



Actividades Físicas e Desportivas de Carácter Lúdico nos Jovens (alunos do 3.o ciclo do Ensino Básico)

Andrea Raquel de Freitas Ribeiro

Orientador – José Eduardo Fernandes Ferririnha

Actividades Físicas e Desportivas de Carácter Lúdico nos Jovens (alunos do 3.º ciclo do Ensino Básico)

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 José Eduardo Fernandes Ferreirinha



VILA REAL, 2011

Ao Afonso,

pelas brincadeiras adiadas e histórias por contar...

Agradecimentos

Este trabalho resulta da orientação, apoio, colaboração, disponibilidade e estímulo de várias pessoas a quem gostaria de expressar o meu grato reconhecimento.

- Ao Professor José Ferreirinha por ter sido um verdadeiro orientador, por se ter mostrado sempre disponível em todos os «capítulos» desta «história». Pela partilha do seu saber.

- À Mestre Liliana Oliveira, pelo incentivo constante para a obtenção do grau de Mestre.

- Aos meus Pais e ao Ricardo, que confiam infinitamente no meu trabalho e na minha pessoa, por tudo.

- À minha sogra e cunhadas pela ajuda singular e valiosa ao longo da execução deste trabalho, pelo apoio que deram ao Afonso, durante os meus momentos de ausência para os estudos.

- À Carla, pela disponibilidade e ajuda na organização dos trabalhos. Muito obrigada.

- A todos os amigos e familiares que sempre me acompanharam, nos momentos de alegria e desespero, em que as palavras não saíam e as forças acabavam.

Índice geral

1. Introdução	1
1.1 - Delimitação do tema	2
1.2 – Definição do problema	4
1.3 - Objetivos	4
2. Revisão da literatura	6
2.1 - Atividade Físico-Desportiva.....	7
2.2 - O lazer e os tempos livres	11
2.3 - Atividade física, lazer e saúde	17
2.4 - Benefícios da Atividade Físico-Desportiva	23
2.5 - A escola a prática de atividade física	25
2.6 - A Socialização da Criança	30
2.7 - A Família.....	32
2.8 - A Cidade e os Espaços Desportivos	35
2.9 - Participação Desportiva	38
2.10 - Motivos para a Prática de Atividade Física Desportiva	39
3. Material e Métodos.....	43
3.1 - Amostra.....	44
3.2 - Instrumentos/procedimentos.....	45
3.3 - Análise dos Conteúdos	46
4. Apresentação e Discussão dos Resultados.....	47
4.1 – Gosto pelo desporto.....	48
4.2 – Identificação da oferta de Modalidades Desportivas pelos jovens	50
4.3 – Prática lúdica desportiva	51
4.4. Jovens não praticantes.....	57
5. Conclusões.....	59
5.1 – Conclusões gerais do estudo	60

5.2 – Propostas a desenvolver em futuros trabalhos	60
6 – Referências Bibliográficas.....	62
7 - Anexos	71

Índice de Figuras

Figura 1 – Gosto pelo desporto.....	48
Figura 2 – Jovens praticantes de AF lúdica desportiva	51
Figura 3 – Frequência da prática semanal	52
Figura 4 – AF lúdicas desportivas praticadas	53
Figura 5 – Motivos para a prática de AF lúdica desportiva	54
Figura 6 – Preferência pela AF lúdica desportiva praticada.....	55
Figura 7 – Motivos que impedem a prática de AF lúdica desportiva preferida.....	56
Figura 8 – Impedimento à prática de AF lúdica desportiva	58

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Gosto pelo desporto em função do género.....	49
Tabela 2 – Gosto pelo desporto em função dos jovens que praticam AF lúdica desportiva.	49
Tabela 3 – Modalidade identificada como oferta.	50
Tabela 4 – Prática de AF lúdica desportiva em função do género.	51
Tabela 5 – Prática semanal em função do género.	53
Tabela 6 – Modalidades referidas como pretendidas a ser praticadas	55
Tabela 7 – Identificação das modalidades a praticar pelos jovens não praticantes.....	57

RESUMO

A atividade física lúdica desportiva assume um papel de relevante quando nos referimos aos jovens isto porque está diretamente relacionada com um desenvolvimento e crescimento equilibrados, bem como, contribui fortemente para a aquisição de um estilo de vida saudável.

O objetivo deste estudo é averiguar que lugar ocupa a atividade física lúdico desportiva no tempo de lazer dos jovens, identificando as principais influências e impedimentos para a prática ou não prática desportiva, averiguar se a atividade praticada é a preferida e investigar se existem diferenças entre sexos.

A amostra do estudo, realizado através da aplicação de um questionário, é constituída por 313 alunos, do 3.º ciclo, com idades entre os 12 e os 17 anos de idade, de ambos os sexos, do Agrupamento de Escolas Professor Carlos Teixeira em Fafe.

As conclusões de maior relevo são: é bastante significativo o gosto pelo desporto em função do género; as modalidades identificadas como oferta são diversificadas; os rapazes praticam mais vezes atividade física lúdico desportiva que as raparigas; a maioria pratica a atividade lúdico desportivas preferidas; as razões mais apontadas pelos jovens evidenciam dificuldades de coordenação de tempo entre as atividades escolares e as atividades físicas lúdico desportivas e não saber onde se pode praticar. No que concerne os jovens não praticantes, estes, apontam como modalidades que gostariam de praticar o futebol, a natação, o voleibol e a patinagem, as quais, coincidem com as modalidades mais praticadas pelos jovens.

PALAVRAS CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA LÚDICO DESPORTIVA; ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE; TEMPOS LIVRES; LAZER; JOVENS.

ABSTRACT

Physical and recreational sporting activity has a main role when we refer to young people. This is directly connected with a balance grown up and development and also contributes to a healthy life style.

The aim of this study is to find out the role that physical and recreational sporting activity has in young people lives; finding out the main influences and disadvantages of having or not having a sportive practice. And to check out if they like the sportive activity that they practice and verifying if there's any difference between sexes.

The study sample, done through the use of a questionnaire, is of 313 students, with ages between 12 and 17 years old, both sexes, from Prof. Carlos Teixeira School, in Fafe.

The most important answers are connected with some facts as: if being male or female influences the like or dislike for sports; there are several sports that young people can practice; boys practice more entertainment physical activity than girls; the majority of young questioned practice the sports they like; they say that they have difficulty to coordinate their free time between school and physical entertainment activity and some say they don't know where to go to do it.

The ones that don't practice sports say they would like to play football, to swim, to play volleyball or skating. Their interests match with the ones of the young that already practice sports.

KEY – WORDS: PHISICAL AND RECREATIONAL SPORTING ACTIVITY; PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH; FREE TIME; LEISURE; YOUNG PEOPLE.

LISTA DE ABREVIATURAS

Atividade física - AF

Educação física - EF

1. Introdução

1.1 - Delimitação do tema

A atividade física (AF) é um fenómeno de natureza multifacetada com forte impacto a nível de fatores de natureza afetiva, social e moral (Diniz, 1998). É fundamental para um desenvolvimento e crescimento equilibrados. Assim, o seu contributo é fundamental para a aquisição de um estilo de vida saudável, tendo a prática de atividade física uma forte relação com a saúde.

A AF, quando realizada durante o tempo de lazer, pode levar a um aumento significativo no dispêndio energético com influência positiva no estado de quem a pratica.

As práticas desportivas e AF, quando vistas como lazer, assumem papel de destaque, principalmente quando nos referimos a jovens. O tempo livre dos jovens é uma problemática de organização e gestão muitas vezes difícil e que está diretamente relacionada com os constrangimentos da sociedade atual.

O artigo 31º da convenção dos direitos da criança (Adotada pela Assembleia Geral nas Nações Unidas em 20 de novembro de 1989 e ratificada por Portugal em 21 de setembro de 1990) reconhece o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito da criança ter acesso a jogos e atividades recreativas próprias da sua idade, e participar livremente na vida cultural e artística, facultando-lhes uma melhor qualidade de vida.

A atividade motora de cariz lúdico é uma necessidade urgente em alternativa ao sedentarismo, à fragilidade e inadaptação motora, vigentes numa sociedade em que as restrições às oportunidades de movimento são constantes (Mota & Rodrigues, 1999). É o esforço em manter a criança intelectualmente ativa e corporalmente passiva (Neto, 1997). É a tentativa de equipar a criança com o maior número de competências esquecendo-se que algumas delas são estar, brincar, dormir, pensar e descansar.

Este processo de desenvolvimento não se processa de forma automática, é necessário proporcionar à criança oportunidades de vida em que lhe seja possível proceder à exploração de si, dos outros e dos contextos em que se inserem, para gradualmente procederem a uma descentração de si, sendo capazes de se situarem como sujeitos singulares no meio dos outros (Pereira, 1993). É durante este processo que a criança faz as suas aquisições que, segundo Bruner (1986), se tornam mais rápidas se acontecerem em contextos lúdicos enriquecidos. As AF, enquanto ocupação dos tempos livres, assumem um papel de relevo no que concerne à aquisição de hábitos de vida saudável.

As AF lúdicas de ocupação de tempos livres devem ser um meio fundamental da educação pois favorecem o desenvolvimento integral dos jovens, constituindo a base para o equilíbrio físico e psicossocial fundamental no bem-estar geral.

As AF fazem parte da ocupação dos tempos livres dos jovens, mas esta participação pode estar dependente do apoio da família, dos colegas e dos professores, visto serem estes os agentes com mais influência junto dos jovens (Carvalho, 2000).

Martins (2005) refere que a prática de AF favorecem e podem ser fundamentais no desenvolvimento de um estilo de vida saudável. O autor refere ainda que esta prática decresce na adolescência, pelo que é essencial promover hábitos desportivos nestas faixas etárias de modo a promover estilos de vida saudáveis que se prolonguem na vida adulta.

Matos (2003) valida a ideia de que a AF, seja na escola ou nos tempos livres, de carácter lúdico ou a prática de modalidades desportivas, assumem um papel cada vez mais relevante na promoção da saúde.

Em Portugal, só a partir dos anos 70 o desporto passou a ser consagrado um direito, podendo este facto explicar o atraso que ainda se faz sentir no que se refere às instalações desportivas (Marivoet, 1991).

Para Ferreira (2003), o desporto beneficia de uma cultura desportiva nos países mais desenvolvidos. A implantação cada vez mais notória do desporto nos países em via de desenvolvimento tem sido feita, também, com base no reconhecimento pela medicina da utilidade da prática de atividade física moderada.

Eira (2004) citando Braconier, atesta que a forma como os jovens ocupam os seus tempos livres bem como as suas preferências, mudam em cada geração, conforme os seus interesses e contextos sociais.

Nas suas escolhas, os adolescentes poderão ser influenciados nas suas práticas pelos juízos e atitudes parentais e pelas expectativas do próprio ou de outros, assim, nestas (práticas físicas desportivas) deverá ser dada ênfase à sua importância ao nível do desenvolvimento global, da melhoria do nível de vida, conservação da condição física e do rendimento desportivo. As alterações sociais e económicas das sociedades têm contribuído fortemente para a modificação dos hábitos e valores nos indivíduos. Estas alterações refletem-se na ocupação dos tempos livres.

Garton & Pratt (1991) declaram que a idade da adolescência influencia as escolhas das atividades dos tempos livres, pois é nesta fase que ocorrem mudanças significativas a nível pessoal e social.

1.2 – Definição do problema

Nos tempos de hoje, o tempo livre dos jovens é uma questão controversa de difícil gestão, tendo em conta todos os constrangimentos da sociedade atual.

Com uma vasta oferta de atividades e escassez de tempo disponível por parte dos pais, os jovens estão sujeitos a uma elevada insegurança (Magalhães, 2005). Deste modo as AF desportivas lúdicas assumem um papel de relevo perante os jovens.

As AF desportivas devem ser tidas em conta no desenvolvimento e crescimento equilibrados. Assim, tendo em vista a obtenção de um estilo de vida saudável deve-se valorizar desde cedo a sua prática, pois a aquisição de hábitos desportivos desde a infância terão um papel importante na manutenção da condição física e consequentemente no desenvolvimento global.

1.3 - Objetivos

Neste estudo, consideramos AF desportivas lúdicas, todas aquelas que sejam praticadas fora do contexto da escola, que tenham uma frequência (pelo menos uma vez por semana) e que sejam orientadas por professores, técnicos ou monitores.

Estas atividades são praticadas pelos jovens no seu tempo livre, devendo ser efetuadas de livre vontade, tendo como principais objetivos o divertimento, o convívio e o bem-estar de quem as pratica.

Assim, são objetivos deste estudo:

- 1 – Identificar as AF desportivas e lúdicas praticadas pelos alunos do 3.º ciclo do Agrupamento de Escolas Professor Carlos Teixeira;
- 2 – Que lugar ocupa a prática de AF desportiva no tempo livre dos adolescentes;
- 3 – Observar a diversidade das AF desportivas praticadas;

4 – Saber se a ou as AF desportivas praticadas são as preferidas dos jovens observados;

5 – Diferenças nas práticas, em função do género;

6 – Influência dos pais na escolha das modalidades;

7 – Possíveis impedimentos para a prática física desportiva lúdica.

2. Revisão da literatura

2.1 - Atividade Físico-Desportiva

Segundo autores (Montoye et al., 1996; Sallis e Owen, 1999), a AF é um fenómeno/comportamento extremamente complexo, sendo hoje em dia definido como um conjunto de comportamentos que inclui todo o movimento corporal, ao qual se atribui um significado diferente de acordo com o contexto onde se realiza (Sallis e Owen, 1999).

Neste sentido, Fernandes (2002) conclui que esta definição engloba toda a AF utilizada para nos deslocarmos, tanto nas tarefas da vida diária, no trabalho, nas atividades praticadas em tempos de lazer, nas atividades desportivas, organizadas ou não, e no caso das crianças e jovens, na escola.

O desporto e a AF são atualmente parte integral da vida social, sendo catalogados como os pressupostos de referência de um conjunto de valores e regras que representam em si a força geradora da sua dinâmica e importância.

Embora o lazer seja um conceito complexo, com diferentes significados, dependendo do contexto sociocultural e do próprio indivíduo, de acordo com Russel (1996) podemos considerá-lo:

- A. Lazer como tempo livre
- B. Lazer como atividade recreativa
- C. Lazer como atitude

É evidente que o culto do consumo, do tempo livre e do prazer se constituem como características definidoras do quadro social contemporâneo (Bétran, 1995). Não é de estranhar, portanto, que o fenómeno do lazer concorra com o espaço e ritmo de vida quotidiana do indivíduo. Efetivamente, com a diminuição do tempo de trabalho, o aumento da escolaridade e as reformas antecipadas, as pessoas vêm-se confrontadas com um tempo que pretendem ocupar utilmente. Nesta perspetiva, o lazer surge, pois, com uma faceta importante, com um sentido objetivo, como uma forma de encontro e de compensação das necessidades sociais através de uma contenção social positiva (Wankel, 1994). Deste modo o espaço de lazer pode ser associado a um conteúdo que é livremente orientado para a realização da pessoa, encaminhando-se no sentido da autorrealização, isto é, os indivíduos querem ter a capacidade de moldar a sua existência de modo a explorarem, desenvolverem e utilizarem.

A AF enquanto fenómeno orientado para a realização do sujeito, parece ser um domínio onde a sociedade tem ganho uma maior consciencialização. Nessa medida, tem sido associada àquilo que é favorecer e condizente com os aspetos mais elevados do nível de qualidade de vida do sujeito, isto é, o seu bem-estar (Mota, 2000). A ideia de qualidade de vida não pode ser dissociada do nosso bem-estar, logo das manifestações positivas que se exercem sobre a nossa existência, sendo que alguns dos fatores mais importantes para um desenvolvimento polivalente do ser bio-psico-social são as AF recreativas (Guardia, 1994).

As AF surgem pois, nesta perspetiva, como o maior beneficiário do aumento das circunstâncias materiais e do aumento do conhecimento público dos benefícios de um estilo de vida ativo (Glyptis, 1992).

A associação das práticas físicas no domínio das preocupações e atividades quotidianas do Homem, por um lado, e o lazer por outro, não é recente. É apenas marcada, no decurso dos séculos e das diferentes civilizações, de apostas e vivências totalmente diferenciadas. Com efeito, as atividades lúdicas sempre se constituíram como uma parte integrante da vida dos homens (Crespo, 1987).

A ideologia Grega proclamava ainda a harmonia do corpo e do espírito. No entanto, a participação na vida cívica era exclusiva dos cidadãos (homens livres) e do sexo masculino (Camargo, 1998).

A civilização Romana tinha como objetivo fundamental das práticas físicas os motivos higiénicos, bem como os recreativos. Pelo contrário, na idade média, muito pela relação e importância adquirida pelo Cristianismo, a ideologia medieval passava pela preocupação marcada da alma esquecendo o corpo (De Masi, 2000).

As formas de ocupação dos tempos livres nas sociedades industriais e pós-industriais acompanham a expansão económica, resultado da revolução empreendida pelo processo de industrialização (Liikkanen, 1994). O lazer cria também postos de trabalho emergindo como uma estrutura economicamente rentável com enormes potencialidades de desenvolvimento e exploração (Bétran, 1995).

O lazer transformou-se numa indústria, e vive, como muitas outras componentes da vida e estrutura social a era da globalização, desde os parques temáticos, às cadeias de restaurantes, passando pelos cinemas (Featherstone, 1996).

Assim, o lazer e por consequência a própria AF passam a ser tidos, para os mercados, como fonte de lucro (Guardia, 1994). A sociedade contemporânea surge de uma forma muito marcada com uma ligação da AF ao lazer, ou de uma cultura do corpo nas atividades do lazer. Esta não pode ser dissociada de um outro fator ou

conceito que é o da saúde, bem como o conjunto de referências, por exemplo de qualidade de vida e bem-estar, que lhe estão associados (Kooistra, 1994).

As atividades de lazer proporcionam a erupção de sensações fortes e agradáveis habitualmente ausentes das rotinas quotidianas. Ainda segundo este autor, mais do que relaxamento, as pessoas esperam, das suas atividades de lazer, estimulação, alegria, excitação e um despertar emocional agradável.

A adesão à prática de AF é uma componente de um processo complexo que envolve o desenvolvimento, a aprendizagem e a assimilação de competências, valores, normas, auto percepções, identidades e papéis proporcionados por diferentes variáveis do enquadramento familiar e do envolvimento social, como o grupo sociodemográfico, a profissão, a educação e a área de residência, que podem ser potenciais fatores de influência na prática da AF das crianças e dos adolescentes no seu tempo livre (Yang *et al.*, 1996).

O conceito de desporto não é definitivo, na medida em que novas perspetivas e correntes de pensamento estão continuamente a enriquecê-lo. Pires (1994), num trabalho por ele realizado, expôs várias definições de desporto. Assim, na perspetiva de Coubertin (1934, cit. in Pires, 1994), o desporto é um culto voluntário e habitual de exercício muscular intenso suscitado pelo desejo de progresso e não hesitando em ir até ao risco.

O Conselho da Europa na “Carta Europeia do Desporto” aprovada pelos Ministros Europeus responsáveis pelo desporto reunidos na 7^a conferência, em maio de 1992, definiu desporto como todas as formas de AF 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 obtenção de resultados na competição a todos os níveis.

