tempo	20	Falta de companhia	2
Falta de tempo para os estudos	10	Falta de transporte	2
Não gostava, a prática era aborrecida, muito rotineira	7	Questões financeiras	2
Horário não compatível	7	Situações de injustiça	1
Término do clube/escalão/modalidade	6	A prática exigia demasiado esforço físico	1
Motivos de saúde/Lesão	6	Incompatibilidade com o treinador	1
Más notas na escola	3	Cansaço diário	1
Saída da escola onde praticava	3	Não definido	18
Mudança de local de residência	2		

Dos 80 alunos que encaixam neste perfil, há 30 que referem a falta de tempo como a principal causa para o abandono da prática, seja esse “tempo” utilizado para os estudos ou para uma outra qualquer atividade. De seguida aparecem-nos os horários incompatíveis e o fato da prática ser muito rotineira e aborrecida.

Agora, e ainda relativamente aos alunos não praticantes mas que gostavam de ter uma vida mais ativa, aparece-nos a tabela 51 que refere as razões porque, atualmente, esses alunos não praticam atividades físicas, aparecendo mais uma vez, a falta de tempo como a principal razão, seguida da incompatibilidade de horários.

Tabela 51: Razões de não prática de AFD (tabela de frequências)

(alunos que não praticam mas gostavam de praticar AFD regular)

Razão	N	%	Razão	N	%
Falta de tempo	91	75,8	Impossibilidade de transporte	17	14,2
Incompatibilidade de horários	58	48,3	Questões financeiras	15	12,5
Falta de companhia	36	30	Motivos de saúde	10	8,3
Cansaço do dia-a-dia	33	27,5	Fraca qualidade dos técnicos	8	6,7
Falta de instalações adequadas	19	15,8	Não sei o que existe	5	4,2
Não existe o que eu quero	19	15,8			

Na tabela 52 que apresentaremos de seguida iremos juntar os valores obtidos nas tabelas 49 e 51, de modo a termos uma visão global das causas de não prática de atividades físicas e desportivas.

Como temos visto ao longo deste estudo, nomeadamente na revisão da literatura, a participação desportiva da população em geral atinge, em Portugal, valores muito baixos, quando comparados com os países do centro e norte da Europa. Mostra-se, assim, um ponto importante, o saber porque é que as pessoas não praticam, isto é, perceber as razões que levam determinados grupos a não adquirirem hábitos desportivos, para que se possa fazer algo relativamente a esse fator, aumentando as hipóteses ou as possibilidades de prática de cada cidadão.

Tabela 52: Razões de não prática de AFD (tabela de frequências)

Razão	N Tabela 44	N Tabela 46	N Total	%
Falta de tempo	18	91	109	73,6
Incompatibilidade de horários	10	58	68	45,9
Cansaço do dia-a-dia	12	33	45	30,4
Falta de companhia	7	36	43	29,1
Não existe o que eu quero	5	19	24	16,2
Falta de instalações adequadas	4	19	23	15,5
Impossibilidade de transporte	2	17	19	12,8
Questões financeiras	1	15	16	10,8
Motivos de saúde	4	10	14	9,5
Fraca qualidade dos técnicos	1	8	9	6,1
Prefiro ficar em casa	7	0	7	4,9
Não sei o que existe	1	5	6	4,3
Não sei, nunca experimentei	5	0	5	3,7
Não serve para nada	2	0	2	1,5

Neste caso específico, com pouco menos de três quartos dos alunos pertencentes a este grupo, surge a “falta de tempo” como o principal fator para que eles não adiram a uma prática física regular, com pouco menos de metade dos inquiridos aparece-nos a “incompatibilidade de horários” e, atingindo perto de um terço das seleções, encontramos o “cansaço do dia-a-dia”, seguido de perto pela “falta de companhia”.

Gomes, (2005), no questionamento realizado aos utentes do parque municipal de Paredes, remete como motivos da ausência de hábitos desportivos, a falta de instalações desportivas, falta de companhia e a falta de tempo.

Conclusões de Pereira e Carvalho, (2006), num estudo que englobava 450 jovens de Matosinhos são também semelhantes, quando indicam que entre as principais razões que impelem os jovens a não praticar atividades físicas ou desportivas, encontram-se “a falta de tempo” com 49,7% de escolhas; “os horários incompatíveis” com 40%;e o fato de “não terem nenhum colega que os acompanhe” com 22,1% de escolhas.

Também Oliveira, (2010), cita estudos realizados em Rio Maior, que indicam a incompatibilidade de horários, a falta de tempo e os problemas de saúde, como condições constrangedoras da prática de AF, e na Trofa, cujas principais conclusões referem as faltas de tempo e de vontade, bem como os motivos de saúde, como as primeiras razões de não prática desportiva. Já no seu estudo, realizado no município de Oliveira do Bairro, este autor conclui que nos jovens não praticantes desportivamente, se verificam como principais razões de não prática “o fator tempo” com 44,9% de escolhas, e o horário incompatível com as suas disponibilidades, totalizando 28,5% de seleções. O motivo “não tenho nenhum colega que me acompanhe”, surge, logo de seguida, com 23,7% das menções.

Iremos agora dar seguimento a uma avaliação das respostas dadas no questionário na Tabela C, pelos alunos que não praticam qualquer modalidade desportiva federada ou atividade física desportiva regular, embora gostassem de o fazer. Nela foi pedido aos alunos que caracterizassem a(s) modalidade(s) ou atividade(s) física(s) que gostavam de praticar. Devido ao seu tamanho, a tabela descritiva desses aspetos, será colocada em anexo (B) sendo que iremos aqui sumariar a respetiva de forma gráfica.

Além destas, há também a referir outras modalidades que obtiveram seleção por parte de um só aluno que gostariam de praticar artes marciais, corfebol, e surf, no verão. Foram também selecionadas por duas vezes as seguintes atividades/modalidades: badminton, esgrima, rãguebi, aulas de defesa pessoal, taekwondo.

Aparecem-nos, então, a natação, o voleibol e o futebol como as três modalidades mais pretendidas, seguidas pelo andebol e basquetebol.

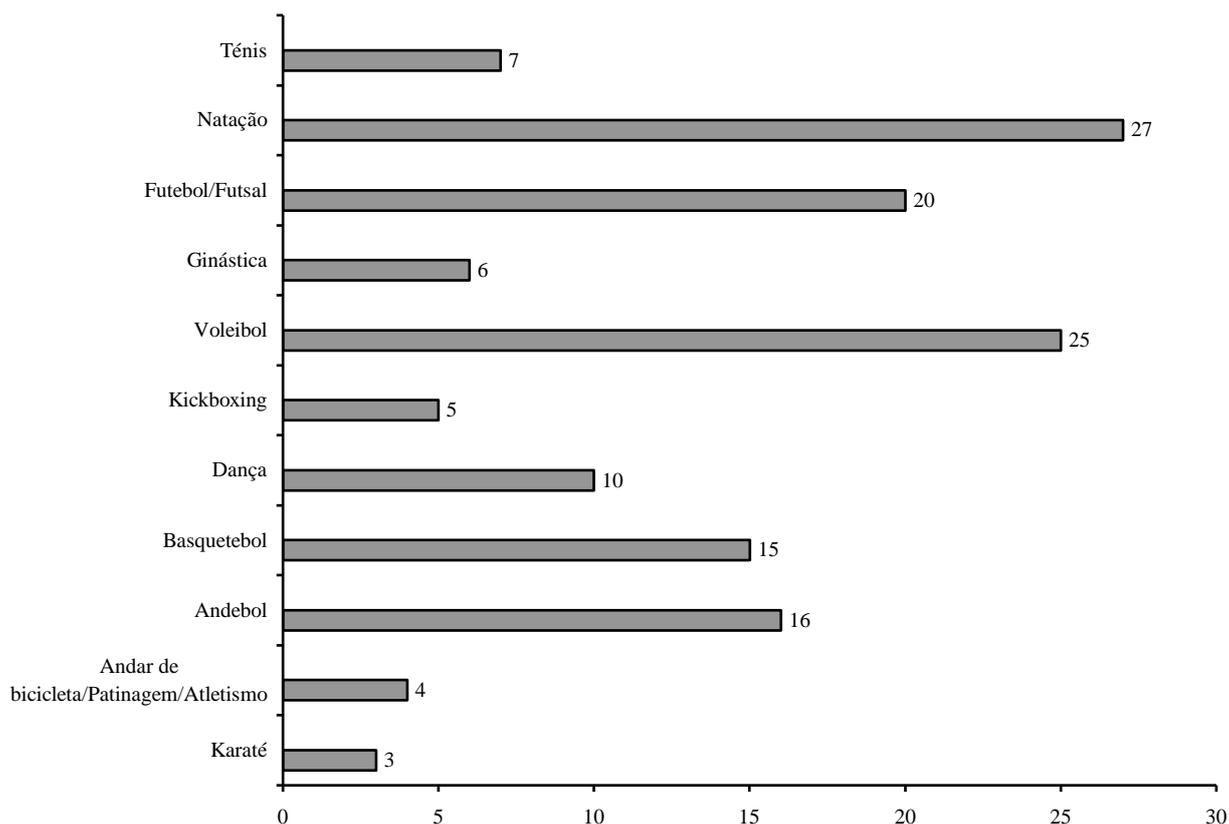


Gráfico 13: Modalidades que os alunos gostavam de praticar

Os dados recolhidos que são relativos à frequência e ao contexto das atividades pretendidas pelos alunos, poderão ser melhor analisados no anexo B, sendo que, de modo geral, se pode referir o andebol, o futebol, o basquetebol, a natação, o voleibol, com 12, 10, 4, 7 e 7 alunos a selecionarem-nas, respetivamente, como pretensão de as realizarem em termos federados.

Da análise da tabela do anexo B, e relacionando-a com as tabelas 4 a 17 deste documento, podemos também verificar que há modalidades que são pretendidas pelos alunos da amostra, e que aparecem instituições no concelho que realizam a oferta desportiva da mesma, por exemplo:

- O “Dá Gás Clube” oferece BTT como modalidade desportiva, havendo 3 alunos que gostavam de praticar essa modalidade regularmente;
- O “Gigantes Sport Mangualde” permite a prática de andebol, aparecendo 10 rapazes e 6 raparigas que selecionaram esta opção;

- 4 alunos gostariam de praticar atletismo, verificando-se a “Associação Cultural e Recreativa de Mourilhe” e a “Casa do Povo de Mangualde”, como instituições que oferecem desportivamente esta modalidade;
- O “Centro Bujutsu de Mangualde” oferece diversos tipos de prática de artes marciais, havendo uma diversidade de alunos a pretender aulas de defesa pessoal, karaté, outras artes marciais, kickboxing, krav maga e taekwondo;
- Há oferta de diversos tipos de dança no “Instituto de Artes Musicais”, para uma procura de 10 alunos nos inquiridos;
- 27 alunos querem praticar natação, nos mais variados moldes, conhecendo-se as “Piscinas Municipais de Mangualde” como possíveis contribuidores nesse aspeto;
- O futebol, como uma das modalidades mais pretendidas, é também alvo de oferta desportiva. Embora seja de difícil acesso o escalão de Juniores, há escalões para idades mais baixas que os 15 anos, e diversos escalões seniores, masculinos e femininos, para darem resposta a esta procura.

Por seu lado, realizando uma avaliação com propostos contrários, isto é, relacionando as mesmas tabelas embora analisando as modalidades pretendidas mas que não são oferecidas por instituições externas à escola, temos:

- O basquetebol, pretendido por 15 alunos;
- A esgrima e o râguebi, com duas seleções cada;
- A ginástica, com 6 alunos a pretenderem esta modalidade;
- A patinagem, com 4 alunas que gostariam de praticar esta atividade;
- A modalidade de ténis com 7 escolhas por parte dos alunos inquiridos;
- E, finalmente, o voleibol a aparecer como a modalidade mais pretendida num total de 25 escolhas.

É, contudo, de referir, que modalidades como o basquetebol, a esgrima e a ginástica existem no Desporto Escolar para estas idades na ESFA, tal como o voleibol, embora este para idades mais baixas.

