

Aos meus pais,
que sempre acreditaram no meu empenho,
pela amizade, motivação e carinho.

Agradecimentos

Este estudo não é apenas resultado de um empenho individual, mas sim de um conjunto de esforços que o tornaram possível e sem os quais teria sido muito mais difícil chegar ao fim desta etapa, que representa um importante marco na minha vida pessoal e profissional. Desta forma, manifesto a minha gratidão a todos os que estiveram presentes nos momentos de angústia, de ansiedade, de insegurança, de exaustão e de satisfação.

À minha orientadora, **Prof. Doutora Beatriz Pereira**, pela forma como me orientou, pelo entusiasmo e motivação. É de igual modo, importante referir, ainda, a disponibilidade sempre manifestada, apesar do seu horário demasiado preenchido, o seu apoio e confiança.

Aos **colegas das Escolas do 1º ciclo do Agrupamento Vertical Eugénio de Andrade**, pela simpatia e disponibilidade com que me receberam.

Aos **alunos das Escolas do 1º ciclo do Agrupamento Vertical Eugénio de Andrade**, que se dispuseram a colaborar, dando o seu parecer mais sincero.

Aos meus **Alunos**, pelos momentos de menor tolerância.

À **Paula**, pelo apoio, amizade, incentivo, e disponibilidade na orientação e apoio no tratamento de dados.

Ao **Marco** pelo apoio, pela amizade, pelas palavras de incentivo, pela preocupação com o meu bem-estar nos momentos de fadiga.

Ao **Carlos**, pela amizade e disponibilidade para os arranjos gráficos.

À **Ângela à Vera** e à **Sami** pela amizade incondicional, incentivo e apoio a nível profissional.

À minha amiga **João** pela total disponibilidade que sempre demonstrou, pelo incentivo e apoio. Ao **Edi** pela amizade.

À **D. Guida** e ao **Sr. Manuel** por todo o auxílio e apoio.

A toda a **família** pelo apoio incondicional, acreditando sempre no meu esforço e empenho.

Em especial, à **minha mãe** pela minha ausência durante estes tempos conturbados, mas também pela paciência e dedicação com que me apoiou nos momentos mais difíceis de exaustão. Ao **meu pai**, pela motivação, afecto, carinho, compreensão, pelo tempo que

não lhe concedi, mas sobretudo pelo exemplo de vida que sempre me inculuiu. À **minha irmã, Diana**, pela amizade e pela paciência que dedicou à revisão do texto.

Ao **Tiago**, pela paciência e impaciência, companheiro dos bons e menos bons momentos. Pela minha frequente presença ausente, pela tolerância e carinho.

As Actividades Lúdico-Desportivas nas Práticas de Lazer em Crianças do 1º ciclo

Resumo

As práticas desportivas e as actividades físicas como actividades de ocupação de tempos livres e de lazer, têm uma relevância de destaque quando falamos de crianças e jovens. A importância da actividade física para um desenvolvimento e crescimento equilibrado, bem como, o seu contributo no que diz respeito à aquisição de um estilo de vida saudável em que a actividade física e as práticas desportivas sejam integradas no estilo de vida, valorizando-se a sua forte relação com a saúde é frequentemente ignorada.

O objectivo deste estudo é verificar qual o lugar que a actividade lúdico-desportiva ocupa no tempo de lazer, das crianças, identificando as principais influências e impedimentos para a prática e não prática desportiva, saber se a actividade praticada é a preferida e averiguar se existem diferenças entre sexos.

A amostra neste estudo, realizado através da aplicação de um questionário, é constituída por 344 alunos, do 3º e 4º anos de escolaridade entre os 7 e os 12 anos de idade, de ambos os sexos, das três escolas do 1º ciclo do Agrupamento Vertical Eugénio de Andrade, da freguesia de Paranhos no centro do Porto.

As conclusões de maior relevo são: é estatisticamente significativo o gosto pelo desporto em função do sexo; as modalidades identificadas como oferta são diversificadas; as crianças do sexo masculino praticam mais vezes por semana actividades lúdico-desportivas que as raparigas; a diferentes extractos sociais correspondem práticas de actividade lúdico-desportiva diferenciadas; as actividades lúdico-desportivas preferidas, para a maioria, são as praticadas; as razões que levam as crianças a praticar desporto não se prendem com factores de imposição parental e as razões que levam as crianças a não praticar desporto encontram-se directamente relacionadas ou dependentes da decisão dos seus pais.

Palavras-chave: Crianças, Lazer, Tempos Livres, Actividade Física e Desportiva, Actividade lúdico-desportiva.

The Entertaining Sporting Activities in the Leisure of 1º ciclo Children

Abstract

When speaking of children and young, the sporting practices and physical activities as activities of occupation of the free times and leisure times are important. The role of physical activity in a balanced development and growth and the acquisition of a healthy life including physical activity and sporting practices are frequently ignored.

The goal of this study is to verify what the place of entertaining sporting activity is in children's leisure time, identifying the major influences and obstacles to the sporting practice and to find out if the practiced sporting activity is the children favorite and if there are differences between gender.

The sample in this study, carried through the application of a questionnaire, is constituted by 344 pupils, of 3º and 4º grade between the 7 and 12 years of age, both the sexes, of the three schools of 1º ciclo of Agrupamento Vertical Eugénio de Andrade, of Paranhos in the Center of Porto.

The most relevant draws are: is statistically significant the liking for sport related with sex; the offered identified modalities are diversified; boys practice more time per week entertaining sporting activities than girls; according to the social stratus the referred activities are different; most children practice the activities they prefer; the reasons that lead to sporting practice are not related with parental imposition and the reasons that lead children to nor practice sport are directly related or dependant on parents decision.

Key words: Children, Leisure, Free Times, Physical and Sporting Activity, Entertaining Sporting Activity.

Índice

<i>Introdução</i>	1
PARTE I.....	7
<i>CAPITULO I</i>	9
1. Actividade Físico-Desportiva	9
2. Actividade Físico-Desportiva e a Saúde	12
3. Benefícios da Actividade Físico-Desportiva	15
4. A Criança e a Actividade Físico-Desportiva	18
5. Participação Desportiva.....	23
<i>CAPITULO II</i>	25
1. Conceptualização de Lazer e Tempo Livre	25
2. Desporto Trabalho e Tempos Livres.....	28
3. Lazer e Actividade Físico-Desportiva.....	31
4. Mudanças Sociais e Sua Influência nas Actividades de Lazer da Criança	32
<i>CAPITULO III</i>	35
1. A Escola e a Prática de Actividade Físico-Desportiva.....	35
2. A Importância da Disciplina de Educação Física	37
3. A Educação Física no 1º Ciclo	39
3.1. Dificuldades na Implementação da Educação Física no 1º Ciclo	39
3.2. A Promoção da Saúde nas Aulas de Educação Física do 1º Ciclo.....	40
<i>CAPITULO IV</i>	42
1. Factores de Influência à Prática e não Prática da Actividade Físico-Desportiva	42
1.1. A Socialização da Criança	42
1.2. A Família	44
1.3. A Cidade e os Espaços Desportivos	47
2. Motivos para a Prática de Actividade Físico - Desportiva.....	49
PARTE II.....	53
<i>Objectivos do Estudo e Metodologia</i>	53
1. Objectivos do Estudo: Problema a Estudar	55
1.1. Contexto e Justificação do Estudo	58
2. Metodologia.....	59
2.1. Caracterização do Meio/População.....	60

2.2. Amostra	61
2.3. Instrumento de Investigação	62
2.4. Variáveis	64
2.4.1. Variáveis Independentes	64
2.4.2. Variáveis Dependentes	64
2.5. Análise dos Dados	64
PARTE III	67
<i>Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados</i>	67
1. Descrição Global da Amostra.....	69
2. Gosto dos Alunos Pelo Desporto.....	73
3. Identificação da Oferta de Modalidades Desportivas pelas Crianças	77
4. Prática Lúdico-Desportiva.....	79
4.1. Jovens Praticantes	83
4.1.1 As Modalidades Praticadas	83
4.1.2. Número de Sessões Semanais	84
4.1.3. Razões para a Prática de Actividade Lúdico-Desportiva.....	86
4.1.4. Preferência pela Actividade Lúdico-Desportiva Praticada	88
4.1.5. Modalidade Desejada.....	90
4.1.6. Razões que Impedem a Prática Desejada.....	91
4.2. Jovens Não Praticantes	93
4.2.1. Modalidade Desejada.....	93
4.2.2. Razões que Impedem a Prática de Actividade Lúdico-Desportiva	94
<i>Conclusões</i>	97
<i>Referências Bibliográficas</i>	105
<i>Anexo</i>	121

Índice de Gráficos

Gráfico I - Constituição da Amostra por Sexo	69
Gráfico II - Constituição da Amostra por Idade	69
Gráfico III - Constituição da Amostra por Ano de Escolaridade	70
Gráfico IV - Constituição da Amostra Segundo a Escolaridade dos Pais.....	70
Gráfico V - Constituição da Amostra Segundo a Profissão dos Pais	71
Gráfico VI - Constituição da Amostra Segundo o Tipo de Habitação	72
Gráfico VII - Opinião Sobre o Gosto Pelo Desporto.....	73
Gráfico X - Alunos que Praticam Actividade Lúdico-Desportiva.....	79
Gráfico XI - Actividades Lúdico-Desportivas Praticadas.....	83
Gráfico XII - Prática Semanal	84
Gráfico XIII - Razões para a Prática de Actividade Lúdico-Desportiva	87
Gráfico XIV - Preferência pela Actividade Lúdico-Desportiva Praticada.....	88
Gráfico XV - Razões que Impedem a Prática Desejada	92
Gráfico XVI - Razões para a Não Prática de Actividade Lúdico-Desportiva.....	94

Índice de Quadros

Quadro I - Gosto Pelo Desporto em Função do Sexo.....	74
Quadro II - Gosto Pelo Desporto em Função da Escolaridade dos Pais	75
Quadro III - Gosto Pelo Desporto em Função da Profissão dos Pais	76
Quadro IV - Gosto Pelo Desporto em Função dos que Praticam Actividade Lúdico- Desportiva	77
Quadro V - Modalidades Identificadas como Oferta.....	78
Quadro VI - Prática Lúdico-Desportiva em Função do Sexo	80
Quadro VII - Prática Lúdico-Desportiva em Função da Escolaridade dos Pais.....	81
Quadro VIII - Prática Lúdico-Desportiva em Função da Profissão dos Pais.....	82
Quadro IX - Prática Semanal em Função do Sexo	85
Quadro X - Prática Semanal em Função da Escolaridade dos Pais.....	85
Quadro XI - Prática Semanal em Função da Profissão dos Pais	86
Quadro XII - Preferência pela Actividade Lúdico-Desportiva Praticada em Função do Sexo	89
Quadro XIII - Preferência pela Actividade Lúdico-Desportiva Praticada em Função da Escolaridade dos Pais	89
Quadro XIV - Preferência pela Actividade Lúdico-Desportiva Praticada em Função da Profissão dos Pais	90
Quadro XV - Modalidade Desejada.....	91
Quadro XVI - Modalidade que Gostariam de Praticar	93

Introdução

As práticas desportivas e as actividades físicas como actividades de ocupação de tempos livres e de lazer, têm uma relevância de destaque quando falamos de crianças e jovens. O tempo livre da criança passou a ser uma questão problemática de organização e gestão muitas vezes difícil e determinado pelos muitos constrangimentos da nossa sociedade.

A importância da actividade física para um desenvolvimento e crescimento equilibrado, bem como, o seu contributo importante no que diz respeito à aquisição de um estilo de vida saudável em que a actividade física e as práticas desportivas sejam integradas naquele estilo de vida, valorizando-se a sua forte relação com a saúde é frequentemente ignorada.

Esta importância abrange vários planos, quer ao nível da melhoria e manutenção da condição física, do desenvolvimento global, do exercício corporal e do rendimento desportivo.

Assim as expectativas, os juízos e as atitudes dos pais relativamente à actividade física poderão desempenhar um importante papel na criação de hábitos de exercício regular.

Deste modo o reconhecimento da importância da intervenção da família e da comunidade na promoção da actividade física está a aumentar, particularmente porque a actividade para as crianças encontra-se fora do horário da escola e porque a disciplina de educação física só por si não promove actividade física suficiente para ocorrerem significativos benefícios para a saúde (Sallis et al., 2000, ref. por Biddle, Gorely e Stensel, 2004).

As alterações ocorridas na estrutura social e económica das sociedades têm vindo a criar transformações nos hábitos quotidianos e nos valores dos indivíduos com implicações na ocupação do tempo livre e conseqüentemente nas oportunidades lúdicas oferecidas à criança. Os modelos urbanos de envolvimento físico não facilitam o desenvolvimento da criança, limitando as suas possibilidades de interacção física e social. Os espaços lúdicos são cada vez mais reduzidos, dado que nos planeamentos urbanos são frequentemente ignorados. A oferta é vasta, a disponibilidade para os filhos é pouca e a insegurança a que estão sujeitas as crianças é elevada (Magalhães, 2005).

Recentes estudos sobre os efeitos da televisão e jogos electrónicos no comportamento infantil têm vindo a demonstrar a necessidade de dar mais atenção às práticas motoras, já que o grande problema parece ser que a inactividade motora cresce com o avanço tecnológico. A actividade lúdico-motora é uma necessidade urgente como alternativa ao sedentarismo, à fragilidade e inadaptação motora e à falta de sociabilidade. É fundamental criar oportunidades para que a actividade lúdico-motora, aconteça numa sociedade em que as restrições às oportunidades de movimento são constantes (Mota & Rodrigues, 1999). É o esforço em manter a criança intelectualmente activa e corporalmente passiva (Neto, 1997b). É a tentativa de equipar a criança com o maior número de competências esquecendo-se que algumas delas são brincar, estar, dormir, pensar, descansar.

O artigo 31º da convenção dos direitos da criança reconhece o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito da criança ter acesso a jogos e actividades recreativas próprias da sua idade, e participar livremente na vida cultural e artística, facultando-lhes uma melhor qualidade de vida.

No entanto, o processo de desenvolvimento não se dá de uma 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 actividades lúdicas de ocupação do tempo livre são um meio essencial da educação de hoje e da vida, pois promovem o desenvolvimento integral da criança. Contudo, não podemos esquecer que os comportamentos lúdicos estão sujeitos aos modelos socioculturais. O contexto social é uma referência fundamental no que diz respeito à estimulação nas crianças de motivações, valores e normas de conduta na prática de todas as suas actividades, nomeadamente as actividades lúdicas. Esse contexto da criança condiciona as oportunidades, escolhas e preferências das actividades de tempo livre. A interacção recíproca entre a criança e a diversidade de características do contexto em que vive interfere no seu processo de desenvolvimento moldando as suas representações e práticas sociais.

Normalmente quando falamos de tempo livre na criança, referimo-nos aos períodos do dia em que a criança não está na escola e, como tal, cabe à família encontrar soluções para este período.

É facilmente justificada a atenção especial dedicada às crianças se reconhecermos que a prática de actividade física junto de crianças e jovens assume um papel fundamental não só no que diz respeito ao seu crescimento e desenvolvimento, mas também à aquisição de hábitos de prática desportiva regular que são fundamentais para que esta se possa reproduzir ao longo da sua vida.

Assim, segundo Wold e Anderssen (1992, citado por Esculcas, 1999), as crianças em idade escolar deveriam ser consideradas como um grupo alvo na promoção de actividade física habitual.

Inspirados por esta dialéctica entre a actividade física/desportiva e o tempo livre da criança, formulamos as seguintes questões de partida: **Qual o lugar que a actividade lúdico-desportiva ocupa no tempo de lazer das crianças? Quais as influências para a prática e não prática de actividade lúdico-desportiva no tempo de lazer das crianças?**

Neste sentido, foram objectivos deste estudo: verificar qual o lugar que a actividade lúdico-desportiva ocupa no tempo de lazer das crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico do Agrupamento Eugénio de Andrade (entre os 7 e os 12 anos); identificar o tipo de actividade lúdico-desportiva praticada nas práticas de lazer; se existe diversidade das práticas ou concentração em número reduzido; saber se a actividade praticada é a preferida; se existem diferenças entre sexos, identificando as influências e os impedimentos que condicionam a prática desportiva, estudando a influência dos pais no envolvimento desportivo primário dos alunos.

Dos estudos sobre o tempo livre e o lazer da criança, em Portugal, existe um conjunto de trabalhos que abordam o problema na perspectiva do adulto, só recentemente têm surgido alguns estudos mais centrados na criança. Tal facto justifica por si só o investimento de um estudo nesta área.

Iniciamos o nosso estudo por uma análise teórica acerca do objecto de estudo. O capítulo I versa sobre a actividade físico-desportiva, a sua importância junto das crianças e os benefícios para a saúde, e a prática desportiva da criança como ocupação do seu tempo livre; o capítulo II aborda a escola e a prática de actividade físico-desportiva, a

problemática da disciplina de educação física no 1º ciclo e a sua importância; o capítulo III faz uma análise às influências e impedimentos para a prática de actividade lúdico-desportiva no tempo de lazer das crianças. Ao longo destes três capítulos procurou-se relacionar e analisar criticamente estudos, que de alguma forma, abordem a problemática da criança, da actividade lúdico-desportiva e das influências para a prática e não prática dessa mesma actividade. Esta discussão teórica torna-se fundamental para uma abordagem aprofundada do objecto de estudo, a partir da qual surgiram as hipóteses de estudo.

Na segunda parte da pesquisa, faz-se uma apresentação dos procedimentos metodológicos que suportaram todo este estudo. Equaciona-se a pergunta de partida, e a fase de exploração, comportando a análise de conteúdo de documentos escritos. Definiu-se a problemática relacionada com a pergunta de partida, através da definição de objectivos de partida mais especificados. Procedeu-se à construção do modelo de análise articulando a problemática fixada, por um lado, e o trabalho de elucidação sobre o campo de análise forçosamente restrito, por outro. Descreveram-se os métodos e técnicas de aplicação. Por último, apresentaram-se os métodos de análise da informação levados a cabo no decorrer da análise dos dados. Estudar fenómenos sociais com a preocupação de autenticidade, de compreensão e de rigor metodológico, só se torna possível com o apoio de quadros teóricos e metodológicos explícitos apoiados por uma observação dos factos concretos. Foi nestas qualidades de autenticidade, de curiosidade e de rigor que tentamos desenvolver todo o nosso estudo.

A terceira, e última parte do estudo, inclui a apresentação aprofundada e a discussão dos resultados, alternando momentos mais descritivos, de explicitação de dados, com outros mais analíticos, de compreensão de fenómenos e relacionamento com abordagens teóricas.

Nas conclusões expõem-se as limitações do estudo, os contributos para o conhecimento originados pelo trabalho através das conclusões propriamente ditas.

CAPITULO I

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

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

1. Actividade Físico-Desportiva

O termo actividade física, segundo alguns autores (Montoye e col., 1996; Sallis e Owen, 1999) 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).

A definição que mais consensos reúne na literatura actual segundo Oliveira e Maia (2002), é a apresentada por Caspersen e col. (1985, citado por Mota, 1999), que entende a actividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em dispêndio energético.

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

A adesão à prática de actividade física 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 factores de influência na prática da actividade física das crianças e dos adolescentes no seu tempo livre (Yang *et al.*, 1996).

Nesta linha de orientação, parece importante aumentar a consciência e a participação das crianças e dos adolescentes em programas regulares de actividade física, como um desafio, a descoberta de vias que possibilitem ou facilitem uma influência

positiva durante a juventude, por forma a estabelecer a prática da actividade física como um hábito de vida (Armstrong e Welsman, 1997 referidos por Mota & Sallis, 2002).

Neto (1994) refere que o desporto é uma actividade 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, e 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 acção 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 correctamente 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 correcção constante do erro; quando proporciona optimismo na dificuldade, satisfação pela vitória pessoal e admiração pelo sucesso alheio.

Para que esta mensagem seja interiorizada é preciso querer e desejar as crianças e jovens nos clubes, não apenas por serem uma reserva do desporto do futuro, mas fundamentalmente por aquilo que eles são, numa sociedade pouco preparada, ajustada e atenta aos seus problemas e necessidades.

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

O conceito de desporto não é definitivo, na medida em que novas perspectivas e correntes de pensamento estão continuamente a enriquecê-lo. Pires (1994), num trabalho por ele realizado expôs várias definições de desporto, assim na perspectiva de Coubertin (1934, citado por 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 7ª conferência em Maio de 1992, definiu desporto como todas as formas de actividade física que através de uma participação organizada ou não, têm por objectivo 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.

Para este estudo, será considerado como actividade física qualquer movimento corporal que daí resulte um dispêndio energético, como desporto todas as actividades motoras orientadas sistemáticas, com a frequência de pelo menos uma vez por semana e sob orientação de um agente externo, seja ele professor, técnico ou monitor, visando o melhoramento da condição física, psíquica e a socialização.

Para este estudo irá ser considerado actividade físico-desportiva abarcando o conceito de actividade física e de desporto.

No estudo realizado por Esculcas (1999), sobre actividade física e práticas de lazer na adolescência: promoção e manutenção em função da natureza da actividade física e do estatuto socioeconómico, onde pretenderam compreender o mecanismo de influências das características das actividades formais e informais, definiram actividades formais como as actividades dirigidas/orientadas por um treinador ou de competição e actividades físicas informais como as actividades não orientadas por um treinador.

Para este estudo será considerado actividades lúdico-desportivas, todas as actividades desportivas orientadas sistemáticas, com a frequência de pelo menos uma vez por semana, fora do contexto escolar.