O desporto funciona como um pólo que realça os valores da cidadania e do trabalho em equipa, ao mesmo tempo em que combate frontalmente fenómenos destrutivos que caracterizam a nossa sociedade, tais como a droga, violência e criminalidade, sobretudo porque ensina e comprova que todos podem fazer alguma coisa por si próprios.

O desporto abrange o esforço constante do homem em alargar as fronteiras das suas forças, das suas capacidades e das suas habilidades; abrange o mundo das emoções que são inerentes às situações de risco, de experimentação, de prova, de desafio do que é superior, e ainda, do equilíbrio físico e psicológico. Constituindo

assim um fator essencial da educação corporal, de preparação do homem para a vida (Homem, 1998).

Neto (1994) refere que o desporto é uma atividade que nos seus pressupostos deve contemplar a promoção dos valores humanos, os princípios de solidariedade e a cooperação social e cultural entre os seus intervenientes.

Segundo Bento (1998), quer se fale de crianças e jovens, de adultos, de idosos, de deficientes, de rendimento ou recreação, o desporto é em todos os casos um meio de concretização de uma filosofia do corpo e da vida, constituindo uma esperança para a necessidade de vida.

O grande mito do desporto é o do prolongamento da vida e da utopia da imortalidade na luta, sem possibilidade de sucesso pleno, contra a morte anunciada.

Mesmo que a ciência o não possa confirmar inteiramente e enquanto não surgir outro mito mais esperançoso, devemos acreditar que o desporto é fonte de saúde e de vida.

O mesmo autor refere ainda que o desporto foi sempre entendido como um bem pedagógico acessível para o maior número possível de pessoas. Pelos ideais em que se inspiram as personalidades históricas que o dinamizaram, pelos ensaios que o conceberam, pela ação de muitos professores, treinadores e dirigentes, o desporto foi sempre visto como um campo de vivência e socialização num legado de referências humanistas.

O desporto assume-se também como uma forma de compensação social, para além dos benefícios relacionados com a saúde, na medida em que permite ao indivíduo a valorização do seu ego, através da afirmação da sua personalidade e da sua corporalidade (Lima, 1988).

Os teóricos do desporto – tanto da sua expressão moderna como das formas precursoras – sempre o colocaram ao serviço da arte de viver.

“... o Desporto não é só a preparação para a vida, é vida, vontade e prazer de viver.”

(Bento, s/d, p.127).

O desporto é pedagógico e educativo quando proporciona oportunidades para colocar obstáculos, desafios e exigências, para se experimentar, observando regras e lidando corretamente com os outros; quando fomenta a procura de rendimento na competição e para isso se exercita, treina e reserva um pedaço de vida; quando cada um rende o mais que pode sem sentir que isso é uma obrigação imposta do exterior;

quando cada um não assume mais do que é capaz, mas ao mesmo tempo esgota as suas possibilidades de empenho e rendimento.

É educativo quando não inspira vaidades vãs, mas estabelece uma moral do esforço e do suor, quando se afirma como uma verdadeira escola do auto rendimento, quando socializa crianças e jovens num modelo de pensamento e vida, assente no empenhamento e disponibilidade pessoais para a correção constante do erro; quando proporciona otimismo na dificuldade, satisfação pela vitória pessoal e admiração pelo sucesso alheio.

2.2 - O lazer e os tempos livres

Embora muitas vezes confundidos, o tempo livre e o lazer não são nem representam a mesma coisa. A expressão “tempo livre” refere-se, geralmente, a um tempo concebido e definido segundo critérios de residualidade e de relação com o tempo de trabalho (Dumazedier, 1974).

Segundo Sharma (1994), o tempo de lazer é considerado como um tempo próprio na vida de cada sujeito, conferindo-lhe a capacidade de crescimento e desenvolvimento como um todo, ou seja, é determinado pelo tempo que, de facto, cada indivíduo dispõe para si próprio após as solicitações e os compromissos.

Ainda, segundo Dumazedier (2000:34) *“O lazer é um conjunto de ocupações a que o indivíduo se pode entregar de livre vontade, quer para repousar, quer para se divertir, quer para desenvolver a sua informação ou a sua formação desinteressada, a sua participação social voluntária ou a sua livre capacidade criadora, depois de se ter libertado das obrigações profissionais, familiares e sociais”*.

Foi no século XX, exatamente a partir dos anos 50, que o tempo livre surgiu como um momento de realização pessoal que nas palavras de Serres (1993), pode ser caracterizado como “a passagem de uma moral de sacrifício e esforço para a do prazer”, sendo direccionado para outras áreas de manifestação social, nomeadamente no âmbito da qualidade de vida e do bem-estar, isto é, para os valores do lazer (McDowell, 1981, cit. in Esculcas, 1999).

Hourdin (1970), refere que tempos livres são aqueles tempos de que podemos dispor como queremos, legitimamente, legalmente e livremente.

Magnan (1964, referido por Tojeira, 1992), por sua vez, menciona que o lazer é um conjunto de ocupações às quais as pessoas se entregam por sua livre vontade, quer para se divertir, quer para desenvolver a sua informação desinteressada, a sua participação social voluntária ou a sua capacidade de livre criação após o

desempenho das obrigações profissionais, familiares e sociais. Neulinger, (1974, 6810cit. in Freire, 1989), define lazer como um estado de espírito, uma maneira de ser, de estar em paz consigo próprio e conseqüentemente com o que se faz. Salientando assim o aspeto da liberdade pessoal, onde qualquer atividade realizada livremente, sem constrangimento, pode ser considerada lazer, implicando estar envolvido numa atividade pela sua própria escolha.

A definição de lazer de Loesch (1981, cit. in Freire, 1989) refere que lazer é qualquer atividade que um indivíduo conscientemente define como lazer.

McDowell (1981, cit. in Esculcas 1999) salienta ainda que as atividades de lazer proporcionam uma combinação de descanso, desafio, jogo, construção, socialização e relaxamento, entre outros, sendo escolhidas pelo próprio sujeito como algo de bom para si permitindo que toda a sua autoestima seja desenvolvida; completando ou compensando outros envolvimento da vida, nomeadamente o trabalho e a família.

Na perspetiva de Haywood et al. (1990, cit. in Pereira, Neto & Smith, 1997), a livre escolha é fundamental para o conceito de lazer, no entanto as atividades realizadas nos tempos livres abrangem certos pré-requisitos como o tempo e o espaço, o dinheiro e o grupo social, o género e a idade, os amigos, entre outros.

Araújo (1986) salienta que é importante perceber, que o tempo livre, por si só, não garante a experiência de lazer, surgindo assim, o desejo de transformar o tempo livre em tempo de recreação e lazer, tempo este para o desenvolvimento integral do indivíduo.

O tempo livre é um fenómeno comum às sociedades industriais em desenvolvimento. A partir dos anos 50, o tempo livre, constitui um tempo vivido pelas populações de todas as idades, classes e categorias sociais, consequência das profundas alterações ao nível dos conceitos, dos princípios e das suas formas de concretização, resultantes das mudanças sociais das quais emergiram novos valores, direitos, interesses e necessidades.

Segundo Dumazedier (2000), o importante é que o dia deixa de ser ocupado unicamente pelo trabalho, comportando horas de lazer. A gestão deste tempo que integra a vida de todos nós é da responsabilidade de cada um e não está sujeito a imposições de obrigatoriedade. Ainda para o referido autor, o lazer, qualquer que seja a sua função, é essencialmente libertação e prazer, é descanso, divertimento e desenvolvimento.

Mas definir etimologicamente tempo livre, tendo como suporte as palavras “tempo” e “livre”, não minimiza as dificuldades e equívocos, não permite uma significação evidente.

Para Pereira (1993), o tempo nunca é livre, é ocupado com estas ou aquelas práticas, quer se trate de trabalho (com fins lucrativos) ou semitrabalho (práticas em que o prazer deve predominar sobre o trabalho como por exemplo os tricots ou as aprendizagens de matérias específicas: falar inglês, nadar, dançar, tocar piano, etc., estando estas práticas normalmente sujeitas à certificação informal e formal). Há ainda um elevado número de práticas que não têm nenhum fim aparente a não ser o bem-estar, o convívio, o repouso, como as atividades lúdicas ou jogo, o passear, ver televisão, ouvir música ou simplesmente não fazer nada.

Pereira (1993), refere-se a dois níveis de tempo livre sendo um gerido individualmente, associado a uma decisão momentânea, sem constrangimentos, visando o repouso, o divertimento, o bem-estar e convívio como sendo o lazer puro, e outro visando diretamente uma aprendizagem (aprender a nadar, aprender a dançar, etc.) ou visando resultados práticos como as reparações domésticas, tricots, jardinagem, como sendo o lazer orientado para um objetivo. De acordo com Pereira & Neto (1997), o tempo livre baseia-se em dois pressupostos: “ser capaz de fazer algo” e “ter a liberdade de fazer” (capacidade de decisão).

Relativamente à temática do tempo livre, existem diferentes perspetivas sobre as muitas interdependências que se estabelecem entre o tempo gerido voluntariamente e o tempo imposto socialmente (Pereira & Neto, 1997). O lazer surge como uma forma de ocupar o tempo livre, gerido voluntariamente.

Na perspetiva de Elias e Dunning (1992), as atividades de lazer são apenas um tipo entre outras, no entanto, todas as atividades de lazer são atividades de tempo livre, mas nem todas as de tempo livre são de lazer.

O tempo livre é, portanto, todo o período em que o jovem pode tomar decisões, inseridas no seu contexto social, sem imposições extrínsecas, sobre o tipo de práticas a realizar, quer se trate de uma decisão que implique um momento, uma prática sistemática ou uma prática sistemática e orientada.

Partindo das várias definições de tempo livre e de lazer acima descritas, o conceito de tempo livre/lazer para este estudo abará todo o tempo disponível da criança fora da escola, livre de atividades curriculares integrando um conjunto de ocupações a que o indivíduo se pode entregar de livre vontade, depois de se ter libertado das obrigações profissionais, familiares e sociais.

O lazer é uma palavra de referência da sociedade moderna. Nos termos lazer e tempo livre, nota-se uma profunda ligação do conceito lazer e tempo livre com a organização social e as próprias condições de trabalho (Pereira & Neto, 1997). Podemos dizer que a sociedade deixou de estar centrada no trabalho para se centrar no lazer. Outros valores ligados ao bem-estar e ao prazer individual substituíram-no.

O lazer, no sentido moderno do termo, surgiu num certo nível de forças produtivas da sociedade industrial, ao contribuir para atingir a qualidade de vida tão desejada.

Quando o tempo livre passa a ter significado por si só, faz sentido atribuir-lhe uma expressão própria “lazer” (Freire, 1989). Para o mesmo autor o tempo de lazer, encarado como um tempo próprio da existência, torna-se uma alternativa necessária e importante para o crescimento, desenvolvimento e preparação dos indivíduos na construção do seu estilo de vida.

A AF deveria ser, assim, um valor a preservar na adoção de um estilo de vida sadio. A garantia da qualidade de vida deveria ser assumida como um dos objetivos principais da vida do sujeito.

Torna-se, assim, importante que os indivíduos saibam conceber o seu tempo de lazer. Nesta conceção deve estar presente um processo de tomada de decisão se queremos que o tempo de lazer resulte num tempo individual significativo (Pais, 1989).

Segundo Tojeira (1992), inúmeros são os autores que em todo o mundo aconselham a inclusão de educação física e desporto na vida normal dos cidadãos, dentro e fora dos locais de trabalho e durante todo o ano.

Constantino (1992) salienta que o desenvolvimento social e económico das sociedades industriais avançadas operou no domínio do tempo livre modificações radicais e, fundamentalmente, significativas alterações de comportamento, de valores e de aspirações, das respetivas populações. Tal situação ocorreu a partir do momento em que a parcela de tempo livre passou a ser maior que a do tempo de trabalho.

Os lazares passaram deste modo a ser campo privilegiado de atenção e estudo. Neste contexto registou-se uma crescente importância das atividades desportivas e surgiu uma dinâmica produtora de diferentes práticas no plano do exercício corporal, do rendimento desportivo ou da simples manutenção da condição física.

A divisão da sociedade em classes e a sua diversificada arrumação influenciaram e influenciam a apropriação do universo possível de atividades de tempo

livre. Nunca, como até hoje, a AF de tipo desportivo assumiu formas tão diversificadas entre gente de todas as idades e de todas as classes sociais. O fator social discrimina cada vez menos o indivíduo praticante do indivíduo sedentário.

A utilização do tempo livre, para a prática do desporto, quando corretamente utilizada pode contribuir influenciando positivamente na melhoria das condições sociais de existência, nomeadamente na força do trabalho.

Olin (1999) refere que o desporto pertence a um dos campos da vida social e familiar de quase toda a gente. De um modo ou de outro, é parte da vida diária de cada um. No entanto, o desporto e a AF, como fenómeno social, parecem incluir ligações mais alargadas entre o homem, o desporto, a sociedade e a natureza, do que à primeira vista se pode imaginar. Poder-se-á acrescentar que a instituição social do desporto, em diferentes sistemas sociais, reflete os valores, as atitudes e opiniões da sociedade específica em que é praticado.

Enquanto se contribui para o desporto e, especialmente, para o desporto para todos na sociedade atual, é necessário lembrar que as relações entre o desporto, tempos livres e trabalho, são tão essenciais como o eram quando o desporto moderno e a AF foram criados. O tempo livre das pessoas depende do facto de terem trabalho ou não. Salienta também que é bem sabido que todo o ser humano precisa, se não de desporto, pelo menos de AF, isto baseia-se no facto do ser humano não ser apenas social, mas biológico.

É também sabido que o desenvolvimento social em quase todo o mundo, hoje em dia, favorece as aplicações técnicas com o intuito de melhorar o progresso económico das empresas, municípios e estados, mas também doméstico. Em alguns casos, contudo, a tecnologia torna-se um oponente do ser humano. Por outras palavras, a sociedade tem estado a mudar do trabalho físico ativo para um tipo de trabalho passivo.

Com este desenvolvimento, o ser humano perdeu parte da sua natureza original. A urbanização parece aumentar em diversas partes do mundo. Há fundamentos para declarar que nas grandes áreas metropolitanas, a urbanização não segue os objetivos democraticamente fixados de planeamento e desígnios urbanos no que respeita aos tempos livres e ao desporto dos habitantes.

Por vezes, tendemos a complicar demasiado os processos para praticar desporto.

Há oportunidades inacreditáveis para todos para fazerem exercício físico personalizado, alguns poderão fazê-lo dentro de instalações desportivas, outros ao ar

livre, e outros em lugares específicos em casa, em hotéis e nos lugares de trabalho. Assim, fazer exercícios físicos e praticar desporto para todos é fundamentalmente uma questão de modo e nível de vida, mas também depende do ambiente cultural em casa e ainda dos locais de trabalho.

Constantino (1993) realça que a cidade não é mais o espaço de trabalho, de troca e de habitação, torna-se ao mesmo tempo um espaço de uso desportivo, onde os passeios se enchem de pessoas que praticam o seu “jogging”, que andam de skate e de bicicleta.

Pratica-se desporto para manter a forma e a saúde e por prazer.

Olin (1999) conclui que há razões para dizer que o desporto desempenha um papel importante na sociedade moderna. No entanto, deve-se fazer mais esforços para explicar às pessoas, de diferentes níveis etários, o que o desporto e a AF significam para o seu modo de vida, não só do ponto de vista da sua saúde e capacidade funcional, mas das relações sociais também. Já que para a maioria das pessoas, o desporto é uma ocupação dos tempos livres e apenas diversão.

Embora as crianças manifestem disponibilidade e preferência por lúdicas fora de casa, a acessibilidade aos espaços exteriores é limitada e condicionada pelo meio de inserção da criança. Segundo Neto e Pomar (1997), no meio rural há uma maior acessibilidade da via pública e dos vários espaços socioeducativos, as crianças dispõem de uma maior liberdade de exploração espacial e de oportunidade para planearem as suas atividades. No meio urbano há uma maior oferta de espaços lúdico-desportivos que, no entanto, são pouco utilizados pelas crianças, exceto aquando da vigilância de um adulto.

“O futuro não tens de o prever, tens de o permitir” (A. Saint-Exupéry).

O maior problema ligado ao futuro do lazer é o de que estamos sempre preparados para o trabalho mas não para o tempo livre (Glyptis, 1992). De acordo com este autor, muitos indivíduos sabem trabalhar mas não sabem usufruir bem o seu tempo livre, porque não existe um modelo social baseado no tempo livre, já que todos os modelos de sociedade ocidental são baseados no trabalho.

O Homem sempre tentou viver o mais tempo possível, sofrendo o menos possível e trabalhando o menos possível (Glyptis, 1992).

Assim, discutir o futuro do lazer e das suas práticas, particularmente das desportivas, significa também discutir os aspetos culturais, visto que uma qualquer política cultural que procure ser consistente, não pode deixar de levar em linha de

conta o tempo livre e o seu imenso potencial educativo, ou, por outras palavras, discutir a necessidade de um processo educativo que não esqueça o lazer e a sua vivência (Mota, 1997).

Não pode ser descurado também a importância do lazer e das práticas de AF como fator de integração social, seja das minorias étnicas ou sociais (Liikkanen, 1994).

Neste sentido, a AF enquanto prática de lazer terá, com certeza, um campo de múltiplas manifestações no futuro, no qual a maior dificuldade será o da gestão equilibrada dos interesses e motivações que lhe estão associados. Assim deverá gerir o difícil equilíbrio da sua vertente associada aos padrões de qualidade de vida, saúde e bem-estar das populações, por um lado e, por outro, da sua componente de objeto de consumo e de comércio que condiciona a liberdade de escolha e, com frequência a suas próprias manifestações e vivências.

2.3 - Atividade física, lazer e saúde

A Convenção dos Direitos da Criança, no artigo 31.º, reconhece o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito da criança ter acesso a jogos, a atividades recreativas próprias da sua idade, e participar livremente na vida cultural e artística, facultando-lhes uma melhor qualidade de vida.

Sá (1999) considera que os pais que sustentam que a formação diversificada das crianças se compõe de imensas atividades extracurriculares, imaginam que brincar é supérfluo, quando o seu papel (brincar) é fundamental.

Para os pais, o principal objetivo é cada vez mais que os filhos estejam preparados para enfrentar um futuro repleto de desafios. Cada vez mais os jovens são pressionados com vista à obtenção de bons resultados escolares e o “tempo de brincar” (conceito de tempo livre) deixa de ter espaço na sua agenda quotidiana.

Para Cordeiro (1999) vivemos a síndrome do sucesso. Na tentativa de facultar aos jovens o maior número de competências, esquecemo-nos de que algumas delas são brincar, descansar, pensar, estar, dormir.

A AF lúdica é uma necessidade premente como alternativa à fragilidade, ao sedentarismo, à fragilidade, à falta de sociabilidade e ao desajustamento motor. Pois, como refere Neto (1997) “ *Um estilo de vida saudável acontece quando é possível manter um padrão consistente de comportamento adequado às restrições biológicas individuais e em particular de acordo com os obstáculos de envolvimento físico e social da vida.*”

Durante muitos anos a saúde foi definida, de acordo com a definição da Organização Mundial de Saúde (WHO, 1947), como sendo o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidades e doenças. Assim, não é apenas a ausência de doença que caracteriza a saúde (Mota, 1999).