Realizando uma comparação com o encontrado na nossa literatura acerca de modalidades pretendidas em estudos semelhantes, podemos encontrar muitas

parecenças e alguns pontos divergentes. Por exemplo, na Carta Desportiva de Tondela, concretizada em 2008, a natação, o futebol e a ginástica surgem, por essa ordem decrescente, como as modalidades mais pretendidas pela amostra considerada.

Oliveira, (2010), referindo-se ao seu estudo realizado no Município de Oliveira do Bairro, indica também a natação, com 26,5% das escolhas, o voleibol com 20,5%, o futebol com 13,3%, e os desportos de aventura com 10,8%, como as modalidades que os alunos mais gostariam de praticar.

No nosso ponto de vista, apesar de se ter realizado, neste e noutros estudos a nível nacional, uma análise da prática ou não prática dos cidadãos e, neste caso em específico, dos cidadãos dos 14 aos 19 anos de idade pertencentes ao ensino secundário de Mangualde, mostra-se igualmente essencial considerar o conhecimento que estes indivíduos têm da freguesia onde vivem e do concelho de Mangualde na globalidade.

Nos dias de hoje passou-se a ver o desporto como uma prática aberta a todas as pessoas, de todas as idades e de todos os estados de condição física e sociocultural.

Como já foi verificado, a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto refere que o Estado, as Regiões Autónomas e as Autarquias locais devem articular e colaborar com as instituições de ensino, as associações desportivas e as demais entidades, públicas ou privadas, que atuam nesta área da atividade física e no desporto, com vista ao desenvolvimento da mesma. Dos cidadãos é exigido a essas entidades, serviços desportivos com boas qualidades e equipamentos. Como é notório, na sociedade portuguesa recorre-se cada vez mais às instalações pertencentes aos municípios, aos recintos e espaços públicos e à prática desportiva ao ar livre. É, portanto, de sublinhar o cada vez maior número de praticantes desportivos que o faz em instalações desportivas municipais. Logo, deve existir uma boa articulação e colaboração das demais entidades responsáveis, neste caso específico, com os estabelecimentos de ensino, contribuindo para o aumento da adesão e participação desportiva, ao mesmo tempo que se tenta rentabilizar da melhor maneira possível os equipamentos desportivos existentes.

Posto isto, ir-se-á seguidamente concretizar uma análise dos dados recolhidos pela “Parte D” do questionário, relativa à opinião acerca dos diversos serviços desportivos prestados pelas demais instituições, nas respetivas freguesias de residência dos inquiridos, bem como do concelho de Mangualde no geral.

3.2.5 Dados do estudo de opinião

A adesão a hábitos desportivos encontra-se muitas vezes dependente do existente ao dispor dos cidadãos para essa prática. Por exemplo, as infraestruturas existentes na região podem influenciar, positiva ou negativamente, a aquisição desses hábitos.

Na análise das tabelas colocadas em anexo C, iremos também utilizar uma escala de Likert, com pontuação de 1 a 5, em que 1 representa a situação “Muito Má” e 5 a situação “Muito Boa”, conforme se poderá observar no questionário utilizado, relativamente ao estudo de opinião de caracterização dos serviços desportivos existentes. Neste ponto decidimos colocar apenas em análise os “scores” atingidos para uma melhor compreensão dos resultados.

Nesta análise não iremos considerar os valores relativos às freguesias de Abrunhosa-A-Velha, Freixiosa e Póvoa de Cervães, devido ao seu reduzido número de alunos pertencente à amostra, concretamente, 2, 1 e 1 alunos das respetivas, bem como não consideraremos os valores resultantes de freguesias não definidas ou externas ao concelho de Mangualde.

Tabela 53: “Scores” por freguesia do estudo de opinião

Scores \ Freguesia	Alcafache	Chãs de Tavares	Cunha Alta	Cunha Baixa	Espinho	Fornos M. Dão	Mangualde	Mesquitela	Moimenta M. Dão	Quintela de Azurara	Santiago Cassurrães
Quantidade instalações e espaços desportivos	2,0	2,8	2,3	2,8	<u>1,8</u>	2,3	<u>3,1</u>	<u>1,8</u>	2,8	2,4	2,9
Qualidade instalações e espaços desportivos	<u>1,5</u>	3,3	2,8	3,1	2,0	2,4	3,2	2,7	3,6	2,2	2,8
Quantidade das organizações desportivas	<u>1,5</u>	3,2	3,0	2,4	2,0	1,9	3,1	2,2	3,0	2,6	2,6
Qualidade das organizações desportivas	<u>1,5</u>	3,2	2,8	3,0	2,0	2,0	3,3	2,8	3,3	2,2	2,7
Quantidade serviços e atividades desportivas	1,5	2,6	2,3	2,4	<u>1,4</u>	2,0	3,2	2,2	3,3	2,3	2,8
Qualidade serviços e atividades desportivas	1,8	3,0	2,3	2,6	<u>1,4</u>	2,0	3,2	2,7	3,3	2,3	2,7
Divulgação/publicidade que é feita	<u>1,5</u>	2,6	2,8	2,3	2,5	2,0	2,9	2,6	2,2	3,0	2,6
Contribuição associativa para a quantidade e qualidade do desporto	<u>1,5</u>	2,7	2,8	3,0	2,5	2,5	3,1	2,6	2,8	3,0	3,1

Nesta tabela podemos observar então, os scores obtidos nas respostas dadas pelos alunos, relativamente às suas opiniões dos serviços desportivos existentes na respetiva freguesia de residência. Os valores cuja caixa de texto se encontra a sombreado cinza são os mais elevados que foi possível encontrar e, pelo contrário, os valores mais baixos obtidos encontram-se a negrito e sublinhado.

O fato é que a realidade está muito aquém do que deveria ser. Assiste-se continuamente a uma carência de equipamentos e infraestruturas desportivas.

Analisando com maior detalhe esta tabela, verifica-se uma classificação razoável ou má com os diversos aspetos. Com a quantidade de instalações e espaços desportivos nas freguesias do concelho, por exemplo, observa-se que os valores mais elevados estão relacionados com as freguesias de Mangualde (3,1) e Santiago de Cassurrães (2,9), enquanto os níveis classificativos mais reduzidos se encontram em Espinho e Mesquitela, ambos com um score de 1,8 que referem haver uma má quantidade desses espaços.

Aquando da tentativa de analisar a qualidade dessas mesmas instalações e espaços desportivos de cada freguesia, os resultados mais elevados surgem, nas freguesias de Chãs de Tavares, Mangualde e Moimenta de Maceira Dão, com 3,3; 3,2 e 3,6 respetivamente, sendo que este último resultado obtido em Moimenta M. Dão, é mais próximo de uma classificação de “Bom” para a qualidade das instalações e espaços desportivos dessa zona. Alcafache é, de longe, a freguesia que apresenta o valor mais baixo para este aspeto.

As freguesias de Mangualde e Moimenta de Maceira Dão são as que apresentam scores mais elevados na generalidade, com as freguesias de Espinho e Alcafache a colocarem-se no fundo da tabela de classificação por scores.

Os dados encontrados por Marivoet (2001), relativos à opinião dos inquiridos sobre a classificação da qualidade das instalações desportivas, indicam o fato de serem suficientes (26%), insuficientes (43%), em mau estado (7%) e 24% que não sabe ou não responderam.

No relativo à quantidade de organizações desportivas, como os clubes, associações, ginásios, entre outras, obteve-se um resultado médio de 2,5 que se refere a uma classificação entre o “Mau” e o “Razoável”, com os resultados mais baixos a

dizerem respeito às freguesias de Alcafache (1,5), Fornos de Maceira Dão (1,9) e Espinho (2,0). Por seu lado, são novamente as freguesias de Chãs de Tavares, Mangualde, Moimenta M. Dão e Cunha Alta, as mais bem cotadas neste aspeto com uma razoável quantidade de organizações desportivas.

Quanto à sua qualidade, verifica-se um score médio de 2,6 ainda um pouco longe do “Razoável”, com as mesmas regiões anteriores a obterem os resultados mais elevados e mais baixos.

Relativamente à quantidade de serviços e atividades desportivas de cada freguesia, atingiu-se um valor de 2,3 que significa uma “Má” quantidade, com os valores classificativos mais elevados a pertencerem a Moimenta M. Dão (3,3), Mangualde (3,2) e Santiago de Cassurrães (2,8), e os mais baixos a serem fornecidos por alunos de Fornos M. Dão (2,0), Alcafache (1,5) e Espinho (1,4).

A qualidade destes fatores obteve um score de 2,5 mostrando-se uma melhor classificação em Moimenta M. Dão (3,3) e Mangualde (3,2), e com resultados abaixo do “Mau”, tendo uma atingido o “Muito Mau”, as freguesias de Alcafache (1,8) e Espinho (1,4).

Já no seu estudo de 2005 relativo à análise de utilização do parque municipal de Paredes, Gomes sugeriu que os utentes estavam satisfeitos com os serviços oferecidos pelo parque. Contudo, os utentes mais jovens (14-24 anos) encontravam-se igualmente satisfeitos relativamente aos serviços referidos, excetuando o tipo de modalidades oferecidas, em que 71% destes jovens afirma encontrar-se pouco satisfeitos.

Para finalizar a leitura desta tabela número 53, verificamos valores médios de 2,5 e 2,7 para a divulgação ou publicidade que é feita das atividades físicas e desportivas existentes e para a contribuição dos clubes ou associações existentes para a quantidade e qualidade do desporto na freguesia.

No que se refere à análise inferencial com a hipótese 3 e tendo em conta a satisfação com as instalações desportivas existentes, retira-se a tabela 54 demonstrando que as correlações negativas com os hábitos desportivos variam entre ($r = -0,133$) na opinião com a quantidade de instalações desportivas na freguesia de residência e ($r = -0,095$) na qualidade das mesmas. Entre essas questões e os hábitos desportivos, existe uma relação significativa e de sinal negativo, o que nos leva a afirmar que, quanto mais

aumentam os hábitos desportivos mais insatisfeitos estão com as instalações desportivas a nível de qualidade e de quantidade da sua freguesia.

Tabela 54: Análise correlativa dos Hábitos desportivos vs Satisfação com as instalações desportivas

		Satisfação com as instalações desportivas existentes			
		D1a	D1b	D1c	D1d
Hábitos Desportivos	Correlação de Spearman	-0,133*	-0,095	-0,122*	-0,100
	p	0,029	0,122	0,047	0,104
	n	268	268	268	268

* Correlação significativa a 0,050

Por seu lado, ao observarmos a tabela seguinte, considerando a satisfação com a oferta desportiva, observa-se que apenas existe uma correlação fraca negativa e significativa entre a opinião da qualidade dos serviços e atividades desportivas com os hábitos desportivos ($p=0,017$), o que nos pode levar a afirmar que quanto mais elevados são os níveis de prática regular de hábitos desportivos, mais insatisfeitos, os alunos, estão com a oferta desportiva da sua freguesia.

Tabela 55: Análise correlativa dos Hábitos desportivos vs Satisfação com a Oferta Desportiva

		Satisfação com a oferta desportiva			
		D3a	D3b	D3c	D3d
Hábitos Desportivos	Correlação de Spearman	-0,117	0,010	-0,145*	-0,041
	p	0,055	0,866	0,017	0,503
	n	268	268	268	268

* Correlação significativa a 0,050

Na análise das tabelas colocadas em anexo D, iremos de igual modo a anteriormente, utilizar uma escala de Likert, com pontuação de 1 a 5, em que 1 representa a situação “Muito Má” e 5 a situação “Muito Boa”, conforme se poderá observar no questionário utilizado, relativamente às questões D1 a D5 de caracterização dos serviços desportivos existentes no concelho de Mangualde. Tal como no anterior, neste ponto decidimos colocar apenas em análise os “scores” atingidos para uma melhor

compreensão dos resultados, sendo que as tabelas de frequência poderão ser consultadas no anexo D.

Tabela 56: “Scores” no concelho de Mangualde das questões D1 a D5

Scores	Quantidade instalações e espaços desportivos	Qualidade instalações e espaços desportivos	Quantidade das organizações desportivas	Qualidade das organizações desportivas	Quantidade serviços e atividades desportivas	Qualidade serviços e atividades desportivas	Divulgação/publicidade que é feita	Contribuição associativa para a quantidade e qualidade do desporto
Concelho de Mangualde	3,4	3,4	3,3	3,4	3,3	3,4	2,9	3,2

Daqui podemos retirar que em todos os aspetos se observa um score médio entre o 2,9 e o 3,4, embora todos eles pertençam à classificação de “Razoável”. Contudo, podemos comprovar que o aspeto menos positivo se relaciona com a divulgação ou a publicidade que é feita das atividades desportivas existentes no concelho.