Consideramos actividades lúdico-desportivas orientadas, todas as actividades motoras sob orientação de um agente externo, sejam eles professores, técnicos ou monitores.

2. Actividade Físico-Desportiva e a Saúde

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

Embora as evidências existentes das causas-efeitos entre o aumento da actividade física habitual e os benefícios para a saúde não sejam definitivas, pelo menos há uma série de informações suficientemente importantes para que se admita que estilos de vida activos, em conjunto com outros comportamentos positivos serão benéficos para a saúde (Haskell e col., 1985, citado por Mota, 1992b).

Mota (1991), afirma que de uma maneira geral é aceite a influência benéfica do movimento sobre alguns factores inerentes à saúde, citando os seguintes autores: Simons-Morton et al. (1987), nas alterações dos padrões de vida na idade adulta, segundo Bar-Or (1987), na sua acção profilática face a algumas patologias degenerativas, respectivamente as de domínio cardiovascular, segundo Mulder e Allsen (1983), as de ortopédico e também segundo Corbin (1987), na diminuição de factores de risco como por exemplo a obesidade e ainda segundo Mulder e Allsen (1983), na diminuição do stress emocional.

Se nas idades mais baixas, a prática de actividade física, não garante um adulto saudável e liberto dos chamados factores de risco das doenças coronárias, pode, no entanto equilibrar o efeito de dietas desregradadas, introduzir hábitos de actividade física e promover uma alimentação saudável (Gomes, 1993a).

Os benefícios corporais da actividade física são visíveis na diminuição de peso, no aumento da massa muscular, na maior capacidade cardiovascular, para referir os mais comuns. Ao mesmo tempo os benefícios psicológicos são a sensação de libertação, o alheamento do espaço e do tempo, tranquilidade e relaxamento após a prática, alienação em relação às preocupações do quotidiano, entre outras.

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

Os jovens beneficiam de várias possibilidades de superar estados opressivos e conturbados, tão frequentes nestas idades, através da prática de actividade física (Botelho e Duarte, 1999). É que para além de se considerar a obesidade infantil como a maior causa da baixa condição física das crianças, afecta também a auto-estima (Bar-Or, 1987).

Neste sentido não se pode desprezar, o papel das actividades físicas, no contexto escolar, nas actividades de tempos livres e de lazer (Mota, 1992a).

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

É fundamental que se ensine e promova actividade física regular desde a infância de modo a que factores externos ao processo de envelhecimento natural desempenhem um papel neutro ou positivo (Astrand, 1992, citado por Gomes, 1993a).

Wang (et al. 2005b), verificaram num estudo realizado que muitas das crianças nas escolas tinham poucos conhecimentos acerca dos benefícios da actividade física 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 actividade física. 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 factor de cada vez maior perturbação do bem-estar. Numa perspectiva histórica nunca como hoje foi tão desnecessário e dispensável. O desporto quer contrariar esta perspectiva 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 actual 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 actividades 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 actividades desportivas invadem inúmeros espaços urbanos e não-urbanos.

Estas actividades referem-se às actividades desportivas/físicas informais, definidas na literatura por actividades não organizadas, não patrocinadas por escolas, clubes desportivos, entidades patronais, empresas ou por qualquer outra organização comercial ou não-comercial.

Nas actividades desportivas informais, a participação espontânea é um critério fundamental, dado que estas actividades não são condicionadas por regras estabelecidas ou regulamentos oficiais, formas de competição desportiva nem por serviços ou infra-estruturas disponibilizadas para o desporto de competição. Estas actividades caracterizam-se pela ausência ou baixa representação de factores 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.

3. Benefícios da Actividade Físico-Desportiva

Há uns 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 actividade 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 actividade física 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 reflectiu-se, sem dúvida na actividade física, 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 inactividade física condiciona fortemente o aparecimento de doenças, assim como o aumento da actividade física regular poderá ter efeitos benéficos. Não esquecendo que o poder terapêutico da actividade física é francamente mais reduzido comparando com o seu poder preventivo.

É nossa obrigação encarar a actividade física 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 actividade física diária, ainda que ligeira, é sempre melhor do que nenhuma” (Duarte, 1999).

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

Na opinião de Gomes (1996), nos dias de hoje, parece incontestável o contributo da actividade física regular na promoção de um estilo de vida activo 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 actividades recreativas e de lazer, especialmente a actividade física.

Existem também fortes evidências da associação da actividade física com a auto-estima e a auto-eficácia McAuley e Rudolph, citados por Mota, (1998), assim como relativamente ao bem-estar emocional parece existir evidências de um efeito positivo da actividade física na redução dos sintomas depressivos e de ansiedade (Brown, Wang e Ward, 1995, citado por 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 actividade que garanta e encoraje tanto as interacções sociais como as actividades físicas (Guardiã, 1992).

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

O aumento da actividade física 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 col. 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 abstracto, 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 actividades físicas 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 objectivos, da promoção da actividade física aumentar a probabilidade dos jovens adoptarem um estilo de vida activo 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 actividade física assume assim uma importância crescente na saúde dos indivíduos, podendo ser considerada como uma necessidade biológica do ser humano.

A inactividade física tem um factor de risco para doenças cardiovasculares, assim como outras doenças. Vários estudos mostraram que muitos dos factores de risco conhecidos estão já presentes em crianças e adolescentes. Identificar factores associados ao declínio dos níveis da actividade física irão ajudar no desenvolvimento das iniciativas governamentais para prevenir ou retardar as doenças crónicas dos adultos (Bento, 1998).

A generalização de programas recreativos e desportivos evitaria o crescimento de «padrões de vida sedentária» e diminuiria eventualmente as chamadas «doenças da civilização moderna» (Neto, 1994).

O mesmo autor refere que considerando as características sedentárias da sociedade actual, a prática desportiva regular oferece imensos benefícios no desenvolvimento da criança, ao nível: do crescimento físico; das capacidades físico-motoras; da criação de novas amizades (cooperação); e da valorização da auto-estima. Neste sentido, a prevenção da saúde é um objectivo social que pode desenvolver-se através de práticas corporais generalizadas a todas as idades, desde que adaptadas ao seu nível de desenvolvimento (dificuldade), às suas expectativas e motivações.

A partir de numerosos estudos pode-se concluir que a actividade lúdica e desportiva, poderá influenciar de forma positiva o desenvolvimento e o bem-estar motor e psicossocial desde a infância até à idade adulta (Bento, Garcia e Graça, 1999).

4. A Criança e a Actividade Físico-Desportiva

Nos últimos vinte anos, para além das desigualdades sociais, outras desigualdades têm ganho expressão, entre elas, as desigualdades de género.

Lopes (1997), refere que ajudar em casa, fazer compras, escrever, ler, fazer dança e estudar são actividades predominantemente femininas, ligadas à cultura doméstica, à valorização do íntimo, da imagem corporal e da própria escola. Pelo contrário o mesmo autor refere que descansar, dormir, jogar computador e máquinas electrónicas, ver televisão, fazer música e praticar desporto são actividades essencialmente masculinas, denunciando uma muito maior libertação das tarefas domésticas e uma maior inclinação para a cultura agonística patente no desporto e em certos jogos de computador.

Desde os tempos mais remotos que o desporto está relacionado com estereótipos e preconceitos no que diz respeito à afirmação do masculino como o “sexo forte” e activo e o

feminino como o “fraco“ e passivo, vendo o masculino com qualidades superiores. Estas perspectivas têm sido ultrapassadas por uma maior participação desportiva não só do sexo feminino, como das pessoas de todas as idades, estados de condição e saúde.

Pensou-se que a partir de aulas mistas, seria possível dissipar e fazer desaparecer alguns preconceitos relativos ao sexo oposto e que seria desenvolvida uma forte sensibilidade e uma maior compreensão a esse respeito. Então rapazes e raparigas começaram a aprender as mesmas disciplinas desportivas (Bento, Garcia e Graça, 1999).

A acessibilidade às práticas de actividade física no tempo de lazer é claramente dependente de um conjunto de factores, entre os quais o sexo e a idade (Esculcas e Mota, 2005).

Nos últimos anos o desporto de crianças e jovens tem padecido enormes modificações consequência não só de mudanças ocorridas no desporto e na sociedade como de transformações no domínio da juventude e da educação (De Knop 1998).

Há crianças que praticam, no âmbito do desporto organizado, várias vezes por semana ou até diariamente, mas tem tendência a aumentar o número dos que não praticam actividade nenhuma. Dai que existem dois grupos distintos de crianças e jovens na área da competência desportivo-motora, e por consequência no plano da condição física, com evidentes implicações para a saúde. Não pode, portanto constituir factor de surpresa que as crianças apresentem níveis diferentes de crescimento e maturação, consequência de vivências de vida distintas na frequência da actividade motora.

Se bem que há aumento de prática desportiva nas idades mais baixas, não podemos esquecer que a partir do início da adolescência o fenómeno de abandono é crescente, principalmente pelo sexo feminino (Bento, 2004).

Kalish (1996), salienta que duas em cada cinco crianças entre os cinco e os oito anos de idade são obesas, apresentam elevados níveis de pressão arterial e colesterol e não são activas; metade das crianças não praticam suficiente actividade física para fortalecer o coração e pulmões e crianças abaixo dos dez anos de idade gastam o dobro do tempo a ver televisão do que gastam em actividades de brincadeira.

As crianças hoje em dia são mais sedentárias, pesam mais e são mais “gordas” do que as crianças de há vinte anos atrás. Apenas uma em cada três crianças, dos seis aos dezassete, apresentam os mínimos para a aptidão cardiovascular, para a flexibilidade, a nível abdominal e força superior.

Bento (2004), faz referência a alguns dados nomeadamente aos da Organização Mundial de Saúde (OMS), os quais sugerem que estamos a caminhar em todo o mundo para a obesidade como epidemia do século XXI. Em Portugal, por exemplo, regista-se 13 % da população com obesidade. A obesidade cresce em proporções alarmantes e afecta, no mundo inteiro, muitos milhões de pessoas.

Wang, Pereira e Mota (2005b), realizaram um estudo com o objectivo de conhecer e comparar níveis de actividade física habitual e a relação da aptidão física e saúde entre crianças Chinesas e Portuguesas. A amostra foi composta por 264 crianças Portuguesas entre os 10 e os 15 anos das escolas de Braga e uma amostra similar de 317 crianças Chinesas entre os 11 e os 15 anos das escolas de Xangai. Utilizaram como instrumentos o teste FITNESSGRAME e um questionário anónimo preenchido durante as aulas de educação física.

Com este estudo puderam observar que a altura, o peso e o índice de massa corporal (IMC) das crianças aumentam com a idade em ambos os países. Mas para a mesma idade, a altura, o peso e o índice de massa corporal dos rapazes Portugueses foi mais elevado que o dos rapazes Chineses e que o IMC das raparigas Portuguesas foi maior do que o das raparigas Chinesas.

Referem que 22.1% das crianças Chinesas e 27.3% das crianças Portuguesas evidenciam peso excessivo ou o facto de serem obesos, 6.0% das crianças Chinesas e 6,8% das crianças Portuguesas sofrem de obesidade. Também observaram que estas crianças que demonstraram excesso de peso ou obesidade denotam uma correlação negativa com a sua relação da aptidão física e saúde e o VO2 max.

Salientam ainda que estes resultados também trazem sérias preocupações acerca da actual e futura saúde destas crianças. O maior problema associado á obesidade infantil é a persistência desta na vida adulta; sendo provável que uma criança obesa se torne um adulto obeso estando sujeito às doenças que lhe podem estar associadas (Wright et al., 2001 referido por Wang Pereira e Mota, 2005b).

Uma investigação em larga escala, referida pelos mesmos autores, de 6903 crianças e adolescentes portugueses dos 6, 8 e 10 anos respectivamente mostrou que 36.1% eram obesos em 1998. Este nível baixou um pouco em 2002 (Matos et al. 2003).

A investigação também mostrou que em 1998 36.1% das 6903 crianças participam em actividade física quatro vezes ou mais por semana e em 2002 estes níveis baixaram

drasticamente em todos os grupos de género e idade para 31.9% das 6131 crianças e adolescentes seleccionadas (Matos et al., 2003).

De acordo com os resultados obtidos através do questionário realizado Wang (et al. 2005b), puderam verificar que menos de metade praticavam níveis de actividade física recomendados (Chineses: 27.1% vs. Portugueses 44.4%) e que quase 20% das crianças (15.8% das crianças Chinesas e 19.2% das crianças Portuguesas) não participavam em nenhuma actividade física nos seus tempos livres para além das aulas de educação física (duas vezes por semana). Verificaram também que há uma diferença significativa nos níveis de actividade física entre os rapazes e as raparigas nos dois países, evidenciando que as raparigas são menos activas que os rapazes nos dois países. Puderam observar que as crianças Portuguesas são mais activas que as crianças Chinesas.

O American College of Sports Medicine recomenda que as crianças passem pelo menos vinte minutos três vezes por semana, participando em actividade física vigorosa. Em 1984 no National Children e Youth Fitness Study, 62% dos alunos do 10º e 12º mencionaram que praticavam tanta actividade física ou mais do que a referida anteriormente. No entanto em 1994, esses “alunos activos” desceram drasticamente para 37%.

Nos dias de hoje há indicadores que apontam o facto de que baixos níveis de actividade física estão associados a crianças com baixa auto-estima, baixa auto-imagem e com pouca energia para estarem no seu melhor (Corbin, 1987).

O mesmo autor salienta que continuar a forçar as crianças a realizar actividades onde não são bem sucedidas poderá promover melhoramentos temporários nas suas capacidades, mas eventualmente poderá não favorecer uma vida futura com exercício.

Na perspectiva de Gonçalves (1999), as actividades desportivas destinadas às crianças devem ser encaradas com seriedade pelos adultos e não vistas como uma actividade em que os adultos procurem satisfazer as suas próprias aspirações ou compensar frustrações vividas.

Se as crianças praticam actividades desportivas de sua livre escolha, sentir-se-ão mais motivados e empenhadas, o que leva a uma maior aprendizagem dessas actividades desportivas (Pimentel, 1995).

Em vez de se dizer às crianças quais as actividades que devem realizar (dependência), podemos ensinar-lhes a importância do exercício, como avaliar as suas

próprias capacidades e como planear os seus próprios programas de actividade física. Um plano educativo compreensivo pode ajudar os interessados a tornarem-se bons consumidores de exercício (independência) (Corbin, 1987).

Poder-se-á dizer que os programas de actividade física que prescrevem actividade física para as crianças só poderão ser efectivos se essas mesmas crianças se tornarem intrinsecamente motivadas para realizarem essas mesmas actividades por si próprias (Corbin, 1986, referido por Corbin, 1987).

O envolvimento desportivo tem obrigatoriamente de se ajustar aos interesses, capacidades e prioridades das crianças. Se se instalarem conflitos de interesses e reacções emotivas em relação ao sucesso/insucesso, ganhar/perder, o prazer, a alegria e o empenhamento na actividade poderão ficar desmotivados e deitar tudo a perder.

A criança é muito sensível e fortemente influenciada pelas atitudes daqueles que lhe são mais significativos; os familiares e o treinador, suas atitudes e aspirações, conscientes ou inconscientemente transmitidas, são motivos de empenho ou de abandono da actividade (Gomes, 1993a).

As crianças que têm os seus tempos livres organizados, na maioria dos casos, não são coincidentes as relações entre práticas realizadas e práticas preferidas sendo nas actividades lúdico-motoras onde se verifica maior *décalage* entre o preferido e o realizado não preferido (Pereira, 1993). Estes são dados importantes de reflexão quanto às possibilidades que as crianças têm na tomada de decisão relativamente às suas práticas.

O ponto fundamental, nas práticas de lazer, é o sentimento positivo que o sujeito tem para com a actividade, tendo a investigação quantitativa comprovado que o comportamento dos jovens não é apenas influenciado pelas experiências objectivas, mas também pelo entendimento dessas experiências. Por isso se a experiência for positiva ou divertida, se esta valorizar as percepções das crianças, então com mais probabilidade se manterá a actividade para o resto da sua vida (Esculcas & Mota, 2005).

Por sua vez Biddle (1986, ref. por Corbin, 1987), refere que manter as crianças intrinsecamente motivadas é a chave.

As crianças, que são o reflexo dos pais, e da sociedade em que vivem, necessitam de desenvolver comportamentos saudáveis e os pais estão na melhor posição para os ensinar a adquirir esses comportamentos.

Neste contexto o futuro e mesmo o presente do desporto praticado por crianças e jovens levantam enormes preocupações, é, portanto urgente rever o caminho que o desporto infanto-juvenil tem vindo a percorrer.

5. Participação Desportiva

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

Podemos assim dizer que as dinâmicas das práticas individuais e colectivas 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 actividades no âmbito do desporto na escola, do desporto de tempos livres e do desporto de rendimento (Marques, 1998).

A actividade 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 actividades físicas, tanto organizadas como não organizadas, 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. Concluíram através de um questionário, que adolescentes de famílias de estatuto socioeconómico elevado escolhem mais actividades organizadas, sendo estas diferenças significativas.

O desporto organizado e a actividade de competição não são sinónimos de trabalho infantil, significam para a criança assim como deverão significar para o educador, auto-avaliação 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.

A criança tem direito ao desporto e é desportivamente competente desde que se respeite a sua apetência e proficiência desportivo-motora, o seu estágio de desenvolvimento, desde que não se pretendam resultados obtidos à força ou campeões prematuros (Gomes, 1993a).

A escolha de um programa desportivo, na perspectiva de Neto (1994), deve ser feita com alguns cuidados. Deve-se respeitar o ritmo da criança, as características do seu desenvolvimento e analisar as exigências da modalidade desportiva. Quem escolhe ou selecciona a(s) actividade(s)? Os pais ou a criança? Um conjunto de factores deve presidir a uma tomada de decisão:

1. As características de desenvolvimento e as expectativas das crianças;
2. Os factores ligados à própria modalidade desportiva;
3. A opinião do especialista de Educação Física e Desporto;
4. As características do local e as condições técnicas, pedagógicas e de orientação da instituição responsabilizada pelos programas de iniciação desportiva;
5. A relação entre o tempo escolar, o tempo de lazer e tempo de prática desportiva da criança e a posição dos pais quanto à institucionalização do tempo nas suas rotinas de vida.

Deve ser vista com cuidado a intensidade (nível de esforço), a frequência (nível de horas semanais), qualidade de orientação (nível técnico-pedagógico) e o risco (nível de dificuldade) da actividade desportiva considerada. Um aspecto julgado conveniente é a idade de iniciação mais aconselhável na prática das diferentes modalidades desportivas.

CAPITULO II

“Os Estados Partes reconhecem à criança o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito de participar em jogos e actividades recreativas próprias da sua idade e de participar livremente na vida cultural e artística.”

(Convenção sobre os Direitos da Criança, art.31º)

1. Conceptualização de Lazer e Tempo Livre

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, ele 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”*.

De uma forma estritamente objectiva o tempo livre/lazer foi inicialmente definido como o tempo fora do trabalho e das obrigações ou actividades em que o sujeito se envolve durante o tempo arbitrário, fornecendo tempo e espaço para o relaxamento e recuperação do stress ou para o seu próprio usufruto (Shivers, 1985, citado por Esculcas, 1999).

Foi neste século, exactamente 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, citado por 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, citado por Freire, 1989), define lazer como um estado de espírito, uma maneira de ser, de estar em paz consigo próprio e consequentemente com o que se faz. Salientando assim o aspecto da liberdade pessoal, onde qualquer actividade realizada livremente, sem constrangimento, pode ser considerada lazer, implicando estar envolvido numa actividade pela sua própria escolha.

A definição de lazer de Loesch (1981, citado por Freire, 1989), refere que lazer é qualquer actividade que um indivíduo conscientemente define ser lazer.

McDowell (1981, citado por Esculcas 1999), salienta ainda que as actividades 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 auto-estima seja desenvolvida; completando ou compensando outros envolvimento da vida, nomeadamente o trabalho e a família.

Na perspectiva de Haywood et al. (1990, referido por Pereira, Neto & Smith, 1997), a livre escolha é fundamental para o conceito de lazer, no entanto as actividades 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 semi-trabalho (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 etc. como as actividades 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 – o lazer puro e outro visando directamente uma aprendizagem (aprender a nadar, aprender a dançar, etc.) ou visando resultados práticos como as reparações domésticas, tricots, jardinagem, etc. – lazer orientado para um objectivo. O tempo livre baseia-se em dois pressupostos: “ser capaz de fazer algo” e “ter a liberdade de fazer” (capacidade de decisão) (Pereira & Neto, 1997).

Existem, relativamente à temática do tempo livre, diferentes perspectivas, 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 perspectiva de Elias e Dunning (1992), as actividades de lazer são apenas um tipo entre outras, no entanto, todas as actividades de lazer são actividades de tempo livre, mas nem todas as de tempo livre são de lazer.

O tempo livre é, portanto, todo o período em que a criança 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 (saltar à corda), uma prática sistemática (jogar à bola todas as segundas-feiras) ou uma prática sistemática e orientada (frequentar algum clube praticando uma modalidade – natação).

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 actividades 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.

2. Desporto Trabalho e Tempos Livres

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 actividade física deveria ser, assim, um valor a preservar na adopção de um estilo de vida sadio. A garantia da qualidade de vida deveria ser assumida como um dos objectivos principais da vida do sujeito.

Torna-se, assim, importante que os indivíduos saibam conceber o seu tempo de lazer. Nesta concepção 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 respectivas 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 lazeres passaram deste modo a ser campo privilegiado de atenção e estudo.