Os benefícios físicos da AF são visíveis na diminuição de peso, no aumento da massa muscular, no aumento da capacidade cardiovascular, isto para referir as mais comuns. Os benefícios psicológicos são a sensação de libertação, o alheamento do espaço e do tempo, tranquilidade e relaxamento após a prática, abstracção das preocupações do quotidiano, entre outras.

A Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto publicou um documento (1992, cit. in Cruz e Sequeira, 1997) baseado numa revisão de literatura, mencionando os principais benefícios do exercício físico, nomeadamente a eventual redução do estado de ansiedade, a possível diminuição dos níveis de depressão e efeitos emocionais benéficos, em todas as idades.

Assim, é fundamental que se ensine e promova a AF regular desde a infância, de modo a que fatores externos ao processo de envelhecimento natural desempenhem um papel neutro ou positivo (Astrand, 1992, cit. in Gomes, 1993)

Neste sentido não se pode menosprezar o papel das AF no contexto escolar, nas atividades de lazer e de tempos livres (Mota, 1992).

Pereira e Neto (1999) focam que quanto mais reduzidas forem as experiências na infância, menores são as capacidades de opção, já por si só bastante limitadas pela oferta.

A AF é um importante auxiliar para o aprimoramento e desenvolvimento do adolescente, nos seus aspectos morfofisiopsicológicos, podendo aperfeiçoar o potencial físico determinado pela herança e adestrar o indivíduo para um aproveitamento melhor de suas possibilidades (Barros, 1993). Paralelamente à boa nutrição, a adequada AF deve ser reconhecida como elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normal durante a adolescência, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças (Carol, 1991).

Especificamente para o adolescente, Barbosa (1991) atribui ao desporto as seguintes vantagens: estimula a socialização, serve como um "antídoto" natural aos vícios, proporciona maior empenho na busca de objetivos, reforça a auto-estima, ajuda a equilibrar a ingestão e o gasto de calorias e leva a uma menor predisposição para as doenças.

Tucker & Friedam (1989) afirmam que a inatividade física constitui-se no fator mais importante para o desenvolvimento da obesidade. Estudos envolvendo indivíduos jovens confirmam que o nível de AF está inversamente relacionado à incidência de sobrepeso e obesidade (Al Isa, 1999; Martínéz, 1999).

Quanto à adoção de melhor estilo de vida, um estudo de Valois et al (1995), envolvendo 4800 adolescentes americanos, mostrou que níveis mais elevados de AF relacionavam-se com o menor uso de cigarro e maconha, falando a favor dos efeitos psicossociais positivos da AF nesta faixa etária.

Brownell (1995) afirma que, além dos benefícios fisiológicos, o exercício físico gera efeitos psicológicos positivos, tais como melhora do humor, redução do stress, aumento da auto-estima devido à melhora da autoeficiência e esquemas cognitivos que favorecem o raciocínio otimista.

Segundo Fench et al. (1994) a prática de desporto pode representar um fator de proteção para o desenvolvimento de distúrbios alimentares, como a anorexia e a bulimia, talvez devido ao fato de elevar a autoestima e o apoio social e diminuir a sensação de depressão e stress. Esses autores identificaram no seu estudo que a prática de AF estava relacionada a um padrão e preferências alimentares mais adequados a um estilo de vida mais saudável.

Para o organismo que se encontra em processo de crescimento e desenvolvimento, é importante que a realização de AF se dê de forma sistemática e metodologicamente organizada, dirigida a cada grupo etário (Priore, 1998).

Na visão de Barbosa (1991), respeitando-se as aptidões naturais e condições biopsíquicas, além da própria situação sócioeconômica, quase todos os desportos podem ser praticados pelos adolescentes. Existem dúvidas, segundo este autor, sobre a prática de musculação antes que o adolescente tenha atingido o estágio final do crescimento. Esta prática poderia impedir o processo normal que se desenvolve nas placas de crescimento ao nível das epífises ósseas.

Carazzato (1999) considera que, até os 10 anos, o indivíduo não deve selecionar um "desporto ideal" para praticar, mas deve envolver-se com a iniciação a várias modalidades. Para a seleção, alguns itens devem ser considerados: orgânico global, cardiocirculatório, neuromotor, característica muscular, psíquico, imunológico, biométrico e inclusive a "aptidão nata". Se a intenção for praticar um desporto de competição, esses itens devem ser bem estudados; se for apenas AF recreativa, o peso dessas características é desequilibrado pela preferência do próprio adolescente.

Barros (1993) reforça a importância de se ter em mente o significado psicossocial do desporto para os adolescentes, já que todo atleta tenta atingir os quatro elementos fundamentais para uma atuação desportiva: personalidade ajustada, carga agressiva equilibrada, resistência às frustrações e estabilidade emotiva.

Segundo Barbosa (1991), 14% dos adolescentes brasileiros praticam desporto. Para Tourinho & Tourinho(1998), tem havido um aumento no número de jovens envolvidos em AF. Priore (1998) salienta que os modelos estéticos preconizados pelos média podem favorecer o aumento da procura deste tipo de atividade. Kuntlezman & Reiff (1992), contrariamente, afirmam que as crianças e adolescentes de hoje estão mais sedentários. Alguns fatores relacionados à redução na prática de exercícios nessa faixa etária são citados por Harsha (1995): uso da televisão, computador e vídeo jogos como forma de diversão; preocupação dos pais em relação à segurança dos filhos e desinteresse das escolas em promover esse tipo de atividade.

Segundo Barros (1993) , os adolescentes praticam exercício por várias razões, que se diferenciam de acordo com a idade. Os principais fatores podem ser assim agrupados: para adquirir autoconfiança e satisfação pessoal, para sair da rotina das atividades curriculares, para se sociabilizar e para simular objetivos de vida, já que o desporto pode ser um palco de situações a serem vivenciadas na idade adulta. O interesse na promoção da saúde é citado por Wardley et al. (1997a,b) como um dos motivos pelos quais os adolescentes procuram a AF nos ginásios, clubes e outros. Segundo Priore (1998), a grande preocupação com a imagem corporal geralmente é o estímulo que leva muitos adolescentes à prática de atividades desportivas, sobretudo extracurriculares.

Melhores condições sócioeconómicas podem facilitar o acesso à instituições organizadas de prática desportiva (academias, clubes, entre outros); além disso, jovens pertencentes a classes sociais mais elevadas, em geral, limitam-se ao desenvolvimento de atividades estudantis, o que poderia justificar um maior tempo disponível para lazer; associando-se melhores condições sociais com melhor nível cultural, pode-se pensar que tais indivíduos estariam mais preocupados em desenvolver AF de forma regrada, visando a promoção da saúde (Alves, 2000).

A preocupação com a inclusão da AF no estilo de vida baseia-se fundamentalmente nos pressupostos benefícios que esta tem para a saúde e, principalmente no facto de ser hoje reconhecido que a inatividade física é um fator de risco para um vasto leque de doenças (Matos & Sardinha, 1999; Matos, Carvalhosa & Diniz, 2001). Para além destes fatores relacionados com a associação de um estilo de

vida ativo com a saúde e bem-estar, há a considerar que a prática da AF é um fenómeno de natureza multifacetada com forte impacto a nível de fatores de natureza afetiva, social e moral (Diniz, 1998)

Existem, comprovadamente, aspetos psicológicos e sociológicos que influenciam a adesão à prática de AF e que, igualmente, determinam a continuidade dessas práticas (Dishman, 1981).

Compreender os fatores que influenciam os comportamentos dos adolescentes é fundamental para o desenvolvimento de programas de intervenção orientados para a promoção da saúde entre os jovens (Matos, 2003).

A adolescência é um período crítico do desenvolvimento no qual se inicia a adoção de alguns comportamentos relacionados com a saúde, como a dieta e a AF, que tendem a permanecer durante a vida adulta (Aaron et al., 2002). A AF durante a juventude não só exerce uma influência favorável na maturação biológica e aptidão física dos jovens (Malina, 1994) e no seu desenvolvimento pessoal e social, mas também é importante pois é maior a probabilidade de que um jovem ativo venha a ser um adulto ativo (Telama et al., 2002).

A AF necessária para a obtenção de benefícios para a saúde pode ser livremente escolhida e realizada no tempo de lazer, ou integrada na rotina diária dos adolescentes (Biddle, 2001). No entanto, a AF, enquanto comportamento relacionado à saúde, é muitas vezes colocada em competição com outros valores, comportamentos e atitudes, que podem ter mais relevo para as aspirações dos jovens (Mota, 1997). É importante aumentar a participação de crianças e adolescentes em programas regulares de AF que possibilitem vivências positivas durante a juventude, de forma a estabelecer a prática de AF como um hábito de vida (Armstrong e Welsman, 1997). O problema é que a AF não parece ser um comportamento que domine as experiências de vida dos adolescentes. Muitas crianças e adolescentes têm uma visão negativa da AF. A falta de oportunidades para o envolvimento dos jovens em atividades de lazer, nomeadamente de lazer ativo, pode também estar relacionadas com a ausência de recursos formais, tais como infraestruturas para a prática desportiva, ou mesmo dificuldades na utilização de recursos informais, como os parques e mesmo a rua, pois os problemas de insegurança, de contacto com as drogas e com a violência são fatores que podem limitar fortemente as escolhas por atividades de lazer ativo.

Wang et al. (2005b) verificaram num estudo realizado, que muitas das crianças nas escolas tinham poucos conhecimentos acerca dos benefícios da AF sobre a

saúde, um ano depois desta intervenção puderam constatar que as crianças não só tinham melhorado os seus conhecimentos e a sua atitude para com a saúde, mas também melhoraram os seus níveis de AF. Segundo Bento (1998), há uma associação estreita entre desporto e saúde, não pela tradicional via dos conceitos de saúde e doença, mas também devido ao papel atribuído à prática desportiva na promoção de estilos de vida sadia. O homem sempre se voltou para o seu corpo, segundo a história; sempre procurou compreendê-lo, adaptá-lo, modificá-lo, torná-lo belo e eternizá-lo.

Segundo Lipovetsky (1989), só resta ao indivíduo durar e conservar-se, ganhar tempo e ganhar contra o tempo.

É normal que surja um conjunto de cuidados, de tratamentos, de controlos e de inúmeras práticas e rituais quotidianos de manutenção, para corresponder à necessária preservação da identidade, para continuar jovem e não envelhecer, para combater o infortúnio temporal, para dissolver a angústia das rugas e das diferenças da idade, para lutar contra a torpeza da caducidade física.

Bento (1998) acrescenta também que através da prática desportiva, lúdica e motora podemos intervir no nosso corpo e na nossa saúde, cuidando do corpo, recuperando e melhorando os índices de funcionalidade do nosso corpo e do gozo da vida.

O desporto integra a preocupação constante de fazer o corpo, de o criar, adaptar, transformar e melhorar. Há corpo a mais e corpo a menos. Há corpo a mais porque perdeu utilidade nas funções quotidianas e quase não é utilizado nos poucos passos entre a casa e o automóvel. Tornou-se demasiado gordo e pesado, flácido, frouxo e incomodativo, convertendo-se num fator de cada vez maior perturbação do bem-estar. Numa perspetiva histórica, nunca como hoje foi tão desnecessário e dispensável. O desporto quer contrariar esta perspetiva e cultivar a preservação do corpo. Há corpo a menos porque nos ginásios de condição física, nos estádios e academias é menos afirmada a sua presença e é muito mais confirmada a sua ausência.

No mundo atual as práticas desportivas têm sido dominadas pelo desporto e ocupam hoje um lugar da maior importância nas sociedades modernas.

Assiste-se cada vez mais à transformação e evolução das sociedades passando de uma sociedade somente virada para o trabalho para sociedades de lazer, de cultura e de desfrute da vida.

Segundo Bach (1993), os indivíduos parecem ter iniciado uma reinterpretação das atividades desportivas: ir de bicicleta para o trabalho; deslocar-se nos seus patins

em linha na cidade, transpor os mais diversos obstáculos em skates; desfrutar o seu jogging, muitas vezes, no turbilhão caótico das horas de ponta ou, nas praias, jardins e parques públicos, ou participar num qualquer tipo de jogo. Em suma, diariamente, todos os dias, diferentes atividades desportivas invadem inúmeros espaços urbanos e não urbanos.

Estas atividades referem-se às 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.

Nas atividades desportivas informais, a participação espontânea é um critério fundamental, dado que estas atividades não são condicionadas por regras estabelecidas ou regulamentos oficiais, formas de competição desportiva nem por serviços ou infraestruturas disponibilizadas para o desporto de competição. Estas atividades caracterizam-se pela ausência ou baixa representação de fatores de recrutamento (i.e., pré-requisitos) institucionais, como ser associado de um clube ou instituição; pré-requisitos individuais, como as competências atléticas; pré-requisitos organizacionais, como o cumprimento de horários rígidos e enquadramentos legais) que muitas vezes condicionam a participação.

2.4 - Benefícios da Atividade Físico-Desportiva

Há milhares de anos atrás, a sobrevivência do homem, como para qualquer outro animal, estava fortemente dependente da aptidão física. Não só o coração, como os pulmões, os rins e o cérebro, também a atividade muscular esquelética condicionava a sobrevivência da espécie humana.

À medida que foi evoluindo, o ser humano teve como frequente preocupação, suavizar a agressividade do meio que o rodeava, tornando o seu dia-a-dia mais acessível e com menos riscos. Como consequência, a AF outrora decisiva para sobreviver, foi-se tornando cada vez mais desnecessária, de tal forma que nos tempos que correm, foram atingidos os exageros da comodidade de vida.

O resultado final deste processo de civilização refletiu-se, sem dúvida na AF, tornando-a cada vez mais desnecessária constituindo-se o sedentarismo numa das principais características da sociedade moderna.

Apesar de não existir um pensamento perfeitamente definido, a inatividade física condiciona fortemente o aparecimento de doenças, assim como o aumento da

AF regular poderá ter efeitos benéficos. Não esquecendo que o poder terapêutico da AF é francamente mais reduzido comparando com o seu poder preventivo.

É nossa obrigação encarar a AF diária como decisiva para a manutenção do nosso bem-estar físico, psíquico e social. O sedentarismo só poderá ser combatido, nas sociedades modernas, através de medidas sociais e educacionais e até estas serem implementadas, não deveremos esquecer que “Qualquer atividade física diária, ainda que ligeira, é sempre melhor do que nenhuma” (Duarte, 1999).

Hoje em dia, não contabilizando o desporto profissional, distinguimos como principais objetivos da procura da prática do exercício físico, a redução do peso, a prevenção ou reabilitação, física ou psíquica, diminuição da doença, o aumento da capacidade de esforço, a ocupação de tempos livres e as atividades de lazer (Costa, 1991).

Na opinião de Gomes (1996), nos dias de hoje, parece incontestável o contributo da AF regular na promoção de um estilo de vida ativo e na criação de hábitos de exercício.

Mota (1998) afirma que o desenvolvimento equilibrado de um indivíduo nos domínios bio-psico-social pode ser alcançado através da prática de atividades recreativas e de lazer, especialmente a AF.

Existem também fortes evidências da associação da AF com a autoestima e a autoeficácia (McAuley e Rudolph, cit. in Mota, 1998), assim como relativamente ao bem-estar emocional parece existir evidências de um efeito positivo da AF na redução dos sintomas depressivos e de ansiedade (Brown, Wang e Ward, 1995, cit. in Esculcas, 1999).

Como refere Damásio (1995), se não há corpo não há mente, pois o corpo fornece uma base de referência fundamental para a mente.

No domínio social não parece existir nenhuma outra atividade que garanta e encoraje tanto as interações sociais como as AF (Guardiã, 1992).

A AF nos adultos, praticada de uma forma regular, tem uma influência positiva sobre alguns fatores relacionados com a saúde, como por exemplo: no aumento da longevidade e no decréscimo do risco de doenças coronárias (Blair, 1993; Simons-Morton et al., 1990); na diminuição de alguns fatores de risco que lhes estão associados, como a obesidade e o stress emocional; e uma ação profilática em patologias degenerativas do sistema osteoarticular (Blair, 1993; Corbin, 1987).

O aumento da AF das crianças e jovens é mais importante do ponto de vista da saúde do que no sentido do aumento da aptidão física, ou do rendimento, segundo Simons-Morton et al., 1987). Nesse sentido, Nunes (1999) refere que o movimento tem um papel de extrema importância no desenvolvimento psicomotor da criança, podendo ser considerado, em traços largos, como o principal influenciador das primeiras formas de pensamento, aquelas que condicionam o aparecimento do pensamento abstrato, porque é através dele (movimento) que é possível a aquisição das noções de espaço e tempo, bases do desenvolvimento da inteligência. Pode também facilitar o crescimento e é um estímulo importante para a secreção da hormona do crescimento e de outras hormonas essenciais para os processos anabólicos do organismo humano. Marivoet (1997) refere, na mesma linha, que o conhecimento científico tem vindo a reforçar o papel educativo das AF e desportivas, constituindo-se como um espaço que transmite valores de lealdade e respeito pelas regras instituídas, diminuindo a agressividade e contribuindo para a inibição de comportamentos violentos.

Sendo um dos objetivos da promoção da AF aumentar a probabilidade dos jovens adotarem um estilo de vida ativo e o manterem em adultos, será evidente a necessidade de proporcionar práticas que tenham a justa medida de prazer e de divertimento, de desafio e de confronto, de esforço e de movimento, de formalização e de padronização em conformidade com a situação concreta que mais interesse ao grupo alvo, tendo em conta as suas necessidades, preferências e possibilidades (Correia, 1997), ou seja, não copiando o mesmo modelo em todos os escalões etários, para assim o tornar atraente e adequado (Bento, 1991).

A AF assume assim uma importância crescente na saúde dos indivíduos, podendo ser considerada como uma necessidade biológica do ser humano.

2.5 - A escola a prática de atividade física

É no meio familiar que a educação da criança se inicia, sendo-lhe associadas várias medidas educativas, não só afetivas, sociais, cognitivas como motoras até à educação formal. A partir do momento em que entra para a escola, inicia um acompanhamento educativo especializado, e é à disciplina de Educação Física (EF) que cabe a educação motora e do próprio corpo (Pimentel e Nunes, 2002).

Segundo Matos e Graça (1991), à disciplina de EF é reconhecido um papel privilegiado e insubstituível na promoção e criação de hábitos de vida saudáveis, pela criação dos pressupostos para a aquisição de um estilo de vida ativo, impondo-se esta promoção como meta de qualquer sistema educativo, já que muitas crianças não

terão, na sua vida, outra oportunidade de praticar AF organizada e regular a não ser as experiências proporcionadas nas aulas de EF.

Um dos desafios que se coloca à disciplina de EF, tornando-se um objetivo, é o de educar os nossos alunos para que venham a ser adultos com hábitos de prática de AF regular.

Na perspectiva de Mota (1991), a educação da saúde na EF deve ser vista como um objetivo a longo prazo.