Também Gomes, em 2005, verificou que no âmbito da procura desportiva, mais de metade dos utentes não se encontrava satisfeito relativamente à divulgação efetuada.

Além da classificação efetuada acerca das instalações das diversas freguesias e do concelho de Mangualde já apresentada, foi proposto aos inquiridos que manifestassem a sua opinião relativa aos recintos desportivos que entendem fazer mais falta na sua freguesia de residência e no concelho de uma forma geral.

Esses dados irão ser apresentados sobe a forma tabelar nos resultados obtidos por freguesia, e de forma gráfica quando falarmos do concelho.

Os valores colocados na tabela referem-se ao número de alunos que selecionou essa opção.

Tabela 57: Instalações desportivas necessárias nas freguesias (tabela de frequência)

Instalação necessária	Polidesportivos cobertos	Polidesportivos ao ar livre	Piscinas cobertas	Piscinas ao ar livre	Campos de ténis	Ginásios e salas de desporto	Espaços naturais, de lazer e recreação	Campo de basquetebol	Skatepark
Total de alunos por freguesia									
Mangualde (144 alunos)	40	26	14	9	49	39	59	1	-
Abrunhosa-a-Velha (2 alunos)	1	1	2	-	2	2	1	-	-
Alcafache (6 alunos)	3	3	2	3	1	2	2	-	-
Chãs de Tavares (7 alunos)	7	2	5	5	6	5	6	-	-
Cunha Alta (7 alunos)	1	3	2	1	3	3	2	-	-
Cunha Baixa (11 alunos)	6	3	5	4	6	8	9	-	-
Espinho (6 alunos)	1	3	2	2	3	3	4	-	-
Fornos M. Dão (14 alunos)	9	4	8	7	2	8	7	-	1
Freixiosa (1 aluno)	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Mesquitela (7 alunos)	3	2	1	2	2	5	3	-	-
Moimenta M. Dão (8 alunos)	5	-	3	4	2	5	5	-	-
Póvoa de Cervães (1 aluno)	1	-	-	-	-	-	1	-	-
Quintela de Azurara (6 alunos)	4	-	1	-	-	3	2	-	-
Santiago Cassurrães (12 alunos)	6	3	4	4	6	6	5	-	-

Como já foi referido anteriormente as freguesias de Lobelhe do Mato, São João da Fresta, Travanca de Tavares e Várzea de Tavares não apresentam qualquer aluno na amostra deste estudo, pelo que não aparecem na tabela.

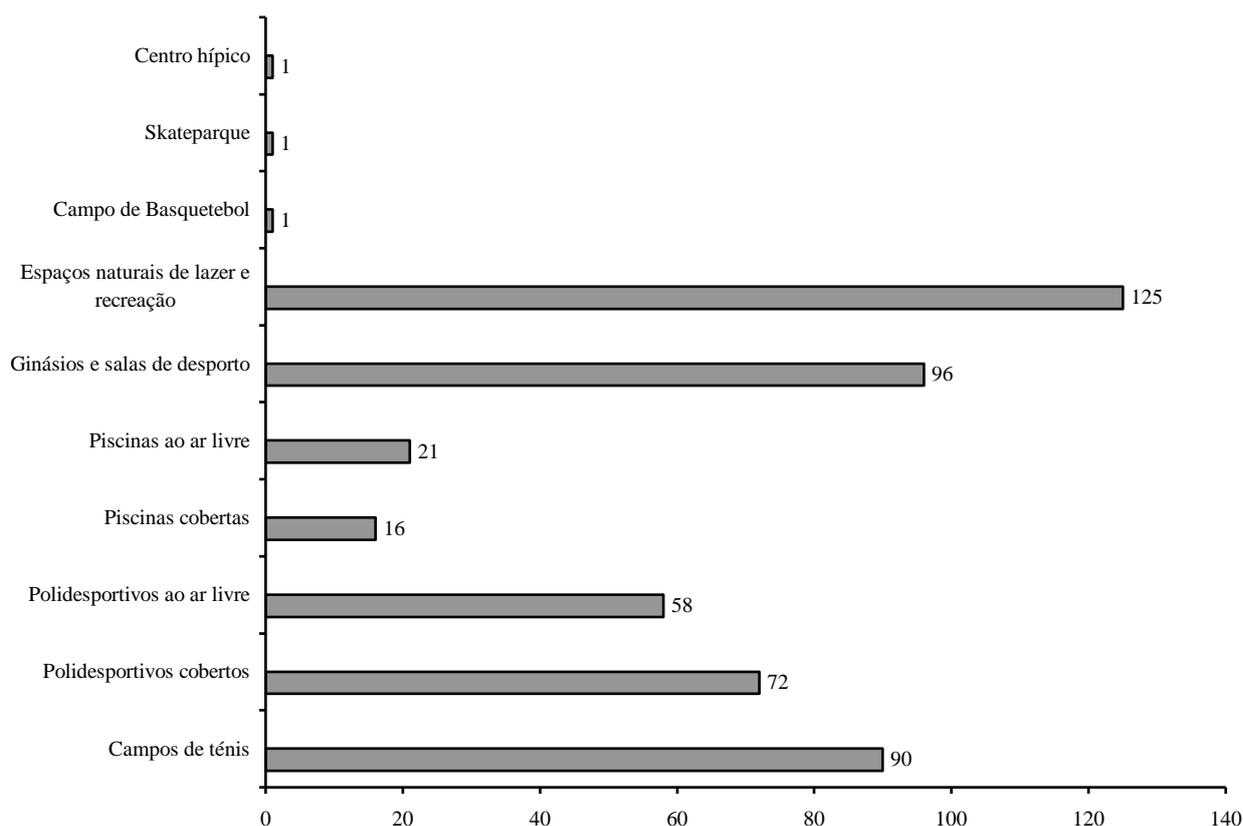


Gráfico 14: Instalações desportivas necessárias no concelho

Nos seus estudos, Gomes, (2005), concluiu, no que respeita às instalações necessárias para a prática desportiva, que as mais requeridas eram o campo de voleibol (27%), courts de ténis (17%), e parque radical (15%). Já Marivoet (1987), portanto há mais de duas décadas atrás, referiu como necessários, em termos de equipamentos para a prática das modalidades preferidas, os seguintes: pavilhão ou salas de desporto com 54% das escolhas, piscinas com 43%, campo de pequenos jogos totalizando 22% de seleções, campos de grandes jogos 18% e campos de ténis com 16% de seleções.

No nosso estudo, como visível no gráfico anterior, 46,6% dos respondentes requer espaços naturais de lazer e recreação, 35,8% dos alunos gostaria de ver o concelho com mais ginásios e salas de desporto, e terminamos o “pódio” das três instalações mais requeridas com 33,6% de inquiridos a pedir campos de ténis no concelho.

4. CONCLUSÃO

Foram aqui apresentados dados caracterizadores da situação em que se encontra a atividade física e o desporto no concelho de Mangualde, sendo de evidenciar que o mesmo se encontra numa situação algo delicada nesta área.

Verifica-se assim que a grande maioria dos inquiridos gosta de AFD, aparecendo os rapazes com valores superiores aos das raparigas. Além disso, conclui-se que os alunos inquiridos preferem realizar estas atividades de manhã ou ao fim da tarde, de segunda a sexta-feira e aos fins-de-semana, sendo estes momentos vistos separadamente; e na primavera seguida do verão, ao falarmos da época do ano; levando a sua preferência para um acompanhamento por amigos/colegas na prática de AFD, mostrando-se igualmente elevada a preferência pela prática em equipa.

Acerca da prática regular de atividades físicas ou desportivas do inquirido, verificamos que 45% dos inquiridos é praticante regular de atividades físicas e/ou desportivas, 10% não o são nem pretendem ser, e outros 45% não o são, embora o gostassem de ser. Esmiuçando estes resultados pelo género dos respondentes há, ao todo, 63,4% de raparigas e 43% de rapazes que não praticam qualquer atividade física e desportiva regular.

Como já era por nós esperado, o Futebol, a Natação e o Andebol são as atividades mais praticadas pelos alunos, perseguidas de perto pela Dança, Atletismo e Basquetebol. Por outro lado, e quando perguntamos as modalidades mais pretendidas pelos inquiridos, aparece-nos novamente o Futebol e a Natação, com o Voleibol a completar o pódio.

A prática de atividades físicas pode apresentar fins diferenciados uns dos outros. Aí surgem as visões relacionadas com a reabilitação, a prevenção e o bem-estar, sendo que cada um apresenta os seus próprios pontos importantes. Contudo, e apesar de conhecidos e cada vez mais difundidos os benefícios de um estilo de vida ativo, não nos conseguimos esquivar de um elevado número de pessoas sedentárias.

Com alguma preocupação, vemos confirmadas no nosso estudo as principais ocupações dos tempos livres observadas na revisão da literatura, como o ouvir música, o ver televisão, o conviver com os amigos, o estudar e o jogar computador ou videojogos.

Verificou-se igualmente que os dois aspetos mais evidenciados pelos alunos na importância da existência de AFD se relacionam com a saúde e a condição física, seguidos por aspetos psicossociais de divertimento e convívio com outros, aparecendo, por seu lado, como principais incentivadores para que os alunos pratiquem AFD, os pais ou familiares, seguindo-se o grupo de amigos e o professor da disciplina de Educação Física.

De igual modo as escolas apresentam-se aqui como um meio propício a providenciar programas de atividade física visto atingirem virtualmente ambos os géneros. Assim, e para os jovens, esta instituição desempenha um papel fundamental na promoção do hábito de praticar atividades físicas regularmente, através da disciplina de Educação Física e também do programa do Desporto Escolar, que visam encorajar as crianças e jovens a viver de forma ativa, uma vez que, como verificado na literatura encontrada, a maior parte do tempo livre deles é ocupada a ver televisão ou a utilizar o computador ou jogos eletrónicos.

No relativo à caracterização da atividade física e desportiva na escola, inferimos que, para a disciplina de Educação Física se encontram valores mais elevados de gosto pela mesma para os rapazes, verificando-se um geral agrado pela mesma ser realizada simultaneamente por ambos os géneros, não sem antes referir uma opinião generalizada de que as modalidades praticadas nas aulas são adequadas tanto ao género feminino como ao masculino. Por seu lado, as modalidades preferidas na disciplina são, principalmente, as coletivas.

Já no referente ao Desporto Escolar e nas restantes atividades desportivas escolares se verifica uma reduzida adesão a estes programas.

Tal como indicado no projeto educativo da escola, também os alunos se apercebem das condições deficientes em que se encontram os espaços desportivos escolares.

A literatura revela também que a adesão a qualquer tipo de práticas físicas ou desportivas sofre a influência de diversos fatores, como experiências desportivas

anteriores, apoios e incentivos, obrigações médicas, acesso a instalações e espaços adequados, entre muitos outros de natureza biológica, psicológica, sociocultural e mesmo ambientais.

Por exemplo, a motivação, pode fazer com que um indivíduo motivado realize a prática desportiva com mais vontade e satisfação do que um indivíduo desmotivado. Os estudos encontrados revelam que entre as principais motivações para uma adesão à prática regular de AFD se encontra o divertimento proporcionado pelo desporto, a sociabilidade e o convívio, a melhoria de competências, os benefícios na saúde e até mesmo a satisfação com a imagem corporal, a sua autoestima.

Já ao questionarmos as razões de prática e não prática desportiva encontramos o gosto pessoal, a promoção da saúde e o divertimento que estas atividades proporcionam, para a primeira opção, e, com semelhanças ao referido na bibliografia encontrada, a falta de tempo, a incompatibilidade de horários, o cansaço do dia-a-dia e a falta de companhia como motivos de não adesão ou abandono a programas físicos ou desportivos.

Já no que refere à cultura desportiva geral verifica-se que o que os alunos inquiridos fazem mais frequentemente é assistir a eventos e programas desportivos pela televisão, sendo que, aquilo que menos fazem será ler jornais, revistas e livros desportivos, tanto em formato papel como digital.