Neste contexto registou-se uma crescente importância das actividades 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 actividades de tempo livre. Nunca, como até hoje, a actividade física de tipo desportivo assumiu formas tão diversificadas entre gente de todas as idades e de todas as classes sociais. O factor social discrimina cada vez menos o indivíduo praticante do indivíduo sedentário.

A utilização do tempo livre, para a prática do desporto, quando correctamente 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. É, de um modo ou de outro, parte da vida diária de cada um. No entanto, o desporto e a actividade física, 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, reflecte 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 actual, 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 actividade física 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 actividade física, 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 fim 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 activo para um tipo de trabalho passivo «sentado».

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 objectivos 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 desportos. 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 actividade física 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 actividades 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 actividades. No meio urbano há uma maior oferta de espaços lúdico-desportivos que são, no entanto, pouco utilizados pelas crianças, excepto aquando da vigilância de um adulto.

3. Lazer e Actividade Físico-Desportiva

Nos dias de hoje é indiscutível que o fenómeno do tempo livre e do tempo de lazer marca a vida das gerações. Assim sendo é necessário que a sociedade se prepare, para que as pessoas possam desfrutar de alguma qualidade de vida na utilização daquele tempo. Neste sentido, alguns autores referem que a nossa vivência hoje em dia se processa num período de mudança gradual da sociedade de trabalho, da cultura e do tempo livre (Bento, 1995).

O desporto, sendo uma das formas de ocupação do tempo livre e de lazer, tornou-se, nos últimos tempos, uma atracção crescente para inúmeras pessoas.

De facto com o aparecimento e a expansão da era do estilo de vida os índices de opção pelo desporto alcançaram uma expressão espantosa. Evoluindo-se de um desporto de entretenimento e espectáculo de fim-de-semana, para uma cultura do quotidiano.

As pessoas para além de sensações de prazer e bem-estar físico e mental que vivenciam, conseguem ser elas próprias. Para além de que o desporto permite não só a sociabilização, como a partilha de interesses comuns, permitindo a integração social.

A partir da segunda metade do século XX, surgem novas mentalidades relativamente ao desporto, que de acordo com Marivoet (1998a) passam a defender uma cultura física mais abrangente, generalizada a todos os escalões etários, onde os objectivos principais se dirigiam para a ocupação dos tempos livres e a constituição de estilos de vida saudáveis. Estas novas preocupações estiveram na origem do movimento «Desporto para Todos».

Gonçalves (1989 referido por Neves, 1996), refere que o desporto tem-se tornado num componente importante da sociedade moderna. Os jovens dispõem de mais tempo livre e o desporto desempenha um papel relevante nos domínios da educação, da saúde e do lazer”. Daí que se verifique, por parte dos jovens, uma procura crescente da ocupação dos seus tempos de lazer em actividades físicas /desportivas com o objectivo de quebrar a

rotina e de encontrar o equilíbrio. Assim, as actividades físicas e o desporto reúnem sem dúvida condições privilegiadas, quer para os que são intervenientes directos, quer para os que participam indirectamente.

Segundo Pires (1993), estamos a sair de um tempo de desporto único, em que todos tínhamos de fazer desporto da mesma maneira para entrarmos numa nova era, a de um tempo de lazer em práticas desportivas que vão ao encontro dos desejos de cada um, proporcionando uma multiplicidade de soluções.

4. Mudanças Sociais e Sua Influência nas Actividades de Lazer da Criança

Normalmente quando falamos de tempo livre na criança, referimo-nos aos períodos do dia em que a criança não está na escola e, como tal, cabe à família encontrar soluções para este período.

No entanto as alterações ocorridas na estrutura social e económica das sociedades têm vindo a criar transformações nos hábitos quotidianos e nos valores dos indivíduos com implicações na ocupação do tempo livre e, conseqüentemente, nas oportunidades lúdicas oferecidas à criança.

As tarefas extra-escolares, cada vez mais institucionalizadas, limitam as possibilidades lúdicas sendo a gestão do tempo determinada pelos contextos socioculturais em que se inserem e pelas percepções dos adultos sobre as necessidades das crianças.

Reflectindo nesta problemática, Sá (1999), considera que os pais que insistem que uma formação diversificada das crianças se faz com excessivas actividades extracurriculares imaginam que brincar é supérfluo, quando é essencial.

“ A tendência em institucionalizar as actividades de tempo livre das crianças e jovens é um dos fenómenos mais intrigantes do fim do século.” (Neto, 1997b:11). É o esforço em manter a criança intelectualmente activa e corporalmente passiva (Neto, 1997b).

Para os pais o principal objectivo é que os filhos estejam preparados para enfrentar um futuro repleto de desafios. Cada vez mais as crianças são pressionadas para obterem bons resultados escolares e não têm tempo para brincar, o conceito de tempo livre deixa de ter espaço na agenda da vida da criança.

Para Cordeiro (1999), vivemos a síndrome do sucesso. É a tentativa de equipar a criança com o maior número de competências esquecendo-se que algumas delas são brincar, estar, dormir, pensar, descansar.

O artigo 31º da Convenção dos Direitos da Criança, reconhece o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito da criança ter acesso a jogos e actividades recreativas próprias da sua idade, e participar livremente na vida cultural e artística, facultando-lhes uma melhor qualidade de vida.

Sá (1999), considera que talvez resida, nessa ocupação desmesurada do tempo livre, a razão para o aumento de crianças que sofrem de *stress*, um mal antes relacionado com a vida agitada dos adultos. Um mal que começa a afectar as crianças e que pode ser minimizado com rotinas mais sensatas, com brincadeiras livres e espontâneas, nomeadamente as actividades lúdico-motoras.

Assim, a actividade motora é preconizada como um dos meios de compensar os efeitos nocivos do estilo de vida da sociedade actual (Mota, 1997a). “...a existência de uma vivência activa como paradigma de um «estilo de vida» (*active living*), estabelece uma relação estreita entre o lazer e a saúde, associando-se à qualidade de vida do sujeito, a qual, dentro de uma hierarquia de valores, assume a actividade física como uma componente essencial, a valorizar e integrar no quotidiano.” (Mota, 1992, in Mota, 1997a: 31). A actividade lúdico-motora é uma necessidade urgente como alternativa ao sedentarismo, à fragilidade e inadaptação motora e à falta de sociabilidade. Recentes estudos sobre os efeitos da televisão e jogos electrónicos no comportamento infantil têm vindo a demonstrar a necessidade de dar mais atenção às práticas motoras. “*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.*” (Neto, 1997b: 19).

No entanto, se é aconselhável evitar a todo o custo o desenvolvimento de uma população infantil sedentária, será portanto necessário destacar dentro das práticas de lazer, as práticas motoras visando a saúde e o bem-estar, uma melhor qualidade de vida. Assim, se a actividade motora pressupõe a aquisição de hábitos, a infância torna-se um momento de excelência.

O tempo livre da criança passou a ser uma questão problemática de organização e gestão muitas vezes difícil e determinado pelos muitos constrangimentos da sociedade

actual. A oferta é vasta, a disponibilidade para os filhos é pouca e a insegurança a que estão sujeitas as crianças é elevada (Magalhães, 2005).

Os espaços de jogo ao ar livre encontram-se nas prioridades preferenciais às solicitações intrínsecas das crianças e jovens. A rua e os espaços livres deveriam ser locais de encontro e comunicação, espaços de intervenção social em que a exploração lúdica acontecesse. O desafio que se coloca à actual sociedade é o de providenciar espaços que permita às crianças ser crianças.

CAPITULO III

“Entendida durante muito tempo como preparação para a vida, a escola tem vindo,... a valorizar não só esta função de «andaime» de uma construção,... tem vindo a descobrir e a valorizar «as pessoas que moram nos alunos».”

(Pinto, 2002: 21)

1. A Escola e a Prática de Actividade Físico-Desportiva

Quase todas as crianças e adolescentes frequentam a escola, tornando-se esta a instituição com maiores responsabilidades na promoção de hábitos de actividade física.

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 actividade física dos portugueses nas aulas de educação física, utilizaram uma amostra de 28 alunos do 7º ano, onde verificaram que muito do tempo da aula de educação física é desperdiçado e que menos de 70% desse tempo é realmente usado efectivamente na aula, tornando assim as crianças menos activas do que o que seria esperado. Puderam também concluir que tanto a quantidade como a qualidade da educação física na escola necessita ser melhorada para assim encorajar as crianças a aumentar a sua participação em actividades físicas tanto dentro como fora da escola.

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

Num outro estudo realizado pelos mesmos autores (2005b), puderam verificar que existem factores socioeconómicos que contribuem para o baixo nível de participação em actividade física. 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 estas 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 actividades sedentárias (a ver televisão e a jogar jogos de computador).

A disciplina de educação física pode oferecer um contributo importante no que concerne à aquisição de um «estilo de vida» saudável em que a actividade física 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 factor influenciador da actividade física podem ser delineadas:

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

A escola e a educação física têm a oportunidade de influenciar os jovens em períodos decisivos da sua vida contribuindo para o desenvolvimento da sua personalidade, nas dimensões sócio-afectiva, motora, moral e cognitiva. Como referiu Bento (1995: 175) “... o ensino é um acto social ou, se se preferir, uma forma de actuação ou interacção social...” e ainda, “No ensino da educação física e desporto estamos perante uma forma de interacção 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 educação física e numa pequena proporção, nos clubes e outras instituições.

Compete, portanto 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 actividades físicas/desportivas. É necessário que se verifique uma influência do professor de Educação física e não só, podendo estes, serem apontados como motivo para os jovens praticarem actividades físicas de lazer através da sua função de motivação desportiva (Mota & Sallis 2002).

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

Estes factores contribuem para uma perigosa tendência que regista, níveis preocupantes de actividade 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).

2. A Importância da Disciplina de Educação Física

É no meio familiar que a educação da criança se inicia, sendo-lhe associadas várias medidas educativas, não só afectivas, 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 que cabe a educação motora e do próprio corpo (Pimentel e Nunes, 2002).

Segundo Matos e Graça (1991), à disciplina de Educação Física 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 activo, impondo-se esta promoção como meta de qualquer sistema educativo, já que muitas crianças não terão, na sua vida, outra oportunidade de praticar actividade física organizada e regular a não ser as experiências proporcionadas nas aulas de Educação Física.

Um dos desafios que se coloca à disciplina de Educação Física, tornando-se um objectivo, é o de educar os nossos alunos para que venham a ser adultos com hábitos de prática de actividade física regular.

A preocupação fundamental do professor deve ser fazer com que o processo de aprendizagem seja gratificante e sentido como importante para ao aluno, tentando introduzir nas suas aulas a necessidade de criação de hábitos de actividade física regular.

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

Simons-Morton, et al. (1987), realça que a Educação Física, 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 actividade física 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 objectivos 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 activo (Mota, 1992c).

A disciplina de Educação Física 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 Educação Física 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 Educação Física 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, citado por Mota, 1999).

Costa (1995), num estudo sobre o sucesso pedagógico em educação física, um estudo das condições e factores 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 actividades físicas, 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 objectivos de aprendizagem e o nível de aptidão dos alunos. Proporcionar o maior tempo e frequência possíveis 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 em: 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 aspectos “críticos” do desempenho. Finalmente, caracterizam-se por conseguirem obter dos alunos um maior empenhamento motor e cognitivo durante as aulas.

3. A Educação Física no 1º Ciclo

3.1. Dificuldades na Implementação da Educação Física no 1º Ciclo

Na perspectiva de Cruz (1993), são várias as dificuldades para a implantação da educação física, nas escolas do 1º ciclo, as quais assentam, nas faltas de sistema e de vontade política e depois na grande incompreensão e insensibilidade que, a seu respeito, se faz sentir no seio da comunidade escolar.

O mesmo autor refere que algumas escolas foram equipadas e apetrechadas com instalações próprias e material didáctico específico. E apesar de um número relativamente reduzido, alguns professores do 1º ciclo ensinaram a leccionação da Educação Física nas suas escolas, revelando disposição e interesse na realização das tarefas, embora sendo um processo sem tradição e sem implantação, mas que assumiram como importante, pondo em prática o que a Lei de Bases do Sistema Educativo determina para o 1º ciclo, um “ensino globalizante, da responsabilidade de um único professor, que pode ser coadjuvado em áreas especializadas”. Constatando-se a existência de todos os alunos, com elevada motivação para a prática e estudo das matérias da Educação Física.

No estudo referido realizado em escolas do Município de Oeiras em Lisboa, onde o corpo docente era constituído maioritariamente por docentes do sexo feminino, pouco jovem, com resistências à inovação e com a dificuldade de introdução da leccionação da Educação Física pelo professor do 1º ciclo, refere que os mesmos ao serem questionados sobre o facto da não leccionação dessa área nas suas escolas, apontaram como razões

impeditivas, que a Educação Física é da competência única do especialista, pois estes é que “sabem das técnicas”, é que sabem prevenir os riscos e evitar os acidentes; que lhes falta formação nesta área curricular, considerando-se inaptos e não competentes; a falta de instalações e equipamento específico; a consideração desta área como uma matéria menor perante as outras áreas curriculares e a ausência de qualquer processo avaliador da leccionação, ou não, da disciplina e da sua eficácia.

Os objectivos da actividade educativa, na realidade, são avaliados de diferentes maneiras, já que na opinião da maioria dos pais e encarregados de educação o importante no 1º ciclo é aprender a ler, escrever e contar. Os pais não se preocupam se os seus filhos na escola fazem ou não Educação Física, se desenvolvem ou não capacidades físicas, ou seja, se no que diz respeito ao desenvolvimento corporal, enquanto desenvolvimento harmónico da personalidade, a escola cumpre a sua função para com a sociedade e o aluno. Há insucesso da família nesta área, pois o contributo da família é decisivo para a prática da política educativa. Assim como a precaridade das condições que ainda se observa é, de igual, factor de insucesso. Concluindo-se então que esta área curricular não é concretamente entendida como matéria curricular objecto de estudo e de ensino.

As importantes experiências autárquicas de apoio às actividades físicas das crianças do 1º ciclo dos seus concelhos, não eliminarão o insucesso, mas estão a reduzir de forma significativa a alta taxa verificada. Somente por aplicação de experiências apoiadas pela autarquia se tem tornado de maior importância o avanço para a implantação desejada.

3.2. A Promoção da Saúde nas Aulas de Educação Física do 1º Ciclo

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

Na perspectiva de Sleaf (1990), um currículo de educação física que ofereça a todas as crianças experiências agradáveis e divertidas pode levá-las a ver a actividade física como um elemento positivo e recompensante da vida, ou seja, como algo valioso e não desprezivo. Se forem motivadas a iniciarem estilos de vida activos 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 objectivo nas aulas de educação física do 1º ciclo: Sendo elas a contribuição da educação física para crescer e se desenvolver; a promoção do valor da actividade física habitual; contribuir para estabelecer um estilo de vida activo e prevenir factores de risco de doenças cardiovasculares. A educação física no 1º ciclo tem um papel importante a desempenhar na prevenção da doença.

Gomes (1993b), considera que, nas idades mais baixas, o objectivo da educação física centra-se no desenvolvimento de uma capacidade desportivo-corporal fundamental, no ensinar a viver sadamente, 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 actividades físicas e modalidades desportivas. Nestas idades o que atrai para as actividades físicas, 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 educação física, sendo este o processo que visa aumentar as capacidades humanas para o desenvolvimento de actividades motoras competitivas e expressivas, apresenta como primeiro objectivo 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 educação física, apresenta como objectivos, o desenvolvimento fundamental da criança através dos estímulos oriundos da exercitação e da actividade física; o aperfeiçoamento dos procedimentos básicos do comportamento motor, ou seja, das habilidades fundamentais gerais (correr, saltar, lançar, agarrar, etc...), 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.

CAPITULO IV

1. Factores de Influência à Prática e não Prática da Actividade Físico-Desportiva

1.1. 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 interacção 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: 67). Como refere De Lauwe (1997, 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, assim há 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 perspectiva uma atitude essencialmente receptiva e passiva, adquirindo as competências e as ferramentas para se tornarem autónomas. Uma outra perspectiva bastante diferente é a que, não negando o importante e decisivo papel dos adultos, sublinha o papel activo 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 pode ter consequências diferentes, no que diz respeito às orientações a adoptar 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 activo*” desse processo (Giddens, 1993, in Pinto, 2000).

O processo socializador não se verifica numa única direcção, mas é multidireccional 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 fazerem escolhas deliberadas e racionais, de modo a avaliarem as consequências das suas acções 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 objectivos (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 reflectidas. 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 actividade 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 reflectidas.

No processo de desenvolvimento da personalidade, muito embora de desenrole pela vida fora, os alicerces são lançados antes da 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 acções em confronto com os outros, cria amizades, alarga e substitui alguns laços familiares pelos que cria com os seus pares (Silva e Fagulha, 1987, in Pereira, 2002).

A escola é um novo mundo para a criança, onde esta efectua 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 vêem, 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.

1.2. 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), etc. O contexto social é para a criança uma referência fundamental quanto à criação de motivações, valores e normas de conduta na prática das suas actividades motoras e lúdicas (Neto, 1994).

Num estudo realizado por Duarte e Silva (1991), com a proposta de identificar a importância relativa de factores demográficos e socioeconómicos dos jovens para a prática de actividades 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 auto-resposta foi possível chegar à conclusão que como variáveis determinantes da prática de actividades físicas ou desportivas extra-escolares se encontra, o sexo do aluno e o incitamento do pai e da mãe a essa prática.

A acessibilidade às práticas de actividade física no tempo de lazer é claramente dependente de um conjunto de factores, entre os quais o sexo e a idade (Esculcas e Mota, 2005).

Na perspectiva de Bandura (1977, citado por 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. por Duarte e Silva, 1991), sendo a família, os primeiros e mais importantes agentes socializantes.

Os mesmos autores referem estudos realizados que procuram analisar a influência dos pais na prática desportiva, nomeadamente de Snyder e Spreitzer (1972), Sage (1980), Seppanen (1982), Snyder e Purdy (1982) e Wood e Abernethy (1989) que puderam concluir 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, ref. pelos mesmos).

Lewco e Ewing (1980) referidos pelos mesmos autores chamam a atenção para o facto dessa influência dos pais diminuir com a idade dos filhos e que o pai é referenciado como sendo o elemento do casal com uma acção mais predominante nos filhos mais jovens.

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

Na perspectiva de Pereira, Neto e Smith (1997), um dos factores importantes que condicionam ou não a escolha das actividades 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 os seguintes: desejo de exercício físico, divertimento e ocupação dos tempos livres e o bem-estar que advém da prática de uma actividade 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: 13) 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 de catarse ou de 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 (Ford, 1991), podem ser potenciais factores afectando a prática de actividade física de crianças e adolescentes no seu tempo livre.

Outros indicadores, pelo contrário, realçam a importância que a acção dos pais pode ter naquelas práticas, particularmente no que se refere às práticas de actividade formal em clubes desportivos e/ou organizações comunitárias (Ross e Gilbert, 1989). Por exemplo, o papel dos pais para a motivação das actividades físicas 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, afecta a natureza do lazer do sujeito e das suas práticas (como a actividade física), sendo os custos um importante factor que pode explicar a maior participação das famílias da classe média do que das classes mais desfavorecidas num grande número de actividades. Este facto parece ser potencialmente decisivo na facilidade de escolha e de acessibilidade à prática de actividade física (Sallis e Owen, 1999).

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

Num estudo realizado por Gomes (1996), com o objectivo de verificar os juízos que os pais emitem quanto à actividade física dos filhos e a sua correlação com a actividade 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 activos do que as raparigas; que tanto as raparigas como os

rapazes são na maioria inactivos, já que os pais consideram as actividades físicas espontâneas quase sempre não intensas.

No já referido estudo de Esculcas (1999), onde pretenderam compreender o mecanismo de influências das características das actividades formais e informais na adesão à actividade física, como uma actividade de lazer, durante a adolescência e simultaneamente verificar as diferenças para a actividade física e sua natureza em função do sexo, idade e estatuto socio-económico com uma amostra constituída por 594 alunos, entre os 12 e os 20 anos, de ambos os sexos, residentes na zona de Coimbra realizado através de um questionário, os principais resultados e conclusões foram que o abandono, durante a adolescência, das actividades formais e a, relativa, manutenção da participação em actividades formais são, provavelmente, indicadores de um comportamento não activo no futuro; que o estatuto socioeconómico parental influencia positivamente a adesão dos adolescentes na actividade física/desportiva formal; e que em relação ao sexo, os rapazes participam mais em actividades informais que as raparigas, optando estas, classificadas como activas, pelas actividades formais.

1.3. 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 actividade 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 factores, do tempo despendido na deslocação para uma instalação ou local correspondente. É natural que não seja procurada quando a duração da permanência na actividade é inferior ao tempo gasto no trajecto 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 actualidade as actividades 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 actividade 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 físico-motoras que anteriormente lhes era permitido realizar nos locais menos urbanizados, agora realizadas em instalações, na sua maior parte artificiais.

Actividades 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 que 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 factores que afectam as cidades, provocam um atrofiamento nas possibilidades de expansão espacial da criança (Serrano, 1996, ref. por 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 objectivo 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 infra-estruturas 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 activos, 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 reflectindo-se nas rotinas diárias da criança. As crianças têm menos tempo para o jogo e para a actividade 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, referido por Pereira, 2002), pelo aumento da criminalidade (Cabaço, 1991, referido por 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.

2. Motivos para a Prática de Actividade Físico - Desportiva

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

Será a procura do bem-estar do indivíduo, a busca da independência e auto-realização, ou será, por outro lado, uma forma de socialização, ou serão ambos. 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 pessoas 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, actuando 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...