Simons-Morton et al. (1987) realçam que a EF, por si só, não consegue introduzir entre as crianças a verdadeira importância do exercício físico necessário para proporcionar todos os possíveis benefícios no campo da saúde.

Para incrementar a AF regular entre as crianças, provavelmente terão que ser feitos esforços no sentido de dirigir essa tomada de consciência aos pais, às comunidades, e talvez para a mais importante de todas, às próprias crianças e jovens.

Um dos objetivos importantes na educação da criança será a edificação de uma tomada de consciência pessoal, assim como de uma motivação individual para a importância de um estilo de vida ativo (Mota, 1992c).

A disciplina de EF tenta dar aos seus alunos uma formação desportiva de base, aumentando de forma programada as suas capacidades motoras e despertando alegria e prazer através do movimento (Botelho e Duarte, 1999).

A EF e o desporto instituem probabilidades de movimento, impedindo que a escola fique ainda mais intelectualizada e inimiga do corpo (Bento, Garcia e Graça, 1999).

A EF, nas primeiras fases do processo educativo (1º ciclo), necessita de fornecer à criança um programa rico e variado, através do qual eles tenham oportunidade de adquirir as habilidades motoras básicas, ganhar confiança em si próprias e adquirir os primeiros conhecimentos simples, acerca do exercício e a sua contribuição para uma boa saúde e aptidão (Bray, 1991, cit. in Mota, 1999).

Costa (1995), num estudo sobre o sucesso pedagógico em EF que avaliou as condições e fatores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino, realizaram uma análise resumida da investigação no ensino, quer no ensino geral quer no ensino de AF, destacando os problemas principais a ela associados. Puderam concluir que cada tarefa motora requer, em função das suas características específicas, que o professor proporcione um tipo particular de participação motora e um tipo específico de “feedback” pedagógico, considerando, ainda, os objetivos de

aprendizagem e o nível de aptidão dos alunos. Proporcionar o maior tempo e frequência possível de exercitação em situações de prática parcial da tarefa, conjugada com a realização de um número médio de ensaios na habilidade-critério, e fornecer informações frequentes aos alunos, parecem constituir condições de ensino-aprendizagem que favorecem o aperfeiçoamento na forma do desempenho. Os professores “mais” eficazes distinguem-se pela capacidade que revelam para: gerir o tempo de aula disponibilizando mais tempo para a participação motora em situações específicas; proporcionar aos alunos uma instrução de maior qualidade científica e técnica, centrada fundamentalmente na informação dos requisitos técnicos de execução da tarefa a aprender, instrução que é explicitada com “demonstrações” frequentes, e ainda, por apoiar a prática motora dos alunos com intervenções de “feedback” focadas nos aspetos “críticos” do desempenho.

Quase todas as crianças e adolescentes frequentam a escola, tornando-se esta a instituição com maiores responsabilidades na promoção de hábitos de AF. Assim no que diz respeito ao papel da escola é de salientar que, para muitas crianças e jovens, esta é a única possibilidade de terem acesso às práticas desportivas (Mota, 1992a).

Wang, Pereira e Mota (2005a), num estudo realizado sobre os níveis de AF dos portugueses nas aulas de EF, utilizaram uma amostra de 28 alunos do 7º ano, onde verificaram que muito do tempo da aula é desperdiçado e que menos de 70% desse tempo é realmente usado efetivamente na aula, tornando assim as crianças menos ativas do que o esperado. Puderam também concluir que tanto a quantidade como a qualidade da EF na escola necessita ser melhorada para assim encorajar as crianças a aumentar a sua participação em AF, tanto dentro como fora da escola.

Salientam que a aula de EF está numa posição unicamente favorável para aumentar a prática de AF nas crianças, já que para muitas delas a aula de EF é do mesmo modo a única oportunidade que têm para praticar exercício e para usufruir dos benefícios da AF.

Num outro estudo, os mesmos autores puderam verificar que existem fatores socioeconómicos que contribuem para o baixo nível de participação em AF. Muitas crianças referem que as suas escolas e a própria comunidade não oferecem espaços e equipamento que possam usar depois das aulas e muitas delas, especialmente as raparigas, permanecem em casa, pois os pais não permitem que brinquem em áreas não supervisionadas devido a preocupações de segurança. Também constataram que na China as crianças são bastante pressionadas para estudarem e para competirem a nível académico. As crianças portuguesas não apresentam este tipo de pressão, mas

passam muito do seu tempo de lazer em atividades sedentárias (a ver televisão e a jogar jogos de computador).

A disciplina de EF pode oferecer um contributo importante no que concerne à aquisição de um «estilo de vida» saudável em que a AF e as práticas desportivas sejam incorporadas naquele estilo de vida e se valorize a sua relação com a saúde (Mota, 1992a).

Segundo Mota e Sallis (2002), duas vertentes de abordagem em relação à escola como fator influenciador da AF podem ser delineadas:

1. Aquela que aborda os níveis de atividade por ela promovidos;
2. Aquela que aborda a transmissão de hábitos de AF que possam ser mantidos ao longo da vida.

A escola e a EF têm a oportunidade de influenciar os jovens em períodos decisivos da sua vida contribuindo para o desenvolvimento da sua personalidade, nas dimensões sócio afetiva, motora, moral e cognitiva. Como referiu Bento (1995: 175) “... o ensino é um ato social ou, se se preferir, uma forma de atuação ou interação social...” e ainda, “No ensino da educação física e desporto estamos perante uma forma de interação social por excelência”.

Marivoet (1998b) afirma que a escola se revelou como a instituição onde a socialização desportiva melhor se expressa. O espaço da prática desportiva situa-se maioritariamente na escola, através da disciplina de EF e numa pequena proporção, nos clubes e outras instituições.

Portanto, compete à escola e aos seus intervenientes de ensino influenciar, socializando os adolescentes no sentido de adquirirem hábitos de vida saudáveis que permaneçam ao longo da sua existência, como é, por exemplo, a prática de AF desportivas. É necessário que se verifique uma influência do professor de EF e não só, podendo estes, serem apontados como motivo para os jovens praticarem AF de lazer através da sua função de motivação desportiva (Mota & Sallis, 2002).

Nas populações mais jovens, na perspetiva de Bento (1999), em muitos países do mundo, assiste-se a desinvestimentos nas ofertas estatais de AF e desportiva, inserindo-se alterações do estatuto da disciplina de EF nas escolas reduzindo o número de horas curriculares.

Estes fatores contribuem para uma perigosa tendência que regista níveis preocupantes de atividade desportiva e de aptidão física precisamente no sector das crianças e jovens (Bento, 2004).

O papel das escolas como preparadoras do futuro, para além de educar os alunos para o mundo do trabalho tem, também que passar a ser o de os educar para o mundo do lazer (Pires, 2002).

Wold e Anderssen (1992, cit. in Esculcas, 1999) referem que as crianças em idade escolar deveriam ser consideradas um grupo alvo para a promoção da AF habitual.

Na perspetiva de Sleaf (1990), um currículo de EF que ofereça a todas as crianças experiências agradáveis e divertidas pode levá-las a ver a AF como um elemento positivo e compensador da vida, ou seja, como algo valioso e não desprezível. Se forem motivadas a iniciarem estilos de vida ativos e se lhes forem dadas razões fortes para os manterem ao longo da vida, o processo de readquirir esses hábitos mais tarde poderá não ser necessário.

O mesmo autor refere que existem quatro razões principais que justificam a saúde como um objetivo nas aulas de EF do 1º ciclo: a contribuição da EF para crescer e se desenvolver; a promoção do valor da AF habitual; contribuir para estabelecer um estilo de vida ativo e prevenir fatores de risco de doenças cardiovasculares. A EF no 1º ciclo tem um papel importante a desempenhar na prevenção da doença.

Gomes (1993b) considera que, nas idades mais baixas, o objetivo da EF centra-se no desenvolvimento de uma capacidade desportivo corporal fundamental, no ensinar a viver sadiamente, na iniciação desportiva e no desenvolvimento individual e social. A iniciação desportiva engloba a aprendizagem de rotinas motoras e sociais específicas, indispensáveis à prática de várias AF e modalidades desportivas. Nestas idades o que atrai para as AF parece ser apenas uma só palavra e uma só imagem, o desporto.

Neste sentido o mesmo autor cita Siedentop (1987), que afirma que o ensino da EF, sendo este o processo que visa aumentar as capacidades humanas para o desenvolvimento de atividades motoras competitivas e expressivas, apresenta como primeiro objetivo ajudar os alunos a serem desportivamente competentes, onde aprendem a compreender e a valorizar os vários papéis que podem assumir no desporto, assim como a distinguir as práticas desportivas positivas das negativas e ainda a serem admiradores da participação desportiva, ao mesmo tempo que preservam e engrandecem a cultura desportiva.

Nestas idades e fase de escolaridade, a EF apresenta como objetivos o desenvolvimento fundamental da criança através dos estímulos oriundos da

exercitação e da AF; o aperfeiçoamento dos procedimentos básicos do comportamento motor, ou seja, das habilidades fundamentais gerais (correr, saltar, lançar, agarrar...), o desenvolvimento das habilidades fundamentais específicas (as anteriores, num grau coordenativo mais elevado, combinação de duas ou mais habilidades e sua automatização) para que se tornem possíveis as habilidades especializadas (viradas para técnicas desportivas), o desenvolvimento de competências desportivas (em formas adaptadas), associando à prática desportiva meio de socialização, instrumento de cultura e um caminho para uma vida sadia, entre outros.

2.6 - A Socialização da Criança

A socialização “consiste no processo através do qual os indivíduos apreendem, elaboram e assumem normas e valores da sociedade em que vivem, mediante a interação com o seu meio mais próximo e, em especial, a sua família de origem, e se tornam, desse modo, membros da referida sociedade” (Pinto, 2000). Como refere De Lauwe (1997, cit. in Pereira, 2002), a socialização é um conjunto de processos pelos quais a criança se torna membro da sociedade e responde às suas necessidades. Contudo, o problema da socialização pode, e realmente tem sido, perspectivado de duas maneiras distintas, havendo quem veja as crianças como uma espécie de folha em branco em que os pais, primeiro, e a sociedade depois, vão gravando conhecimentos, valores e sentimentos, assumindo a criança nesta perspetiva uma atitude essencialmente recetiva e passiva, adquirindo as competências e as ferramentas para se tornarem autónomas.

Uma outra perspetiva bastante diferente é a que, não negando o importante e decisivo papel dos adultos, sublinha o papel ativo que a criança assume no seu processo de descoberta do mundo, dos outros e de si própria. No primeiro caso, o indivíduo é entendido essencialmente como produto da sociedade; no segundo caso, considera-se que ele não é apenas produto, mas também produtor, ou seja, valoriza-se aquilo que é ou consegue (Pinto, 2002). Uma e outra visão podem ter consequências diferentes no que diz respeito às orientações a adotar na educação e na socialização. A socialização não é uma espécie de “*programação cultural*”, em que a criança “*absorve passivamente as influências das realidades com que entra em contacto. A criança é, desde que nasce, um ser ativo*” desse processo (Giddens, 1993, cit. in Pinto, 2000).

O processo socializador não se verifica numa única direção, mas é multidirecional e multidimensional, tornando-se necessário considerar não apenas os

processos de transmissão da cultura e de socialização das crianças pelos adultos, mas igualmente a socialização dos adultos pelas crianças e das crianças entre si (Pinto, 2000).

No que diz respeito ao desenvolvimento da personalidade, todas as crianças nascem com algumas capacidades naturais, desenvolvendo, no entanto, capacidades pessoais à medida que crescem e em resultado das suas experiências particulares. As capacidades naturais de um indivíduo, depois de influenciadas pelas experiências passadas, permitem-lhe lidar com o presente, embora esse seu passado não vá determinar apenas um futuro, há uma série de futuros possíveis que lhe estão abertos, face ao qual o indivíduo faz as suas opções, limitadas pelos contextos sociais em que vivem.

O conceito de opção tem de estar, pois, no centro de qualquer consideração da socialização. Os agentes de socialização responsáveis pela criança procuram ensiná-la a fazer escolhas deliberadas e racionais, de modo a avaliar as consequências das suas ações para si e para terceiros. A capacidade de opção não é aprendida no vazio, já que os agentes de socialização ensinam os filhos a operar dentro de um sistema de regras e a perseguir um conjunto de objetivos (Musgrave, 1979). A maior parte das opções infantis depende de receitas de comportamento aprendidas no passado, em geral com os pais, uma vez que o fim último dos pais é fazer com que os filhos sejam capazes de opções racionais, e em especial de resolverem crises e problemas novos. As crianças têm de ser ensinadas a tomar decisões refletidas. No entanto, a criança, ao sentir necessidade psicológica de se ligar a outros, tentará imitar os diferentes papéis que o adulto desempenha.

O jogo é de fundamental importância na socialização, entendendo este como a atividade que não se considera necessária à sobrevivência. No jogo, as crianças libertas de consequências sérias imediatas, criam capacidades pessoais que lhes permitirão mais tarde fazer escolhas refletidas.

No processo de desenvolvimento da personalidade, muito embora se desenrole pela vida fora, os alicerces são lançados antes de a criança ir para a escola. A personalidade da criança em idade pré-escolar vai sendo formada pelo processo de modelação recíproca. Depois de ir para escola, o professor pode tornar-se no modelo a seguir e constituir, portanto, uma poderosa força no desenvolvimento da personalidade. Os professores e a escola podem reforçar ou abalar os alicerces lançados pela família. As que frequentam o ensino pré-escolar têm mais oportunidades de desenvolvimento da personalidade, graças ao contacto com maior

variedade de crianças. A criança sociabiliza-se na família e fora dela. A família deixa de ser o único agente de socialização e a criança começa a pertencer a vários grupos de colegas, para além da família. A entrada da criança para a escola é uma nova etapa de socialização, a criança faz aprendizagens reformulando a sua visão do mundo, o que leva à remodelação da sua personalidade. Ao estar com os seus pares realiza a competição socializada, testa as suas próprias ações em confronto com os outros, cria amizades, alarga e substitui alguns laços familiares pelos que cria com os seus pares (Silva e Fagulha, 1987, cit. in Pereira, 2002). A escola é um novo mundo para a criança, onde esta efetua um conjunto de aprendizagens sociais e de normas. O grupo de colegas permite a aprendizagem por observação, a aprendizagem é feita pelas vivências. O modelo do professor, para além da aprendizagem dos alunos – aprendizagem por modelação, pois os alunos imitam aquilo que veem, que é significativo para cada um (Pereira, 2002).

A socialização vai depender das estruturas da sociedade, o ritmo de vida da criança e do jovem vai ser condicionado pelo ritmo de vida da família e da instituição escolar.

2.7 - A Família

A criança desde muito cedo é motivada para a prática do desporto através de diversos agentes de socialização: a família, as instituições desportivas oficiais ou privadas; o espaço escolar, os grupos de amigos próximos à habitação (vizinhança), a televisão (principalmente os programas desportivos). O contexto social é para a criança uma referência fundamental quanto à criação de motivações, valores e normas de conduta na prática das suas atividades motoras e lúdicas (Neto, 1994).

Num estudo realizado por Duarte e Silva (1991), com a proposta de identificar a importância relativa de fatores demográficos e socioeconómicos dos jovens para a prática de atividades desportivas e analisar os efeitos da influência dos pais nesse envolvimento, foi utilizada uma amostra de 373 alunos do 9º ano do Grande Porto. Através da aplicação de um questionário de autorresposta foi possível chegar à conclusão que como variáveis determinantes da prática de AF ou desportivas extraescolares se encontra, o sexo do aluno e o incitamento do pai e da mãe a essa prática.

Na perspetiva de Bandura (1977, cit. in Duarte e Silva, 1991), uma pessoa pode ser socializada para a prática desportiva da mesma maneira como pode interiorizar uma orientação política ou religiosa. A estrutura social do meio em que o sujeito se encontra inserido poderá determinar o seu envolvimento na prática

desportiva (Lewko e Greendorfer, 1977, cit. in Duarte e Silva, 1991), sendo a família, os primeiros e mais importantes agentes socializantes.

Os mesmos autores referem estudos que procuram analisar a influência dos pais na prática desportiva, nomeadamente os de Snyder e Spreitzer (1972), Sage (1980), Seppanen (1982), Snyder e Purdy (1982) e Wood e Abernethy (1989) que concluíram que os pais desempenham um papel importante no envolvimento desportivo dos filhos, constituindo-se como o agente mais importante durante a infância (Greendorfer e Lewco, 1978, cit. in Duarte e Silva, 1991).

Lewco e Ewing (1980), referidos por Duarte e Silva (1991), chamam a atenção para o fato dessa influência dos pais diminuir com a idade dos filhos e que o pai é referenciado como o elemento do casal com uma ação mais predominante nos filhos mais jovens.

Hoje, verificando-se especialmente um aumento de famílias monoparentais e de famílias em que os pais trabalham, ficando as crianças entregues a si próprias, a reorganização da estrutura familiar é um dos fatores que limitam o processo de socialização da criança.

Na perspetiva de Pereira, Neto e Smith (1997), um dos fatores importantes que condicionam ou não a escolha das atividades de lazer está relacionado com o contexto social e com as condições de vida, nomeadamente a gestão do tempo escolar e familiar que determinam em grande parte as opções de tempos livres das crianças e jovens.

Num estudo realizado por Pires (1993), constatou-se que os três motivos principais que levam as pessoas a praticar desporto são: desejo de exercício físico, divertimento e ocupação dos tempos livres e o bem-estar que advém da prática de uma atividade desportiva. Por outro lado, os motivos que levam as pessoas a não praticar desporto são: a falta de tempo livre, o desinteresse pelo desporto, a idade, a saúde e a falta de instalações.

Freitas (2002) considera que, “ocupados com as «coisas» do domínio cognitivo sobre as quais têm de prestar provas e ser avaliados para acesso a um percurso profissional, os jovens, as famílias e a escola negligenciam a formação e a educação pelo exercício físico remetendo-o para a área da recreação e entretenimento ou ocupação dos tempos livres, como meio para o consumo de energias”. Desta forma, ignora-se a importância desta área na promoção da saúde para um desenvolvimento e crescimento harmonioso e equilibrado, bem como na prevenção de comportamentos desajustados, na integração social, no respeito pelas regras, pelos outros e por si

próprio, na superação, compreensão e aceitação dos outros, em suma, no desenvolvimento de um conceito de cidadania.

Sugere-se que diferentes variáveis do enquadramento familiar como o grupo sociodemográfico, a profissão, a educação e a área de residência podem ser potenciais fatores afetando a prática de AF de crianças e adolescentes no seu tempo livre (Ford, 1991).

Outros indicadores, pelo contrário, realçam a importância que a ação dos pais pode ter naquelas práticas, particularmente no que se refere às práticas de atividade formal em clubes desportivos e/ou organizações comunitárias (Ross e Gilbert, 1989). Por exemplo, o papel dos pais para a motivação das AF é fundamental, desempenhando, neste domínio, o seu próprio exemplo, uma das melhores garantias de sucesso (Shephard, 1982).