Numa outra temática referente às opiniões dos demais inquiridos acerca da qualidade e quantidade dos serviços desportivos da região, concluímos que em média se indicam classificações entre o “mau” e o “razoável” com as diversas dimensões, como é o caso das instalações e organizações desportivas, dos serviços e atividades, da divulgação efetuada das atividades físicas e desportivas existentes, bem como da contribuição das entidades desportivas para o desenvolvimento do desporto na região.

Estas são, então, as principais conclusões deste estudo exploratório, que nos permite, como objetivado, determinar e caracterizar a relação existente entre os alunos do secundário e o fenómeno desportivo; identificar e caracterizar os hábitos e a procura desportiva desses jovens, e ainda, ajudar na orientação do planeamento da oferta desportiva do concelho de Mangualde.

Posto isto, e com a perspetiva de olharmos o futuro e o desenvolvimento desportivo como sua parte integrante, importa analisar fundamentadamente as opiniões dos demais utilizadores, ou possíveis utilizadores, dos serviços desportivos, uma vez que a sua satisfação influencia diretamente essa tão desejada fidelização da população em causa, determinante para a definição da oferta de serviços desportivos.

Esse possível planeamento visa dar resposta às expectativas e interesses de uma população, com vista à melhoria da sua qualidade de vida. Será então necessário um envolvimento constante e coerente das diversas entidades que, ligada à influência da procura desportiva e aos feedbacks que daí poderão advir, constituem uma intervenção imprescindível no ajustamento de um processo de desenvolvimento desportivo mais eficaz e mais célere.

4.1 Síntese conclusiva

4.1.1 Objetivos complementares

Através da análise de dados anteriores, relativamente aos objetivos complementares do estudo temos que:

- a maior insatisfação com a disciplina de EF recai nos alunos que não praticam nem pretendem praticar qualquer atividade física regular e, pelo contrário, 78,8% dos praticantes regulares referem gostar bastante ou muito dessa disciplina.
- os alunos inquiridos não fogem ao evidenciado por diversos autores anteriormente, que referem que as ocupações dos tempos livres que mais gastos calóricos propiciam são das menos praticadas por estes, ficando aponte haver um número significativo de alunos que não desenvolve, nos seus tempos livres, qualquer atividade desportiva;
- as instalações desportivas existentes no concelho de Mangualde são suficientes e encontram-se em razoáveis condições para a promoção das atividades físicas e desportivas dos jovens da região com um score médio de 2,7 para a quantidade e

qualidade das mesmas, embora se verifiquem freguesias com valores médios muito baixos para estes aspetos físicos;

- verificamos comumente valores médios de 2,5 para a divulgação ou publicidade que é feita das atividades físicas e desportivas existentes, pelo que não se mostra suficiente para a promoção das atividades físicas e desportivas dos jovens.

4.1.2 Hipóteses

Hipótese 1 – Não há relações significativas entre os hábitos desportivos dos estudantes do secundário do concelho de Mangualde e o ano escolar que frequentam.

Confirmamos então esta hipótese uma vez que não existe uma correlação estatisticamente significativa entre os hábitos desportivos e o ano escolar que os inquiridos frequentam. Verifica-se, sim, a existência de uma correlação não significativa com sinal positivo, isto é, à medida que aumenta o ano escolar que os alunos frequentam, aumentam também os hábitos desportivos, sendo que a associação é de magnitude fraca.

Hipótese 2 – Não há relações significativas entre os hábitos desportivos dos estudantes do secundário do concelho de Mangualde e os hábitos desportivos regulares do seu grupo de amigos.

Com os resultados obtidos contrariamos esta hipótese pois podemos mencionar, que existe uma correlação estatisticamente significativa entre os hábitos desportivos do inquirido e os hábitos desportivos regulares do grupo de amigos, sendo que enquanto aumentam os hábitos desportivos regulares do grupo de amigos, aumentam igualmente os hábitos desportivos do inquirido, e vice-versa.

Hipótese 3 – Não há relações significativas entre os hábitos desportivos dos estudantes do secundário do concelho de Mangualde e o grau da satisfação com as instalações desportivas existentes.

Retiram-se resultados que demonstram correlações negativas dos hábitos desportivos e da opinião com a quantidade de instalações desportivas na freguesia de

residência e da qualidade das mesmas. Existem relações significativas de sinal negativo, o que nos leva a afirmar que, quanto mais aumentam os hábitos desportivos mais insatisfeitos estão com as instalações desportivas da sua freguesia a nível de qualidade e de quantidade, o que contraria a hipótese em causa.

Hipótese 4 – Não há relações significativas entre os hábitos desportivos dos estudantes do secundário do concelho de Mangualde e o grau da satisfação com a oferta desportiva.

Observa-se que apenas existe uma correlação fraca negativa embora significativa entre a opinião da qualidade dos serviços e atividades desportivas com os hábitos desportivos o que nos pode levar contrariar esta hipótese, afirmando que quanto mais elevados são os níveis de prática regular de hábitos desportivos, mais insatisfeitos, os alunos, estão com a oferta desportiva da sua freguesia.

5. RECOMENDAÇÕES

Com o findar deste trabalho, torna-se evidente que ainda há muito para fazer no desenvolvimento desportivo do concelho de Mangualde. Contudo, e após a concretização do nosso estudo, cremos ter condições de sugerir algumas recomendações que pensamos importantes para o futuro da prática desportiva no contexto em que o mesmo se realizou.

Assim, e esperando que este trabalho possa contribuir de alguma forma para o progresso nos hábitos desportivos dos cidadãos da região em causa, aqui deixamos algumas recomendações:

- Mostra-se necessário que as entidades desportivas da região, responsáveis pela oferta desportiva existente, divulguem e promovam as atividades/modalidades que possuem, para um melhor conhecimento das mesmas por parte dos alunos, pelo que devem tentar definir, desenvolver e implementar ações de promoção da prática, bem como da sua manutenção;
- É igualmente importante que essas instituições procurem desenvolver, sempre que possível, novas atividades, indo ao encontro do pretendido pelos estudantes, definindo as atuações a implementar com vista a remover as barreiras e a aumentar a prática de atividade física pois, como sabemos, quanto maior forem os níveis de satisfação com o que fazemos, maior será a adesão a uma prática desportiva e, como consequência, melhor será a qualidade de vida;
- Achamos pertinente que os treinadores e dirigentes desportivos, bem como os professores e todos os profissionais ligados à área, conheçam e entendam os motivos que levam os jovens a abandonar uma prática desportiva, de modo a tentar evitar que estes abandonem prematuramente qualquer atividade que pratiquem;
- Mostrar-se-ia algo importante, a nosso ver, que se assumisse um compromisso de cooperação entre as escolas, os clubes e associações, e a autarquia, com vista a desenvolver uma intervenção coerente no desporto para os mais jovens;
- Torna-se, também, de suma importância uma melhoria na ocupação dos tempos livres dos jovens havendo, para isso, necessidade do desenvolvimento de ideias

próprias a esse aspeto, nomeadamente, para ocupação de tempos livres traduzida em atividade física;

- È igualmente nossa convicção que a escola, na sua estrutura material, deverá garantir a possibilidade de se atingirem essas metas;
- Os professores de EF devem ter ideia das modalidades preferidas pelos seus alunos, de modo a que a prática seja mais motivante para eles, promovendo uma maior satisfação;
- Urge evitar que as instalações desportivas da ESFA se degradem ainda mais, levando a um decréscimo das possibilidades de prática desportiva escolar;
- Deve-se verificar uma melhor promoção das diversas atividades físicas e desportivas escolares, bem como do Desporto Escolar, sensibilizando os alunos para estes programas e para as modalidades existentes e passíveis de praticar, bem como dos horários de cada atividade;
- Pensamos que deveria existir maior envolvimento das entidades promotoras de AFD, intra ou extra escolares, com o intuito de colmatar quaisquer falhas existentes, bem como uma maior interação com os não praticantes, com vista a resolver qualquer tipo de razão que impossibilite ou dificulte a adesão a programas fisicamente ativos.

Importante será também referir que é nossa intenção evitar a construção desnecessária de instalações desportivas perante as necessidades concretas nas quais se inserem estes espaços, do mesmo modo que idealizamos uma interligação corrente entre os serviços especializados para o devido efeito, com o intuito de se juntarem esforços para a promoção da gestão coerente das instalações desportivas existentes no concelho.

No âmbito da realização deste documento, acreditamos ser igualmente relevante a recolha de informação relativa a alternativas possíveis de concretizar, com vista a combater as questões da reduzida adesão aos programas existentes do Desporto Escolar bem como às diversas modalidades promovidas nas diferentes instituições desportivas da região.

6. BIBLIOGRAFIA

- Adair, J. (1993). *A Chefia Dinâmica*. Publicações Europa – América, Lda. – Lisboa.
- Almeida, F. N. (1996). *O Gestor – A Arte de Liderar*. Editorial Presença – Lisboa.
- Almeida, A. P. e Monteiro, J. C. (1999). *Desporto: Blocos 1/2/3 ensino secundário*. Porto: Edições ASA.
- Aranha, A. e Melo, P. (2006). Níveis de satisfação com aulas de Educação Física. *Revista Horizonte* vol. XXI nº 121 (p. 9-12).
- Araújo, S. A. P. (2001). *Satisfação com a Imagem Corporal, Auto-estima e Variáveis Morfológicas*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Barata, J. L. (2003). *Mexa-se... pela sua saúde*. Publicações Dom Quixote. Lisboa.
- Bento, J.O., Petersen, R.D.S. e Tani, G. (2004). *Pedagogia do Desporto*. Guanabara Koogan.
- Bento, J. (2007). Em defesa do desporto – mutações e valores em conflito (p. 9-55). Coimbra: Almedina.
- Carvalho, A. (1994). *O Desporto e as Autarquias locais*. Porto: Campos das Letras.
- Carvalho, M.J. (2007). Cuidar do futuro do desporto federado. *Revista Horizonte* vol. XXI nº 126 (p. 19).
- Carvalho, R. (2012). Prática desportiva como contexto privilegiado de aprendizagem de competências de vida. *Revista Treino Científico* nº 6 Janeiro/Fevereiro (p. 19).

- Chiavenato, I. (1995). Recursos Humanos – 3ª edição. Editora Atlas S.A – São Paulo.
- Chiavenato, I. (2006). Administração de Recursos Humanos – Fundamentos Básicos – 6ª edição. Editora Atlas SA – São Paulo.
- Constantino, J. (2006). Desporto, geometria de equívocos. Lisboa: livros Horizonte.
- Correia, A. (2004). “A Prática Desportiva e as Pessoas”, in Revista Portuguesa de Gestão de Desporto. ano 1, n.º 1 (p. 36-42).
- Couto, C. e Santos, J.A. (2006). Asma e atividade física. Revista Horizonte vol. XXI nº 121 (p. 36).
- Cruz, J. (1996). A Motivação para a Competição e Prática Desportiva. Manual de Psicologia do Desporto. Braga. Editor José Cruz.
- Divisão de Desporto para Todos. (2005). Mexa-se: Programa Nacional de Promoção da Atividade Física e Desportiva. Revista Desporto, Ano IX (2), (p. 4-7).
- Ferreira, J. (2002). Aptidão Física, Atividade Física e Saúde da população escolar do centro da área educativa de Viseu. Edição única, Viseu. Departamento Cultural, Instituto Superior Politécnico de Viseu.
- Ferraz, F. (2007). O tempo livre dos jovens. Revista Horizonte vol. XXI nº 126 (p. 26 e 27).
- Ferreira, M. e Najjar, A. (2005). Programs and campaigns to promote physical activity. Ciênc. saúde coletiva v.10 supl. Rio de Janeiro set./dez.
- Figler, S. & Whitaker, G. (1995). Sport and Play – A Textbook in the Sociology of Sport. (3ª). United States of America: Brown Benchmark.