Paulo Weiss (1969, citado por Cratty, 1983), refere que uma das poucas maneiras pela 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, J. M. (1989), adianta na base de estudos desenvolvidos, que «do conjunto dos mais 50% de jovens que não praticam regularmente nenhuma actividade 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 educação física e o desporto reflectem-se positivamente na vida dos cidadãos. Conclui também que apesar de só uma pequena parte dos jovens portugueses se dedicar a este tipo de actividade, os que o fazem têm clara consciência dos motivos da sua opção. E que quanto aos outros, os que não praticam qualquer tipo de actividade 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 objectivos conhecer a razão da prática e não prática desportiva. Verificando 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 em cada cem homens entre os 15 e os 74 anos são praticantes, em cada cem mulheres do mesmo grupo etário apenas se encontram 14. 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 proporcionalmente praticam 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 actividades lúdico-motoras, manifestando-se através da percepção diferenciada das actividades quanto ao seu nível de apropriação ao género e quanto ao nível de desempenho motor do género. As várias actividades motoras são percebidas com níveis distintos de apropriação ao género, sendo o meio sociocultural e a idade factores que influenciam significativamente a variabilidade da estereotipia de género. Quase todas as actividades percebidas como preferencialmente feminina possuem um carácter essencialmente infantil, tradicional e não estruturado, por outro lado, as actividades caracteristicamente mais desportivas e estruturadas situam-se em níveis de apropriação predominantemente masculinos. Há uma tendência para associar o domínio da actividade 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 actividades. As diferenças de género, segundo Sallis (1994, in Mota, 1997b), 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 actividade motora (Sallis e col, 1992, in Mota, 1997b). “*As diferenças sexuais são essencialmente devidas a pressões sócio-culturais que limitam e condicionam as oportunidades de aprendizagem...*” (Neto, 2001: 16).

É necessário continuar a investigar a realidade portuguesa, estar consciente de que as mudanças ocorridas na actual sociedade tornaram a gestão e a organização do tempo livre das crianças numa questão problemática. Contudo, o tempo livre infantil, como espaço temporal de desenvolvimento, realização pessoal e interacção social, merecem valorização e preocupação, pois é a partir do conhecimento dos cenários vivenciais que a realidade social da infância emerge, realidade essa que urge analisar e transformar.

PARTE II

Objectivos do Estudo e Metodologia
Estratégias de Pesquisa – Organização e Planificação do Estudo

1. Objectivos do Estudo: Problema a Estudar

Nos últimos anos, Portugal tem vindo a experimentar mudanças rápidas na qualidade de vida e nos factores que influenciam a saúde, apresentando importantes melhorias nos indicadores de saúde, tanto materna como infantil, bem como em relação a algumas doenças crónicas e degenerativas, quando medidas em potenciais anos de vida perdidos (Instituto Nacional de Estatística, 1999). Contudo, as doenças cardiovasculares continuam a ser a primeira causa de morte em Portugal, sendo, anualmente, vitimados 7000 portugueses por estas doenças relacionadas com o estilo de vida (I. N. E., 1999).

Não obstante a evidente importância dos estilos de vida, sendo estes o conjunto de comportamentos e hábitos do indivíduo que podem afectar a saúde e que têm vindo a ocupar um lugar cada vez mais importante no que diz respeito à saúde e à qualidade de vida dos indivíduos (Bouchard *et al.*, 1990), temo-nos vindo a transformar numa sociedade, dependente dos cuidados de saúde e não da prevenção, à semelhança de outros países (I. N. E., 1999).

No que diz respeito ao desenvolvimento prematuro de doenças cardíacas podemos encontrar dois tipos de factores de risco, aqueles que o indivíduo não controla como o sexo, a idade, a raça e a hereditariedade e aqueles que podem ser alterados através de mudanças do estilo de vida (Wilmore *et al.*, 1993).

Neste contexto, a Actividade Física, como um dos comportamentos sobre o qual o indivíduo detém uma larga margem de controlo voluntário, onde se incluem o exercício, o desporto, a dança, o treino desportivo, como uma actividade realizada durante o tempo discricionário (perspectiva objectiva do lazer), pode levar a um aumento significativo do dispêndio energético (Shephard, 1994) e embora não existam evidências definitivas, existem informações suficientemente importantes que nos levam a admitir que estilos de vida activos, em conjugação com outros comportamentos, positivos podem ser benéficos para a saúde (Haskell *et al.*, 1985; Pate *et al.*, 1995, citados por Esculcas, 1999). Deste modo, a Actividade Física e o desporto deverão ser vistos como parte de um estilo de vida (Sankiahor *et al.*, 1999, citado por Esculcas, 1999).

Assim, reconhecendo-se o impacto positivo da Actividade Física sobre a saúde na idade adulta, deseja-se então a transmissão de estilos de vida activos na juventude como meio de prevenção (Balding, 1986, citado por Esculcas, 1999), podendo reduzir os

factores de risco nas crianças e adolescentes da mesma forma que nos adultos (Sallis *et al.*, 1988, citado por Esculcas, 1999).

Não devemos esquecer que as actividades realizadas pelos indivíduos durante o tempo de lazer afectam o estado de saúde (ausência de doença e enfermidade) das pessoas. Daí que não se deva negligenciar a influência nem o poder de transformação dos modos de vida que o tempo livre e, particularmente, o lazer oferecem aos indivíduos e à sociedade no que diz respeito a uma melhor qualidade de vida (McDowel 1981, citado por Esculcas, 1999).

O acesso ao jogo e a actividades lúdicas, exprimindo as suas motivações intrínsecas e as suas necessidades de exploração do envolvimento físico e social, é um direito da criança - o seu lazer - promovendo o seu desenvolvimento integral.

Porém, as alterações ocorridas na estrutura social e económica das sociedades têm vindo a criar transformações nos hábitos quotidianos e nos valores dos indivíduos com implicações na ocupação do tempo livre e conseqüentemente nas oportunidades lúdicas oferecidas à criança.

O tempo livre da criança passou a ser uma questão problemática de organização e gestão muitas vezes difícil e determinado pelos muitos constrangimentos da sociedade actual. A oferta é vasta, a disponibilidade para os filhos é pouca e a insegurança a que estão sujeitas as crianças é elevada (Magalhães, 2005).

Assim as práticas desportivas e as actividades físicas como actividades de ocupação de tempos livres e de lazer, têm uma relevância de destaque quando falamos de crianças.

A importância da actividade física e desportiva para um desenvolvimento e crescimento equilibrado normalmente é ignorada, assim como, o seu importante contributo no que diz respeito à aquisição de um estilo de vida saudável, valorizando-se a sua forte relação com a saúde.

Esta importância abrange vários planos, quer ao nível da melhoria e manutenção da condição física, do desenvolvimento global, do exercício corporal e do rendimento desportivo. Sendo consensual que a aquisição de hábitos desportivos na infância poderá ter um papel importante ao longo de toda a sua vida.

Deste modo as expectativas, os juízos e as atitudes dos pais, família e comunidade relativamente à promoção da actividade física poderão desempenhar um importante papel na criação de hábitos de exercício regular, particularmente porque a actividade para as

crianças encontra-se fora do horário da escola e porque a disciplina de educação física só por si não promove actividade física suficiente para ocorrerem significativos benefícios para a saúde.

Para este estudo, serão consideradas actividades lúdico-desportivas, todas as actividades desportivas orientadas sistemáticas, com a frequência de pelo menos uma vez por semana, fora do contexto escolar.

Consideramos actividades lúdico-desportivas orientadas, todas as actividades motoras sob orientação de um agente externo, sejam eles professores, técnicos ou monitores. O conceito de tempo livre/lazer abará todo o tempo disponível da criança fora da escola, livre de actividades curriculares integrando um conjunto de ocupações a que o indivíduo se pode entregar de livre vontade, visando o divertimento, o bem-estar e o convívio.

Partindo sempre das actividades lúdico-desportivas de ocupação do tempo livre/lazer fora da escola, formulamos as seguintes questões iniciais: **Qual o lugar que a actividade lúdico-desportiva ocupa no tempo de lazer das crianças? Quais as influências para a prática e não prática de actividade lúdico-desportiva no tempo de lazer das crianças?**

Neste sentido, serão objectivos deste estudo: verificar qual o lugar que a actividade lúdico-desportiva ocupa no tempo de lazer das crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico do Agrupamento Eugénio de Andrade (entre os 7 e os 12 anos), identificar o tipo de actividade lúdico-desportiva realizada nas práticas de lazer, se existe diversidade das práticas ou concentração em número reduzido; saber se a actividade praticada é a preferida, se existem diferenças entre sexos, identificando as influências e os impedimentos que condicionam a prática desportiva, estudando a influência dos pais no envolvimento desportivo primário dos alunos.

Hipóteses formuladas:

- H1 – É estatisticamente significativo o gosto pelo desporto em função do sexo;
- H2 – As modalidades desportivas identificadas como oferta são diversificadas;
- H3 – As crianças do sexo masculino praticam mais vezes por semana actividades lúdico-desportivas que as raparigas nas práticas de lazer;
- H4 – A diferentes extractos sociais correspondem práticas de actividade lúdico-desportiva diferenciadas;
- H5 – As actividades lúdico-desportivas preferidas não são as praticadas;
- H6 – As crianças que praticam actividades lúdico-desportivas no seu tempo de lazer, fazem-no por imposição parental;

1.1. Contexto e Justificação do Estudo

Torna-se urgente reflectir sobre os longos períodos de tempo livre que as crianças dispõem, já que na idade adulta, parte da variação da participação em actividades desportivas e de lazer pode ser directamente influenciada pelas vivências proporcionadas e pela influência social durante a infância e a adolescência.

Diferentes variáveis do enquadramento familiar como o grupo sociodemográfico, a profissão, a educação e a área de residência, podem ser potenciais factores afectando a prática de actividade física de crianças e adolescentes no seu tempo livre.

Shephard (1982) demonstrou que a experiência anterior e a atitude dos pais para com a actividade física tinham uma influência significativa na intenção de prática desportiva dos seus educandos. Sendo os custos um importante factor que pode explicar a maior participação das famílias da classe média do que das classes mais desfavorecidas num grande número de actividades. Este facto parece ser potencialmente decisivo na facilidade de escolha e de acessibilidade à prática de actividade física (Sallis e Owen, 1999).

Dos estudos sobre o tempo livre e o lazer da criança, em Portugal, existe um conjunto de trabalhos que abordam o problema na perspectiva do adulto, só recentemente

têm surgido alguns estudos mais centrados na criança, inquirindo-a por diário, entrevista ou questionário na perspectiva das rotinas de vida ou concretamente a nível de práticas de lazer. Tal facto justifica por si só o investimento de um estudo nesta área.

As escolas E.B.1 Professor Augusto Lessa, E.B.1 de Costa Cabral e E.B.1 do Covelo, onde foram realizados os questionários, são as escolas do 1º ciclo, que juntamente com a E.B.2/3 de Paranhos constituem o Agrupamento Vertical Eugénio de Andrade. Situam-se na cidade do Porto, abarcando alunos da freguesia de Paranhos, freguesia esta que se encontra rodeada de numerosas Associações e Clubes de carácter recreativo, cultural e desportivo, abrangendo crianças do meio urbano, onde existe alguma diferenciação social, que passa pela posse de bens, educação e cultura pois algumas delas habitam bairros sociais.

As escolas do 1º ciclo deste Agrupamento foram o local de eleição, por vários motivos, nomeadamente: enquanto escola do ensino básico, em particular do 1º ciclo – nível escolar e etário com a qual nos identificamos por questões profissionais; pela ausência de qualquer tipo de estudo nesta área, nestas escolas e pela familiaridade com toda a comunidade escolar.

O Estudo irá centrar-se nas actividades lúdico-desportivas de ocupação do tempo livre de lazer fora do contexto escolar, pretendendo ser um contributo para auxiliar os responsáveis, nomeadamente pais e comunidade, pela influência para a prática ou não prática de actividade física ou desportiva, podendo contribuir para uma tomada de consciência e alguma mudança de atitudes.

2. Metodologia

O que especifica o campo de estudos emergentes sobre a criança é a focalização que se adopta e, por consequência, o conjunto de orientações metodológicas congruentes. Essa focalização reside, exactamente em “*partir das crianças para o estudo das realidades da infância*” (Pinto, 1997: 24). O estudo da infância constitui esta categoria social como o próprio objecto de pesquisa e as metodologias utilizadas devem ter como principal objectivo a recolha da voz das crianças, isto é, a expressão da sua acção e da respectiva monitorização reflexiva.

Ao preconizar-se um estudo das crianças a partir de si próprias não se sustenta a abordagem isolada das actividades infantis nem se reclama o isolamento do objecto de estudo. O olhar da criança permite revelar fenómenos sociais que o olhar dos adultos deixa na penumbra. Foi, portanto, metodologia adoptada no decorrer desta pesquisa, o estudo da criança a partir da própria criança.

Contudo, estudar fenómenos sociais com a preocupação de autenticidade, de compreensão e de rigor metodológico, só se torna possível com o apoio de quadros teóricos e metodológicos explícitos apoiados por uma observação dos factos concretos. Foi a partir destas qualidades de autenticidade, de curiosidade e de rigor que tentamos desenvolver todo o nosso estudo.

2.1. Caracterização do Meio/População

A freguesia de Paranhos situa-se na área metropolitana da cidade do Porto na zona oriental e é, em termos de número de habitantes, a maior do Norte e a segunda maior do País, com 48 686 habitantes (censos 2001). Confronta-se, a norte, com São Mamede de Infesta, Águas Santas e Pedrouços; a nordeste, com Rio Tinto; a leste, com Campanhã; a sul, com o Bonfim e, a sudoeste, com Cedofeita.

Paranhos tem vindo a assistir a profundas mudanças nos últimos anos. A construção da Via de Cintura Interna foi sem sombra de dúvida a mais marcante, em virtude de ter dividido a freguesia a meio, condicionando desta forma todo o seu desenvolvimento futuro.

É a sul da Via de Cintura Interna, nesta freguesia, que se localizam as quatro Escolas que constituem o Agrupamento Vertical Eugénio de Andrade, sendo elas a Escola E.B. 2/3 de Paranhos, Escola E.B.1 Professor Augusto Lessa, Escola E.B.1 Costa Cabral e Escola E.B.1 do Covelo.

Actualmente, as principais actividades económicas são o comércio, serviços e a pequena indústria, em menor escala. Outrora, profundamente arborizada e agrícola, a freguesia ainda conserva espaços verdes de lazer, encontrando-se rodeada por numerosas Associações de carácter recreativo, desportivo e cultural.

A população estudantil apresenta uma grande heterogeneidade económica, social e cultural dos agregados familiares (Projecto Educativo 2005/2006).

2.2. Amostra

As condições sociais das crianças, entre elas, o contexto social e o sexo, são dos principais factores de heterogeneidade. Assim, a atenção aos factores de heterogeneidade não pode, porém, afigurar-se como uma redundância ou uma subtileza analítica, mas como uma necessidade incontornável em qualquer investigação. Desta forma, sendo o contexto do estudo restrito às escolas do 1º ciclo do Agrupamento Vertical Eugénio de Andrade, e como já referido no contexto e justificação do estudo, os factores de heterogeneidade estão assegurados neste contexto.

Contudo, é obvio que a qualidade e a validade dos resultados de um estudo dependem, em grande parte, da representatividade da 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, 1993:32).

Uma vez que o estudo foi realizado num agrupamento de escolas, não se tornou difícil, através da base de dados desse mesmo agrupamento de escolas, dispor da lista exhaustiva 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 foi a turma.

A dimensão da amostra, para pôr em evidência as relações e que, portanto, permita verificar hipóteses, está tradicionalmente fixada em 5% do seu universo (Ghiglione, 1993). Todavia, se se aumentar a dimensão da amostra, diminui o risco de aceitar erradamente a hipótese nula: *“quando aumentamos a dimensão da amostra temos mais possibilidades de descobrir relações, mesmo ténues”* (Ghiglione, 1993: 64).

Assim, dado que o universo da população a estudar não é imenso (376 alunos, do 3º e 4º ano de escolaridade das três escolas no ano lectivo - 2005/2006), o estudo foi realizado a 91,5% dos alunos, garantindo desta forma a qualidade e validade dos resultados.

A amostra é, portanto, constituída por 344 crianças de ambos os sexos, sendo 50% (n=172) do sexo feminino e 50% (n=172) do sexo masculino. O intervalo de idades é entre os 7 e os 12 anos, a idade média situa-se concretamente nos 8,84 anos. Sendo a idade mais representada os 9 anos (n=161, 46,8%) e verificando-se apenas 1 criança com 7 anos (0,3%) e 2 com 12 anos (0,6%).

2.3. Instrumento de Investigação

Relativamente aos instrumentos seleccionados para colher e interpretar a voz das crianças o inquérito por questionário, integra-se entre os métodos e técnicas de mais frutuosa produtividade investigativa (Pinto, 1997). Costa (2001), por sua vez, também refere que a realização de questionários através de contactos pessoais de carácter pontual é dos métodos e técnicas mais indicados para um estudo de caso. No entanto, para além da técnica, o sentido geral da reflexividade investigativa constitui um princípio metodológico central para que o investigador adulto não projecte o seu olhar sobre as crianças, colhendo junto delas apenas aquilo que é o reflexo conjunto dos seus próprios preconceitos e representações (Pinto, 1997). “...a utilização de técnicas de investigação consagradas determina o valor intelectual e o carácter científico de um trabalho” (Quivy et Campenhoudt, 1998: 23).

O inquérito por questionário, “a técnica de construção de dados que mais se compatibiliza com a racionalidade instrumental e técnica que tem predomínio nas ciências e na sociedade em geral” (Ferreira, 2001: 67), foi a técnica de eleição desta pesquisa. Igualmente entende-se que a aplicação de um questionário “é extremamente útil, em especial se apresentar características de flexibilidade nomeadamente mediante o atenuar da sua excessiva directividade pela inclusão de questões abertas, mais aptas a respeitarem o discurso dos inquiridos” (Lopes, 1997: 83), permite ainda a inferência estatística através da qual se verificam hipóteses e analisam correlações que as hipóteses sugerem. Segundo Quivy e Campenhoudt (1998) uma das principais vantagens na aplicação de um questionário reside na possibilidade de quantificar uma multiplicidade de dados.

Procedeu-se, então, à elaboração de um questionário teste, adaptado, de administração directa com perguntas do tipo fechado maioritariamente de múltipla escolha que possibilitam respostas alternativas, sustentado em alguns questionários já existentes relacionados com as actividades físicas e desportivas como ocupação do tempo livre, sendo posteriormente validado através de um pré-teste e posteriormente aplicado a toda a amostra (Anexo).

No entanto, “...o principal instrumento de pesquisa, é o próprio investigador” (Costa, 2001). Corroborando com Costa (2001), para que houvesse um maior rigor na

aplicação dos questionários, estes foram aplicados por nós, evitando também, desta forma, a preparação de auxiliares de investigação.

Para eliminar dúvidas provenientes de possíveis dificuldades de interpretação das várias questões, tendo em conta o escalão etário, na aplicação dos questionários optamos pela leitura de questão a questão com os alunos.

A recolha dos mesmos foi imediata à aplicação.

O questionário utilizado (anexo) foi adaptado do inquérito utilizado por Fernandes (2002) num estudo sobre a oferta e procura desportiva para jovens efectuado em duas escolas do concelho de Matosinhos e para uma amostra de 450 alunos, entre os 10 e os 15 anos de idade, de aplicação directa, adaptado do inquérito utilizado por Marivoet (2001) num estudo realizado a nível nacional, sobre os hábitos desportivos da população portuguesa, inserido no programa COMPASS, *Coordinated Monitoring of Participation in Sports*.

Das 11 questões que compõem o nosso questionário, apenas duas não fazem parte do questionário utilizado por Fernandes (2002), sendo que uma é para identificar a profissão e ano de escolaridade dos pais e tipo de habitação dos alunos e a outra para tentar saber se a actividade desportiva praticada é a preferida, uma vez que estes aspectos não são contemplados no referido questionário. As questões que foram retiradas desse mesmo questionário sofreram pontualmente alguns ajustes de linguagem que consideramos necessários, tendo em conta o escalão etário em causa. Relativamente às duas questões com várias hipóteses de resposta, acrescentamos mais uma hipótese de resposta para além das originais, para assim podermos verificar todas as hipóteses que condicionam ou que motivam a prática desportiva, assim como foram retiradas algumas, tendo em consideração as dificuldades e características próprias deste escalão etário.

Também foram excluídas nove questões que não eram pertinentes para o nosso estudo, relativas à oferta e procura desportiva, para que o questionário não fosse tão extenso, concentrando-nos apenas em questões indispensáveis para o mesmo devido às razões já apresentadas anteriormente, relativas ao escalão etário.

Neste questionário focaremos a nossa atenção nas seguintes questões:

- Caracterizar as crianças quanto ao sexo e à idade;

- Caracterizar as crianças quanto ao nível socioeconómico;
- Identificar o gosto que têm pelas actividades lúdico-desportivas;
- Identificar o tipo de actividade lúdico-desportiva praticada nas práticas de lazer;
- Averiguar se existe diversidade das práticas ou concentração em número reduzido;
- Averiguar diferenças na prática entre sexos;
- Determinar se a actividade praticada é a preferida.
- Identificar as principais influências que levam à prática e não prática de actividade lúdico-desportiva de entre as práticas de lazer;

2.4. Variáveis

2.4.1. Variáveis Independentes

- Sexo
- Idade
- Ano de escolaridade e profissão dos pais

2.4.2. Variáveis Dependentes

- Tipo de actividade lúdico-desportiva praticada
- Influências para a prática e não prática de actividade lúdico-desportiva

2.5. Análise dos Dados

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 distinção entre a recolha e a análise da informação não é tão nítida quanto muitos pressupõem. A análise dos dados permite interpretar e discutir os resultados. É pelos dados obtidos que as hipóteses formuladas previamente são ou não confirmadas.