A classe social, medida pelo trabalho, que por sua vez parece associado ao grau de instrução e ao rendimento, afeta a natureza do lazer do sujeito e das suas práticas (como a AF), sendo os custos um importante fator que pode explicar a maior participação das famílias da classe média do que das classes mais desfavorecidas, num grande número de atividades. Este facto parece ser potencialmente decisivo na facilidade de escolha e de acessibilidade à prática de AF (Sallis e Owen, 1999).

A família enquanto local de socialização desportiva pode ser vista como um fator que reflete as influências culturais, económicas, específicas de cada sociedade (Yang et al., 1996).

Num estudo realizado por Gomes (1996), com o objetivo de verificar os juízos que os pais emitem quanto à AF dos filhos e a sua correlação com a atividade relatada pelas próprias crianças, foram utilizadas como amostra 175 crianças, de ambos os sexos do 1º ciclo (3º e 4º anos) da freguesia de Matosinhos, tendo sido questionados os pais e entrevistadas as crianças. As principais conclusões foram que segundo a opinião dos pais, os rapazes são mais ativos do que as raparigas; que tanto as raparigas como os rapazes são na maioria inativos, já que os pais consideram as AF espontâneas quase sempre não intensas.

Esculcas (1999) estudou uma amostra constituída por 594 alunos, entre os 12 e os 20 anos, de ambos os sexos, através de um questionário onde pretenderam compreender o mecanismo de influências das características das atividades formais e informais na adesão à AF, como uma atividade de lazer durante a adolescência e, simultaneamente, verificar as diferenças para a AF e sua natureza em função do sexo, idade e estatuto socioeconómico. Como principais resultados e conclusões

observaram que, durante a adolescência, o abandono das atividades formais e a relativa manutenção da participação em atividades formais são, provavelmente, indicadores de um comportamento não ativo no futuro; que o estatuto socioeconómico parental influencia positivamente a adesão dos adolescentes na atividade física/desportiva formal; e que os rapazes participam mais em atividades informais que as raparigas, optando estas, classificadas como ativas, pelas atividades formais.

2.8 - A Cidade e os Espaços Desportivos

Bento (1998) afirma que um plano de ordenamento global da cidade terá que incluir o desporto numa reflexão moderada por preocupações de saúde, de qualidade de vida e de humanização. Consiste em não depreciar a necessidade fundamental de movimento e de prever espaços de exercitação lúdica e corporal para a satisfazer. A cidade não pode deixar de integrar nela o desporto, o jogo e o movimento como elementos da vida e da cultura do quotidiano. A inclusão da atividade corporal no quadro do dia-a-dia pressupõe que os espaços urbanos sejam pensados também como espaços lúdicos, como um convite ao movimento e ao exercício corporal. Como uma autêntica “rede de oxigenação”.

Segundo o mesmo autor, a frequência da prática desportiva depende, entre outros fatores, do tempo despendido na deslocação para uma instalação ou local correspondente. É natural que não seja procurada quando a duração da permanência na atividade é inferior ao tempo gasto no trajeto para a mesma.

Hoje em dia, as grandes alterações que acontecem diariamente numa cidade acabam por alterar a atitude comportamental do homem, tendo este de se adaptar às constantes mudanças aí verificadas. Sendo assim, na atualidade as atividades físicas executadas no decurso da vida quotidiana, muitas vezes realizadas de maneira espontânea, são cada vez mais escassas (Neto, 1997a).

Sarmiento (2002) salienta que o jogo e a atividade informal têm um papel fundamental nos processos de maturação dos jovens. No último século, o desenvolvimento tecnológico e a migração das populações das zonas rurais, incluindo estas, espaços amplos e obstáculos naturais, para as áreas urbanas, às quais podemos associar selvas de cimento, minúsculas, passou a condicionar toda a relação entre os adultos e os mais jovens. A responsabilidade dos pais nos processos de crescimento dos seus filhos obriga-os a procurarem locais e disponibilidade, para os mais jovens poderem viver as experiências físicas e motoras que anteriormente lhes era permitido realizar nos locais menos urbanizados, agora realizadas em instalações, na sua maior parte artificiais.

Atividades essenciais desenvolvidas com os amigos, tais como o caminhar, correr e brincar estão a ser limitadas às crianças, devendo-se este facto mais à falta de condições oferecidas pelo meio envolvente, do que ao seu próprio interesse. Enquanto as crianças no passado realizavam brincadeiras que solicitavam esforço físico e ampla exploração espacial, hoje observamos que elas permanecem imóveis diante dos computadores e televisores grande parte do tempo, assim como a falta de espaços livres motivada por uma série de fatores que afetam as cidades, provocam um atrofiamento nas possibilidades de expansão espacial da criança (Serrano, 1996, cit. in Faustino et al., 2002).

Marques (2004) refere que cada vez menos as crianças brincam na rua, sendo isso pouco benéfico para as crianças e também para o próprio desporto.

Num estudo realizado por Pereira et al. (2002), com o objetivo de enumerar e caracterizar os espaços de lazer para a criança no Norte de Portugal, restringindo-se apenas às sub-regiões do Alto Trás-os-Montes e do Minho-Lima, definiram quatro tipos de espaços de lazer para a criança: os espaços lúdicos, os espaços desportivos, os espaços culturais e os espaços verdes, para assim conhecerem a dimensão e o estado destes espaços públicos comunitários nestas sub-regiões. Estas infraestruturas que visam o lazer não são ainda consideradas prioritárias para muitos autarcas, sendo por vezes secundarizadas, sobretudo aquelas que se destinam à infância, parecendo não existir uma política de planeamento, construção e manutenção de espaços tipicamente de lazer (Pereira et al., 2002).

Os parques infantis constituem um espaço comunitário acessível a todos, podendo assim contribuir para que a criança crie hábitos de vida ativos, ao ar livre, com reflexos sobre a saúde.

A sociedade é hoje mais urbana e as famílias, embora beneficiem de mais tempo livre, têm uma vida muito mais agitada refletindo-se nas rotinas diárias da criança. As crianças têm menos tempo para o jogo e para a atividade lúdica espontânea (Pereira, 2002).

A rua, descrita como um amplo espaço privilegiado para o desenvolvimento motor e autonomia da criança, está hoje fortemente condicionada por questões de segurança, relacionadas com o aumento de tráfego automóvel (Neto, 1997 cit. in Pereira, 2002), pelo aumento da criminalidade (Cabaço, 1991 cit. in Pereira, 2002) e ainda pela diminuição de espaços livres, associados à valorização imobiliária; nos meios suburbanos, pela inexistência de espaços públicos de qualidade devido à construção de urbanizações massivas e desumanizadas.

Segundo Ferreira (2003), nos países mais evoluídos onde o desporto desfruta de uma atenção primacial, pode dizer-se que existe uma verdadeira cultura desportiva. Na Suécia, estima-se em seis milhões o número de habitantes dedicados à prática ativa do desporto e de qualquer modalidade de exercício físico, ou seja perto de 70% da população. A inserção progressiva do desporto em todos os estratos da sociedade nos países desenvolvidos ou em vias de desenvolvimento foi-se ampliando por ter sido reconhecida a utilidade da sua prática pela medicina, quando moderada. Schneider (2004) concluiu, na sua investigação com 235 alunos, entre os 12 e os 17 anos de idade, que as raparigas apresentam níveis mais baixos de AF quando comparadas com os rapazes e que a AF diminui com a idade no sexo masculino, apesar de os rapazes serem, em todos os escalões etários, mais ativos do que as raparigas.

Ainda a este propósito, num estudo que efetuou em duas escolas do 2º e 3º ciclos e três escolas do secundário, Martins (2005) concluiu que os adolescentes são pouco ativos e que os rapazes e as raparigas parecem ter um desenvolvimento semelhante no declínio da AF durante o período da adolescência; no entanto, é o género masculino que apresenta maior tempo de participação em atividades vigorosas para todas as idades, quando comparado com o género feminino.

Também Moreira (2008) chegou às mesmas conclusões numa investigação que envolveu 344 crianças do 1º ciclo, de ambos os sexos (50% masculino e 50% feminino), com idades entre os 7 e os 12 anos sobre as atividades lúdicas desportivas nas práticas de lazer. Araújo (2002) refere que a AF, o lazer e o tempo livre desempenham um papel decisivo na socialização do indivíduo, pela oportunidade de estabelecer relações sociais, de cooperação e de solidariedade com os outros.

Lima (2004) refere a existência de uma forte convicção cultural e pedagógica do alcance educativo das atividades desportivas sempre que estas são levadas à prática por agentes que assumem um papel de “fazedores” de melhores cidadãos. Acrescenta que as práticas desportivas podem ser “ferramentas” que ajudam a “experienciar” uma pertença social em que se respeitam os direitos do Ser Humano e, acima de tudo, se cumprir os deveres individuais e coletivos que caracterizam o indivíduo capaz de ser uma pessoa sempre presente na construção de um futuro melhor.

Ao Desporto atribuem-se-lhe potencialidades formativas e educativas excecionais. De acordo com Mesquita (1997), promove:

- A aquisição de valores essenciais do “saber ser” (autoestima, autocontrolo, pontualidade, assiduidade, perseverança, espírito de sacrifício, vontade);

- A aquisição de valores determinantes do “saber estar” (civismo, camaradagem, respeito pelas regras e pelos outros, lealdade, cooperação);

- O desenvolvimento e a aquisição de capacidades e habilidades motoras indispensáveis ao “saber fazer” (capacidades coordenativas, velocidade, força, resistência, flexibilidade e habilidades técnico-tático). Martins (2005) conclui que a prática desportiva e a AF, no conjunto de comportamentos favorecedores de um estilo de vida saudável, nomeadamente de um estilo de vida ativo, em conjugação com outros comportamentos considerados positivos para a saúde, podem ter um papel fundamental na criação de um estilo de vida benéfico para a saúde. Refere ainda que a prática regular de AF e desportivas têm diminuído acentuadamente, principalmente no período da adolescência, pelo que urge desenvolver hábitos desportivos nos nossos adolescentes de modo a promover uma vida saudável que se prolongue até ao estado adulto.

Segundo Lopes & Coelho (2002), existem papéis diferenciados do homem e da mulher no padrão de ocupação do tempo e que essas diferenças notam-se nas crianças. Na opinião de Martins (2005), o género é várias vezes mencionado na literatura como um preditor com significância para as diferenças nas atividades sociais. Por outro lado, Garton & Pratt (1991) afirmam que a idade tem influência na escolha das atividades de ocupação dos tempos livres dos adolescentes, uma vez que é nesta fase que ocorrem mudanças a nível pessoal e social. Braconnier, citado por Eira (2004), afirma que a forma como as crianças e jovens ocupam os seus tempos livres, tal como as suas preferências, mudam em cada geração, consoante os seus interesses e contextos sociais.

2.9 - Participação Desportiva

De acordo com Soczka (1988), as atuações dos indivíduos estão sujeitas à interpretação subjetiva dada aos estímulos provenientes do envolvimento, aos seus condicionalismos pessoais e de grupo e às influências exercidas pela família, escola, cultura e ideologia dominante.

Podemos assim dizer que as dinâmicas das práticas individuais e coletivas se diferenciam em função dos valores e dos contextos social, cultural e económico. Variáveis como a classe de pertença, estrutura familiar, nível de instrução, cultural, económico e o meio em que se reside condicionam as oportunidades, escolhas e preferências das práticas de tempo livre.

Em todo o mundo, centenas de milhões de crianças e adolescentes participam hoje em atividades no âmbito do desporto na escola, do desporto de tempos livres e do desporto de rendimento (Marques, 1998).

A atividade desportiva organizada em idades baixas, nos últimos 20 anos, aumentou muito rapidamente (Thomson, 1996). Santos, Esculcas e Mota (2004), num estudo realizado sobre a relação entre as escolhas dos adolescentes das AF, organizadas ou não, e o estatuto socioeconómico dos seus pais (englobando a ocupação e o nível de escolaridade) utilizaram como amostra 594 adolescentes de ambos os sexos, entre os 13 e os 20 anos de idade. Através de um questionário concluíram que adolescentes de famílias de estatuto socioeconómico elevado escolhem mais atividades organizadas, sendo estas diferenças significativas.

O desporto organizado e a atividade de competição não são sinónimos de trabalho infantil, significam para a criança, assim como deverão significar para o educador, autoavaliação e afirmação, momento de alegria e de encontro, festa, cooperação, solidariedade, disciplina, esforço, respeito pelos outros e pelas regras, generosidade, espírito de sacrifício, autodomínio, empenhamento, noção de que as regras são aplicáveis a todos os que nela participam, ou seja, desenvolvimento individual e social. Estes são valores que devem ser ensinados e vividos na iniciação desportiva, qualidades que pertencem ao terreno do jogo, do desporto e da vida.

2.10 - Motivos para a Prática de Atividade Física Desportiva

Segundo Nunes (1995), torna-se importante procurar saber os motivos que levam à prática ou não prática de atividade desportiva, para depois tentar compreender o que o pode ter determinado.

Será a procura do bem-estar do indivíduo, a busca da independência e autorrealização, ou será, por outro lado, uma forma de socialização? O desporto oferece um grande campo de possibilidades para a realização do praticante.

Segundo Cratty (1983), a pesquisa sobre motivação é, sem dúvida, uma das áreas de estudo mais importantes para a psicologia desportiva, fornecendo informações potencialmente úteis para o técnico e o atleta.

Este tema tem sido desde algum tempo alvo de estudo detalhado, não só ao nível da alta competição, como também no que se refere ao desporto de lazer ou ocupação de tempos livres, com resultados importantes. E aqui colocar-se-á novo tipo de questão, porque será que determinado número de pessoas joga uma modalidade, o que os motivará? É um dado inquestionável que, quando constatamos que algumas

peessoas praticam desporto e outras não, não é difícil chegar à conclusão que este mesmo desporto oferece condições favoráveis de estimulação que levam a pessoa à sua prática desportiva.

Vários são os motivos que desempenham alguma influência sobre os praticantes e muitas vezes são formados pela contribuição de acontecimentos passados e próximos, atuando da mais variadíssima forma.

Hoje, já ninguém se surpreenderá ao verificar que os motivos causadores da boa participação do atleta se modificam de dia para dia, ou de época para época. Acontecimentos, pessoas e experiências novas nas suas vidas podem influenciar os sentimentos relativos à equipa, ao técnico, aos colegas, aos dirigentes, aos adeptos, etc.

Weiss (1969, cit. in Cratty, 1983) refere que uma das poucas maneiras pelas quais os jovens se mostram superiores, é através de realizações físicas, usando os seus corpos para conquistar uma grandeza não alcançável através de esforços intelectuais que requeiram maior experiência.

Tojeira (1992) refere um estudo sobre a juventude portuguesa em que Pais (1989) adianta, na base de estudos desenvolvidos, que «do conjunto dos mais 50% de jovens que não praticam regularmente nenhuma atividade desportiva, apenas 30,2% o justificam por não gostarem», apontando os outros motivos diversos, como: não tendo tempo-51,4%; por falta de instalações desportivas-32,9%; não tendo dinheiro-20,6%; não me traria qualquer vantagem-14,0%; não tenho com quem praticar-10,9%; etc. Entretanto, dos restantes jovens que praticam regularmente desporto, salientam-se dois motivos invocados: contribui para ser saudável – 69,9% e; é bom para o desenvolvimento físico – 58,0%.

Conclui então que, dos exemplos apontados e aos quais muitos outros se poderiam juntar, a EF e o desporto refletem-se positivamente na vida dos cidadãos. Conclui também que apesar de só uma pequena parte dos jovens portugueses se dedicar a este tipo de atividade, os que o fazem têm clara consciência dos motivos da sua opção. E que quanto aos outros, os que não praticam qualquer tipo de atividade desportiva, são apontados motivos que no geral não podem considerar-se justificativo.

Marivoet (2001), num estudo sobre o conhecimento da participação desportiva nacional e suas características, realizado a uma amostra representativa da população portuguesa entre os 15 e os 74 anos, residente no Continente e Regiões Autónomas, teve como um dos objetivos conhecer a razão da prática e não prática desportiva. Verificou que entre as principais razões apontadas pelos inquiridos para a prática

desportiva se encontravam as preocupações com a condição física e o corpo (86%), o divertimento proporcionado pela prática desportiva (64%), seguido pelo gosto (45%) e a sociabilidade proporcionada (31%). Por outro lado as principais razões escolhidas para o facto de não praticarem foram a falta de tempo (60%), seguida de não gostarem ou de não encontrarem interesse (45%), da falta de motivação (30%), devido à idade (25%), por motivos de saúde (17%) e da falta de local apropriado (9%).

Também neste estudo se pôde concluir que o sexo masculino continua a praticar proporcionalmente mais desporto do que as mulheres. Enquanto 34% dos homens entre os 15 e os 74 anos são praticantes, apenas 14% o são. A participação desportiva segundo os diferentes grupos socioprofissionais encontra-se intimamente ligada com o nível de escolaridade. São igualmente os indivíduos integrados nos grupos sociais, cujos desempenhos profissionais requerem maiores níveis de qualificação e responsabilidade, que praticam proporcionalmente mais desporto.

Segundo Serpa (1990), os principais motivos coincidem globalmente em todos eles, podendo variar a ordem ou a ponderação de acordo com o sexo, modalidade ou a experiência, mas de um modo geral, os jovens desportistas revelam motivos semelhantes no envolvimento da prática desportiva.

No que diz respeito, particularmente às diferenças de sexo, Neto e Pomar (1997) consideram que os estereótipos de género estão presentes nas atividades lúdicas motoras, manifestando-se através da perceção diferenciada das atividades quanto ao seu nível de apropriação ao género e quanto ao nível de desempenho motor do género. As várias atividades motoras são percecionadas com níveis distintos de apropriação ao género, sendo o meio sociocultural e a idade fatores que influenciam significativamente a variabilidade da estereotipia de género. Quase todas as atividades percecionadas como preferencialmente feminina possuem um carácter essencialmente infantil, tradicional e não estruturado, por outro lado, as atividades caracteristicamente mais desportivas e situam-se em níveis de apropriação predominantemente masculinos. Há uma tendência para associar o domínio da atividade motora ao papel masculino. Neto e Pomar (1997) consideram ainda que com o aumento da idade as crianças vão considerando possíveis os desvios às convenções sociais dos papéis de género, reconhecendo que tanto os rapazes como as raparigas se poderão empenhar nas mesmas atividades. Segundo Sallis (1994, cit. in Mota, 1997b), as diferenças de género, podem ser explicadas mais pelo processo de socialização do que correspondendo a um fenómeno biológico. Os rapazes são confrontados com mais e diferentes oportunidades fora do contexto escolar, beneficiam de uma experiência mais significativa e positiva. As raparigas não recebem

um apoio suficientemente significativo dos seus pais que lhes sirva de suporte à prática de atividade motora (Sallis et al., 1992, cit. in Mota, 1997b). “*As diferenças sexuais são essencialmente devidas a pressões sócio culturais que limitam e condicionam as oportunidades de aprendizagem...*” (Neto, 2001: 16).

3. Material e Métodos

Neste estudo, consideramos AF desportivas lúdicas, todas aquelas que sejam praticadas fora do contexto da escola, que tenham uma frequência de, pelo menos, uma vez por semana e que sejam orientadas por professores, técnicos ou monitores.