- Figueira, A. (2000). Influência da Família na Atividade Física de Adolescentes. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, Vol. 0, nº. 4.
- Gomes, I. (2005). A racionalização de equipamentos desportivos como fator promocional de atividade físico/desportiva. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Gordinho, C. (2004). “O desenvolvimento desportivo local – Quais as competências dos municípios?”, in Revista Horizonte. vol. XIX, n.º 113 (p. 10-14).
- Graça, P. e Almeida, M. (1998). Atitudes e Comportamentos Face à Atividade Física. Revista Horizonte, nº 15 (p. 9-16).
- Klee Oehlschlaeger, M.; Pinheiro R.; Horta B.; Gelatti C.; SanTana P. (2004). Prevalência e fatores Associados ao Sedentarismo em Adolescentes de Área Urbana. Revista Saúde Pública vol.38 nº2 São Paulo.
- Lei nº 5/2007 de 16 de Janeiro – Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto.
- Libânio, A. (2008). O desporto no concelho de Tarouca – a adequação da política desportiva da autarquia face aos atuais conceitos desportivos das sociedades contemporâneas. Porto: A. Libânio. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Lima, C. (2006). A Motivação para as Aulas de Educação Física. Viseu.
- Maia, J.; Lopes, V.; Morais, F. (2001). Atividade Física e Aptidão Física associada à Saúde. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto e Direção Regional de Educação Física e Desporto da Região Autónoma dos Açores.

- Marillier, B. (2000). Jogos Olímpicos. Lisboa: Hugin.
- Marivoet, Salomé (1996). “Desporto – do ideal à realidade”. in Revista Horizonte. vol. VII, n.º 71 (p. 193-196).
- Marivoet, S. (1998). Aspectos Sociológicos do Desporto. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mariovet, S. (2001). Hábitos Desportivos da População Portuguesa. Lisboa. FMH.
- Marivoet, S. (2003). Assimetrias na participação desportiva: os casos de Portugal e Espanha no contexto europeu. Movimento (Porto Alegre), (p. 53-70).
- Marivoet, S. (2005). “ Prática desportiva nos estilos de vida dos Europeus: obstáculos e tendências”, in R.M. Gomes (org.) Os lugares do lazer. Lisboa: IDP (p. 39-53).
- Marmeleira, J. e Gomes, G. (2007). A disciplina de educação física no ensino secundário. Revista Horizonte vol. XXI nº 126 (p. 36-41).
- Marques, H. (2002). A coeducação no Ensino Secundário – Estudo sobre a Atividade Física em alunas do 12º ano da Escola Secundária de Pombal. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de mestre, não publicada. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto.
- Marques, A. C. (2006). Atividade física e bem-estar. Revista Horizonte vol. XXI nº 125 (p. 3-7).
- McPherson, B., Curtis, J. & Loy, J. (1989). The Social Significance of Sport – An Introduction to the Sociology of Sport. Champaign: Human Kinetics.

- Mello, M.; Fernandez, A.; Tufik, S. (sd) Levantamento Epidemiológico da Actividade Física na Cidade de São Paulo. Revista Digital.
Consult. 28 Nov. 2011, disponível em <http://www.efdeportes.com>.
- Mendes, F.; Pereira, A.; Pimentel, J. (1997): Actas do Simpósio “O Jovem e a Prática Desportiva”. Organização: alunos do 4º ano de Educação Física, Lamego.
- Monteiro, L. (2006). Razões na Escolha da Modalidade Desportiva: Estudo de caso dos jovens da Escola Secundária Avelar Brotero – Coimbra. Monografia de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Moreno, R. Dezan F.; Duarte, L.; Schwartz G. (2006). Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no desporto. Revista Digital.
Consult. 11 Nov. 2011, disponível em <http://www.efdeportes.com/>.
- Mota, J. (1997). A atividade física no lazer: reflexões sobre a sua prática. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mota, J. e Sallis, J. (2002). Atividade física e saúde: fatores de influência da atividade física nas crianças e adolescentes. Porto: Tipografia do Carvalhinho.
- Nery, P. (2011). O associativismo desportivo. Revista Treino Científico nº 3 Julho/Agosto (p. 15).
- Nunes, L. (1999). A prescrição da Atividade Física. Editorial Caminho. Lisboa.
- Oliveira, P. (2010). Oferta e Procura Desportiva para Jovens – Estudo realizado no Município de Oliveira do Bairro. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Pereira, E. (1997). “O desporto e as autarquias”, in Revista Horizonte. vol. XIII, n.º 76 (p. 22-25).
- Pereira, E. (2000). “Atividades físicas e desportivas: que intervenção autárquica?”, in Revista Horizonte. vol. XVI, n.º 96 (p. 12-20).
- Pereira, A. (2002). A Excelência Profissional em Educação Física e Desporto em Portugal. Edição única, Viseu. Departamento Cultural, Instituto Superior Politécnico de Viseu.
- Pereira, B. e Carvalho, G. S. (2006), Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis, (p. 39-48). Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda.
- Pereira, E. (2009). O poder local: as câmaras municipais e o desporto. In J. Bento & J. Constantino (Eds), O Desporto e o Estado: ideologias e práticas (p. 109-131). Porto: Edições Afrontamento.
- Rodrigues, S. (2009). Pressupostos para a elaboração de um plano estratégico de desenvolvimento desportivo. Análise e procura e consumo desportivo no concelho de Tavira. Lisboa: S. Rodrigues. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Salles-Costa, R.; Werneck, G.; Lopes, C.; Faerstein, E. (2003). Associação entre factores sócio-demográficos e prática de actividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. Revista Saúde Pública vol.19 no.4 Rio de Janeiro July/Aug. Consult. 18 Nov. 2011, disponível em <http://www.efdeportes.com/>.
- Santos, F. T. (1996). Atitudes e Crenças dos Professores do Ensino Secundário – Satisfação, Descontentamento e Desgaste Profissional. Instituto de Inovação Educacional – Lisboa.

- Sarmiento, J. P. (1997). A Interdependência na Gestão das Instalações: A "Interdependência" como Factor de Gestão. Fórum Olímpico de Portugal: Desporto & Desenvolvimento Humano.
Consult. 11 Nov. 2011, disponível em <http://forumolimpico.org/?q=node/299>.
- Soares, J. (2005). Motivação para a prática desportiva – algumas sugestões, fruto de uma experiência desportiva. (Comunicação apresentada numa ação de formação – “Motivação para a prática desportiva”). Associação de Voleibol da Madeira.
- Sousa, G. (2006). O papel das autarquias no desenvolvimento desportivo. Revista Horizonte vol. XXI nº 121 (p. 24-25).
- Stigger, M. (2002). Esporte, lazer e estilos de vida – um estudo etnográfico. Campinas: autores associados.
- Teixeira, M. (2000). “O consumo de serviços desportivos”, in Revista Horizonte. vol. XVI, n.º 93 (p. 3-11).
- Tudor- Locke, C. (2002). Taking Steps Toward Increased Physical Activity: Using Pedometers To Measure and Motivate. President’s Council on Physical Fitness and Sport. Research Digest, N17 series 3 Jun 2002. (ERIC document Reproduction Service No. ED 470689).
- Tourinho, H.; Tourinho, L. (1998). Crianças, Adolescentes e Actividade Física: Aspectos Maturacionais e Funcionais. Revista. Educ. Fís., São Paulo: (p. 71-84).
Consult. 18 Nov. 2011, disponível em <http://www.efdeportes.com/>.
- Vasconcelos, M. A.; Maia, J. (2001). Actividade física de crianças e jovens – haverá um declínio? Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2001, vol. 1, nº 3, (p. 44-52).

ANEXOS

ANEXO A – Tabela das modalidades praticadas

Caraterização da(s) modalidade(s) ou atividade(s) física(s) praticada(s)

Modalidade/Atividade	Frequência		Contexto			Nº de escolhas	Nº de escolhas
	Nº de vezes p/ semana?	Minutos p/ sessão?	Federado	Não federado planeado	Não federado espontâneo	Rapazes	Raparigas
Aeróbica	2	60		x			1
Aeróbica	1	90		x			1
Andar de bicicleta	6	120		x		1	
Andar de bicicleta	2	60			x		1
Andar de bicicleta	1	120			x		1
Andar de skate	4	120			x	1	
Andar de skate	2	60			x	1	
Andebol	3-4	90	x			7	2
Andebol	2	120	x			1	
Andebol	2	90	x			2	4
Andebol	2	90		x		1	1
Atletismo	5	60			x		1
Atletismo	4	30		x		1	1
Atletismo	3	120	x				1
Atletismo	2	90		x		1	
Atletismo	2	60		x		3	1
Atletismo	2	60			x		2
Atletismo	1	60		x			1
Basquetebol	4	60		x		1	
Basquetebol	3	90		x		3	
Basquetebol	3	90			x	1	
Basquetebol	2	90		x		5	1
Basquetebol	2	30			x		1
Caminhada	2	30			x		2
Ciclismo	5	60			x	1	
Ciclismo	3	90		x		2	
Ciclismo	3	60			x	1	
Corrida	7	40			x		2
Corrida	3	60			x	1	
Corrida	3	30			x	1	2
Corrida	2	120			x		2
Corrida	1	45			x	1	1
Dança	4	90		x			2
Dança	3	60		x			1
Dança	2	120		x			2
Dança	2	60		x			1
Dança	1	90		x			7
Dança contemporânea	1	60		x			1
Downhill	4	180			x	1	
Esgrima	1	120	x				1
Esgrima	1	60		x			1
Esgrima	1	45		x			2
Escalada	1	120			x	1	
Equitação	1	60			x		1
Futebol	4	90	x			18	
Futebol	3	60			x	1	
Futebol	2	120			x	1	
Futebol	1	120			x	2	1
Futsal	2	90	x			2	1
Ginásio (cardio-musc)	4	120			x	2	
Ginásio (cardio-musc)	2-3	60			x		3

Ginásio (cardio-musc)	2	120			x	1	2
Ginásio (cardio-musc)	1	60			x	1	
Ginástica	7	60		x			1
Ginástica	3	120	x				3
Ginástica	3	90		x			1
Ginástica	2	90		x			1
Ginástica	2	45			x		2
Judo	2	120	x			1	
Karaté	2	90	x				1
Karaté	2	60	x			1	1
Karaté	2	60		x		1	
Natação	7	120	x			1	
Natação	3	120		x		1	
Natação	3	90		x		1	1
Natação	3	45		x		1	2
Natação	2	60		x			1
Natação	1	120		x			1
Natação	1	90			x		2
Natação	1	60		x			3
Natação	1	45		x			2
Natação	1	45			x	1	2
Surf (verão)	2	120			x		1
Voleibol	3	120		x		1	
Voleibol	2	90	x				1
Voleibol	2	90		x		1	

ANEXO B – Tabela das modalidades pretendidas

Caraterização da(s) modalidade(s) ou atividade(s) física(s) que os alunos gostariam de praticar

Modalidade/Atividade	Frequência		Contexto			Nº de escolhas Rapazes	Nº de escolhas Raparigas
	Nº de vezes p/ semana	Minutos p/ sessão	Federado	Não federado planeado	Não federado espontâneo		
Andar de bicicleta	2	120			x	1	1
Andar de bicicleta	2	60			x		1
Andebol	3	120			x	1	
Andebol	3	90	x			8	2
Andebol	2	90		x			2
Andebol	2	60	x				1
Andebol	2	60			x		1
Andebol	1	90	x			1	
Atletismo	5	60	x				1
Atletismo	4	30			x		1
Atletismo	2	60			x		2
Artes marciais	2	90		x			1
Badminton	2	90					1
Badminton	2	30		x			1
Basquetebol	3	90	x			1	3
Basquetebol	3	90		x			4
Basquetebol	2	60			x	2	5
Ciclismo	2	120	x			1	
Corfebol	2	60	x				1
Dança	4	180	x				1
Dança	3	120		x			1
Dança	2	90		x			1
Dança	2	45		x			6
Dança	1	120	x				1
Defesa pessoal	2	60		x			2
Esgrima	2	40		x		1	
Esgrima	1	60		x			1
Futebol	3	120		x			1
Futebol	3	90	x			5	4
Futebol	2-3	90			x	4	
Futebol	2	60	x				1
Futebol	1	90		x		2	1
Futsal	3	60-90	x			2	
Ginástica	2	120	x				1
Ginástica	2	90		x			1
Ginástica	2	60		x			4
Karaté	3	60		x			1
Karaté	2	90	x				1
Karaté	1	90		x		1	
Kickboxing	2	60		x			4
Kickboxing	1	90		x		1	
Krav Maga	2	60		x			1
Natação	4	90			x		1
Natação	3	60	x			1	2
Natação	3	60			x		6
Natação	3	60		x		1	4
Natação	2	90-120	x			2	2
Natação	2	90		x			5
Natação	2	90			x		1
Natação	1	45			x		2
Patinagem	2	60		x			2