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.

Estando associada aos inquéritos por questionário para o tratamento das perguntas abertas (Quivy et Campenhoudt, 1998), sendo determinante o método de análise de conteúdo nesta pesquisa para a análise das perguntas abertas do inquérito por questionário, posteriormente codificadas para tratamento estatístico.

A análise estatística, por sua vez, ao apresentar os mesmos 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, bem como a das relações entre variáveis. Os dados recolhidos por um inquérito por questionário, em que grande número de respostas são pré-codificadas, não têm significado em si mesmas. Só são úteis se analisadas estatisticamente através de um tratamento quantitativo que permita comparar as respostas globais de diferentes categorias sociais e analisar as correlações entre variáveis (Quivy et Campenhoudt, 1998). Neste sentido, a análise estatística descritiva, com análise percentual foi também um método adoptado para a análise do inquérito por questionário. Para tal foi usado o programa estatístico SPSS (*Statistical Package for Social Science*) para o *Windows*, versão 13.0, tendo sido realizados os seguintes procedimentos: estatística descritiva das variáveis e utilização do teste do qui-quadrado (X^2) com nível de significância $p \leq 0,05$, ou seja, existe apenas 5 hipóteses em 100 de rejeitar a hipótese definida, tendo sempre uma segurança de 95% em relação à tomada de decisão correcta, para a determinação das diferenças entre as variáveis nominais.

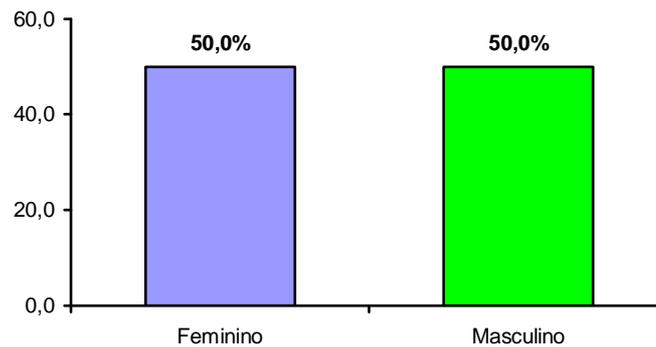
PARTE III

Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados

1. Descrição Global da Amostra

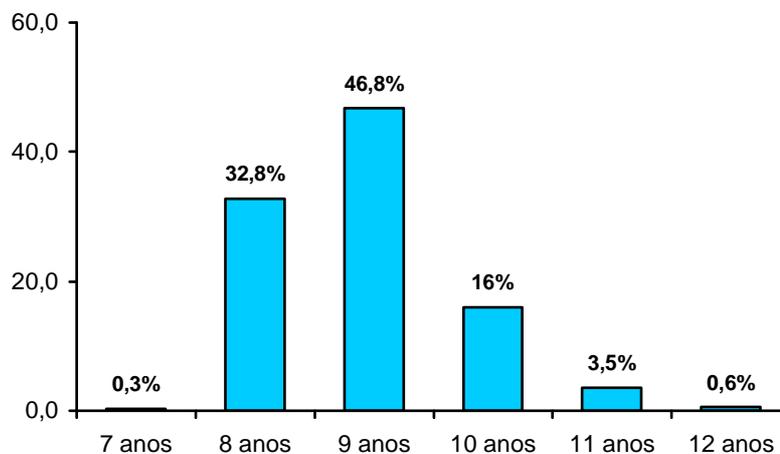
A amostra é constituída por 344 crianças de ambos os sexos, sendo 50% (n=172) do sexo feminino e 50% (n=172) do sexo masculino (Gráfico I).

Gráfico I - Constituição da Amostra por Sexo



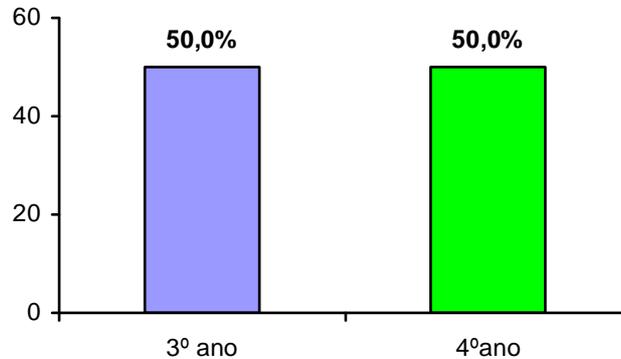
Por outro lado, se tivermos em conta o Gráfico II, constituição da amostra segundo a idade dos inquiridos, verificamos que o intervalo de idades é entre os 7 e os 12 anos, a idade média situa-se concretamente nos 8,84 anos. Sendo a idade mais representada os 9 anos (n=161, 46,8%) e verificando-se apenas 1 criança com 7 anos (0,3%) e 2 com 12 anos (0,6%).

Gráfico II - Constituição da Amostra por Idade



O Gráfico III mostra-nos que a amostra segundo o ano de escolaridade dos alunos, foi constituída por 50% (n=172) de cada ano de escolaridade.

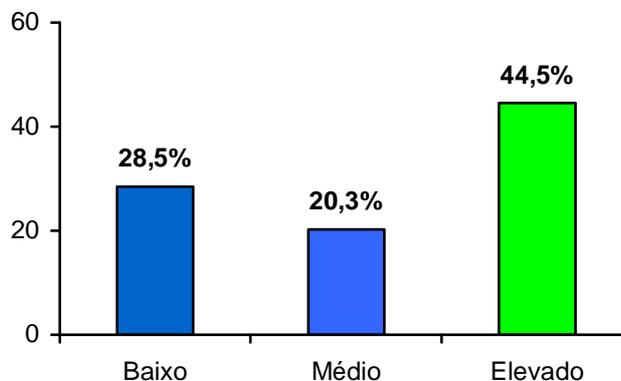
Gráfico III - Constituição da Amostra por Ano de Escolaridade



A socialização primária desempenha um papel fundamental, proporcionando experiências e valores estruturantes do processo de escolaridade que se reflectem em diferentes percursos escolares, de acordo com a escolaridade e com a profissão dos pais.

Assim, e antes de prosseguirmos será então de todo legítimo referenciar que dos que souberam responder a esta pergunta (93,3%, da totalidade da amostra), a grande maioria dos pais das crianças possuem um elevado nível de escolaridade (44, 5%), sendo 20, 3% os que possuem um nível médio de escolaridade e 28,5% os que apresentam baixo nível de escolaridade (Gráfico IV). Esta distribuição deve-se possivelmente à localização da escola, já descrita na parte da metodologia.

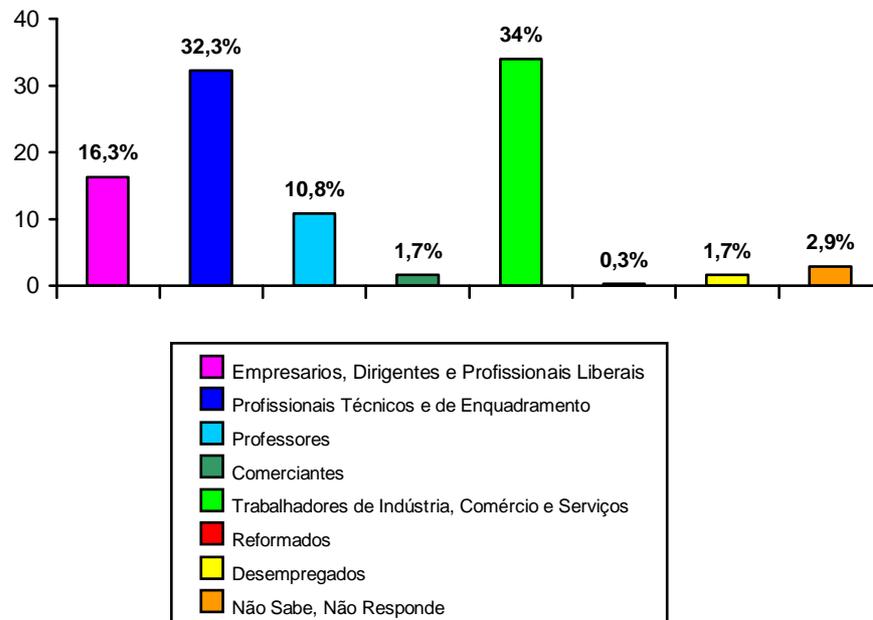
Gráfico IV - Constituição da Amostra Segundo a Escolaridade dos Pais



No que concerne à composição da amostra em função da profissão dos pais, nomenclatura retirada da pesquisa realizada por Gomes, Lourenço & Neves (2000), (Gráfico V), dos que souberam responder a esta pergunta (97,1% da totalidade da amostra), verificamos que 34% das crianças pertencem a famílias cujos pais são trabalhadores de indústria, comércio e serviços, seguindo-se os profissionais técnicos e de enquadramento com 32,3%. Os empresários, dirigentes e profissionais liberais representam 16,3% da amostra, os professores 10,8%, os comerciantes e os desempregados com 1,7% cada um e os reformados com 0,3%, salientando que 2,9 % dos inquiridos não responderam a esta questão por não saberem (Gráfico V). A maioria das crianças pertence a famílias cujos pais são trabalhadores de indústria, comércio e serviços e profissionais técnicos e de enquadramento.

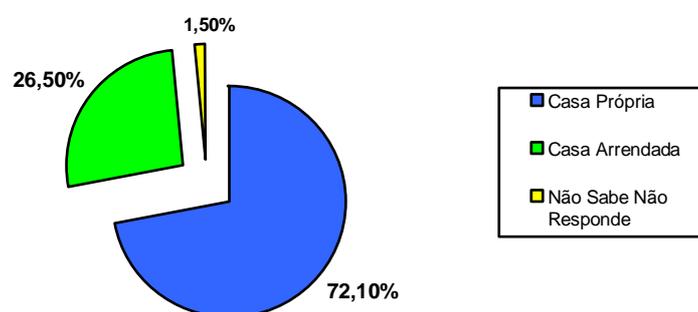
As profissões dos pais na análise e discussão dos resultados irão ser agrupadas devido à baixa frequência de algumas profissões.

Gráfico V - Constituição da Amostra Segundo a Profissão dos Pais



Por último relativamente à composição da amostra em função do tipo de habitação, podemos constatar pela observação do Gráfico VI que, (dos que souberam responder a esta pergunta, 98,6%, da totalidade da amostra), a maioria das crianças, 72,1% habitam casa própria e 26,5% casa arrendada.

Gráfico VI - Constituição da Amostra Segundo o Tipo de Habitação



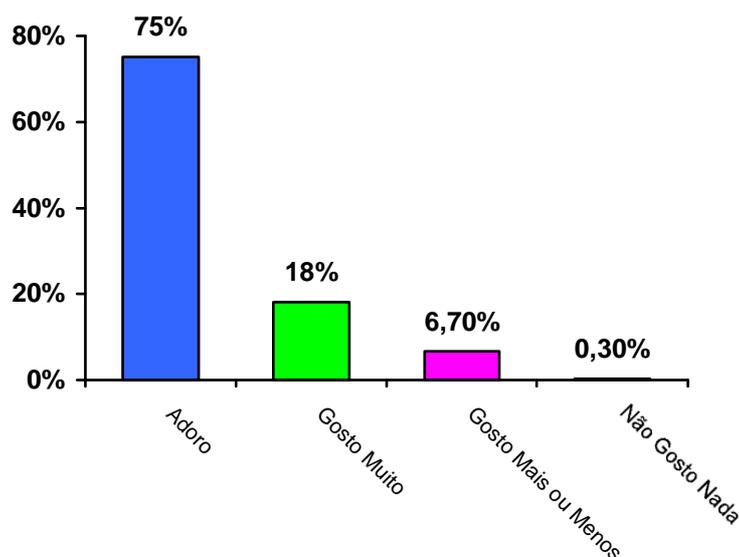
2. Gosto dos Alunos Pelo Desporto

Responderam a esta questão 344 alunos, ou seja, a totalidade da nossa amostra.

Começamos por descrever o gosto pelo desporto para a totalidade da amostra a seguir para o género, em função da escolaridade e profissão dos pais e por último em função dos que praticam actividade lúdico-desportiva.

Quando questionados sobre o seu gosto pelo desporto, a maioria dos alunos (75%) responde que adora, seguindo-se o gosto muito com (18%) e apenas 0,3% refere que não gosta nada Gráfico VII.

Gráfico VII - Opinião Sobre o Gosto Pelo Desporto



Numa análise por sexo, verificamos que a tendência da maioria dos alunos em referir que adora desporto se mantém, no entanto, a distribuição pelas quatro hipóteses de resposta entre rapazes e raparigas é diferente. Assim, ao observarmos o Quadro I, constatamos precisamente que 83,1% dos rapazes adora desporto, confrontando com uma tendência positiva mas um pouco mais discreta por parte das raparigas com 66,9%. É também de referir que há uma substancial diferença entre as respostas dadas às outras hipóteses de resposta, onde apenas 12,8% dos rapazes referem que gostam muito de desporto comparando com as raparigas que apresentam 23,3%, assim como na hipótese de

resposta seguinte onde 3,5% dos rapazes refere que gosta mais ou menos confrontando com as raparigas com 9,9%, podendo constatar-se que nestas últimas hipóteses de resposta, já referidas, há um número bastante substancial de respostas das raparigas em relação à percentagem de resposta dos rapazes. Relativamente à análise por sexo, através da aplicação do teste X^2 podemos referir que é estatisticamente significativo o gosto pelo desporto em função do sexo (Quadro A).

Quadro I - Gosto Pelo Desporto em Função do Sexo

			Gosto pelo Desporto				Total
			Adoro	Gosto Muito	Gosto Mais ou Menos	Não Gosto Nada	
Sexo	Feminino	Frequência	115	40	17	0	172
		%	66,9%	23,3%	9,9%	,0%	100,0%
		% do Total	33,4%	11,6%	4,9%	,0%	50,0%
	Masculino	Frequência	143	22	6	1	172
		%	83,1%	12,8%	3,5%	,6%	100,0%
		% do Total	41,6%	6,4%	1,7%	,3%	50,0%
Total	Frequência	258	62	23	1	344	
	%	75,0%	18,0%	6,7%	,3%	100,0%	
	% do Total	75,0%	18,0%	6,7%	,3%	100,0%	

Quadro A

Teste do Qui-Quadrado

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14,525 ^a	3	,002
Likelihood Ratio	15,215	3	,002
Linear-by-Linear Association	9,677	1	,002
N of Valid Cases	344		

a. 2 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,50.

Se analisarmos esta mesma questão em função da escolaridade dos pais (dos 321 alunos que souberam responder quanto à escolaridade dos seus pais), podemos verificar que as crianças que responderam que adoravam desporto, sendo estas as que representam a maior percentagem de resposta com 75,8%, são as pertencentes a famílias com um elevado nível de escolaridade (Quadro II).

Quadro II - Gosto Pelo Desporto em Função da Escolaridade dos Pais

			Gosto pelo Desporto				Total
			Adoro	Gosto Muito	Gosto Mais ou Menos	Não Gosto Nada	
Capital Escolar de Origem	Baixo	Frequência	73	20	5	0	98
		%	74,5%	20,4%	5,1%	,0%	100,0%
		% do Total	21,2%	5,8%	1,5%	,0%	28,5%
	Médio	Frequência	51	12	7	0	70
		%	72,9%	17,1%	10,0%	,0%	100,0%
		% do Total	14,8%	3,5%	2,0%	,0%	20,3%
	Elevado	Frequência	116	25	11	1	153
		%	75,8%	16,3%	7,2%	,7%	100,0%
		% do Total	33,7%	7,3%	3,2%	,3%	44,5%
	Não sabe, não responde	Frequência	18	5	0	0	23
		%	78,3%	21,7%	,0%	,0%	100,0%
		% do Total	5,2%	1,5%	,0%	,0%	6,7%
Total	Frequência	258	62	23	1	344	
	%	75,0%	18,0%	6,7%	,3%	100,0%	
	% do Total	75,0%	18,0%	6,7%	,3%	100,0%	

No que diz respeito à profissão dos pais, analisando o Quadro III, (dos 334 alunos que souberam responder quanto à profissão dos pais), podemos verificar que as crianças que responderam que adoravam desporto, sendo estas as que representam a maior percentagem de resposta, pertencem aos pais que são trabalhadores da indústria, comércio e serviços e aos profissionais técnicos e de enquadramento.

Quadro III - Gosto Pelo Desporto em Função da Profissão dos Pais

			Gosto pelo Desporto				Total
			Adoro	Gosto Muito	Gosto Mais ou Menos	Não Gosto Nada	
Grupo Ocupacional de Origem	EDL	Frequência	43	8	4	1	56
		%	16,7%	12,9%	17,4%	100,0%	16,3%
		% do Total	12,5%	2,3%	1,2%	,3%	16,3%
	PTE,P	Frequência	109	25	12	0	146
		%	42,2%	40,3%	52,2%	,0%	42,4%
		% do Total	31,7%	7,3%	3,5%	,0%	42,4%
	C,TICS,D,R	Frequência	98	27	7	0	132
		%	38,0%	43,5%	30,4%	,0%	38,4%
		% do Total	28,5%	7,8%	2,0%	,0%	38,4%
	Não sabe, não responde	Frequência	8	2	0	0	10
		%	3,1%	3,2%	,0%	,0%	2,9%
		% do Total	2,3%	,6%	,0%	,0%	2,9%
Total	Frequência	258	62	23	1	344	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% do Total	75,0%	18,0%	6,7%	,3%	100,0%	

Analisando agora o gosto pelo desporto em função dos que praticam actividade lúdico-desportiva podemos observar que os que adoram desporto são os que apresentam uma maior percentagem de prática de actividade lúdico-desportiva com 52,3%, sendo que o total dos praticantes são 231 crianças. Seguindo-se os que gostam muito com 11,3% de praticantes.

Também se pode verificar que dos que não praticam nenhuma actividade lúdico-desportiva, (113 crianças), 22,7% referiram adorar, seguido dos que gostam muito com

6,7%, dos que gostam mais ou menos com 3,2% e dos que não gostam nada com 0,3% Quadro IV.

Quadro IV - Gosto Pelo Desporto em Função dos que Praticam Actividade Lúdico-Desportiva

			Prática Lúdico Desportiva		Total
			sim	não	
Gosto pelo Desporto	Adoro	Frequência	180	78	258
		%	69,8%	30,2%	100,0%
		% do Total	52,3%	22,7%	75,0%
	Gosto Muito	Frequência	39	23	62
		%	62,9%	37,1%	100,0%
		% do Total	11,3%	6,7%	18,0%
	Gosto Mais ou Menos	Frequência	12	11	23
		%	52,2%	47,8%	100,0%
		% do Total	3,5%	3,2%	6,7%
	Não Gosto Nada	Frequência	0	1	1
		%	,0%	100,0%	100,0%
		% do Total	,0%	,3%	,3%
Total	Frequência	231	113	344	
	%	67,2%	32,8%	100,0%	
	% do Total	67,2%	32,8%	100,0%	

Segundo Fernando (1991) o interesse demonstrado pelo desporto é um indicador importante, juntamente com a análise da prática desportiva, a ter em consideração nos estudos sobre a avaliação da procura desportiva.

3. Identificação da Oferta de Modalidades Desportivas pelas Crianças

Quando procuramos saber quais as modalidades que os alunos identificam como oferta desportiva, na área onde moram, constatamos que numa lista com mais de vinte modalidades, a grande maioria dos alunos inquiridos, 72,7%, identificou o Futebol, seguido do Basquetebol com 67,7%, da Natação com 63,1% e do Karaté com 52,6%. Modalidades como o Andebol, o Ténis, o Hóquei, o Voleibol e o Ballet, a Ginástica, o Hip Hop, a Dança e o Play Gim surgem com percentagens de identificação moderadas. As restantes modalidades apresentam valores de identificação bastante inferiores,

relativamente a todas as modalidades referidas anteriormente. Não responderam a esta questão 2,3% dos alunos inquiridos. Em síntese mais de 50% identificaram as modalidades de Futebol, Basquetebol, Natação e Karaté. Entre os 25% e os 49% o Andebol, o Tênis, o Hóquei, o Voleibol e o Ballet. Entre os 10% e os 24% a Ginástica, o Hip Hop, a Dança e o Play Gim e menos de 10% identificaram modalidades como o Judo, o Surf, a Aeróbica, a Patinagem, o Atletismo, a Musculação, a Capoeira e o Pólo Aquático (Quadro V).