Estas atividades são praticadas pelos jovens no seu tempo livre, devendo ser efetuadas de livre vontade, tendo como principais objetivos o divertimento, o convívio e o bem-estar de quem as pratica.

3.1 - Amostra

Uma amostra é representativa se as unidades que a constituem forem escolhidas por um processo tal que *“todos os membros da população tenham a mesma probabilidade de fazer parte da amostra”* (Ghiglione, 1993).

A amostra é constituída pelos alunos do 3.º ciclo do Agrupamento Professor Carlos Teixeira de Fafe, sendo composta exclusivamente pelos alunos do referido agrupamento, tidos em conta os fatores de heterogeneidade.

Dado que o universo da população a estudar não é imenso (todos os alunos do 3º ciclo do ensino básico no ano letivo 2010/2011 do Agrupamento do Escolas Professor Carlos Teixeira), participou no estudo a totalidade dos alunos, garantindo desta forma a qualidade e validade dos resultados. Ao definirmos como amostra a totalidade dos alunos do 3.º ciclo deste agrupamento de escolas consideramos diminuído o risco da obtenção de hipóteses nulas: *“quando aumentamos a dimensão da amostra temos mais possibilidades de descobrir relações, mesmo ténues”* (Ghiglione, 1993).

Assim, a amostra estudada é constituída por 313 jovens, sendo 163 do género masculino e 150 do género feminino, cujas idades variam entre os 12 e os 17 anos de idade, sendo que as idades mais representativas são os 12,13 e 14 anos (93%).

Quanto ao nível de escolaridade dos pais, a maioria possui um nível de escolaridade médio (3.º ciclo – 22% e Secundário – 29%) e alto (Ensino Superior – 18%), sendo pouco representativo tanto o nível de escolaridade baixo (1.º Ciclo – 7% e 2.º Ciclo – 15%). Com nível de escolaridade igualmente baixo, o 2.º Ciclo, verificamos a existência de 15% de proveniência dos jovens. A percentagem de jovens procedentes de pais com mestrado, pós graduação e doutoramento é muito baixo. No que diz respeito à profissão dos pais, apenas 5% não sabe ou não respondeu e verificamos que o grande número de jovens (34%) provém de famílias pertencentes à classe dos trabalhadores da indústria, serviços e comércio. Os empresários, dirigentes e profissionais liberais representam 20% e 17% dos jovens provém de famílias pertencentes à classe dos profissionais técnicos e de enquadramento. Os filhos de professores representam 13%, dos desempregados 8% e dos reformados 1%.

3.2 - Instrumentos/procedimentos

O presente estudo foi baseado na autenticidade, curiosidade e rigor, se feito o estudo do adolescente a partir de si mesmo. Uma vez que o estudo se realizou num agrupamento de escolas, não foi difícil, através da base de dados do agrupamento, dispor da lista exaustiva dos membros da população a estudar – uma base de sondagem. Para esta realidade, a situação ideal foi a **amostra de conglomerados ou de grupos** (Lakatos e Marconi, 1990), onde o tipo de grupo utilizado é a turma.

O instrumento escolhido para dar voz aos adolescentes, o inquérito por questionário, integra-se entre os métodos e técnicas de mais frutuosa produtividade investigativa (Pinto, 1997).

Procedeu-se à aplicação de um questionário teste, adaptado de Moreira (2006), incluído no anexo I, de administração direta com perguntas maioritariamente do tipo fechado, de escolha múltipla, que permitem respostas alternativas, baseado num questionário já existente relacionado com AF desportivas como forma de ocupação dos tempos livres. O questionário foi aplicado a todos os elementos da amostra.

No questionário evidenciámos as seguintes questões:

- Caracterização das crianças quanto ao sexo e à idade;
- Caracterização das crianças quanto ao nível socioeconómico;
- Identificação do gosto que têm pelas atividades lúdico desportivas;
- Identificação do tipo de atividade lúdico desportiva praticada nas práticas de lazer;
- Averiguação da existência de diversidade das práticas ou concentração em número reduzido;
- Averiguação das diferenças na prática entre sexos;
- Determinação da preferência ou não da atividade praticada.
- Identificação das principais influências que levam à prática e não prática de atividade lúdico desportiva de entre as práticas de lazer;

3.3 - Análise dos Conteúdos

A maior parte dos métodos de análise da informação dependem de duas grandes categorias, sendo elas a análise de conteúdo e a análise estatística dos dados (Quivy et Campenhoudt, 1998).

A análise de conteúdo na investigação social é cada vez maior, nomeadamente porque oferece a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhos que apresentam um certo grau de profundidade e de complexidade. A análise de conteúdo permite, quando incide sobre um material rico e penetrante, satisfazer harmoniosamente as exigências do rigor metodológico e da profundidade inventiva.

A análise estatística, ao apresentar os dados sob diversas formas, favorece incontestavelmente a qualidade das interpretações, assim a estatística descritiva apresentando os dados sob a forma de gráficos e quadros é muito mais do que um simples método de exposição dos resultados. Estas técnicas gráficas e estatísticas dizem respeito à análise percentual dos fenómenos e da sua distribuição.

4. Apresentação e Discussão dos Resultados

4.1 – Gosto pelo desporto

Esta questão foi respondida pela totalidade da amostra.

Iniciamos a análise da questão pelo gosto pelo desporto à totalidade da amostra e seguidamente verificamos o gosto em função do género e finalmente em função dos que praticam atividades desportivas.

No que concerne o gosto pelo desporto, a maioria dos jovens (56%) responde que adora, seguindo-se 27% refere que gosta muito. Apenas 13% dos jovens referem gostar mais ou menos de desporto. A representatividade do “gosto pouco” (3%) e “não gosto nada” (1%) é pouco significativa.

Assim, é-nos possível confirmar a opinião de Bento (1998) que refere que quer se fale de crianças e jovens, de adultos, de idosos, de deficientes, de rendimento ou recreação, o desporto é em todos os casos um meio de concretização de uma filosofia do corpo e da vida, constituindo uma esperança para a necessidade de vida.

Quando analisamos o conteúdo da mesma questão em função do género, verificamos que a maioria dos jovens continua a referir que adora desporto, no entanto, a distribuição pelas opções de resposta entre géneros é diferente.

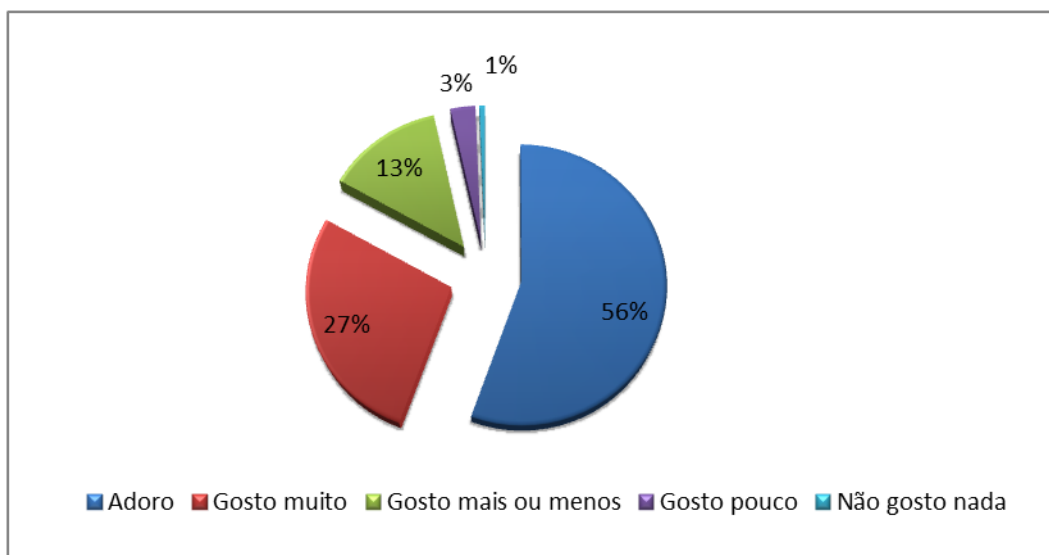


Figura 1 – Gosto pelo desporto

Na Tabela 1 observa-se que 108 jovens rapazes adora desporto confrontando com 66 raparigas que respondem o mesmo.

É substancial a diferença entre as respostas dadas às outras hipóteses de resposta, onde 37 rapazes referem que gostam muito comparando com 49 raparigas.

Na opção de resposta “gosto mais ou menos” também há um número superior de respostas por parte das raparigas (31 raparigas e 11 rapazes).

Tabela 1 – Gosto pelo desporto em função do género.

	Gosto pelo Desporto					Total
	Adoro	Gosto muito	Gosto mais ou menos	Gosto pouco	Não gosto nada	
Masculino	108	37	11	7	0	163
Feminino	66	49	31	2	2	150
Total	174	86	42	9	2	313

Em relação à opção “não gosto nada” verificamos um número muito pouco expressivo (0 rapazes e 2 raparigas).

Tabela 2 – Gosto pelo desporto em função dos jovens que praticam AF lúdica desportiva.

	Prática lúdica desportiva		Total
	Sim	Não	
Adoro	137	37	174
Gosto muito	46	40	86
Gosto mais ou menos	11	31	42
Gosto pouco	1	8	9
Não gosto nada	0	2	2
Total	195	118	313

Quando analisado o gosto pelo desporto em função dos jovens que praticam atividades lúdicas desportivas (Tabela 2), verificamos que o número de alunos que refere adorar desporto (174) é também o que apresenta um maior número no que se refere à prática de desporto (137). Salientamos o fato de 37 jovens referirem que adoram desporto mas não praticam qualquer tipo de AF lúdica desportiva.

4.2 – Identificação da oferta de Modalidades Desportivas pelos jovens

Quando analisada a questão da existência de diversidade das práticas ou concentração em número reduzido, verificamos a identificação de uma vasta lista com referência a vinte e duas modalidades, sendo que a maioria referiu o Futebol (31.9%), a seguir a Nataação (14.69%), o Andebol (11.82%) e o Atletismo (9.26%).

As modalidades Ciclismo, Basquetebol, Ténis, Futsal e Patinagem surgem como modalidades de identificação moderada (entre 8.30% e 3.51%).

Com nível de identificação bastante inferior surgem o Golf, Judo, Pingue-pongue, Trampolim, Downhill, Ballet, Ginástica e Ginásio (entre 2.87% e 0.31%).

Verificamos que 47.60% dos jovens responde que pode praticar muita coisa, não especificando nenhuma atividade.

Não responderam à questão ou não sabe 4.79% dos jovens.

Tabela 3 – Modalidade identificada como oferta.

Modalidades	Nº alunos	%
Futebol	100	31.90
Nataação	46	14.69
Andebol	37	11.82
Atletismo	29	9.26
Ciclismo	26	8.30
Ténis	20	6.38
Futsal	19	6.07
Basquetebol	16	5.11
Patinagem	11	3.51
Karaté	9	2.87
Voleibol	8	2.55
Equitação	6	1.91
Ginástica	6	1.91
Ballet	5	1.59
Dança	2	0.63
Kickboxing	2	0.63
Downhill	2	0.63
Golf	1	0.31
Judo	1	0.31
Ginásio	1	0.31
Trampolins	1	0.31
Escalada	1	0.31
Não sabe ou não responde	15	4.79
Muita coisa	149	47.60

4.3 – Prática lúdica desportiva

Analisando a questão que se refere à prática ou não de AF, podemos aferir que, dos 313 jovens que compõem a amostra 62% pratica desporto.

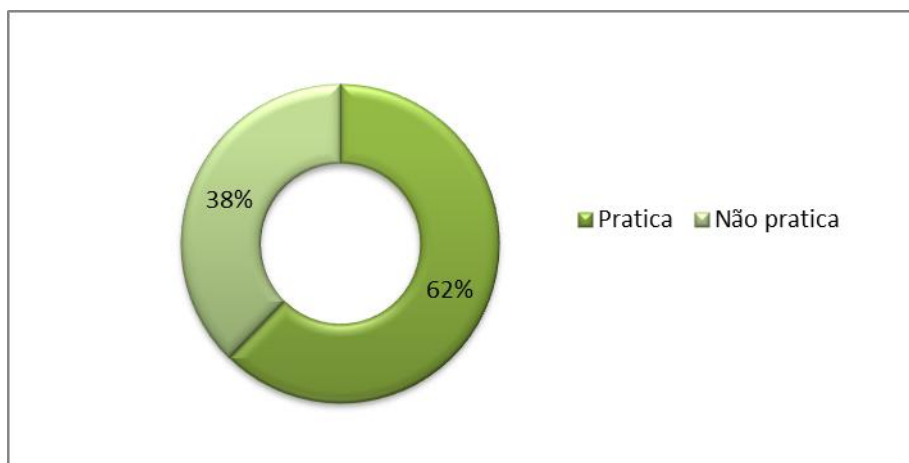


Figura 2 – Jovens praticantes de AF lúdica desportiva

Ao procedermos à análise da Tabela 4 verificamos que, de modo geral, os rapazes são mais ativos do que as raparigas.

Este resultado está em consonância com um estudo nacional de Marivoet (2001) onde se verificou que os jovens do género masculino praticam, proporcionalmente, mais desporto do que as raparigas. Outros estudos realizados por diversos autores (Esculcas e Mota, 1999; Fernandes, 2002) também evidenciaram que os rapazes são predominantemente mais ativos do que as raparigas.

Da análise à questão, salientamos o fato de 118 jovens não praticarem qualquer tipo de AF desportiva de caráter lúdico.

Tabela 4 – Prática de AF lúdica desportiva em função do género.

	Prática lúdica desportiva		Total
	Sim	Não	
Feminino	72	77	149
Masculino	123	41	164
Total	195	118	313

4.3.1 – Jovens praticantes

Os dados em análise referem uma amostra de 195 jovens praticantes de uma ou mais AF de caráter lúdico, dos quais 123 são rapazes e 72 são raparigas. Esta nossa constatação encontra paralelismo nas evidenciadas por Schneider (2004) e Martins (2005), os quais evidenciam o fato de os rapazes serem mais ativos e mais participativos em AF do que as raparigas.

4.3.2 – Sessões semanais

Nesta análise procuramos aferir quantas vezes por semana, os jovens, praticam atividades lúdicas desportivas.

Assim, podemos constatar que dos 195 praticantes, a maior parte (56%) pratica atividade lúdica desportiva duas a três vezes por semana, seguindo-se 28% com a prática de quatro a seis vezes por semana, 8% pratica atividade todos os dias, 7% uma vez por semana e 1% pratica AF lúdica desportiva em horário livre.

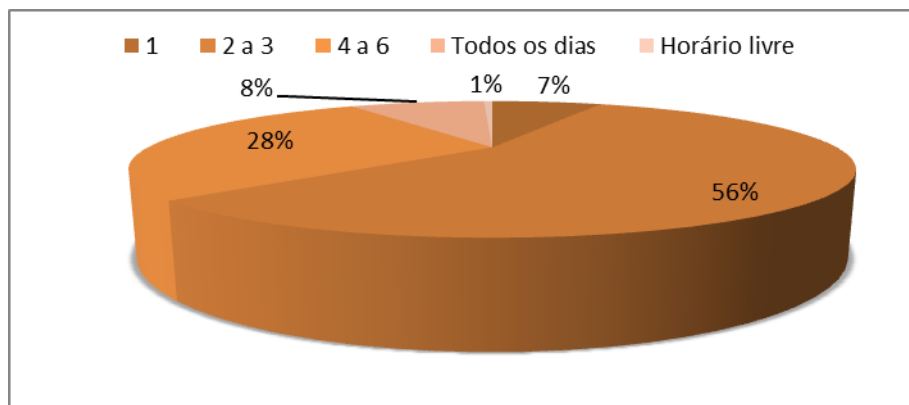


Figura 3 – Frequência da prática semanal

4.3.3 – Modalidades praticadas

Ao analisarmos as atividades lúdicas desportivas praticadas pelos jovens constatamos que dos 195 jovens praticantes referem como modalidade mais praticada o Futebol com 33%, seguidamente a Natação com 13%, o Andebol com 11%, Ténis com 6% e Patinagem com 5%.

Estes resultados encontram paralelismo no estudo de Fernandes (2002), em que o Futebol e a Natação também foram referidos como sendo as modalidades mais praticadas.

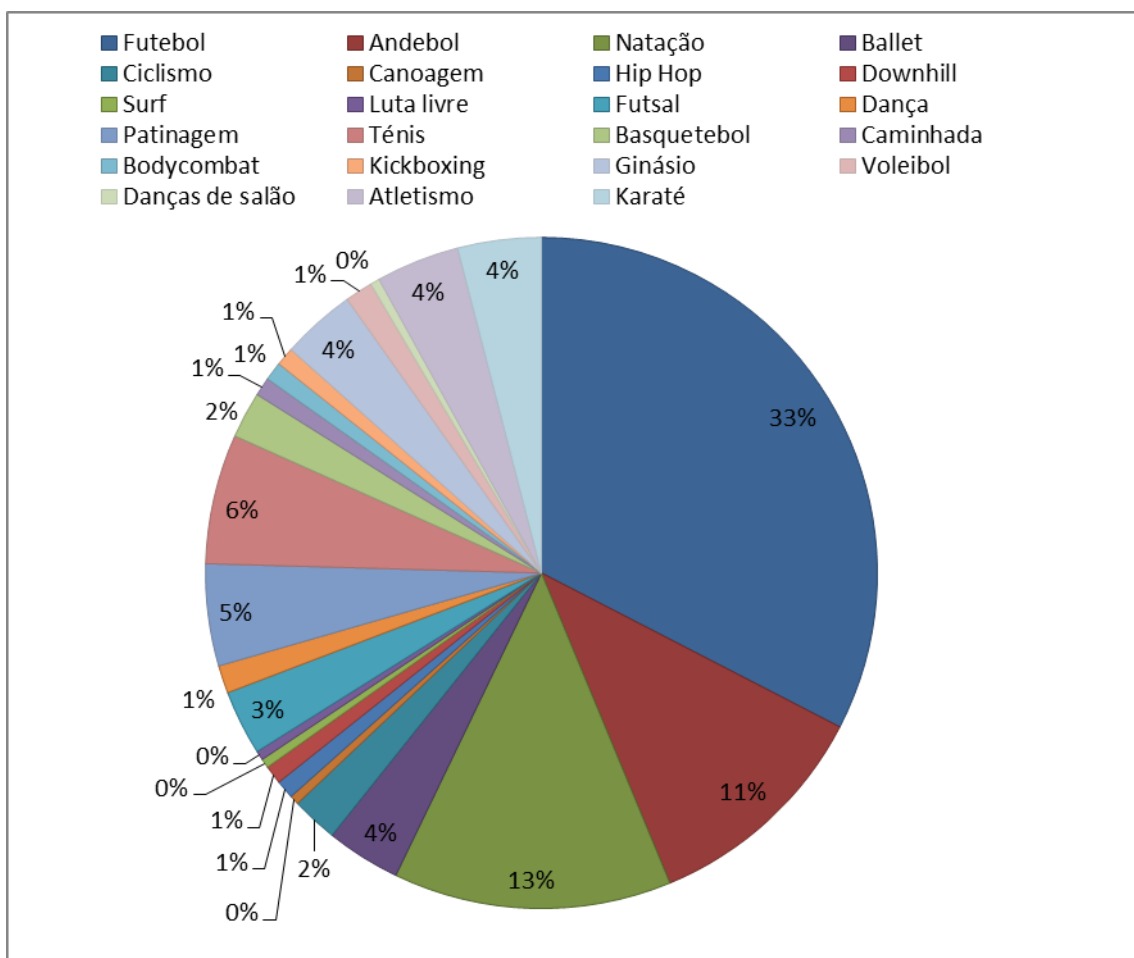


Figura 4 – AF lúdicas desportivas praticadas

No que diz respeito à prática de atividade lúdica desportiva semanal em função do género, pode observar-se na Tabela 5 que em ambos os sexos, o valor mais significativo de prática se situa nas duas a três vezes por semana.