Patinagem	1	120		x			1
Patinagem	1	30		x			1
Rãguebi	3	90	x			1	
Rãguebi	2	90		x			1
Surf (verão)	1	90		x			1
Taekwondo	2	90		x			1
Taekwondo	2	90			x		1
Tênis	2	90	x			1	
Tênis	2	60		x			1
Tênis	1	120			x	1	
Tênis	1	90		x		2	
Tênis	1	45		x			2
Voleibol	5	90	x			1	
Voleibol	5	60	x				1
Voleibol	2-3	90-120	x			1	4
Voleibol	2	90		x		1	4
Voleibol	2	90			x		2
Voleibol	2	45		x			2
Voleibol	2	30			x		3
Voleibol	1	60		x			6

ANEXO C – Classificação dos serviços desportivos por freguesia

Tabela 53: “Scores” por freguesia do estudo de opinião

Scores	Freguesia											
	Alcafache	Chãs de Tavares	Cunha Alta	Cunha Baixa	Espinho	Fornos M. Dão	Mangualde	Mesquitela	Moimenta IV.	Dão	Quintela de Azurara	Santiago Cassurrães
Quantidade instalações e espaços desportivos	2,0	2,8	2,3	2,8	<u>1,8</u>	2,3	<u>3,1</u>	<u>1,8</u>	2,8	2,4	2,9	
Qualidade instalações e espaços desportivos	<u>1,5</u>	3,3	2,8	3,1	2,0	2,4	3,2	2,7	3,6	2,2	2,8	
Quantidade das organizações desportivas	<u>1,5</u>	3,2	3,0	2,4	2,0	1,9	3,1	2,2	3,0	2,6	2,6	
Qualidade das organizações desportivas	<u>1,5</u>	3,2	2,8	3,0	2,0	2,0	3,3	2,8	3,3	2,2	2,7	
Quantidade serviços e atividades desportivas	1,5	2,6	2,3	2,4	<u>1,4</u>	2,0	3,2	2,2	3,3	2,3	2,8	
Qualidade serviços e atividades desportivas	1,8	3,0	2,3	2,6	<u>1,4</u>	2,0	3,2	2,7	3,3	2,3	2,7	
Divulgação/publicidade que é feita	<u>1,5</u>	2,6	2,8	2,3	2,5	2,0	2,9	2,6	2,2	3,0	2,6	
Contribuição associativa para a quantidade e	<u>1,5</u>	2,7	2,8	3,0	2,5	2,5	3,1	2,6	2,8	3,0	3,1	

Tabela 53.1: Quantidade das instalações e espaços desportivos por freguesia (tabela de frequências)

	Muito boa	Boa	Razoável	Má	Muito má	Não sei	Total
Abrunhosa-A-Velha	1	0	0	1	0	0	2
Alcafache	0	0	2	0	2	2	6
Chãs de Tavares	0	1	4	0	1	1	7
Cunha Alta	1	0	0	1	2	3	7
Cunha Baixa	0	1	5	3	0	2	11
Espinho	0	1	0	1	3	1	6
Fornos Maceira Dão	0	2	5	2	5	0	14
Freixiosa	0	0	0	0	1	0	1
Mangualde	4	36	63	14	8	19	144
Mesquitela	0	1	1	3	1	1	7
Moimenta M. Dão	0	2	2	1	1	2	8
Não	0	3	0	0	0	33	36
Póvoa de Cervães	0	0	0	0	1	0	1
Quintela de Azurara	0	0	2	3	0	1	6
Santiago Cassurrães	0	2	3	3	0	4	12

Tabela 53.2: Qualidade das instalações e espaços desportivos por freguesia (tabela de frequências)

	Muito boa	Boa	Razoável	Má	Muito má	Não sei	Total
Abrunhosa-A-Velha	1	0	0	1	0	0	2
Alcafache	0	0	0	2	2	2	6
Chãs de Tavares	0	2	5	0	0	0	7
Cunha Alta	1	0	1	1	1	3	7
Cunha Baixa	1	1	4	2	0	3	11
Espinho	0	1	0	1	2	2	6
Fornos Maceira Dão	0	1	6	3	3	1	14
Freixiosa	0	0	0	0	1	0	1
Mangualde	7	33	64	17	5	18	144
Mesquitela	0	2	1	2	1	1	7
Moimenta M. Dão	0	3	2	0	0	3	8
Não Definida/Externa	0	2	1	0	0	33	36
Póvoa de Cervães	0	0	0	1	0	0	1
Quintela de Azurara	0	0	3	0	2	1	6
Santiago Cassurrães	0	2	4	0	2	4	12

Tabela 53.3: Quantidade das organizações desportivas por freguesia (tabela de frequências)

	Muito boa	Boa	Razoável	Má	Muito má	Não sei	Total
Abrunhosa-A-Velha	0	0	0	1	0	1	2
Alcafache	0	0	1	0	3	2	6
Chãs de Tavares	0	2	3	1	0	1	7
Cunha Alta	1	1	0	1	1	3	7
Cunha Baixa	0	0	6	2	2	1	11
Espinho	0	0	2	0	2	2	6
Fornos Maceira Dão	0	1	4	1	8	0	14
Freixiosa	0	0	0	0	1	0	1
Mangualde	3	37	53	23	6	22	144
Mesquitela	0	1	1	2	2	1	7
Moimenta M. Dão	0	1	3	1	0	3	8
Não Definida/Externa	0	2	1	0	0	33	36
Póvoa de Cervães	0	0	0	0	1	0	1
Quintela de Azurara	0	0	3	2	0	1	6
Santiago Cassurrães	0	2	3	2	2	3	12

Tabela 53.4: Qualidade das organizações desportivas por freguesia (tabela de frequências)

	Muito boa	Boa	Razoável	Má	Muito má	Não sei	Total
Abrunhosa-A-Velha	0	1	0	0	0	1	2
Alcáface	0	0	1	0	3	2	6
Chãs de Tavares	0	2	2	1	0	2	7
Cunha Alta	0	2	0	1	1	3	7
Cunha Baixa	1	1	3	1	1	4	11
Espinho	0	0	2	0	2	2	6
Fornos Maceira Dão	0	1	4	3	6	0	14
Freixiosa	0	0	0	0	1	0	1
Mangualde	7	42	54	16	3	22	144
Mesquitela	0	2	0	1	1	3	7
Moimenta M. Dão	0	1	3	0	0	4	8
Não Definida/Externa	0	2	1	0	0	33	36
Póvoa de Cervães	0	0	0	0	1	0	1
Quintela de Azurara	0	0	3	0	2	1	6
Santiago Cassurrães	0	3	2	2	2	3	12

Tabela 53.5: Quantidade de serviços e atividades desportivas por freguesia (tabela de frequências)

	Muito boa	Boa	Razoável	Má	Muito má	Não sei	Total
Abrunhosa-A-Velha	0	1	0	0	0	1	2
Alcáface	0	0	1	0	3	2	6
Chãs de Tavares	0	1	3	2	1	0	7
Cunha Alta	0	1	0	2	1	3	7
Cunha Baixa	0	2	2	3	2	2	11
Espinho	0	0	1	0	4	1	6
Fornos Maceira Dão	0	0	5	2	5	2	14
Freixiosa	0	0	0	0	1	0	1
Mangualde	5	36	61	13	7	22	144
Mesquitela	0	1	1	1	2	2	7
Moimenta M. Dão	0	1	3	0	0	4	8
Não Definida/Externa	0	2	1	0	0	33	36
Póvoa de Cervães	0	0	0	0	1	0	1
Quintela de Azurara	0	0	2	1	1	2	6
Santiago Cassurrães	1	1	2	3	1	4	12

Tabela 53.6: Qualidade de serviços e atividades desportivas por freguesia (tabela de frequências)

	Muito boa	Boa	Razoável	Má	Muito má	Não sei	Total
Abrunhosa-A-Velha	0	1	0	0	0	1	2
Alcafache	0	0	1	1	2	2	6
Chãs de Tavares	0	2	2	2	0	1	7
Cunha Alta	0	1	0	2	1	3	7
Cunha Baixa	1	2	3	0	2	3	11
Espinho	0	0	1	0	4	1	6
Fornos Maceira Dão	0	1	4	1	6	2	14
Freixiosa	0	0	0	0	1	0	1
Mangualde	3	39	63	12	2	25	144
Mesquitela	0	1	1	0	1	4	7
Moimenta M. Dão	0	1	3	0	0	4	8
Não Definida/Externa	0	2	1	0	0	33	36
Póvoa de Cervães	0	0	0	0	1	0	1
Quintela de Azurara	0	0	2	1	1	2	6
Santiago Cassurrães	1	0	2	5	0	4	12

Tabela 53.7: Divulgação/publicidade que é feita das atividades desportivas existentes (tabela de frequências)

	Muito boa	Boa	Razoável	Má	Muito má	Não sei	Total
Abrunhosa-A-Velha	0	1	0	0	0	1	2
Alcafache	0	0	1	0	3	2	6
Chãs de Tavares	0	1	3	2	1	0	7
Cunha Alta	0	1	2	0	1	3	7
Cunha Baixa	0	1	2	3	2	3	11
Espinho	0	2	0	0	2	2	6
Fornos Maceira Dão	0	0	5	3	5	1	14
Freixiosa	0	0	0	0	1	0	1
Mangualde	4	27	53	30	10	20	144
Mesquitela	0	2	1	0	2	2	7
Moimenta M. Dão	0	0	2	2	1	3	8
Não Definida/Externa	0	2	1	0	0	33	36
Póvoa de Cervães	0	0	0	0	1	0	1
Quintela de Azurara	0	0	4	0	0	2	6
Santiago Cassurrães	0	2	2	4	1	3	12

Tabela 53.8: Contribuição dos clubes/associações existentes para a quantidade e qualidade do desporto nas freguesias (tabela de frequências)

	Muito boa	Boa	Razoável	Má	Muito má	Não sei	Total
Abrunhosa-A-Velha	0	1	0	0	0	1	2
Alcáçache	0	0	1	0	3	2	6
Chãs de Tavares	0	1	3	1	1	1	7
Cunha Alta	0	1	1	2	0	3	7
Cunha Baixa	0	3	2	3	0	3	11
Espinho	0	2	0	0	2	2	6
Fornos Maceira Dão	0	1	5	3	2	3	14
Freixiosa	0	0	0	0	1	0	1
Mangualde	5	27	65	18	5	24	144
Mesquitela	0	2	1	0	2	2	7
Moimenta M. Dão	0	0	3	1	0	4	8
Não Definida/Externa	0	1	2	0	0	33	36
Póvoa de Cervães	0	0	0	1	0	0	1
Quintela de Azurara	0	0	4	0	0	2	6
Santiago Cassurrães	0	4	2	3	0	3	12

ANEXO D – Classificação dos serviços desportivos no concelho

Tabela 56: “Scores” no concelho de Mangualde das questões D1 a D5

Scores	Quantidade instalações e espaços desportivos	Qualidade instalações e espaços desportivos	Quantidade das organizações desportivas	Qualidade das organizações desportivas	Quantidade serviços e atividades desportivas	Qualidade serviços e atividades desportivas	Divulgação/publicidade que é feita	Contribuição associativa para a quantidade e qualidade do desporto
Concelho de Mangualde	3,4	3,4	3,3	3,4	3,3	3,4	2,9	3,2

Tabela 56.1: Quantidade das instalações e espaços desportivos no concelho (tabela de frequências)

	N	Percentagem
Muito boa	14	5,2
Boa	85	31,7
Razoável	120	44,8
Má	16	6,0
Muito má	4	1,5
Não sei	29	10,8
Total	268	100,0

Tabela 56.2: Qualidade das instalações e espaços desportivos no concelho (tabela de frequências)

	N	Percentagem
Muito boa	18	6,7
Boa	78	29,1
Razoável	118	44,0
Má	15	5,6
Muito má	6	2,2
Não sei	33	12,3
Total	268	100,0

*Tabela 56.3: Quantidade das organizações desportivas no concelho
(tabela de frequências)*

