

## **Resumo**

Este trabalho apresenta como principal objectivo a análise da influência da prática de desporto federado no universo relacional e na percepção da qualidade de vida e auto-conceito de jovens em idade escolar e com educação física como disciplina obrigatória.

A pesquisa bibliográfica centrou-se na forma como a educação física escolar e o contexto desportivo federado se relacionam com as variáveis em estudo.

Este trabalho teve como amostra 62 indivíduos (N=62) com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos. Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Avaliação de Redes Sociais Pessoais (*IARSP-R*), o Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (*WHOQOL-Bref*) e a escala de auto-conceito “Piers-Harris Children’s Self Concept Scale 2” (*PHCSCS-2*).

Dos resultados é de destacar que os alunos com prática federada apresentam redes sociais significativamente superiores aos alunos sem prática desportiva federada e um quadrante das relações comunitárias com mais elementos. Contudo não se verificam diferenças relativamente às características funcionais da rede. No que se refere à qualidade de vida e auto-conceito, os grupos não apresentam diferenças significativas.

**Palavras-chave:** Rede social pessoal, qualidade de vida, auto-conceito, educação física escolar, prática desportiva federada.

## **Abstract**

This work has, as a main objective, the analysis of the influence of the practice of federated sport in the related universe and in the perception on the quality of life and the self-concept of youngsters in school age and with Physical Education as a mandatory subject.

The biographic research was centered in how PE and the context of federated sport are related to the variables in the study.

This study used 62 individuals between the ages of 14 to 18 as a sample. The instruments applied were the Evaluation Inventory of personal social networks (IARSP-R), the evaluation instrument on the Quality of life from the world health organization (WHOQOL-Bref) and the self-concept scale (PHCSCS-2).

From the results, it was possible to conclude that students with federated practice present more significant social networks and with community relationships with a higher number of individuals than the students with no federated sportive practice. As far as the quality of life and self-concept are concerned, both groups present no significant differences.

**Key words:** personal social network, quality of life, self-concept, PE (Physical Education), federated sport practice.

## **Resumen**

Este trabajo tiene como objetivo principal el análisis de la influencia de la práctica del deporte federado en el universo relacional y la percepción de la calidad de vida y el autoconcepto de los jóvenes en edad escolar-

La literatura se ha centrado en cómo la educación física y el deporte federado contexto se refieren a las variables de estudio.

Este trabajo tuvo una muestra de 62 individuos (N = 62) de entre 14 y 18 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Evaluación de Redes Sociales Personales (IARSP-R), el Instrumento de Evaluación de la Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BREF) y el rango de autoconcepto “Piers-Harris Children’s Self Concept Scale 2” (PHCSCS-2).

De los resultados cabe destacar que los estudiantes con prácticas federados presentan redes sociales significativamente más altos que los estudiantes sin el deporte federado y un cuadrante de las relaciones comunitarias con otros elementos. Sin embargo no hay diferencias con respecto a las características funcionales de la red. En cuanto a la calidad de vida y autoconcepto, los grupos no presentaron diferencias significativas.

**Palavras-llave:** Red social, calidad de vida, autoconcepto, educación física, el deporte federado

# Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

## Índice

Introdução .....	1
I. Enquadramento Teórico .....	5
1. Educação Física e Prática Desportiva Federada .....	5
1.1. Educação Física Escolar .....	5
1.2. Prática Desportiva Federada .....	6
1.3. Educação Física, Prática Desportiva Federada e Qualidade de Vida .....	10
1.4. Educação Física, Prática Desportiva Federada e Envolvimento Social .....	12
1.5. Educação Física, Prática Desportiva Federada e Auto-conceito .....	15
2. Rede Social e Qualidade de Vida.....	18
II. Estudo empírico .....	22
1. Objectivos do estudo e questões de partida .....	22
2. Metodologia.....	24
2.1. Amostra .....	24
2.2. Instrumentos.....	25
2.2.1. IARSP-R .....	25
2.2.2. Instrumento de avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref).....	27
2.2.3. Escala de auto-conceito “Piers-Harris Children’s Self Concept Scale 2” (PHCSCS-2)....	28
2.3. Procedimentos .....	29
3. Apresentação e discussão dos resultados .....	31
3.1. Rede social pessoal.....	31
3.1.1. Diferenças entre grupos nas características estruturais da rede.....	31
3.1.2. Diferenças entre grupos nas características funcionais da rede .....	36
3.1.3. Correlação entre variáveis da rede .....	39
3.1.4. Síntese dos resultados da Rede Social Pessoal .....	41
3.2. Qualidade de Vida .....	42
3.2.1. Diferenças entre os grupos nos domínios da Qualidade de Vida .....	43
3.3. Auto-Conceito.....	46
3.4. Correlação entre os domínios da qualidade de vida e o auto-conceito com as características funcionais da rede .....	47
3.5. Síntese dos resultados da qualidade de vida e do estudo da sua relação com a rede social e com o auto-conceito .....	48