Tabela 5 – Prática semanal em função do género.

	Prática semanal					Total
	Uma vez por semana	2 a 3 vezes por semana	4 a 6 vezes por semana	Todos os dias	Horário livre	
Feminino	8	45	12	6	1	72
Masculino	5	65	43	10	0	123
Total	13	110	55	16	1	195

4.3.5 – Motivos para a prática de AF lúdica desportiva

Desta análise verificamos que os 195 jovens praticantes indicam como principais razões para a realização de atividades lúdicas desportivas: gostar (28%); para se divertir e ocupar o tempo livre (21%); para ficar em forma física (19%); gosta de competir (14%) e porque quer ser atleta (9%).

Evidenciamos o fato de um dos motivos apontados estar relacionado com os amigos (3%).

Apenas 1% assinalou a opção “outras” e os fundamentos mais referidos são: aprender coisas novas; manter-se saudável; sentir-se bem; conhecer pessoas; sentir-se mais confiante.

Tal como Tojeira (1992), cabe-nos afirmar que apesar de só alguns se dedicarem à prática de AF, os que o fazem têm perfeita consciência das suas opções.

As nossas constatações referentes aos motivos que levam à prática de AF encontram similitude com as destacadas por Barros (1993).

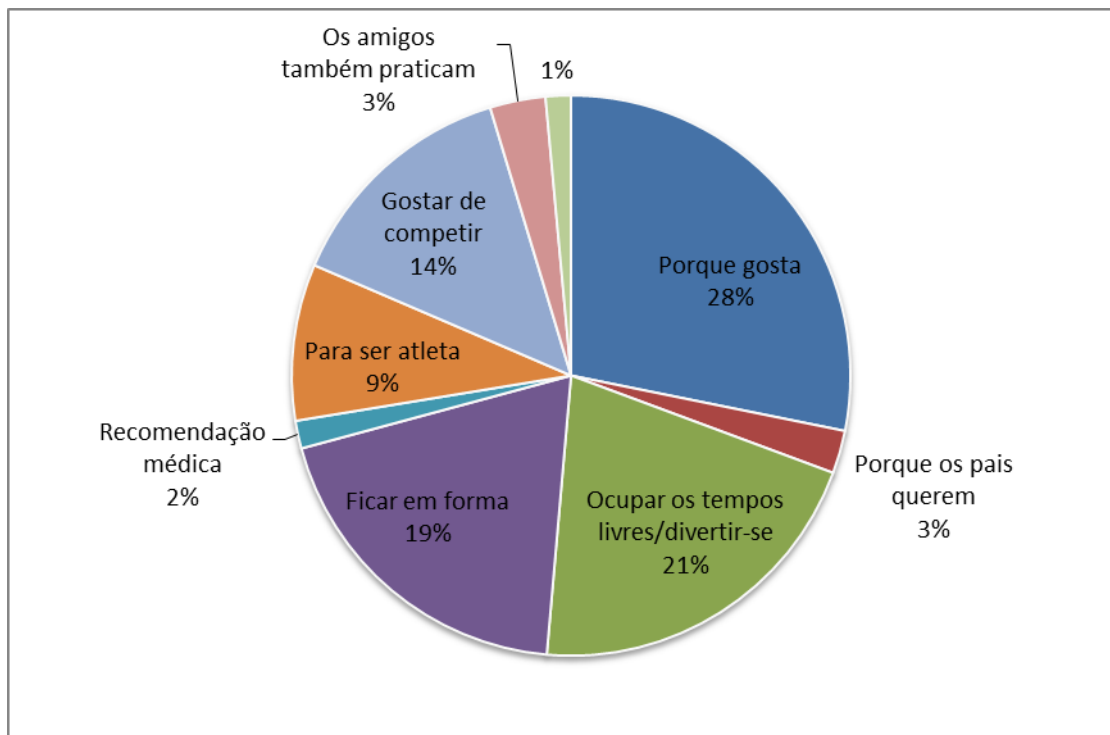


Figura 5 – Motivos para a prática de AF lúdica desportiva

4.3.6 - Preferência pela AF lúdica desportiva praticada

Da análise de dados referentes à prática de atividade lúdica desportiva, observamos que 72% refere que pratica a sua atividade preferida e 28% pratica outra atividade, que não a favorita.

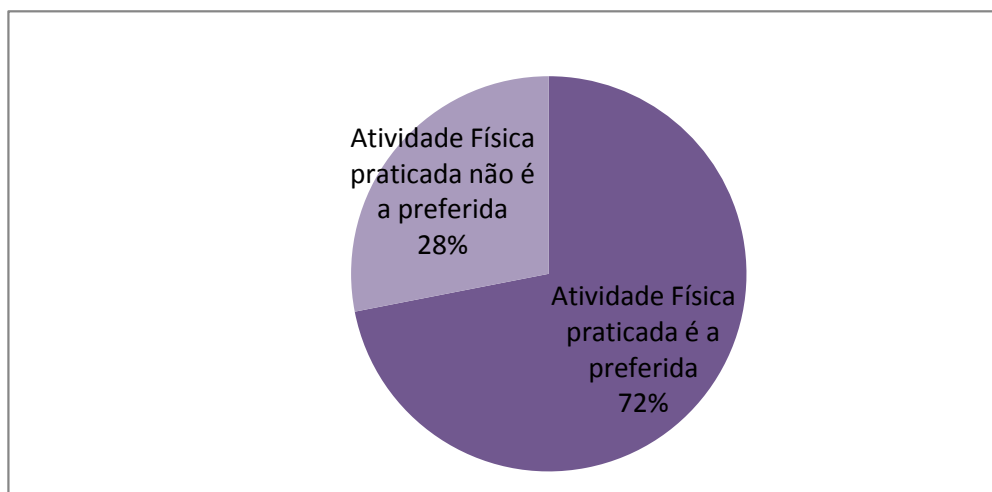


Figura 6 – Preferência pela AF lúdica desportiva praticada

4.3.7 - Atividade pretendida

Um grupo de 15 jovens refere não praticar a sua atividade lúdica desportiva favorita e representa 8,06% dos 195 praticantes de atividade lúdica desportiva.

Da análise à Tabela 6 verificamos que a maioria das raparigas preferia praticar, em alternativa ao que efetivamente pratica, Voleibol e Patinagem. No que se refere aos rapazes, estes, apontam o Futebol, Basquetebol e a Equitação como alternativas às atividades praticadas.

Tabela 6 – Modalidades referidas como pretendidas a ser praticadas

	Modalidades pretendidas a ser praticadas		Total
	Rapazes	Raparigas	
Futebol	1	1	2
Natação		2	2
Andebol		1	1
Basquetebol	1		1
Patinagem		3	3
Voleibol		3	3
Equitação	1		1

Ginástica

2

2

4.3.8 - Motivos que impedem a prática de AF lúdica desportiva preferida

Quanto às principais razões apontadas pelos jovens para não praticar a atividade lúdica desportiva preferida, verificamos que a mais apontada é a “falta de tempo” (35%), seguida por “não sabe onde praticar” (17%), “ainda não disse aos pais” (13%), “é caro” (11%), “é caro” (11%).

Mais uma vez verificamos uma consonância com o estudo realizado por Fernandes (2002) onde a “falta de tempo” e “não sei onde praticar” também foram as razões mais apontadas.

Salientamos que na opção “outras” de entre várias repostas, evidenciam-se “tenho de estudar” e “problemas de saúde”.

Da análise à Figura 7 verificamos a existência de dificuldades que se prendem com as deslocações e falta de autonomia dos jovens.

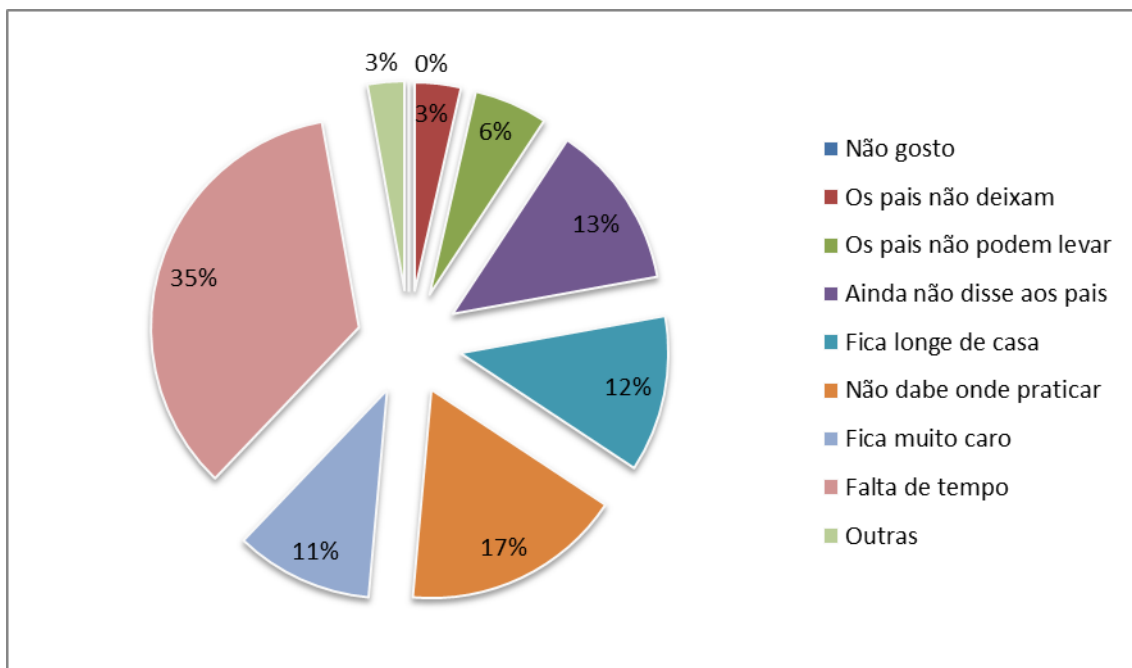


Figura 7 – Motivos que impedem a prática de AF lúdica desportiva preferida.

4.4. Jovens não praticantes

No que concerne aos jovens não praticantes, tentamos averiguar qual a modalidade mais desejada para ser a praticada e que razões se prendem com a inatividade lúdica desportiva.

O total de jovens não praticantes é de 118 indivíduos, dos quais 77 são raparigas e 41 são rapazes.

4.4.1 Atividade lúdica desportiva pretendida

Relativamente às modalidades apresentadas como preferidas e aspiradas a ser praticadas pelos jovens, destacamos o Voleibol, a Natação, o Futebol, a Patinagem e o Andebol.

Tabela 7 – Identificação das modalidades a praticar pelos jovens não praticantes

Modalidade	Total	Raparigas	Rapazes
Voleibol	35	31	4
Futebol	22	9	13
Natação	24	19	5
Patinagem	14	11	3
Andebol	12	10	2
Ginástica	9	9	
Ténis	7	5	2
Basquetebol	5	3	2
Ballet	4	4	
Dança	4	4	
Ciclismo	3		3
Atletismo	3	2	1
Kickboxing	2	2	
Equitação	1	1	
Motocross	1		1
Badminton	1		1
Hóquei patins	1		1
Futsal	1		1
Esgrima	1	1	
Hip Hop	1	1	

4.4.2 – Motivos que impedem a prática de AF Lúdica Desportiva

De entre as propostas de resposta, têm principal destaque a “falta de tempo” 33%, “não sabe onde pode praticar” 16%, “ainda não disse aos pais” 10%, “é longe de casa” 12%, “é muito caro” 9%, “os pais não podem levar” 6% e “os pais não deixam” 6%.

Destacamos que o motivo “não gosto” apenas foi referido por 2% dos jovens.

Dos jovens que assinalaram a opção “outros”, as razões subjacentes são os “problemas de saúde” e o “horário”.

Mais uma vez realçamos a “falta de tempo” como um fator de impedimento à prática de AF Lúdica Desportiva.

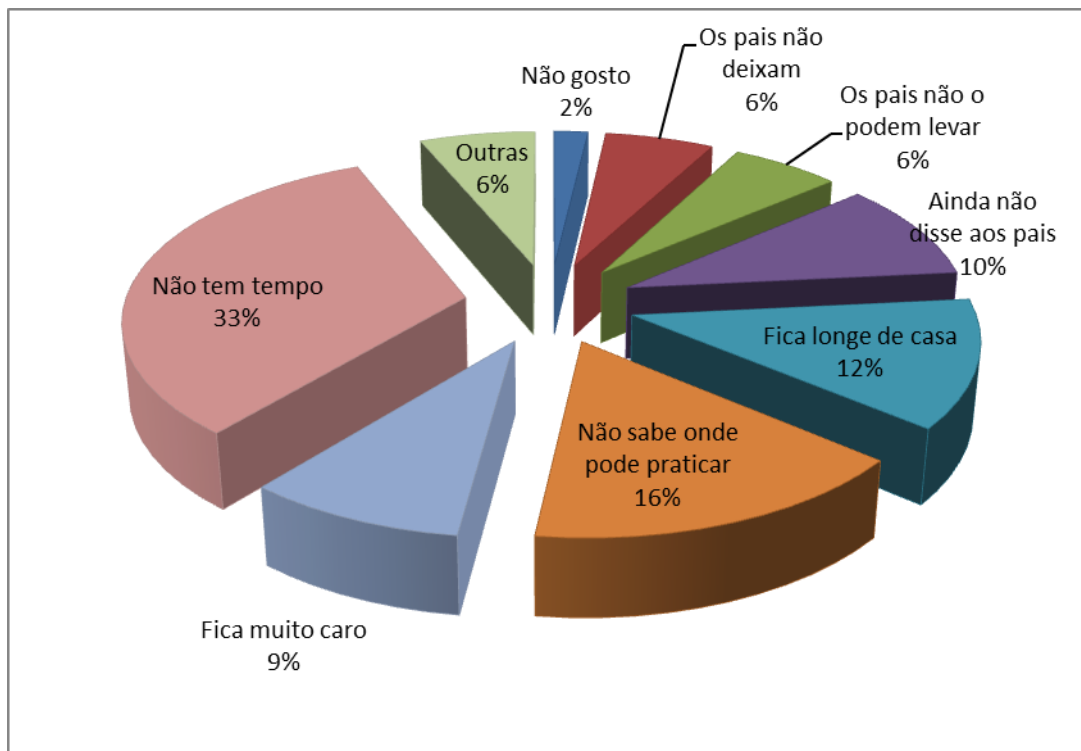


Figura 8 – Impedimento à prática de AF lúdica desportiva

5. Conclusões

5.1 – Conclusões gerais do estudo

A recolha de dados do presente estudo refere aos alunos do 3.º ciclo do Agrupamento de Escolas Professor Carlos Teixeira em Fafe, os quais consideram algumas limitações, impossibilitando uma automática transposição para outras realidades. Assim, o estudo reporta-se apenas à realidade dos alunos do referido Agrupamento, da cidade de Fafe, no ano letivo 2010/2011.

Importa referir que o número de jovens praticantes não é substancialmente superior aos não praticantes, no entanto, quer uns quer outros, na quase totalidade referem que gostam ou gostariam de praticar alguma AF lúdica desportiva.

No que concerne ao **gosto pelo desporto** é evidente que a maioria de jovens refere que adora desporto ou gosta muito.

Podemos considerar que a oferta desportiva da cidade de Fafe é bastante diversificada, uma vez que os jovens da cidade identificaram uma vasta lista de modalidades que podem praticar.

No entanto, e contrapondo esta oferta desportiva está o nível de atividade física lúdica desportiva. Com base nos resultados por nós encontrados, podemos afirmar que a população estudantil da cidade de Fafe é pouco ativa comparativamente com os resultados encontrados em toda a bibliografia por nós consultada.

Comparando os géneros verificamos ser maior a percentagem de rapazes praticantes, o que encontra paralelismo na revisão da literatura efetuada, onde, vários autores verificaram que o género é repetidamente referido como um preditor significativo das diferenças nas atividades de lazer dos adolescentes.

Também verificamos que o Futebol é a modalidade apontada como sendo a mais pretendida pelos jovens, sendo uma das modalidades mais praticadas, conhecidas e desejadas, conforme toda a literatura consultada sobre este tema.

5.2 – Propostas a desenvolver em futuros trabalhos

Se aceitarmos os já reconhecidos benefícios da atividade física na saúde e bem-estar físico, social e psicológico dos adolescentes, apresenta-se-nos como sugestão alargar o objeto de investigação aos restantes estabelecimentos de ensino do 3.º ciclo e secundário, no sentido de obter conhecimento mais aprofundado dos hábitos desportivos dos adolescentes, com vista à definição de medidas a adotar, pela escola e pela família, no

sentido de apoiar os jovens na escolha de um estilo de vida ativo e saudável, tomando em consideração a diferença de género.

A escolha de um estilo de vida ativo tenderá a manter-se ao longo da vida, quanto mais precocemente for fomentado.

6 – Referências Bibliográficas

- Aaron, D., Storti, K., Robertson, R., Kriska, A., LaPorte, R. (2002) Longitudinal Study of the number and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescence: implications for school curricula and community recreation. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.*: 1075 -1080
- Al Isa AN. (1999) Dietary and socio-economic factors associated with obesity among Kuwaiti college men. – *Br. J. Nutr.*; 82: 369-74. www.bireme.br
- Armstrong N, Welsman J. (1997). *Young People and Physical Activity*. New York: Oxford University Press
- Bar-Or, O. (1987). A Commentary to Children and Fitness: A Public Health Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 58 (4): 304-307.
- Bento, J. (1991). *Desporto, Saúde, Vida – Em Defesa do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte, Lda.
- Barbosa DJ. (1991) O adolescente e o esporte. In: Maakaroun MF, Souza RP, Cruz AR. Tratado de adolescência: um estudo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Cultura médica.
- Barros R.(1993) Os adolescentes e o tempo livre: lazer – atividade física. In: Coates V, Françoso LA, Beznos GW. *Medic. do adol.*. São Paulo: Sarvier.
- Bento, J. (1995). *O Outro Lado do Desporto – Vivências e Reflexão Pedagógicas*. Porto: Campo das Letras – Editores, S. A.
- Bento, J. (s/d). Novas Motivações, Modelos, Concepções para a Prática Desportiva in J.M: Constantino (coord.). *O Desporto no séc. XXI. Os Novos Desafios*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.
- Bétran, J.O.; Bétran, M.U. (1995): La crisis de la modernidad y la advenimiento de la postmodernidad: el deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo. *Apunts Educ. Fis- Y Deportes*, 41: 10-29.
- Biddle S, Mutrie N. (2001). *Psychology of Physical Activity - Determinants, well being and interventions*. London: Routledge
- Brownell, K. (1995); D.Exercise and obesity treatment: psychological aspects. *Int. J. Obes.* 19:S122-S125.
- Camargo, L.O. (1998): *Educação para o lazer*. Editora Moderna. São Paulo, Brasil.