	N	Percentagem
Muito boa	12	4,5
Boa	86	32,1
Razoável	113	42,2
Má	20	7,5
Muito má	6	2,2
Não sei	31	11,6
Total	268	100,0

*Tabela 56.4: Qualidade das organizações desportivas no concelho
(tabela de frequências)*

	N	Percentagem
Muito boa	15	5,6
Boa	88	32,8
Razoável	104	38,8
Má	16	6,0
Muito má	3	1,1
Não sei	42	15,7
Total	268	100,0

*Tabela 56.5: Quantidade de serviços e atividades desportivas no concelho
(tabela de frequências)*

	N	Percentagem
Muito boa	14	5,2
Boa	80	29,9
Razoável	120	44,8
Má	19	7,1
Muito má	4	1,5
Não sei	31	11,6
Total	268	100,0

Tabela 56.6: Qualidade de serviços e atividades desportivas no concelho (tabela de frequências)

	N	Percentagem
Muito boa	11	4,1
Boa	80	29,9
Razoável	122	45,5
Má	12	4,5
Muito má	4	1,5
Não sei	39	14,6
Total	268	100,0

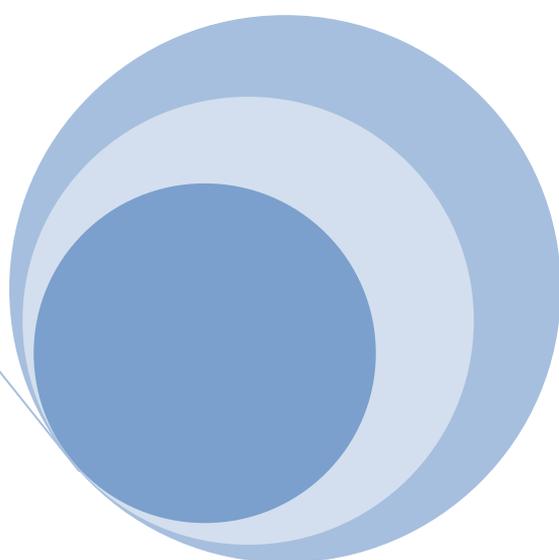
Tabela 56.7: Divulgação/publicidade que é feita das atividades desportivas existentes no concelho (tabela de frequências)

	N	Percentagem
Muito boa	12	4,5
Boa	65	24,3
Razoável	109	40,7
Má	38	14,2
Muito má	13	4,9
Não sei	31	11,6
Total	268	100,0

Tabela 56.8: Contribuição dos clubes/associações existentes para a quantidade e qualidade do desporto no concelho (tabela de frequências)

	N	Percentagem
Muito boa	11	4,1
Boa	65	24,3
Razoável	122	45,5
Má	26	9,7
Muito má	3	1,1
Não sei	41	15,3
Total	268	100,0

ANEXO E – Questionário Aplicado



Questionário

Este questionário enquadra-se num estudo de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Objetiva-se conhecer os hábitos desportivos na população juvenil de Mangualde.

A tua colaboração é essencial. Pedimos o favor de o preencheres para poder ser recolhido o mais rapidamente possível.

O anonimato será respeitado e os dados serão tratados de acordo com as normas usuais em investigação científica.

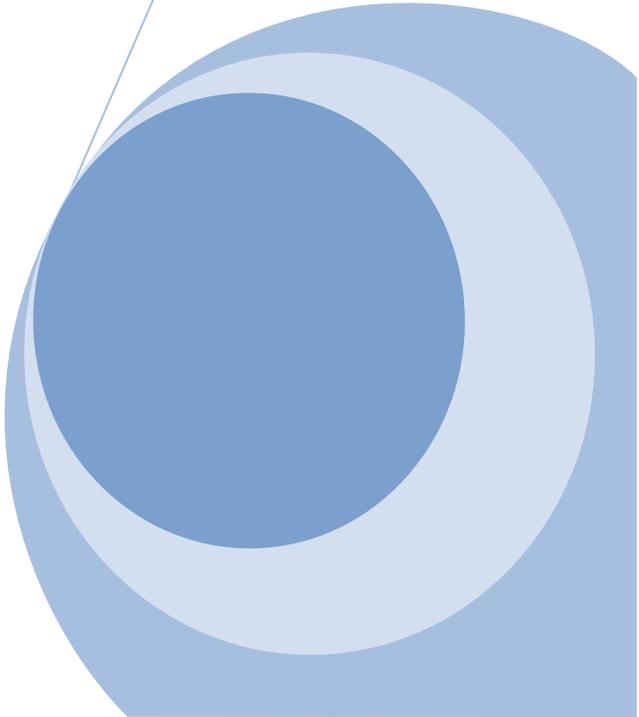
Agradecemos desde já a tua colaboração.

Aluno: Miguel Ribeiro

(miguel_afr247@hotmail.com) - 963780895

Prof. Orientador: Abel Figueiredo

(abel.figueiredo@esev.ipv.pt)



CARATERIZAÇÃO DO INQUIRIDO

1. Idade: ___ anos 2. Género: Masculino Feminino 3. Ano de escolaridade: ___ ano

4. Freguesia onde resides _____

No grupo de questões que se segue debes assinalar com rigor e exatidão a(s) resposta(s) que consideras mais adequadas.

PARTE A - Caraterização Geral

A1 - Gostas de atividades físicas e desportivas?

Bastante	Muito	Razoavelmente	Pouco	Nada
<input type="checkbox"/>				

A2 – Está satisfeito com a tua atividade física e desportiva atual?

Bastante	Muito	Razoavelmente	Pouco	Nada
<input type="checkbox"/>				

A3 - Como ocupas os teus tempos livres ou momentos de lazer? (podes assinalar até 5 opções)

Ver televisão	<input type="checkbox"/>	Ir a espetáculos/eventos culturais	<input type="checkbox"/>	Ir ao café	<input type="checkbox"/>
Fazer desporto (federado)	<input type="checkbox"/>	Jogar computador/videojogos	<input type="checkbox"/>	Ler	<input type="checkbox"/>
Ver desporto	<input type="checkbox"/>	Ouvir música	<input type="checkbox"/>	Descansar	<input type="checkbox"/>
Passear com a família	<input type="checkbox"/>	Atividades físicas diversas	<input type="checkbox"/>	Ir ao cinema	<input type="checkbox"/>
Tarefas domésticas	<input type="checkbox"/>	Falar/sociabilizar com amigos	<input type="checkbox"/>	Estudar	<input type="checkbox"/>
Outras atividades/ocupações	<input type="checkbox"/>	Quais?	<input type="checkbox"/>		

A4 - Fazes parte ou identificas-te com algum clube ou associação do concelho de Mangualde?

Sim Não

A5 - Se sim, qual é a tua intervenção/participação?

Apenas simpatizante	<input type="checkbox"/>	Atleta/praticante	<input type="checkbox"/>	Frequenta a sede	<input type="checkbox"/>
Sócio	<input type="checkbox"/>	Treinador/monitor	<input type="checkbox"/>	Assiste aos treinos	<input type="checkbox"/>
Funcionário/dirigente	<input type="checkbox"/>	Acompanha os praticantes	<input type="checkbox"/>	Assiste aos jogos	<input type="checkbox"/>
Tenta colaborar dando opiniões	<input type="checkbox"/>	Outra	<input type="checkbox"/>	Qual?	<input type="checkbox"/>

A6 - Relativamente à tua cultura desportiva, costumias:

	Nunca	Às vezes	Frequentemente
Assistir a eventos desportivos na televisão?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assistir a programas desportivos na televisão?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ler jornais desportivos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ler revistas e livros desportivos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ler notícias ou documentos desportivos através da internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assistir a eventos desportivos ao vivo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A7 - Qual a importância que atribuis à existência de atividades físicas e desportivas? (até 4 opções)

Promovem a saúde da população	<input type="checkbox"/>	Quebram a rotina do dia a dia	<input type="checkbox"/>
Promovem as carreiras desportivas	<input type="checkbox"/>	Divertimento	<input type="checkbox"/>
Permite realizar espetáculos desportivos	<input type="checkbox"/>	Ocupação dos tempos livres de forma útil	<input type="checkbox"/>
Convívio que proporcionam às pessoas	<input type="checkbox"/>	Representar a região/clube noutros locais	<input type="checkbox"/>
Melhoram a condição física da população	<input type="checkbox"/>	Melhoram o aspeto físico da população	<input type="checkbox"/>
Melhoram a imagem na sociedade	<input type="checkbox"/>	Outra (s)	<input type="checkbox"/>

A8 - Quais os períodos (dia/semana/ano) em que gostas mais ou achas que são mais agradáveis para praticar desporto? (assinala apenas uma opção em cada período)

Dia	Semana	Ano
Das 8h às 13h (de manhã)	De Segunda a Sexta-feira	Inverno
Das 13h às 15h (almoço)	Aos Sábados	Primavera
Das 15h às 18h (à tarde)	Aos Domingos	Verão
Das 18h às 23h (tarde/noite)	Aos fins-de-semana	Outono

A9 - Relativamente à prática de atividades físicas e desportivas: (assinala apenas uma opção)

Agrada-te fazer as atividades:

Sozinho?	<input type="checkbox"/>	Com amigos/colegas?	<input type="checkbox"/>
Em família?	<input type="checkbox"/>	Em equipa?	<input type="checkbox"/>

Outros acompanhantes Quem?

A10 - Costumam incentivar-te a praticar atividades físicas e desportivas?

Não	(Passa à questão seguinte)	Sim	Quem? (podes assinalar até 3 opções)
------------	----------------------------	------------	--------------------------------------

O teu treinador?	<input type="checkbox"/>	O teu professor de Educação Física?	<input type="checkbox"/>
Os dirigentes do clube?	<input type="checkbox"/>	Os teus amigos?	<input type="checkbox"/>
Os teus pais ou a tua família?	<input type="checkbox"/>	Os média? (televisão, rádio, revistas, jornais...)	<input type="checkbox"/>
O/a namorado/a?	<input type="checkbox"/>	Os colegas de turma?	<input type="checkbox"/>

Outros? Quem?

PARTE B - Caracterização da atividade física e desportiva na escola

B1 - Gostas da disciplina de Educação Física?

Bastante	Muito	Razoável	Pouco	Nada	Não frequento
<input type="checkbox"/>					

B2 - Concordas com as aulas de Educação Física mistas?

Sim Não

B3 - Achas que as modalidades geralmente praticadas nas aulas de EF são mais adequadas:

As raparigas Aos rapazes A ambos

B4 - Quais as atividades/modalidades que mais gostas de praticar nas aulas de Educação Física?
(podes assinalar várias opções)

Desportos de combate	<input type="checkbox"/>	Dança	<input type="checkbox"/>	Basquetebol	<input type="checkbox"/>
Atletismo	<input type="checkbox"/>	Andebol	<input type="checkbox"/>	Patinagem	<input type="checkbox"/>
Ginástica	<input type="checkbox"/>	Voleibol	<input type="checkbox"/>	Futebol	<input type="checkbox"/>
Outras	<input type="checkbox"/>	Quais?			

B5 - Classifica, de forma geral, as condições das instalações para a prática da Educação Física e do Desporto Escolar na tua escola?

Muito más	Más	Razoáveis	Boas	Muito boas
<input type="checkbox"/>				

B6 - Caracteriza as aulas de Educação Física relativamente aos seguintes itens:

Caraterísticas	Bastante	Muito	Razoavelmente	Pouco	Nada
Aborrecidas	<input type="checkbox"/>				
Agradáveis	<input type="checkbox"/>				
Cansativas	<input type="checkbox"/>				
Competitivas	<input type="checkbox"/>				
Divertidas	<input type="checkbox"/>				
Exigentes	<input type="checkbox"/>				
Motivantes	<input type="checkbox"/>				
Repetitivas	<input type="checkbox"/>				
Saudáveis	<input type="checkbox"/>				
Úteis	<input type="checkbox"/>				

B7 - Gostas do Desporto Escolar?

Bastante	Muito	Razoavelmente	Pouco	Nada	Sem opinião
<input type="checkbox"/>					

B8 - Que modalidades/equipas do Desporto Escolar conheces ou sabes que existem na tua escola?

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

B9 - Fazes parte de alguma dessas equipas?