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

Conclusões .....	52
Implicações para a prática .....	56
Bibliografia.....	57
Anexos .....	62

## **Índice de Gráficos**

Gráfico I: Número total de elementos na rede.....33

Gráfico II: Número de elementos no quadrante relações comunitárias .....34

## **Índice de Tabelas**

Tabela I: Tamanho da rede social pessoal para a amostra total.....31

Tabela II: Normalidade da distribuição para a variável prática de desporto federado relativamente ao tamanho da rede e composição da mesma.....32

Tabela III: Comparação entre grupo de alunos de ed. física praticantes de desporto federado e não praticantes relativamente ao tamanho da rede e composição da mesma .....33

Tabela IV: Normalidade da distribuição para a variável género relativamente ao tamanho da rede e composição da mesma .....35

Tabela V: Comparação entre géneros relativamente ao tamanho da rede e composição da mesma .....36

Tabela VI: Normalidade da distribuição para a variável prática de desporto federado para o tipo de apoio percepcionado relativamente à rede .....37

Tabela VII: Características funcionais da rede para a variável prática de desporto federado .....37

Tabela VIII: Normalidade da distribuição para a variável género para o tipo de apoio percepcionado relativamente à rede .....38

Tabela IX: Características funcionais da rede para a variável género .....39

Tabela X: Correlação entre as características funcionais e estruturais da rede social pessoal .....40

Tabela XI: Valores da qualidade de vida para a amostra total .....43

Tabela XII: Normalidade da distribuição para a variável prática de desporto federado relativamente à qualidade de vida .....43

Tabela XIII: Domínios da qualidade de vida para a variável prática de desporto federado.....44

Tabela XIV: Normalidade da distribuição para a variável género relativamente à qualidade de vida ..45

Tabela XV: Domínios da qualidade de vida para a variável género.....46

Tabela XVI: Valores do auto-conceito para a amostra total .....47

Tabela XVII: Correlação entre as características funcionais da rede, os domínios da qualidade de vida e o auto-conceito global .....48

## **Introdução**

No actual enquadramento social, os estilos de vida saudáveis e a educação para a saúde ganham especial importância na medida em que se torna urgente que as populações, e muito particularmente os jovens, melhorem os seus hábitos de vida para, deste modo, apresentarem uma melhor qualidade de vida.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (1996, citado por OMS, 2008), a promoção da saúde não é uma responsabilidade exclusiva do sector da saúde, pois para o bem-estar físico e psicológico contribuem uma série de variáveis que em muito ultrapassam aquele sector. A adopção de um estilo de vida é, em primeiro lugar, uma questão da responsabilidade de cada um, embora a mesma possa ser potenciada ou dificultada pelo enquadramento sócio-familiar e educativo de cada ser humano. Assim sendo, e dada a importância crescente que este assunto vem ganhando no panorama científico da saúde do desporto, torna-se essencial que os jovens em idade escolar assumam um estilo de vida activo, fisicamente saudável, contribuindo desta forma para o seu equilíbrio bio-psico-social. Como referem Mota e Sallis (2002, p. 11), a actividade física, sendo um comportamento voluntário, “é encarada como o produto de um padrão de comportamento”. Assim a actividade física e o desporto são elementos de um estilo de vida que parecem ter impacto na qualidade de vida das pessoas.

Na perspectiva da educação para a saúde, a prática de actividades físicas é, à semelhança de outros comportamentos, considerada um comportamento de saúde (Matos & Sardinha, 1999). A literatura sobre a prática de actividade física ou desportiva, mostra que, independentemente do tipo de actividade e da quantidade praticada, são muitos os seus benefícios, tanto para a saúde física como mental. Um estilo de vida activo, que inclua a prática regular de actividade física, como tem sido insistentemente sublinhado pela literatura (Botelho & Duarte, 1999; Dosil, 2004; Mota & Sallis, 2002), permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos nos vários domínios sendo frequentemente salientados os seus benefícios físicos e psicológicos (Calmeiro & Matos, 2004).