Quadro V - Modalidades Identificadas como Oferta

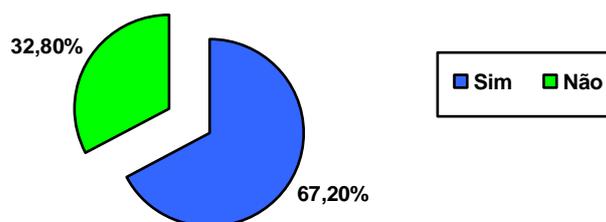
Modalidades Identificadas		
Futebol	250	72,7%
Basquetebol	233	67,7%
Natação	217	63.1%
Karaté	181	52.6%
Andebol	111	32.3%
Tênis	106	30.8%
Hóquei	99	28.8%
Voleibol, Ballet	87	25.3%
Ginástica	63	18.3%
Hip Hop	56	16.3%
Dança	53	15.4%
Play Gim	41	11.9%
Judo, Surf, Aeróbica, Patinagem	a) 21 - 26	6 - 8%
Atletismo, Musculação, Capoeira, Pólo Aquático	a) 10 - 15	2 - 6%
Badminton, Skate, Squash	a) 2 - 5	0 - 2%
Não Sabe, Não Responde	8	2.3%

Nota 1 – a) Para estas modalidades agrupamos os valores devido à baixa frequência

4. Prática Lúdico-Desportiva

No domínio da prática lúdico-desportiva podemos constatar que a maioria dos alunos 231 (67,2%), dos que compõem a nossa amostra são praticantes de actividade lúdico-desportiva (Gráfico X e Quadro VI). Estes resultados confirmam a tendência registada por Neves (1996), em escolas do Concelho de Matosinhos, segundo o qual o número de praticantes de actividades extra-curriculares também era superior aos não praticantes. Assim como é interessante verificar que no estudo efectuado por Marivoet (2001) sobre os hábitos desportivos da população Portuguesa, apesar de não terem sido inquiridos jovens com idades inferiores a 15 anos de idade, todos os indivíduos inquiridos que tinham filhos neste escalão etário, 54% da população afirmou que os seus filhos (ou pelo menos um em cada família) praticavam desporto. Mesmo não podendo estabelecer uma relação directa, devido ao facto da metodologia utilizada não ter sido a mesma, entre os resultados deste estudo e os nossos é interessante verificar que os nossos resultados não se afastam muito dos que foram encontrados a nível nacional.

Gráfico X - Alunos que Praticam Actividade Lúdico-Desportiva



Quadro VI - Prática Lúdico-Desportiva em Função do Sexo

			Prática Lúdico Desportiva		Total
			sim	não	
Sexo	Feminino	Frequência	104	68	172
		%	60,5%	39,5%	100,0%
		% do Total	30,2%	19,8%	50,0%
	Masculino	Frequência	127	45	172
		%	73,8%	26,2%	100,0%
		% do Total	36,9%	13,1%	50,0%
Total		Frequência	231	113	344
		%	67,2%	32,8%	100,0%
		% do Total	67,2%	32,8%	100,0%

Quadro B**Teste do Qui-Quadrado**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	6,971 ^b	1	,008		
Continuity Correction ^a	6,378	1	,012		
Likelihood Ratio	7,008	1	,008		
Fisher's Exact Test				,011	,006
Linear-by-Linear Association	6,951	1	,008		
N of Valid Cases	344				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 56,50.

Ao analisarmos o quadro VI podemos concluir que de uma maneira geral os rapazes são mais activos do que as raparigas, uma vez que 73,8% dos rapazes são praticantes de actividade lúdico-desportiva confrontando com uma tendência positiva mas um pouco mais discreta por parte das raparigas com 60,5%.

Estes resultados confirmam a tendência de outros estudos, realizados por diversos autores (Esculcas e Mota, 1999; Fernandes, 2002), onde se constatou que os rapazes são mais activos do que as raparigas. Também encontram paralelismo com a tendência registada a nível nacional com uma população entre os 15 e os 74 anos de idade, no estudo

de Marivoet (2001), onde se constatou que o sector masculino continua a praticar, proporcionalmente, mais desporto do que o feminino.

Da análise deste conjunto de dados podemos concluir que apesar da maioria dos alunos, que constitui a nossa amostra, praticar alguma actividade lúdico-desportiva para além das aulas de educação física, há ainda um grande grupo de alunos (quase 40%) que não desenvolve, nos seus tempos livres, qualquer actividade lúdico-desportiva.

Relativamente à análise por sexo, através da aplicação do teste X^2 podemos referir que as diferenças entre os dois sexos relativamente à prática desportiva têm significado estatístico (Quadro B).

A interpretação das práticas e comportamentos das crianças não pode ser realizada fora do contexto social. Ao observarmos o Quadro VII (dos 321 alunos que souberam responder quanto à escolaridade dos seus pais), podemos verificar que das 231 crianças que praticam actividade lúdico-desportiva 79,1% pertencem a pais com um nível escolar elevado, seguidas das que pertencem a pais com um nível médio de escolaridade com 71,4% e com um valor substancialmente inferior as que pertencem a pais com um nível de escolaridade baixo com 46,9%.

Quadro VII - Prática Lúdico-Desportiva em Função da Escolaridade dos Pais

			Prática Lúdico Desportiva		Total
			sim	não	
Capital Escolar de Origem	Baixo	Frequência	46	52	98
		%	46,9%	53,1%	100,0%
		% do Total	13,4%	15,1%	28,5%
	Médio	Frequência	50	20	70
		%	71,4%	28,6%	100,0%
		% do Total	14,5%	5,8%	20,3%
	Elevado	Frequência	121	32	153
		%	79,1%	20,9%	100,0%
		% do Total	35,2%	9,3%	44,5%
Não sabe, não responde	Frequência	14	9	23	
	%	60,9%	39,1%	100,0%	
	% do Total	4,1%	2,6%	6,7%	
Total	Frequência	231	113	344	
	%	67,2%	32,8%	100,0%	
	% do Total	67,2%	32,8%	100,0%	

Analisando em função da profissão dos pais podemos verificar que das 231 crianças que praticam actividade lúdico-desportiva a maior percentagem de praticantes pertence a pais profissionais técnicos e de enquadramento com 33,4% (Quadro VIII).

Quadro VIII - Prática Lúdico-Desportiva em Função da Profissão dos Pais

			Prática Lúdico Desportiva		Total
			sim	não	
Grupo Ocupacional de Origem	EDL	Frequência	43	13	56
		%	18,6%	11,5%	16,3%
		% do Total	12,5%	3,8%	16,3%
	PTE,P	Frequência	115	31	146
		%	49,8%	27,4%	42,4%
		% do Total	33,4%	9,0%	42,4%
	C,TICS,D,R	Frequência	69	63	132
		%	29,9%	55,8%	38,4%
		% do Total	20,1%	18,3%	38,4%
	Não sabe, não responde	Frequência	4	6	10
		%	1,7%	5,3%	2,9%
		% do Total	1,2%	1,7%	2,9%
Total	Frequência	231	113	344	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% do Total	67,2%	32,8%	100,0%	

Nesta fase do questionário, as perguntas ficaram divididas em dois grupos: umas para os que praticam actividade lúdico-desportiva e outras para os que não praticam. Pelo que iremos proceder a uma análise separada destes dois grupos de questões.

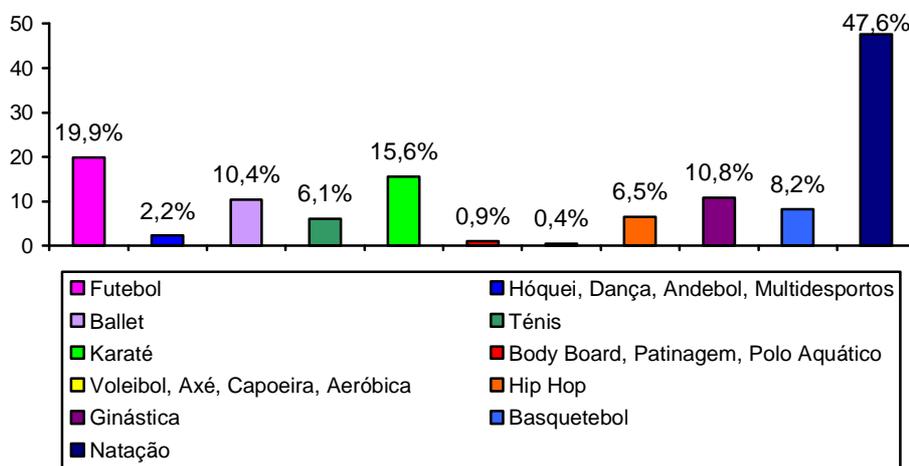
4.1. Jovens Praticantes

Relembramos que nas análises que se seguem a nossa amostra é constituída por um total de 231 alunos que afirmaram praticar uma ou mais actividades lúdico-desportivas para além das aulas de educação física, sendo que 104 são raparigas e 127 são rapazes.

4.1.1 As Modalidades Praticadas

Relativamente às crianças praticantes de actividade lúdico-desportiva impõe-se-nos analisar com que modalidades ocupam as crianças o seu tempo livre fora da escola. Assim, ao analisarmos o Gráfico XI, correspondente às actividades lúdico-desportivas de ocupação do tempo livre mais realizadas pelas crianças, constatamos que das 231 crianças que praticam actividades lúdico-desportivas referiram como a actividade mais praticada a Natação com 47,6%, seguindo-se o Futebol com 19,9%, o Karaté com 15,6% e a Ginástica com 10,8 %. De referir que no estudo realizado por Fernandes (2002), a natação e o Futebol foram também as modalidades mais apontadas como as praticadas pelos alunos.

Gráfico XI - Actividades Lúdico-Desportivas Praticadas



Nota 1 – O somatório das percentagens é superior a 100, porque existia mais do que uma possibilidade de resposta.

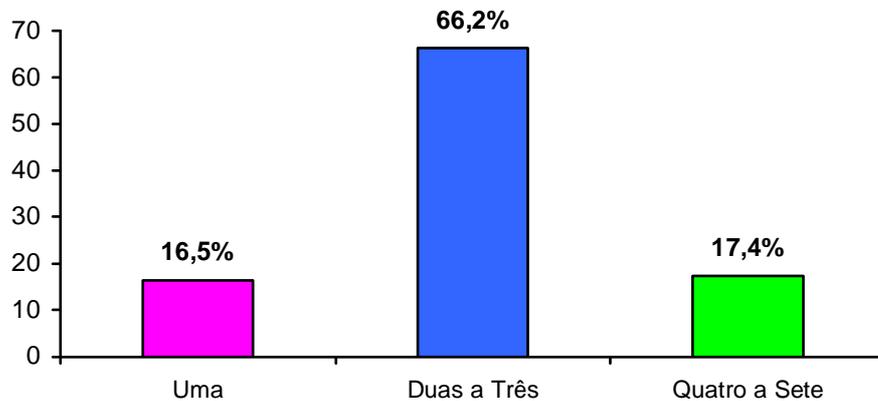
4.1.2. Número de Sessões Semanais

Para além das modalidades praticadas, procuramos também conhecer quantas vezes por semana estas crianças dedicam o seu tempo livre à prática de actividades lúdico-desportivas.

De referir que quem pratica actividade lúdico-desportiva uma vez por semana pratica actividade de formação, duas a três vezes por semana pratica actividade de formação ou treino e quem pratica quatro a sete vezes por semana pratica várias modalidades dentro do mesmo clube todos os dias da semana (uma actividade desportiva diferente por dia) ou pratica actividade lúdico-desportiva de competição.

Ao analisar o Gráfico XII, podemos verificar que, dos 231 praticantes, o valor de maior expressão encontra-se nas duas a três vezes por semana com 66,2% dos alunos, seguido por 16,5% com uma vez por semana e 17,4% com quatro ou mais vezes por semana.

Gráfico XII - Prática Semanal



No que diz respeito à prática semanal em função do sexo podemos observar que tanto os rapazes como as raparigas apresentam o seu valor máximo nas duas a três vezes

por semana com 35,5% para os rapazes e 30,7% para as raparigas. É de salientar que todos os valores demonstram superioridade de prática semanal nos rapazes (Quadro IX).

De acordo com Neto (1997b), os rapazes demonstram uma tendência para actividades mais activas e as raparigas para as menos activas. As actividades dos rapazes são caracteristicamente mais desportivas e estruturadas.

Quadro IX - Prática Semanal em Função do Sexo

			Prática Semanal			Total
			uma	Duas a Três	Quatro a Sete	
Sexo	Feminino	Frequência	16	71	17	104
		%	42,1%	46,4%	42,5%	45,0%
		% do Total	6,9%	30,7%	7,4%	45,0%
	Masculino	Frequência	22	82	23	127
		%	57,9%	53,6%	57,5%	55,0%
		% do Total	9,5%	35,5%	10,0%	55,0%
Total	Frequência	38	153	40	231	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% do Total	16,5%	66,2%	17,3%	100,0%	

Ao analisarmos o Quadro X relativo à prática semanal em função da escolaridade dos pais, verificamos que são as crianças com pais com um nível escolar elevado as que apresentam valores mais altos de prática semanal.

Quadro X - Prática Semanal em Função da Escolaridade dos Pais

			Prática Semanal			Total
			uma	Duas a Três	Quatro a Sete	
Capital Escolar de Origem	Baixo	Frequência	5	33	8	46
		%	13,2%	21,6%	20,0%	19,9%
		% doTotal	2,2%	14,3%	3,5%	19,9%
	Médio	Frequência	9	35	6	50
		%	23,7%	22,9%	15,0%	21,6%
		% doTotal	3,9%	15,2%	2,6%	21,6%
	Elevado	Frequência	20	78	23	121
		%	52,6%	51,0%	57,5%	52,4%
		% doTotal	8,7%	33,8%	10,0%	52,4%
	Não sabe, não responde	Frequência	4	7	3	14
		%	10,5%	4,6%	7,5%	6,1%
		% doTotal	1,7%	3,0%	1,3%	6,1%
Total	Frequência	38	153	40	231	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% doTotal	16,5%	66,2%	17,3%	100,0%	

As crianças com pais com profissões como profissionais técnicos e de enquadramento e professores são as que têm uma maior representação nas práticas semanais, ou seja são as que praticam mais vezes por semana actividade lúdico-desportiva (Quadro XI).

Quadro XI - Prática Semanal em Função da Profissão dos Pais

			Prática Semanal			Total
			uma	Duas a Três	Quatro a Sete	
Grupo Ocupacional de Origem	EDL	Frequência	6	31	6	43
		%	15,8%	20,3%	15,0%	18,6%
		% do Total	2,6%	13,4%	2,6%	18,6%
	PTE,P	Frequência	19	69	27	115
		%	50,0%	45,1%	67,5%	49,8%
		% do Total	8,2%	29,9%	11,7%	49,8%
	C,TICS,D,R	Frequência	11	51	7	69
		%	28,9%	33,3%	17,5%	29,9%
		% do Total	4,8%	22,1%	3,0%	29,9%
	Não sabe, não responde	Frequência	2	2	0	4
		%	5,3%	1,3%	,0%	1,7%
		% do Total	,9%	,9%	,0%	1,7%
Total	Frequência	38	153	40	231	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% do Total	16,5%	66,2%	17,3%	100,0%	

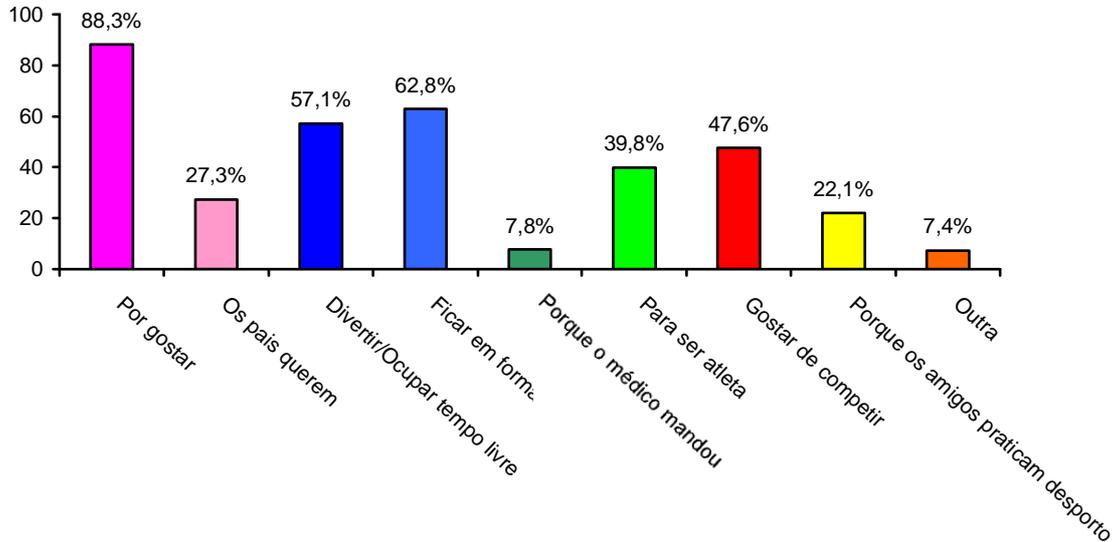
4.1.3. Razões para a Prática de Actividade Lúdico-Desportiva

Com a aplicação do questionário procuramos também conhecer quais são as principais razões que levam estas crianças a praticar actividade lúdico-desportiva. Neste sentido apresentamos oito hipóteses de resposta e deixamos uma em aberto para qualquer outro tipo de resposta diferente. De salientar que não impusemos limite de respostas.

Os 67,2% de crianças que referiram realizar actividade lúdico-desportiva, indicaram como principais razões, o gostar (88,3%), para ficar em forma física (62,8%), para se divertir e ocupar o tempo livre (57,1%), por gostar de competir (47,6%) e por querer ser atleta (39,8%). De salientar que uma das razões que leva à prática de actividade lúdico-desportiva mais apontada prende-se com questões de saúde e imagem corporal (Gráfico XIII). Apenas 7,4% dos alunos assinalou a hipótese “outras” e as razões

subjacentes mais referidas foram, “porque faz bem à saúde”, “adoro água”, “faço coisas divertidas”, “ganho coisas”, “porque tenho que aprender”, “porque arranjo amigos”, “sempre gostei muito”, “dizem que tenho jeito” e “quero ser boa pessoa”.

Gráfico XIII - Razões para a Prática de Actividade Lúdico-Desportiva



Nota 1 – O somatório das percentagens é superior a 100, porque existia mais do que uma possibilidade de resposta.

De uma maneira geral os motivos mais assinalados por este conjunto de alunos coincide com os resultados obtidos em estudos anteriores, nomeadamente o estudo realizado por Neves (1996), em escolas do concelho de Matosinhos, a jovens, onde o divertimento e as questões relacionadas à condição física foram também apontadas como os principais motivos que estão na origem das práticas desportivas.

Num outro estudo realizado por Marivoet (2001), a nível nacional, as três razões principais subjacentes à prática de actividades desportivas coincidem também com as que foram mais assinaladas no nosso estudo. Sendo elas as questões relativas à condição física, ao divertimento que esta proporciona e o gosto pelo desporto.

Mais recentemente, no estudo realizado por Fernandes (2002), realizado em duas freguesias do concelho de Matosinhos, curiosamente as quatro razões principais apontadas

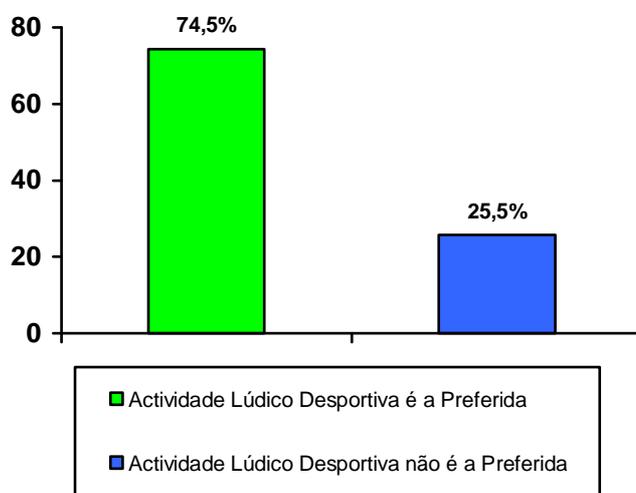
foram o “gosto pelo desporto”, “manter e melhorar a condição física”, o “divertimento e a ocupação dos tempos livres” e o “gostar da competição”.

4.1.4. Preferência pela Actividade Lúdico-Desportiva Praticada

As práticas de tempo livre assentam em critérios de liberdade, interesse e motivação, não estando portanto, como já foi referido, sujeito a imposições de obrigatoriedade, no entanto dependem das percepções de cada um. As práticas dos indivíduos estão sujeitas à interpretação subjectiva dada aos estímulos provenientes do envolvimento, aos seus condicionalismos pessoais e grupais e às influências exercidas pela família, escola, cultura e ideologia dominante (Soczka, 1988).

Assim, a interpretação das práticas e comportamentos das crianças não pode ser realizada fora do contexto social. Ao observarmos o Gráfico XIV podemos verificar que das 231 crianças que praticam actividade lúdico-desportiva, para 74,5% essa actividade é a preferida e que apenas 25,5% não praticam a sua actividade lúdico-desportiva preferida. De uma maneira geral, podemos afirmar que a maioria dos alunos que pratica actividade lúdico-desportiva está satisfeito com a sua prática pois pratica a sua actividade preferida.

Gráfico XIV - Preferência pela Actividade Lúdico-Desportiva Praticada



Analisando esta mesma questão em função do sexo podemos verificar que dos 127 rapazes que praticam actividade lúdico-desportiva 78,7% praticam a sua actividade preferida e 21,3% não praticam a sua actividade preferida. E das 104 meninas que praticam actividade lúdico-desportiva 69,2% praticam a actividade preferida e que 30,8% não praticam a actividade preferida (Quadro XII).