- Carazzato JG. (1999).. Atividade física na criança e no adolescente. In: Ghorayeb N & Barros Neto T L O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu.
- Carol N, Dwyer JD. (1991). Nutrition and exercise: effects on adolescent health. *Annu. Rev. Publ. Health*; 12: 309-33.
- Carvalho, I. (2000). Efeito da interação das variáveis socioculturais, biológicas e motoras na prestação das habilidades corrida, lançamento, salto e pontapé em crianças de 7 e 8 anos de idade. Tese de Doutoramento. UTAD: Vila Real.
- Constantino, J. (1993). O Desporto e a Cultura do Tempo Livre. In: Bento, J. & Marques, A. (Eds.), *A Ciência do Desporto A cultura e o Homem*. Porto. F.C.D.E.F.- U.P. e Câmara Municipal do Porto.
- Corbin, C. (1987). Youth Fitness, Exercise and Health: there is much to be done. *Research Quarterly Exercise and Sport*. Vol. 58., nº4:308-314.
- Costa, O. (1991). Desporto e Qualidade de Vida. In: J. Bento & A. Marques (Eds.), *Actas das Jornadas Científicas Desporto. Saúde. Bem-estar*. Porto. F. C. D. E. F. - U. P.
- Crespo, J. (1987): O lazer e a recreação das populações. In: O desporto no século XXI. Edições Câmara Municipal de Oeiras.
- Cruz, J. & Sequeira, J. (1997). Promoção do Bem Estar Psicológico Através do Exercício Físico. In: *I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Actas*. Braga. U. M.
- Damásio, A. (1995). *O Erro de Descartes: Emoção, Razão e Cérebro Humano*; Lisboa. Publicações Europa América.
- De Knop, P. (1998). Worldwide Trends in Youth Sport. In: *Physical Activity and Active Lifestyle of Children and Youth*. ICSSPE/CIEPSS, Verlag Karl Hofmann Schorndorf.
- De Masi, D. (2000): O Futuro do Trabalho – Fadiga e ócio na Sociedade Pós-Industrial. José Olympio Lyd (3ª ed.). Rio de Janeiro,
- Duarte, A. & Silva, M. (1991). A Influência da Família no Envolvimento Desportivo de Alunos do Ensino Secundário da Região do Grande Porto. In: J. Bento & A. Marques (Eds.), *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva*. Porto. F.C.D.E.F.- U.P.
- Duarte, J. (1999). Exercício Físico e Saúde. In: *Novos Desafios, Diferentes Soluções*. 1º Congresso Internacional de Ciências do Desporto. Porto. F.C.D.E.F. – U.P.

- Dumazedier, J. (2000). (3ª ed.). *Lazer e Cultura Popular*. São Paulo. Editora Perspectiva.
- Elias, N. & Dunning, E. (1992). *A Busca da Excitação*. Lisboa: Difel.
- Dumazedier, J. e Israel, J. (1974). *Lazer – Problema Social. Cultura e Desporto*. Ministério da Educação e Cultura. Direcção Geral dos Desportos.
- Eira, P. (2004). *Os jovens, a escola e os tempos livres – um estudo realizado com alunos do 9º ano das escolas do Concelho de Lamego*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF.
- Eira, P. (2004). *Os jovens, a escola e os tempos livres – um estudo realizado com alunos do 9º ano das escolas do Concelho de Lamego*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF.
- Esculcas, C. & Mota, J. (2005). Actividade Física e Práticas de Lazer em Adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 5 nº 1 Jan.-Abr.
- Esculcas, C. (1999). *Actividade Física e Práticas de Lazer na Adolescência: Promoção e Manutenção em Função da Natureza da Actividade Física e do Estatuto Sócio-económico*. Dissertação de Mestrado. F. C. D. E. F. - U. P.
- Faustino, A., Serrano, J., Ventura, A., Lopes, E. & Lopes, M. (2002). Resumos do VII Encontro Internacional da SIEC - Criança, Vida Activa e Cidadania. Fórum Culturas da Infância e Políticas Públicas – Gandra. I. S. C. S. Norte.
- Featherstone, M.; Turner, B.S. (1996): *Body and society: an introduction*. *Body and Society*, 1(1): 1-12.
- Fernandes, S. (2002). *Oferta e Procura Desportiva para Jovens*. Dissertação de Mestrado. F. C. D. E. F. - U. P.
- Ferreira, V. (2001) (11ª ed.). *O Inquérito por Questionário na Construção de Dados Sociológicos*. In: A. Silva & J. Pinto (eds.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Edições Afrontamento. Porto.
- Ferraz, F. (2003). *Práticas de lazer na ocupação dos tempos livres – um estudo com crianças dos 12 aos 16 anos em diferentes contextos sociais*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho.
- Ferreira, F. (2003). O Século XX foi I Século do Desporto. *Horizonte*, 109:26-29.
- Ferreira, F. (2003). O Século XX foi I Século do Desporto. *Horizonte*, 109:26-29.
- Ford, N. (1991). *When did I begin?: Conception of the Human Individual in History, Philosophy and Science*. Cambridge University Press. XIX.
- Freire. (1989). Lazer e Desenvolvimento Humano, *Jornal de Psicologia*. nº1. Jan.-Fev. pp.27-31.

- Freire. (1989). Lazer e Desenvolvimento Humano, *Jornal de Psicologia*. nº1. Jan.-Fev. pp.27 – 31
- French SA, Erry CL, Leon GR, Fulkerson JA. (1994): Food preferences, eating patterns, and physical activity among adolescents: correlations of eating disorders symptoms. *J. Adolesc. Health*;15: 286-94. www.bireme.br
- Garton. A & Pratt. C. (1991). Leisure activities of adolescent school students: predictors of participation and interest. *Journal of Adolescence*. 14: 305-321.
- Glyptis, S. (1992): Leisure lifestyle: present and future. In: Physical activity and health. N.G. Norgan (ed.). Human Kinetics Publishers, Illinois. Pp: 230-245.
- Gomes, M. (2003). *Comportamentos activos, inactivos e práticas de lazer na população escolar adolescente de S. Pedro do Sul*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF.
- Gomes, P. (1996). O Juízo dos Pais Acerca da Actividade Física dos Filhos. *Horizonte*, vol. XIII, nº74. 19 – 22.
- Gonçalves, C. (1999). *Os Jovens e o Desporto*. (pp.58,59). Câmara Municipal de Oeiras Divisão de Fomento do Desporto.
- Guardia, C.V. (1994): Leisure and socio-economic development. In: New routes for leisure. Actas do Congresso Mundial do Lazer. Edições do Instituto de Ciências Sociais, Lisboa. pp: 443-455.
- Guedes, C. (2002). *Estudo associativo do nível sócio-económico com os hábitos de vida, os indicadores de crescimento e a aptidão relacionados à saúde*. Dissertação de Mestrado. Porto Alegre: Universidade do Rio Grande do Sul.
- Harsha DW. (1995):The benefits of physical activity in childhood. *Am. J. Med. Scienc.* 310 (suppl. 1): S109-S13.
- Hill, M. Hill, A. (2002). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Hourdin, G. (1970). *O Tempo Livre e o Modo: uma Civilização dos Tempos Livres*. Moraes Editora Lisboa.
- Igea, D., Agustin, J., Beltrán, A. & Martin, A., (1995). *Técnicas de Investigación en Ciencias Sociales*. Madrid: Dykinson.
- Kalish, S. (1996). *Your Child's Fitness: Practical Advice for Parents*. Human Kinetics, Illinois.

- Kooistra, J. (1994): The format of knowledge. In: New routes for leisure. Actas do Congresso Mundial do Lazer. Edições do Instituto de Ciências Sociais, Lisboa, pp: 19-34.
- Kuntzleman E T & Reif GG. (1992)The decline in american children's fitness levels. Res. Q. Exerc. Sport.; 63: 107-11.
- Liikkanen, M. (1994): Leisure moral and leisure meanings. In: New Routes for Leisure. Actas do Congresso Mundial do Lazer. Edições do Instituto de Ciências Sociais, Lisboa, pp: 85-98.
- Lima, T. (2004). Educar pelo Desporto? *Horizonte* 111: 35-38.
- Lopes, V. & Coelho, E. (2002). *Inquérito à ocupação do tempo: diferenças e semelhanças entre o uso do tempo das crianças e dos adultos*. Comunicação apresentada na International Association of Time Use Researchers Conference.
- Malina RM (1994). Physical activity and training: effects on stature and the adolescent growth spurt. *Med Sci.Sports Exerc.* 26: 759-766
- Mariovet, S. (1991). Hábitos desportivos da população portuguesa. *Horizonte*.
- Mariovet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- Marivoet, S. (1997). Onde Estão as Virtualidades Educativas do Desporto. *Desporto*.
- Marivoet, S. (1998a). *Aspectos Sociológicos do Desporto*. Livros Horizonte, Lisboa.
- Marivoet, S. (1998b). Tempos e Espaços de Realização Humana no Contexto de Novas Necessidades Sociais. *Horizonte*, vol. XIV nº81: 8-11.
- Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa. Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- Martínez JA, Hu FB, Gibney MJ, Kearney J, Martineéz-Gonzáles MA. (1999):Physical activity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.*; 23:1192-201.
- Marques, A. (2004). Um Desporto para os Mais Jovens: Questões Actuais. In: *Os Jovens e o Desporto - Oportunidades e Dificuldades*. Livros CDP. Lisboa.
- Matos, M. (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses (quatro anos depois)*. Lisboa: Edições FMH.

- Matos, Z. & Graça, A. (1991). Criação de Hábitos de Actividade Física Regular: Um Objectivo Central da Educação Física. In: Bento, J. & Marques, A. (Eds.), *Actas das Jornadas Científicas Desporto Saúde Bem-Estar*. Porto. F.C.D.E.F.-U.P.
- Melo, F. (2004). Educação, tempo livre e juventude – contributos para a caracterização sócio desportiva da cidade de Ponte Delgada. *Horiz.* 112: 20-27.
- Montoye, H.; Kemper, H.; Saris, W. & Washburn (1996). *Measuring Physical and Energy Expenditure*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.
- Mota, J. & Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde: Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. Campo das Letras, col. Campo do Desporto (9), Porto.
- Mota, J. (1991). Educação Física e Saúde. Que afinidades?. In: Bento, J. & Marques, A. *Actas das Jornadas Científicas Desporto Saúde e Bem-Estar*. Porto. F.C.D.E.F. - U.P.
- Mota, J. (1992a). A Escola, a Educação Física e a Educação da Saúde. *Horizonte*, vol. XIII. nº48, Mar.-Abril.
- Mota, J. (1992b). Educação e Saúde. Contributo da educação física. Câmara Municipal de Oeiras Divisão de Cultura, Desporto e Turismo Serviços Municipais de Desporto.
- Mota, J. (1992c). O Valor da Actividade Física para uma Educação de Estilos de Vida. Comunicação Apresentada ao *II Congresso A Escola Cultural e os Valores*. Évora.
- Mota, J. (1997a). *A Actividade Física no Lazer: Reflexões Sobre a sua Prática*. Lisboa. Livros Horizonte.
- Mota, J. (1997b). O Valor da Actividade Física para uma Educação de Estilos de Vida. In Patrício, M. (1997) (org.). *A Escola Cultural e os Valores*. Porto: Editora.
- Mota, J. (2000),: O idoso, a actividade física e a qualidade de vida. In: A recreação e lazer da população com necessidades especiais. *Actas do Seminário*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. pp: 126-131.
- Musgrave, P. (1979). *Sociologia da Educação*. Lisboa. Fundação Calauste Gulbenkian.
- Neves, M. (1996). *A Prática de Actividades Físicas/Desportivas Extra-Escolares dos Alunos do Ensino Secundário do Concelho de Matosinhos: Influência Social e Motivação para essa Prática*. Dissertação de Mestrado. F.C.D.E.F. – U.P.
- Nunes, M. (1995). Sociologia do Desporto - A Motivação para a Prática Desportiva. *Horizonte*. Vol. XII. nº 67. 13-17.

- Nunes, M. (1999). Os Grandes Desafios da Autarquia no Âmbito do Desporto, uma Proposta de Elaboração de um Plano de Desenvolvimento Desportivo Municipal. *Horizonte*, vol. XV. nº89. 33-39
- Olin, K. (1999). Sociologia do Desporto: Desporto, Cultura, Trabalho e Tempos Livres. *Horizonte*, vol. XV, nº 87.: 37-39.
- Pais, J. (1989). *Uso do Tempo e Espaço de Lazer*. Lisboa. Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais.
- Pimentel, J. & Nunes, P. (2002). Influência da Proveniência na Cultura Desportiva dos Jovens. *Horizonte*, vol. XVIII - nº10426 - 31.
- Priore SE(1998): Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação de indicadores de estado nutricional. São Paulo. (Tese de Doutorado – Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina).
- Russel, R.V. (1996): The context of contemporary leisure. Hum. Kinetics Pub. Champaign, Illinois.
- Sá, M. P. C. M. (2000). *Transmissibilidade nos hábitos de actividade física. Um estudo em alunos do sexo masculino do 10º ao 12º ano de escolaridade*. Dissertação de mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.
- Santos, M. P. M. (2000). *Avaliação da actividade física habitual em crianças e adolescentes do grande Porto*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Porto.
- Simons-Morton, B.G.; Baranowski, T.; O'Hara, N.; Parcel, G. S.; Huang, I.W.; Wilson, B. (1990). Children's frequency of participation in moderate to vigorous physical activities. *Res. Q. Exerc. Sport*. 61 (4): 307-314.
- Telama R, Naul R, Nupponen N, Rychtecky A, Vuolle P. (2002). *Physical fitness, sporting lifestyles and olympic ideals: cross cultural studies on youth sport in Europe*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann
- Tojeira, P. (1992). Estudos: Tempo Livre e Desporto. *Horizonte*, vol. VIII, nº 49: 23-31.
- Tourinho Filho H & Tourinho LSPR. (1998): Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais. *Rev. Paul. Educ. Fís.*; 12:71-84.
- Tucker LA & Friedman GM. Television viewing and obesity in adult males. *Am. J. Public Health* 1989; 79: 516-8.

Valois RF, Mckeown RE, Saunders RP, Pate RR, Winnail SD. (1995): Relationship between physical activity high-school adolescents. J. Sch. Health; 65: 438.

Wardley BL, Puntis JWL, Taitz LS. (1997a): The schoolchild and adolescent. In: Handbook of child nutrition. 2. ed., New York, Oxford University,

Wardley BI, Puntis JWL, Taitz LS. (1997b): Obesity. In: Handbook of child nutrition. 2. ed., New York, Oxford University,.

Wankel, L.M. (1994): Health and leisure: Inextricably linked. JOPERD (Special Issue). pp: 28-31.

7 - Anexos

Ex. Mo. Sr./Sr.^a.

Este questionário faz parte de um estudo científico, com vista à elaboração da Tese de Mestrado, enquadrada no Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O referido estudo é sobre “ As Atividades Físicas Desportivas de Carácter Lúdico nos Jovens (alunos do 3.o ciclo do Ensino Básico) ”.

A colaboração no seu preenchimento é de grande importância e significado. Só com disponibilidade, será possível a obtenção de informações, de base científica, que possa contribuir para um melhor conhecimento sobre questões relativas à prática da atividade físico/desportiva.

Ao colaborar com esta investigação, é garantido o anonimato, não sendo objeto de recolha qualquer tipo de informação que possa colocar em causa o direito à confidencialidade.

Solicitamos que autorize o seu educando a preencher o presente questionário e se assim o entender que o ajude a perceber as questões em causa.

Gostaríamos, desde já, de agradecer a colaboração.

O Orientador

A investigadora

Prof. Doutor José Ferreira

Dr. Andrea Raquel de Freitas Ribeiro

Autorização Encarregado de Educação



Universidade de Trás-os-Montes e
Alto Douro

Este questionário faz parte de um estudo sobre “As Atividades Físicas Desportivas de Carácter Lúdico nos Jovens (alunos do 3.º ciclo do Ensino Básico) ”.

A colaboração no seu preenchimento é de grande importância e significado. Só com disponibilidade, será possível a obtenção de informações, de base científica, que possa contribuir para um melhor conhecimento sobre questões relativas à prática da atividade físico/desportiva.

Ao colaborar com esta investigação, é garantido o anonimato, não sendo objeto de recolha qualquer tipo de informação que possa colocar em causa o direito à confidencialidade.

Assim, agradecemos a resposta sincera a todas as questões.

Este questionário não é um teste, razão pela qual não há respostas certas nem erradas. Pretendemos apenas saber a sua opinião.

Gostaríamos, desde já, de agradecer a colaboração.

1. Sexo: Masculino O Feminino O

2. Idade: _____ anos

3. Profissão do Pai _____

Profissão da Mãe _____

Ano de escolaridade do Pai _____

Ano de escolaridade da Mãe _____

4. Gostas de Desporto?

O Adoro

O Gosto muito

O Gosto mais ou menos

O Gosto pouco

O Não gosto nada

5. Na área onde vives que atividades físicas/desportivas podes praticar?

6. Praticas alguma atividade física ou Desportiva, fora das aulas de Educação Física?

Sim O Não O

Se respondeste não, passa para a página a seguir e responde às questões 10 e 11.

7. Quais as atividades físicas/desportivas que praticas? Em que dias?

A _____ Em que dias? _____

B _____ Em que dias? _____

C _____ Em que dias? _____

8. Quais as principais razões porque praticas atividade física/desportiva?
(podes assinalar várias).

☐ Porque gosto.

☐ Porque os meus pais querem.

☐ Para me divertir e ocupar o meu tempo livre.

☐ Para ficar em forma física.

☐ Porque o médico mandou.

☐ Porque quero ser atleta.

☐ Gostar de competir.

☐ Porque os meus amigos também praticam desporto.

9. A modalidade desportiva que praticas é a tua preferida? Sim O Não O

10. Que atividade física ou modalidade desportiva é que gostavas de praticar?

Se não gostavas de praticar nenhuma terminou aqui o teu questionário, se gostavas passa para a questão seguinte.

11. Porque não praticas? (podes assinalar várias).

☐ Porque não gosto.

☐ Os meus pais não me deixam.

☐ Os meus pais não me podem levar lá.

☐ Ainda não disse aos meus pais.

☐ Fica muito longe da minha casa.

☐ Não conheço nenhum sítio, onde possa praticar a modalidade que gosto.

☐ Fica muito caro.

☐ Porque não tenho tempo.

☐ Outras razões. Quais? _____

Obrigada pela tua colaboração.

Adaptado de Moreira, Sandra Manuel Reis Lino, *As actividades lúdico-desportivas nas práticas de lazer em crianças do 1º ciclo*, Tese de Mestrado, Dez-2006.