Não	Sim	Qual?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B10 - Participação noutras atividades físicas e desportivas escolares.

	Nunca	Às vezes	Sempre
Corta mato escolar de apuramento para o regional			
Mega sprint escolar de apuramento para o regional			
Torneios inter turmas de (modalidade)			
Torneios inter turmas de (modalidade)			
Torneios inter turmas de (modalidade)			

Outros torneios/atividades Quais?

PARTE C - Hábitos e procura desportiva

C1 - No geral, o teu grupo de amigos mais chegados pratica alguma modalidade desportiva federada ou atividade física desportiva regular?

Sim

Não

C2 - Os teus pais praticam atividades físicas e desportivas?

Nunca

Raramente

Regularmente

C3 - E tu? Praticas alguma modalidade desportiva federada ou atividade física desportiva regular?

Sim

Não, nem quero praticar

Não, mas gostava de praticar

Preenche apenas a **tabela A**

Preenche apenas a **tabela B**

Preenche apenas a **tabela C**

C4 - Indica e caracteriza a(s) modalidade(s) ou atividade(s) física(s) que pratica(s)

Modalidade/Atividade	Frequência		Contexto		
	Nº de vezes p/ semana?	Nº de minutos p/ sessão?	Federado	Não federado planeado (com horário fixo, ex. aulas em ginásios, hidroginástica, dança...)	Não federado espontâneo (sem horário fixo, ex. corrida casual, andar de bicicleta)
1					
2					
3					

C5 - Indica as razões porque praticas atividades físicas.

(podes assinalar até 4 opções)

Fazer carreira desportiva
 Convívio que proporciona
 Divertimento
 Obrigação dos pais
 Outra Qual?

Aconselhamento médico
 Formação pessoal
 Promover a saúde
 Gosto pessoal

Para melhorar o aspecto físico
 Manter/melhorar a condição física
 Ocupação dos tempos livres
 Quebrar a rotina do dia-a-dia

C6 - Prevês continuar a praticar atividade física regular quando fores adulto?

Sim

Não

Tabela A

C7 - Já praticaste alguma modalidade desportiva federada ou atividade física desportiva regular?

Não

Sim

C8 - Quais as razões porque não praticas nem queres praticar atividade(s) física(s) ou modalidade(s) desportiva(s)?

(podes assinalar até 5 opções)

Não sei o que existe
 Motivos de saúde
 Não existe o que eu quero
 Cansaço do dia-a-dia
 Não sei, nunca experimentei
 Outra Qual?

Não serve para nada
 Prefiro ficar em casa
 Questões financeiras
 Falta de tempo
 Falta de companhia

Falta de instalações adequadas na freguesia
 Fraca qualidade dos técnicos
 Não tenho possibilidade de transporte
 Incompatibilidade de horários
 Já pratiquei e não gostei nada

Tabela B

Tabela C

C9 - Já praticaste alguma modalidade desportiva federada ou atividade física desportiva regular?

Não Sim Quais os motivos que te levaram a abandonar?

C10 - Indica as razões porque, actualmente, não praticas atividades físicas. (podes assinalar até 4 opções)

Não sei o que existe <input type="checkbox"/>	Questões financeiras <input type="checkbox"/>	Falta de instalações adequadas na freguesia <input type="checkbox"/>
Cansaço do dia-a-dia <input type="checkbox"/>	Falta de tempo <input type="checkbox"/>	Fraca qualidade dos técnicos <input type="checkbox"/>
Não existe o que eu quero <input type="checkbox"/>	Falta de companhia <input type="checkbox"/>	Não tenho possibilidade de transporte <input type="checkbox"/>
	Motivos de saúde <input type="checkbox"/>	Incompatibilidade de horários <input type="checkbox"/>

Outra Qual?

C11 - Indica e caracteriza a(s) modalidade(s) ou atividade(s) física(s) que gostavas de praticar

Modalidade/Atividade	Frequência		Contexto (escolhe um)		
	Nº de vezes p/ semana?	Nº de minutos p/ sessão?	Federado (representar um clube)	Não federado planeado (com horário fixo, ex. aulas em ginásios, hidroginástica, dança...)	Não federado espontâneo (sem horário fixo, ex. corrida casual, andar de bicicleta)
1					
2					
3					

PARTE D - Estudo de opinião

Considerando o conhecimento que tens da freguesia onde vives e do concelho de Mangualde na globalidade, classifica de forma geral os seguintes itens assinalando com um "X".

			Muito boa	Boa	Razoável	Má	Muito má	Não sei
D1 Instalações e espaços desportivos	Quantidade	Freguesia onde vives						
		Concelho de Mangualde						
	Qualidade	Freguesia onde vives						
		Concelho de Mangualde						
D2 Organizações desportivas (clubes, associações, ginásios, etc.)	Quantidade	Freguesia onde vives						
		Concelho de Mangualde						
	Qualidade	Freguesia onde vives						
		Concelho de Mangualde						
D3 Serviços e atividades desportivas (modalidades, treinos, aulas, "turmas", torneios, etc.)	Quantidade	Freguesia onde vives						
		Concelho de Mangualde						
	Qualidade	Freguesia onde vives						
		Concelho de Mangualde						
D4 - Divulgação/publicidade que é feita das atividades desportivas existentes	Freguesia onde vives							
	Concelho de Mangualde							
D5 - Contribuição dos clubes/associações existentes para a quantidade e qualidade do desporto na/o	Freguesia onde vives							
	Concelho de Mangualde							

D6 - Na tua opinião, quais os espaços/instalações desportivas que fazem mais falta na freguesia onde vives e no concelho de Mangualde? (podes assinalar várias opções)

Designação	Freguesia	Concelho	Designação	Freguesia	Concelho
Polidesportivos cobertos			Ginásios e salas de desporto		
Polidesportivos ao ar livre			Espaços naturais, de lazer e recreação		
Piscinas cobertas			Outro		
Piscinas ao ar livre			Outro		
Campos de ténis			Outro		

Muito obrigado pela tua disponibilidade!

ANEXO F – Codificação de Dados

Anexo F1 – Codificação dos dados relativos à caracterização desportiva geral dos inquiridos

F1.1 Gosto por AFD

Atribuiu-se o código 1 aos alunos que indicaram não gostar nada de AFD, o número 2 aos que indicaram gostar pouco, o 3 aos que responderam gostar razoavelmente destas atividades, o número 4 aos alunos que indicaram gostar muito e o código 5 foi atribuído aos alunos que indicaram gostar bastante de AFD.

A escala crescente (1 - 5) indica o aumento do gosto pelas atividades físicas e desportivas..

F1.2 Satisfação com as AFD

Atribuiu-se o código 1 aos alunos que indicaram não estar nada satisfeitos com as suas AFD atuais, o número 2 aos que indicaram estar pouco satisfeitos, o 3 aos que responderam estar razoavelmente satisfeitos, o número 4 aos alunos que indicaram estar muito satisfeitos e o código 5 foi atribuído aos alunos que indicaram estar bastante satisfeitos com as suas AFD na atualidade.

A escala crescente (1 - 5) indica o aumento da satisfação com o grau de prática atual de AFD.

F1.3 Identificação associativa

Atribuiu-se o score 1 aos inquiridos que responderam não fazer parte nem se identificarem com um qualquer clube/associação desportiva do concelho, e o código 2 aos que responderam afirmativamente.

A escala crescente (1 - 2) indica o aumento da participação associativa no concelho.

Anexo F2 – Codificação dos dados relativos à caracterização das atividades físicas e desportivas dos inquiridos na escola

F2.1 Gosto por EF

Codificámos ordinalmente de 1 a 5 desde o nível mais baixo de gosto pela disciplina, até ao mais elevado. Portanto, atribuiu-se o código 1 aos alunos que indicaram não gostar nada de EF, o número 2 aos que indicaram gostar pouco, o 3 aos que responderam gostar razoavelmente da disciplina, o número 4 aos alunos que indicaram gostar muito e o código 5 foi atribuído aos alunos que indicaram gostar bastante de EF.

A escala crescente (1 - 5) indica o aumento do gosto pela disciplina de EF.

F2.2 Concordância com aulas mistas

Atribuiu-se o score 1 aos inquiridos que responderam não concordar com as aulas de EF mistas, e o código 2 aos que responderam afirmativamente.

A escala crescente (1 - 2) indica o aumento da concordância com as aulas de EF mistas.

F2.3 Opinião sobre as condições das instalações desportivas escolares

Codificámos ordinalmente de 1 a 5, tendo-se atribuído o código 1 aos alunos que indicaram as condições das instalações desportivas escolares como estando muito más, o número 2 aos que indicaram más condições das mesmas, o 3 aos que responderam estar razoáveis, o código 4 aos alunos que indicaram que as instalações escolares estão boas e, finalmente, o código 5 foi atribuído aos alunos que indicaram as instalações desportivas escolares como estando muito boas.

A escala crescente (1 - 5) dá a melhoria da opinião sobre as condições das instalações escolares.

F2.4 Opinião sobre as características das aulas de EF

Codificámos ordinalmente de 1 a 5 as opiniões apontadas relativamente às diferentes dez características, sendo 1=nada, 2=pouco, 3=razoavelmente, 4=muito e 5=bastante.

A escala crescente (1-5) indica o aumento da opinião positiva relativamente a cada uma das características das aulas de EF e relativamente ao score médio total.

Apenas na característica “aborrecidas” devemos observar esses valores de modo contrário, ou seja, a escala crescente (1-5) indica o aumento da opinião negativa relativamente a essa característica.

F2.5 Gosto pelo Desporto Escolar (DE)

Codificámos ordinalmente de 1 a 5 desde o nível mais baixo de gosto pelo Desporto Escolar, até ao mais elevado. Portanto, atribuiu-se o código 1 aos alunos que indicaram não gostar nada do DE, o número 2 aos que indicaram gostar pouco, o 3 aos que responderam gostar razoavelmente, o 4 aos alunos que indicaram gostar muito e o código 5 foi atribuído aos alunos que indicaram gostar bastante do DE.

A escala crescente (1 - 5) indica o aumento do gosto pela atividade do DE.

Anexo F3 – Codificação dos dados relativos aos hábitos e procura desportiva

F3.1 Prática desportiva dos amigos

Conferimos o score 1 aos inquiridos que responderam que o grupo de amigos não pratica nenhuma modalidade desportiva federada nem atividade física desportiva regular, e o código 2 aos que responderam afirmativamente.

A escala crescente (1 - 2) indica o aumento da participação desportiva.

F3.2 Prática desportiva dos pais

Demos o score 1 aos inquiridos que responderam que os pais nunca praticam qualquer AFD, o código 2 aos que responderam que os pais raramente o fazem e o número 3 aos alunos que referiram que os pais praticam AFD regularmente.

A escala crescente (1 - 3) indica o aumento da participação desportiva dos pais.

F3.3 Interesse pessoal pela prática desportiva – hábitos desportivos

Às respostas da prática desportiva regular do inquirido, atribuímos o score 1 aos alunos que não praticam nem querem praticar qualquer atividade, o número 2 aos que não praticam mas que gostavam de o fazer, e o score 3 aos alunos que praticam regularmente AFD.

A escala crescente (1 - 3) indica o aumento dos hábitos desportivos.

Anexo F4 – Codificação dos dados relativos à oferta desportiva

F4.1 Oferta desportiva

A oferta desportiva foi estudada ao nível da freguesia e do concelho em diferentes aspetos:

- da quantidade e qualidade das instalações e espaços desportivos, das organizações desportivas e dos serviços e atividades desportivas;
- da divulgação/publicidade que é feita das atividades desportivas existentes;
- da contribuição dos clubes/associações existentes para a quantidade e qualidade do desporto.

Codificámos ordinalmente de 1 a 5 desde o nível mais baixo de classificação dada pelos alunos, até ao mais elevado. Assim, atribuiu-se o código 1 às respostas “muito má”, o 2 à resposta “má”, o 3 aos que responderam razoavelmente no aspeto indicado, o número 4 aos alunos que indicaram ter uma opinião “boa” acerca destas ofertas e o código 5 foi atribuído aos alunos que classificaram com “muito boa” os diversos aspetos.

A escala crescente (1 - 5) indica uma melhoria da opinião sobre a oferta desportiva na freguesia e no concelho.