Quadro XII - Preferência pela Actividade Lúdico-Desportiva Praticada em Função do Sexo

			Modalidade Desportiva é a Preferida		Total
			sim	não	
Sexo	Feminino	Frequência	72	32	104
		%	69,2%	30,8%	100,0%
		% do Total	31,2%	13,9%	45,0%
	Masculino	Frequência	100	27	127
		%	78,7%	21,3%	100,0%
		% do Total	43,3%	11,7%	55,0%
Total	Frequência	172	59	231	
	%	74,5%	25,5%	100,0%	
	% do Total	74,5%	25,5%	100,0%	

Se analisarmos as preferências das crianças em função da escolaridade dos pais podemos verificar que é no nível escolar mais baixo que se verifica uma maior percentagem de crianças que praticam a sua actividade preferida (Quadro XIII).

Quadro XIII - Preferência pela Actividade Lúdico-Desportiva Praticada em Função da Escolaridade dos Pais

			Modalidade Desportiva é a Preferida		Total
			sim	não	
Capital Escolar de Origem	Baixo	Frequência	38	8	46
		%	82,6%	17,4%	100,0%
		% do Total	16,5%	3,5%	19,9%
	Médio	Frequência	38	12	50
		%	76,0%	24,0%	100,0%
		% do Total	16,5%	5,2%	21,6%
	Elevado	Frequência	83	38	121
		%	68,6%	31,4%	100,0%
		% do Total	35,9%	16,5%	52,4%
	Não sabe, não responde	Frequência	13	1	14
		%	92,9%	7,1%	100,0%
		% do Total	5,6%	,4%	6,1%
Total	Frequência	172	59	231	
	%	74,5%	25,5%	100,0%	
	% do Total	74,5%	25,5%	100,0%	

E que os alunos pertencentes a famílias com profissões mais favorecidas como profissionais técnicos e de enquadramento e professores são os que têm uma maior representação na prática de actividades preferidas (Quadro XIV).

Quadro XIV - Preferência pela Actividade Lúdico-Desportiva Praticada em Função da Profissão dos Pais

			Modalidade Desportiva é a Preferida		Total
			sim	não	
Grupo Ocupacional de Origem	EDL	Frequência	31	12	43
		%	18,0%	20,3%	18,6%
		% do Total	13,4%	5,2%	18,6%
	PTE,P	Frequência	81	34	115
		%	47,1%	57,6%	49,8%
		% do Total	35,1%	14,7%	49,8%
	C,TICS,D,R	Frequência	56	13	69
		%	32,6%	22,0%	29,9%
		% do Total	24,2%	5,6%	29,9%
	Não sabe, não responde	Frequência	4	0	4
		%	2,3%	,0%	1,7%
		% do Total	1,7%	,0%	1,7%
Total	Frequência	172	59	231	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% do Total	74,5%	25,5%	100,0%	

4.1.5. Modalidade Desejada

Dos 59 alunos que praticam mas não a sua actividade lúdico-desportiva preferida, correspondente a 25,5% dos 231, tentamos saber quais as modalidades que gostariam de praticar. Assim ao analisarmos o Quadro XV constatamos que a maioria destas crianças gostaria de praticar Futebol (18,6%), Hip Hop (13,6%) e Basquetebol (10,2%), bem como outras modalidades mas que registaram um menor número de respostas.

De salientar que no estudo realizado por Fernandes (2002), o Futebol e o Basquetebol foram igualmente as modalidades mais referidas como as mais desejadas para a prática.

Quadro XV - Modalidade Desejada

Modalidades Identificadas		
Natação	5	8,5%
Futebol	11	18,6%
Basquetebol	6	10,2%
Hip Hop	8	13,6%
Karaté, Andebol	3	5,1%
Ginástica, Ténis, Dança	4	6,8%
Voleibol, Hóquei, Ciclismo	1	1,7%
Play Gim, Patinagem Artística, Ballet, Surf	2	3,4%

4.1.6. Razões que Impedem a Prática Desejada

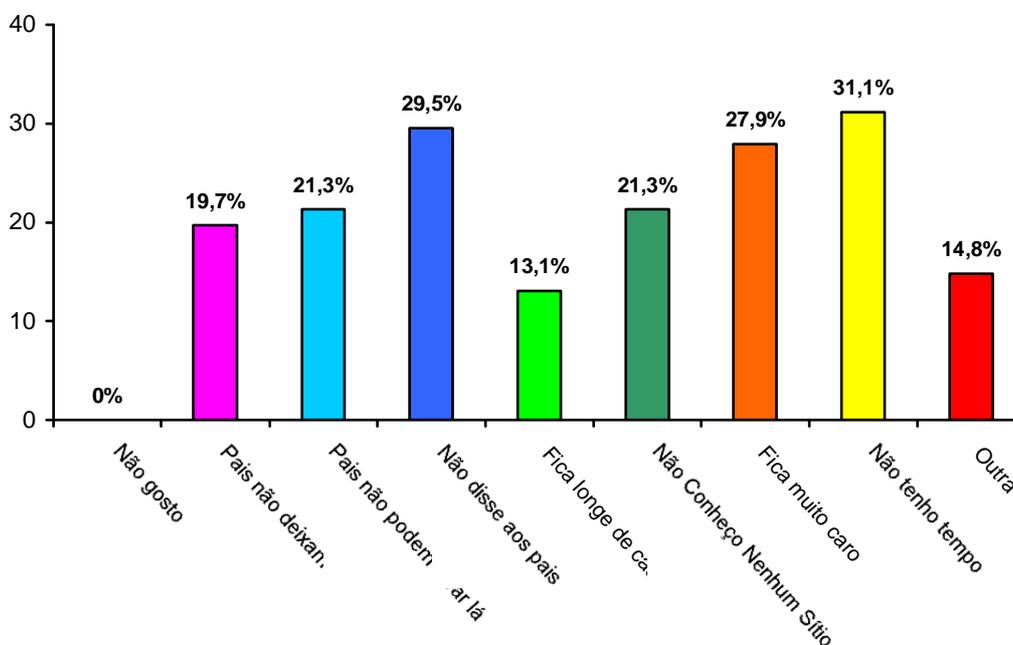
Relativamente às principais razões que impedem os 59 alunos de vir a praticar as modalidades preferidas, foram apresentadas oito hipóteses de resposta e uma em aberto, sem número limite de respostas. A “falta de tempo” foi o motivo mais identificado pelos alunos como impeditivo da prática da modalidade desejada com 31,1%, seguido de “ainda não disse aos meus pais” com 29,5%, o factor económico com 27,9% e “os meus pais não me podem levar lá”, “não conheço nenhum sítio, onde possa praticar a modalidade que gosto” ambas com 21,3%. As razões menos apontadas pelos alunos foram “por não gostar” e “fica longe de casa”. De referir que no estudo realizado por Fernandes (2002), a “falta de tempo” e “não conheço nenhum sítio, onde possa praticar a modalidade que gosto” foram igualmente algumas das razões mais apontadas.

De salientar que 14,8% dos alunos que assinalou a hipótese “outras”, as razões subjacentes mais referidas foram, “os meus pais ainda não me inscreveram”, “a falta de tempo”, “os meus pais não têm carro”, “os meus pais não têm dinheiro”, “não consigo aprender”, “fiz um acordo com os meus pais para iniciar só aos dez anos”, “os meus pais acham que não tenho futuro nessa modalidade”, “porque fico muito cansada”, “porque é raro ter tempo livre” e “sou mau aluno e os meus pais não me deixam”. A maioria destes alunos referiram razões para a não prática de actividade lúdico-desportiva que se

encontram directamente relacionadas ou dependentes da decisão dos seus pais (Gráfico XV).

As razões mais identificadas por este conjunto de alunos, indicam-nos que existem algumas dificuldades em coordenar as actividades escolares e as rotinas diárias, de modo a possibilitar algum tempo livre para a prática de actividade lúdico-desportiva, bem como dificuldades que se prendem com a falta de autonomia e dificuldades em termos de deslocações.

Gráfico XV - Razões que Impedem a Prática Desejada



Nota 1 – O somatório das percentagens é superior a 100, porque existia mais do que uma possibilidade de resposta.

4.2. Jovens Não Praticantes

No que diz respeito aos alunos que afirmaram não praticarem actividade lúdico-desportiva procuramos, num primeiro momento, apurar qual a modalidade que gostariam de praticar. Numa fase seguinte procuramos conhecer as principais razões que estão subjacentes à não prática.

Salientamos que nas análises que se seguem a nossa amostra é constituída por um total de 113 alunos que afirmaram não praticarem nenhuma actividade lúdico-desportiva para além das aulas de educação física, destes 68 são raparigas e 45 são rapazes.

4.2.1. Modalidade Desejada

No que concerne às modalidades que estas crianças gostariam de vir a praticar, mais uma vez a Natação (31,0%) e o Futebol (21,2%) são as mais pretendidas, coincidindo com a prática desejada dos que já praticam actividade lúdico-desportiva, mas não a modalidade desejada, seguindo-se o Basquetebol com 13,3% (Quadro XVI). Pretendidas por um número menos expressivo de alunos encontra-se um conjunto de modalidades muito variado. É importante referir que uma das crianças que não pratica qualquer modalidade também não gostaria de vir a praticar nenhuma.

Quadro XVI - Modalidade que Gostariam de Praticar

Modalidades Identificadas		
Natação	35	31,0%
Futebol	24	21,2%
Basquetebol	15	13,3%
Hip Hop, Karaté, Atletismo, Voleibol	4	3,5%
Andebol, Dança	5	4,4%
Ginástica, Surf, Ténis	2	1,8%
Play Gim, Patinagem Artística	3	2,7%

4.2.2. Razões que Impedem a Prática de Actividade Lúdico-Desportiva

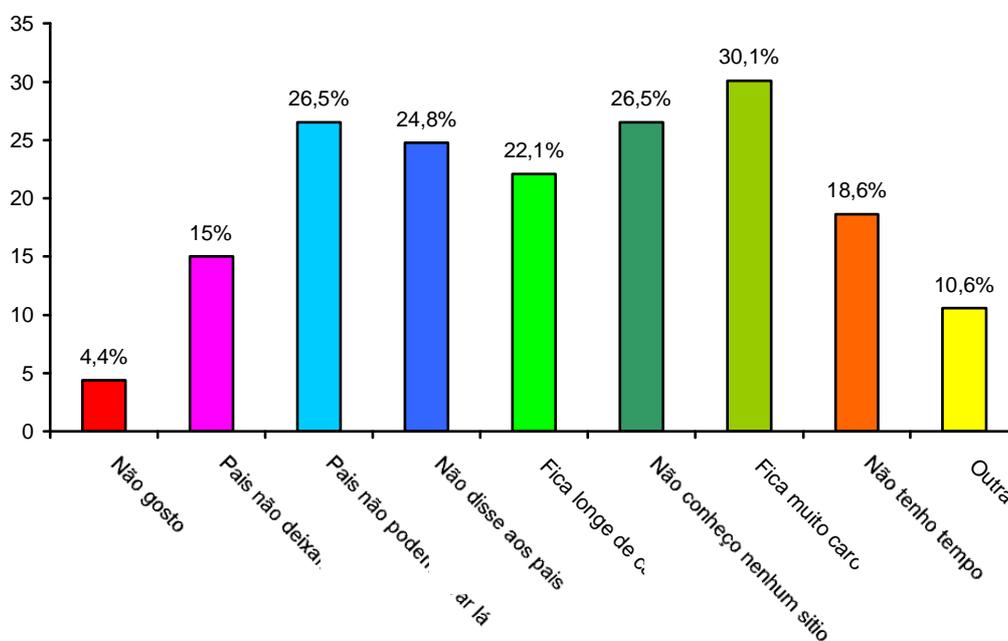
No caso dos 113 alunos que não praticam qualquer actividade lúdico-desportiva, procuramos conhecer as principais razões que estão na origem dessa não prática.

Neste sentido apresentamos oito hipóteses de resposta e deixamos uma em aberto para outro tipo de razão e mais uma vez não foi imposto um limite de respostas.

Entre as hipóteses de resposta apresentadas salientam-se o “fica muito caro” com 30,1%, o “pais não podem levar lá” e “não conheço nenhum sítio” com 26,5%, o “não disse aos pais” com 24,8%, o “fica longe de casa” com 22,1%, o “não tenho tempo” com 18,6% e “pais não deixam” com 15%. A razão menos apontada pelos alunos com um número bastante reduzido foi o “não gosto” com 4,4%. De referir que 10,6% dos alunos que assinalou a hipótese “outras”, as razões subjacentes mais referidas foram, “por motivos de saúde”, “os meus pais ainda não me inscreveram”, “não tenho equipamento”, “não há vagas”, “acaba muito tarde” e “vivo num colégio”.

De salientar que a grande maioria destes alunos referiram razões para a não prática de actividade lúdico-desportiva que se encontram directamente relacionadas ou dependentes da decisão dos seus pais (Gráfico XVI).

Gráfico XVI - Razões para a Não Prática de Actividade Lúdico-Desportiva



Nota 1 – O somatório das percentagens é superior a 100, porque existia mais do que uma possibilidade de resposta.

Podemos então dizer que as práticas individuais e colectivas 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 residem condicionam as oportunidades, escolhas e preferências das práticas de tempo livre. O contexto social é uma referência fundamental no que concerne à estimulação nas crianças de motivações, valores e normas de conduta na prática de todas as suas actividades.

Conclusões

Antes de passarmos às conclusões propriamente ditas, impõe-se-nos o reconhecimento de algumas limitações. Por um lado, a pesquisa intensiva numa escola permite revelar parte da realidade, mas os conhecimentos dela decorrentes não podem ser automaticamente transpostos para outras realidades. Por outro lado, é importante não esquecer que uma pesquisa é sempre datada. Esta, relativamente à recolha de dados, foi realizada em Março de 2006. Assim sendo, quando se tecem considerações acerca do actual estado da participação lúdico-desportiva, ela reporta-se a esse período preciso.

No entanto, considera-se que as limitações enunciadas, quando problematizadas de modo adequado, são preferíveis a estudos mais abrangentes que omitem parte da realidade concreta (Magalhães, 2005). “Prefere-se uma análise delimitada no tempo e no espaço a uma análise global mas esvaziada de realidade.” (Abrantes, 2003:4).

Estamos perante alunos com dois perfis claros: de um lado, os alunos provenientes de famílias com altas qualificações, e do outro, alunos cujos pais são pouco escolarizados e possuem profissões desqualificadas.

Contudo, o número de crianças que participam nas actividades lúdico-desportivas de ocupação do tempo livre é bastante elevado comparativamente aos que não praticam, sendo os alunos pertencentes a famílias mais favorecidas os que têm uma maior representação na prática destas actividades.

(1) Gosto dos Alunos Pelo Desporto. Segundo Fernando (1991) o interesse demonstrado pelo desporto é um indicador importante, juntamente com a análise da prática desportiva, a ter em consideração nos estudos sobre a avaliação da procura desportiva.

No que diz respeito ao gosto pelo desporto, a grande maioria adora desporto sendo esse valor bastante superior em relação aos que gostam muito, aos que gostam mais ou menos e ao caso esporádico que não gosta nada.

Numa análise por sexo, a tendência da maioria dos alunos, tanto das raparigas como dos rapazes, referiu igualmente que adora ou gosta muito de desporto.

As crianças que responderam que adoravam desporto, sendo estas as que representam a maior percentagem de resposta, são as pertencentes a famílias com um elevado nível de escolaridade, assim como as que pertencem aos pais que são trabalhadores da indústria, comércio e serviços e aos profissionais técnicos e de enquadramento.

As crianças que praticam actividade lúdico-desportiva são também as que adoram desporto. Também se pode verificar igualmente que dos que não praticam nenhuma actividade lúdico-desportiva a maior percentagem de resposta refere adorar desporto.

Podemos então dizer, confirmando a nossa **primeira hipótese de estudo**, que é estatisticamente significativo o gosto pelo desporto em função do sexo.

(2) Identificação da Oferta de Modalidades Desportivas pelas Crianças. As modalidades identificadas pelos alunos são diversificadas, verificando-se um maior conhecimento da oferta das modalidades de Futebol, Basquetebol, Natação e Karaté, embora outras modalidades como o Andebol, o Tênis, o Hóquei, o Voleibol, o Ballet, a Ginástica, o Hip Hop, a Dança, o Play Gim, Judo, Surf, Aeróbica, Patinagem, Atletismo, Musculação, Capoeira e Pólo Aquático também tenham sido referidas embora com percentagens de identificação moderadas. Podendo assim confirmar a nossa **segunda hipótese de estudo** de que as modalidades identificadas como oferta são diversificadas.

(3) Prática Lúdico-Desportiva. A maioria dos alunos pratica actividade lúdico-desportiva como prática de lazer, embora se verifique que existe um grupo de alunos que não desenvolve, nos seus tempos livres, qualquer actividade lúdico-desportiva.

Podemos também concluir que os rapazes são mais activos do que as raparigas, constatando-se que o sector masculino continua a praticar, proporcionalmente, mais

desporto do que o feminino, confirmando a nossa **terceira hipótese de estudo** onde afirmamos que as crianças do sexo masculino praticam mais vezes por semana actividades lúdico-desportivas que as raparigas nas práticas de lazer.

O contexto social é uma referência fundamental no que concerne às motivações das crianças, valores e normas de conduta na prática das suas actividades, nomeadamente as actividades lúdico-desportivas.

Assim, a interpretação das práticas e comportamentos das crianças não pode ser realizada fora do contexto social. Verificando-se assim que as crianças que praticam actividade lúdico-desportiva são as que pertencem a famílias com um nível escolar elevado e médio, assim como a um elevado nível profissional.

É por conseguinte legítimo dizer-se, confirmando a **quarta hipótese de estudo**, que a diferentes extractos sociais correspondem práticas de actividade lúdico-desportiva diferenciadas.

Ainda relativamente à prática lúdico-desportiva destas crianças, as modalidades que englobam um maior número de praticantes são a Natação e o Futebol.

A maior parte destes jovens pratica actividade lúdico-desportiva entre duas a três vezes por semana. É de salientar que à excepção das duas a três vezes por semana, que se confirma tanto para os rapazes como para as raparigas, os outros valores por semana demonstram superioridade de prática semanal nos rapazes. Também aqui são as crianças com pais com um nível escolar e profissional elevado as que apresentam valores mais altos de prática semanal.

(4) Preferência pela Actividade Lúdico-Desportiva Praticada

As práticas de tempo livre dos indivíduos estão sujeitas à interpretação subjectiva dada aos estímulos provenientes do envolvimento, aos seus condicionalismos pessoais e grupais e às influências exercidas pela família, escola, cultura e ideologia dominante (Soczka, 1988).

Das 231 crianças que praticam actividade lúdico-desportiva, para 74,5% essa actividade é a preferida e que apenas 25,5% não praticam a sua actividade lúdico-desportiva preferida. De uma maneira geral, podemos afirmar que a maioria dos alunos que praticam actividade lúdico-desportiva está satisfeito com a sua prática actual pois pratica a sua actividade preferida, tanto para os rapazes como para as raparigas, não se verificando a nossa **quinta hipótese de estudo** que afirma que as actividades lúdico-desportivas preferidas não são as praticadas, já que as actividades lúdico-desportivas preferidas, para a maioria, são as praticadas pela maioria das crianças.

Nesta mesma questão, contrariamente ao que podemos verificar para as outras, é no nível escolar mais baixo dos pais que se verifica uma maior percentagem de crianças que praticam a sua actividade preferida. E que os alunos pertencentes a famílias mais favorecidas como profissionais técnicos e de enquadramento e professores são os que têm uma maior representação na prática de actividades preferidas.

As modalidades que os alunos que não praticam a sua actividade lúdico-desportiva preferida gostariam de praticar são, o Futebol, o Hip Hop e o Basquetebol, bem como outras modalidades mas que registaram um menor número de respostas.

(5) Razões para a Prática e Não Prática de Actividade Lúdico-Desportiva

Podemos então dizer que as práticas individuais e colectivas 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.

Para as crianças que praticam actividade lúdico-desportiva as principais razões que levam a essa prática são, o gosto pelo desporto, para ficar em forma física, pelo divertimento e ocupação dos tempos livres, por gostar de competir e por querer ser atleta.

Podemos então afirmar que as razões que levam as crianças a praticar desporto não se prendem com factores de imposição parental, não se verificando a nossa **sexta hipótese de estudo**.

Relativamente aos alunos que praticam actividade lúdico-desportiva mas não a modalidade preferida, a falta de tempo, bem como o facto de ainda não terem dito aos pais, o factor económico e a indisponibilidade dos pais para os levarem bem como o facto de não conhecerem nenhum sítio onde possam praticar a modalidade foram os motivos mais identificados como impeditivos da prática da modalidade desejada. A maioria destes alunos referiu razões para a não prática de actividade lúdico-desportiva preferida que se encontram directamente relacionadas ou dependentes da decisão dos seus pais.

No que diz respeito aos alunos que não praticam qualquer actividade lúdico-desportiva as principais razões que estão subjacentes à não prática, são o factor económico, a indisponibilidade dos pais para os levarem, o facto de não conhecerem nenhum sítio onde possam praticar a modalidade, a falta de tempo, bem como o facto de ainda não terem dito aos pais, o ficar longe de casa e o facto dos pais não deixarem foram os motivos mais identificados como impeditivos para a prática de actividade lúdico-desportiva. De salientar que a grande maioria destes alunos referiram razões para a não prática de actividade lúdico-desportiva que se encontram directamente relacionadas ou dependentes da decisão dos seus pais.

As razões mais identificadas por este conjunto de alunos, indicam-nos que existem algumas dificuldades em coordenar as actividades escolares e as rotinas diárias, de modo a possibilitar algum tempo livre para a prática de actividade lúdico-desportiva, bem como dificuldades que se prendem com a falta de autonomia e dificuldades em termos de deslocações.

Para estes alunos as modalidades que gostariam de vir a praticar são a Natação e o Futebol, coincidindo com a prática desejada dos que já praticam actividade lúdico-desportiva, mas não a modalidade desejada. Pretendidas por um número menos expressivo de alunos encontra-se um conjunto de modalidades muito variado.

Considerando a lógica da valorização crescente atribuída pela sociedade contemporânea à condição social da criança, estamos convictos que os estudos na área das actividades lúdico-desportivas de ocupação do tempo de lazer fora do contexto escolar poderão constituir elementos imprescindíveis ao conhecimento da realidade e, por tal facto, conducentes à delimitação de acções adequadas à transformação dessa mesma realidade.

Assim, do quadro de resultados gerados no presente estudo e na linha das orientações que desenvolvemos para os interpretar, subsistem pontos de curiosidade, pelo que somos tentados a esboçar alguns percursos de possíveis futuros estudos.

Apresenta-se-nos como sugestão, dado o número de alunos representados na amostra que não frequentam actividade lúdica desportiva, enquanto actividades de ocupação dos tempos de lazer fora da escola, que seja realizado um estudo alargando o objecto de estudo a mais estabelecimentos de ensino, no sentido de se poder obter um conhecimento mais profundo dos hábitos desportivos das crianças.

Na certeza de que muita informação nesta área de estudo ainda está por encontrar, só um esforço conjunto nos permitirá um melhor e maior conhecimento da criança, para o qual deixamos o nosso despretensioso contributo. No entanto, espera-se fundamentalmente que seja uma mais valia para que se criem acrescidas oportunidades de prática de actividade lúdico-desportiva.

Não podemos esquecer que assegurando um correcto desenvolvimento da prática lúdico-desportiva das nossas crianças estamos a apostar na qualidade de vida dos adultos.

Bibliografia

Abrantes, P. (2003). *Os Sentidos da Escola: Identidades Juvenis e Dinâmicas de Escolaridade*. Oeiras: Celta Editora.

Araújo, J. (1986). *Guia do Animador e Dirigente Desportivo*. Lisboa.

Bach, L. (1993). Sports Without Facilities: The Use of Urban Spaces by Informal Sports. *International. Review for the Sociology of Sport*. 28, 2+3.

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. (s/d). Novas Motivações, Modelos, Concepções para a Prática Desportiva in J.M: Constantino (coord.). *O Desporto no séc. XXI. Os Novos Desafios*, pp 113 – 146. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.

Bento, J. (1991). *Desporto, Saúde, Vida – Em Defesa do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte, Lda.

Bento, J. (1995). *O Outro Lado do Desporto – Vivências e Reflexão Pedagógicas*. Porto: Campo das Letras – Editores, S. A.

Bento, J. (1998). Desporto e Humanismo: O Campo do Possível. (pp.100-125). Rio de Janeiro. Eduerj.

Bento, J. (1999). Contexto e Perspectivas. In: *Contextos da Pedagogia do Desporto. Perspectivas e Problemáticas*. (pp.50-112). Lisboa. Livros Horizonte.

Bento, J., Garcia, R. e Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa. Livros Horizonte.

Bento, J. (2004). Desporto para Crianças e Jovens: das Causas e dos Fins. In: Gaya, A. Marques, A. & Tani, G. (Org.), *Desporto para Crianças e Jovens – Razões e Finalidades* (pp. 21-28). Porto Alegre. Editora da UFRGS.

Biddle, S.; Gorely, Trish & Stensel, D. (2004). Health-enhancing Physical Activity and Sedentary Behaviour in Children and Adolescents. In: *Journal of Sports Sciences*. (pp.679-701). Taylor & Francis Ltd.

Blair, S. (1993). 1993 C. H. McCloy Research Lecture: Physical Activity, Physical Fitness, and Health. *Research Quarterly Exercise and Sport.*, vol. 64, nº 4: 365-376.

Botelho, A. & Duarte, A. (1999). Relação entre a Prática de Actividade Física e o Estado de Bem-Estar, em Estudantes Adolescentes. *Horizonte*, vol. XV, nº90, pp. 5-7.

Bouchard C.; Shephard, R. & Stephens, T. (1990). *Exercise, Fitness and Health: The Consensus Statement*. Champaign, IL., human Kinectics. 3-28.

Bruner, J. (1986). Jue, Pensée et Langage, Perspectives, Vol.XVI, nº1, pp.83-90.

Constantino, J. (1992). Desporto Português - As Soluções Adiadas. Livros Horizonte. Lisboa. pp. 69-100.

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* (pp.131-144). 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.

Cordeiro, M. (1999). As Crianças Portuguesas ainda Têm Tempo para Brincar?. *Visão*, nº347, pp.4-11.

- Correia, A. (1997). Qualidade nos Serviços de Desporto. In A. Marques, A. Prista & A. F. Júnior (Eds.). *Educação Física : Contexto e Inovação (Vol.I). Actas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa*. Maputo. Moçambique.
- Costa, A. (2001) (11ª ed.). A Pesquisa de Terreno em Sociologia. In: A. Silva & J. Pinto (2001) (11ª ed.) (eds.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afontamento, pp. 129-148.
- Costa, F. (1995). O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino. Lisboa. FMH.
- Costa, O. (1991). Desporto e Qualidade de Vida. In: J. Bento & A. Marques (Eds.), *Actas das Jornadas Científicas Desporto. Saúde. Bem-estar*. (pp.53-59). Porto. F. C. D. E. F. - U. P.
- Cratty, B. (1983). *Psicologia no Esporte*. Editora Prentice – Hall do Brasil, Lda. Rio de Janeiro. Brasil.
- Cruz, S. (1993). A Escola do 1º Ciclo e o Insucesso da Educação Física. In: Bento, J. & Marques, A. (Eds.), *A Ciência do Desporto A cultura e o Homem* (pp.511-516). Porto. F. C. D. E. F. - U. P. e Câmara Municipal do Porto.
- 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*. (pp. 377-381). 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.

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* (pp.611-622). 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. e Israel, J. (1974). *Lazer – Problema Social. Cultura e Desporto*. Ministério da Educação e Cultura. Direcção Geral dos Desportos.

Dumazedier, J. (2000). (3ª ed.). *Lazer e Cultura Popular*. São Paulo. Editora Perspectiva.

Elias, N. & Dunning, E. (1992). *A Busca da Excitação*. Lisboa: Difel.

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.

Esculcas, C. & Mota, J. (2005). Actividade Física e Práticas de Lazer em Adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 5 nº 1: 69-76, Jan.-Abr.

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.

Fernandes, S. (2002). *Oferta e Procura Desportiva para Jovens*. Dissertação de Mestrado. F. C. D. E. F. - U. P.

Fernando, M. (1991). Planificação Social e Procura Desportiva. *Horizonte*. vol. VIII, nº44: 69-72, Jul.- Ag.

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. pp. 165-196.

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.

Freitas, F. (2002). Desporto Escolar. Conceptualização e Contextualização no Âmbito do Sistema Educativo e do Sistema Desportivo. *A Página da Educação*, Ano XI, nº110, Mar.

Ghiglione, R. & Matalon, B. (1993) (2ª ed.). *O Inquérito. Teoria e Prática*. Celta. Oeiras.

Gomes, P. (1993a). Educação Física ou Desporto na Escola Primária?. In: Bento, J. & Marques, A. (Eds.), *A Ciência do Desporto A cultura e o Homem* (pp.511-516). Porto. F.C.D.E.F.-U.P. e Câmara Municipal do Porto.

Gomes, P. (1993b). A Criança e o Desporto. Prontidão e Competência. In: Bento, J. & Marques, A. (Eds.), *A Ciência do Desporto A cultura e o Homem* (pp.517-523). Porto. F.C.D.E.F.-U.P. e Câmara Municipal do Porto.

Gomes, P. (1996). O Juízo dos Pais Acerca da Actividade Física dos Filhos. *Horizonte*, vol. XIII, nº74, 19 – 22.

Gomes, R.; Lourenço V. & Neves, J. (2000). *Públicos do Festival de Almada*. Lisboa: Observatório das Actividades Culturais.

Gonçalves, C. (1999). *Os Jovens e o Desporto*. (pp.58,59). Câmara Municipal de Oeiras Divisão de Fomento do Desporto.

Guardiã, C. (1992). Leisure and Sócio-Economic Development. In: *New Routes for Leisure. Actas do Congresso Mundial do Lazer/ World Leisure Congress*. Edições do Instituto de Ciências Sociais.

Homem, F. (1998). O Regresso do Corpo no Desenvolvimento das Práticas Desportivo-Corporais. *Horizonte*, vol. XIV nº81: 3-7, Jan.-Fev.

Hourdin, G. (1970). *O Tempo Livre e o Modo: uma Civilização dos Tempos Livres*. Moraes Editora Lisboa, p. 58.

Instituto Nacional de Estatística (1999). *Cadernos Regionais – Região Centro. Nº 10*. Coimbra: Direcção Regional do Centro.

Kalish, S. (1996). *Your Child's Fitness: Practical Advice for Parents*. (pp. 1-9). Human Kinetics, Illinois.

Lakatos, E. & Marconi, M. (1990). *Fundamentos da Metodologia Científica*. Editora Atlas S. A., 2ª ed., S. Paulo.

Lima, T. (1988). *Educação Física e Desporto*. Lisboa. Edição Livros Horizonte, col. Cultura Física.

Lipovetsky, G. (1989). *A Era do Vazio*. Lisboa. Col. Antropos, Relógio d'Água.

Lopes, J. (1997). *Tristes Escolas – Práticas Culturais e Estudantis no Espaço Escolar Urbano*. Porto. Edições Afrontamento.

Marivoet, S. (1997). Onde Estão as Virtualidades Educativas do Desporto. *Desporto*, nº0, 30-31.

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, Jan.-Fev.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa. Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Marques, A. (1998). A Criança e a Actividade Física. Inovação e Contexto. In: Marques, A.; Prista, A. & Júnior, A. (Eds.), *Actas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa* (pp.15-31). Porto. F.C.D.E.F.-U.P.

Marques, A. (2004). Um Desporto para os Mais Jovens: Questões Actuais. In: *Os Jovens e o Desporto - Oportunidades e Dificuldades*. Livros CDP. Lisboa.

Magalhães, P. (2005). As Actividades de Ocupação do Tempo Livre no Contexto Escolar: O Caso da Escola E.B. 2/3 de Paredes. Dissertação de mestrado. FCDEF-UC.

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* (pp. 311-317). Porto. F.C.D.E.F.-U.P.

Matos, M. e Equipa do Projecto Aventura Social e Saúde (2003). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses*. Edições FMH. Lisboa.

Montoye, H.; Kemper, H.; Saris, W. & Washburn (1996). *Measuring Physical and Energy Expenditure*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Mota, J. (1991). Educação Física e Saúde. Que afinidades?. In: Bento, J. & Marques, A. *Actas das Jornadas Científicas Desporto Saúde e Bem-Estar*. (pp. 305-310). 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: 208-212, Mar.-Abril.

Mota, J. (1992b). Educação e Saúde. Contributo da educação física. (pp.5-47). 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 , Manuel (1997) (org.). *A Escola Cultural e os Valores*. Porto: Editora, pp.169-176.

Mota, J. (1998). A Actividade Física e Qualidade de Vida. Livro de actas do VII Congresso de Educación Física – Deporte Humanismo en Clave de Futuro.

Mota, J. (1999). Educação e Saúde. In: *Desporto e Saúde*. (pp. 56- 102). Câmara Municipal de Oeiras Divisão de Cultura, Desporto e Turismo.

Mota, J. & Rodrigues, S. (1999). *Jogo e Espaços Lúdicos Infantis*. Oeiras. Câmara Municipal de Oeiras.

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.

Musgrave, P. (1979). *Sociologia da Educação*. Lisboa. Fundação Calauste Gulbenkian.

Neto, C. (1994). Desporto Infantil: A Criança e a Actividade Desportiva. *Horizonte*, vol. X. nº60: 203-206.

Neto, C. (1994). Desporto Infantil: A Criança e a Actividade Desportiva. *Horizonte*, vol.X. nº60: 203-206.

Neto, C. (1997a). *Jogo e Desenvolvimento da Criança*. Lisboa. Edições FMH.

Neto, C. (1997b). Tempo e Espaços de jogo para a Criança: Rotinas e Mudanças Sociais. In: Neto, C. (1997). (ed.). *Jogo e Desenvolvimento da Criança*. Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana, pp. 10-20.

Neto, C. & Pomar, C. (1997). Percepção da Apropriação e do Desempenho Motor do Gênero em Actividades Lúdico-Motoras. In: C. Neto (1997) (ed.). *Jogo e Desenvolvimento da Criança*. Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana, pp.178-205.

Neto, C. (2001). (3º ed.). Desenvolvimento Lúdico-Motor da Criança. In: C, Neto (2001) (3ª ed.). *Motricidade e Jogo na Infância*. Rio de Janeiro. Editora Sprint, pp.9-23.

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.

Oliveira, M. & Maia, J. (2002). *Avaliação Multimodal da Actividade Física - Um Estudo Exploratório em Gêmeos Monozigóticos e Dizigóticos*. Universidade do Porto, F. C. D. E. F. – U. P.

Pais, J. (1989). *Uso do Tempo e Espaço de Lazer*. Lisboa. Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais.

Pereira, B. (1993). *A Infância e o Lazer. Estudo da Ocupação dos Tempos Livres da Criança dos 3 aos 10 anos em Diferentes Contextos Sociais*. Tese de Mestrado. Lisboa. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Pereira, B. & Neto, C. (1997). A Infância e as Práticas Lúdicas. Estudo das Actividades dos Tempos Livres nas Crianças dos 3 aos 10 anos. In: M. Pinto & M. Sarmiento (coord.). *As Crianças, Contextos e Identidades* (pp.219-264). Braga. Centro de Estudos da Criança- Universidade do Minho.

Pereira, B., Neto, C. & Smith, P. (1997). Os Espaços de Recreio e a Prevenção do “Bullying” na Escola. In: C. Neto (Ed.). *Jogo & Desenvolvimento da Criança* (pp. 238-257).

Pereira, B., & Neto, C. (1999). As Crianças, o Lazer e os Tempos Livres. In M. Pinto e M. Sarmiento (eds.). *Saberes Sobre as Crianças* (pp.83-107). Braga. Centro de Estudos da Criança- Universidade do Minho.

Pereira, B. (2002). *Para uma Escola sem Violência: Estudo e Prevenção de Práticas Agressivas entre Crianças*. Lisboa. Fundação Calauste Gulbenkian e Ministério da Ciência e Tecnologia.

Pereira, B.; Bento, A.; Coquet, E.; Laranjeiro, H.; Carmo, M.; Malta, P.; Fale, P. & Sousa, T. (2002). *Espaços de Lazer para a Infância na Região do Norte: Minho-Lima e Alto Trás-os-Montes*. Porto. CCRN-Comissão de Coordenação da Região do Norte.

Pimentel, J. (1995). O Envolvimento dos Alunos na Aprendizagem de Actividades Desportivas. *Horizonte*, vol. XII - nº70. Nov.-Dez.: 146 - 152.

Pimentel, J. & Nunes, P. (2002). Influência da Proveniência na Cultura Desportiva dos Jovens. *Horizonte*, vol. XVIII - nº104.: 26 - 31.

Pinto, M. (1997). A Infância como Construção Social, In: M. Pinto & M. Sarmento. (eds.). *As Crianças Contextos e Identidades*. Universidade do Minho, Centro de Estudos da Criança. Braga. pp. 31-73.

Pinto, M. (2000). *A Televisão no Quotidiano das Crianças*. Porto. Edições Afrontamento.

Pinto, M. (2002). *Televisão, Família e Escola*. Lisboa. Editorial Presença.

Pires, G. (1993). Autarquias e Planeamento Democrático. *Horizonte*, vol. X, nº 56: 63-73, Jul.-Ago.

Pires, G. (1994). Do Jogo ao Desporto: Para uma Dimensão Organizacional do Conceito de Desporto. Um Projecto Pentadimensional de Geometria Variável. *Ludens*. vol. 14, nº1, pp. 43-60.

Pires, G. (2002). Desporto Escolar, Da Educação Física à Educação Desportiva. *A página da Educação*, ano X, nº 109, Fev.

Portugal. (1998). *II Relatório de Portugal sobre a Aplicação da Convenção dos Direitos da Criança*. Alto Comissariado para as Questões da Promoção da Igualdade e da Família. Lisboa.

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Gradiva, Lisboa.

Ross, J. & Gilbert, C. (1989). The National Children and Youth Fitness Study: A Summary of Findings. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 56(1), 45-50.

Sá, E. (1999). As Crianças Portuguesas ainda têm Tempos Livres Para Brincar?. *Visão*, nº 347, pp.4-11.

Sallis, J., & Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine*. Sage Publications, California.

Santos, M., Esculcas, C. & Mota, J. (2004). The Relationship Between Socioeconomic Status and Adolescents' Organized and Nonorganized Physical Activities. pp. 210-218. *Pediatric Exercise Science*. Human Kinetics Publishers, Inc.

Sarmiento, J. (2002). Espaços de Lazer para a Infância na Região do Norte – Minho-Lima e Alto Trás-os-Montes. Porto. Ministério das Cidades, Ordenamento do Território e Ambiente CCRN- Comissão de Coordenação da Região do Norte.

Serpa, S. (1990). Motivação para a Prática Desportiva. In: F. Sobral e A. Marques (coordenação). *FACDEZ – Desenvolvimento Somatomotor e Factores de Excelência Desportiva na População Escolar Portuguesa*. M.E., D.G.E.B.S.-D.G.D.-G.C.D.E. Lisboa.

Serres, M. (1993). Escola do Passado e Escola do Futuro. In *Os Desafios da Educação para o Século XXI*. Caderno Público.

Sharma, V. (1994). Leisure: a vedantic view. In: *New Routes for Leisure. Actas do Congresso Mundial do Lazer*. Edições do Instituto de Ciências Sociais. pp. 35-44. Lisboa.

Shephard, R. (1982). Physical Activity and Growth. *Year Book Medical Publishers, Inc.* Chicago.

Shephard, R. (1994). *Aerobic, Fitness & Health*. Human Kinetics Publishers Champaign, IL: Human Kinetics.

Simons-Morton, B., O'Hara, N., Simons-Morton, D. & Parcel, G. (1987). Children and Fitness: A Public Health Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(4): 295-302.

Simons-Morton, B., Baranowski, T., O'Hara, N., Parcel, G., Huang, I. & Wilson, B. (1990). Children's Frequency of Participation in Moderate to Vigorous Physical Activities. *Research Quarterly Exercise and Sport*, vol.61, nº4: 307-314.

Sleap, M. (1990). Promoting Health in Primary School Physical Education. In: Armstrong, Neil. (Eds.), *New Directions in Physical Education*. vol.I. (pp. 17-36). England. Human Kinetics Publishers (UK), Ltd.

Soczka, L. (1988). Relações Sociais, Relações Intergrupos e Identidades Profissionais dos Sociólogos. *Revista Portuguesa de Psicologia*. vol. VI, nº2, pp. 253-276.

Thomson, R. (1996). Youth Sport Involvement in New Zealand: Issues, Images and Initiatives. *FIEP Bulletin*, vol. 66, nº1: 22-27.

Tojeira, P. (1992). Estudos: Tempo Livre e Desporto. *Horizonte*, vol. VIII, nº 49: 23-31.

Wang, G.; Pereira, B. & Mota, J. (2005a). Indoor Physical Education Measured by Heart Rate Monitor: A Case Study in Portugal. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Vol. 45-nº2. pp. 171-177.

Wang, G.; Pereira, B. & Mota, J. (2005b). Young People, Physical Activity and Physical Fitness: A Case Study of Chinese and Portuguese Children. In: K. Hylton, J. Long & A. Flintoff (Eds.). *Evaluating Sport and Active Leisure for Young People*. UK. University of Brighton.

WHO. (1947). World Health Organization. Constitution of the WHO. Chronicle of the WHO. V.1. nº 3. p.1.

Wilmore, J. & Costill, D. (1993). *Training for Sport and Activity – The Physiological Basis of the Conditioning Process*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Yang , X.; Telama, R. & Laakso, L. (1996). Parent's Physical Activity. Socio-Economic Status and Education as Predictors of Physical and Sport, among Children and Youths: A 12-year Follow-Up Study. *International Review for the Sociology of Sport*. 31(3), pp. 94-273.

Questionário aos alunos do 1º ciclo



Caro amigo(a):

Gostava de saber o que pensas sobre questões relativas à prática desportiva.

Espero que não te importes de responder, que sejas sincero (a) e que digas o que pensas.

Lê as perguntas com atenção, ouve as explicações e se mesmo assim tiveres dúvidas, pergunta.

Para responder, basta fazer uma cruz no círculo que preferes e escrever algumas palavras.

Obrigada pela tua colaboração

1. Sexo: Masculino Feminino

2. Idade: _____ anos

3. Profissão do Pai _____ Mãe _____

Ano de escolaridade do Pai _____ Mãe _____

Tipo de habitação: Casa própria Casa arrendada

4. Gostas de Desporto?

- Adoro
- Gosto muito
- Gosto mais ou menos
- Gosto pouco
- Não gosto nada

5. Na área onde vives que actividades físicas/desportivas tu podes praticar? Menciona todas.

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

Sim Não

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



7. Quais as actividades 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 actividade 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.
- Outras. Quais? _____

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

10. Que actividade 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, o teu questionário termina aqui.