Neste sentido, aparecem dois importantes contextos: o contexto de prática desportiva federada e o contexto escolar. Quanto ao último a disciplina de educação física deve assumir a responsabilidade pelo desenvolvimento e implementação de estratégias que sensibilizem os

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

educandos para a importância da adopção de um estilo de vida saudável. A integração da prática regular de actividade física, direccionada à promoção de saúde, é fundamental para que esta se torne uma componente habitual do seu quotidiano e, indirectamente, das diferentes pessoas que fazem parte dos seus sistemas relacionais significativos. Os professores de educação física devem, pois, direccionar as suas metas para a educação para a saúde, através de selecção, organização e desenvolvimento de experiências que possam proporcionar aos educandos a opção por hábitos promotores de bem-estar físico, psicológico.

A escola, segundo Pestana (s.d., citado por Matos & equipa do Projecto Aventura Social, 2003, p. 7) “deixou de ser apenas o espaço de instrução e da socialização para ter que se ocupar também da educação em sentido amplo”. Assim a educação para a saúde ocupa “um papel determinante”, cabendo aos sistemas de ensino “construir respostas preventivas que são parte integrante da formação global do cidadão”. Este facto é confirmado nas finalidades que pontuam o plano curricular, presentes nos programas nacionais de educação física, onde constam preocupações evidentes com a “melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar” e com o “gosto pela prática regular das actividades físicas e [com o] aprofundar [da] compreensão da sua importância como factores de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social” (Ministério da Educação, s.d., 219, 220). A prática de actividade física disponibiliza, ainda, um importante enquadramento social para os jovens em idade escolar, na medida em que a mesma se realiza, normalmente, em grupo, tem objectivos e regras bem definidos e é orientada por adultos competentes e formados para o efeito.

A prática desportiva, nomeadamente a prática de cariz não obrigatório, como é o caso da prática desportiva federada, tem sido alvo de estudo e análise de várias ciências do desporto, sendo amplamente referida, por autores da área da psicologia do desporto e da educação física, como um importante veículo socializador dos jovens. De acordo com os resultados dos trabalhos de Antunes (2008) e Nogueira (2007), o desporto apresenta-se como contexto social privilegiado, parecendo contribuir para o alargamento da rede social pessoal de jovens praticantes de desporto federado.

Torna-se pois extremamente importante reflectir, de um modo mais consistente, sobre a forma como os alunos que apresentam uma prática desportiva federada percebem o seu bem-estar e qualidade de vida, a sua rede social e o apoio que dela recebem. Esta percepção é particularmente relevante se considerarmos que estes jovens se encontram na adolescência,



## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

etapa do desenvolvimento crucial na aquisição de hábitos de vida saudáveis, de construção de papéis sociais e de transformação dos modelos relacionais com os “outros significativos”, tornando-se assim importante pontuar o contributo da prática desportiva federada nestes processos.

Assim, e tal como afirma Pestana (citado por Matos & colaboradores, 2003, p. 7) “conhecer os comportamentos e os estilos de vida dos adolescentes, integrados nos sistemas educativos é (...) condição determinante para poder intervir adequadamente em estratégias preventivas”.

Com este trabalho pretende-se promover uma reflexão informada dando um contributo a professores e treinadores procurando que, nas suas intervenções, tenham como objectivo potenciar o valor que o desporto pode e deve assumir como promotor de bem-estar físico e psicológico e social.

Neste sentido começaremos por reflectir sobre a educação física escolar e prática desportiva federada, sua influência na qualidade de vida percebida e nas redes sociais dos adolescentes. Analisaremos a relação entre a educação física e a prática federada com a qualidade de vida, explorando um conjunto de aspectos que a literatura sublinha acerca dos benefícios físicos e psicológicos inerentes à prática de actividade física. Serão identificadas as preocupações da educação física, enquanto disciplina, com a saúde, bem-estar e qualidade de vida. Far-se-á uma reflexão sobre os contributos dos estudos que incidem sobre os benefícios da prática desportiva federada, na qualidade de vida, em especial no seu domínio físico. Posteriormente será apresentada a relação entre a educação física e a prática federada com o envolvimento social que esta pode proporcionar, analisando as relações que a prática desportiva estabelece com o universo relacional dos jovens praticantes, bem como as relações recursivas existentes entre estes domínios, no contexto da educação física escolar. Considerando a faixa etária da amostra e a etapa do desenvolvimento em causa – adolescência – e considerando a relevância do processo de construção identitária deste período, abordar-se-á o auto-conceito, procurando reflectir acerca da influência que a prática desportiva tem sobre o mesmo.

Com a finalidade de reflectir sobre as redes dos adolescentes e sobre a possível importância do desporto ou da educação física na sua composição, apresenta-se o conceito de

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

rede social pessoal e referem-se algumas das características estruturais e funcionais que a mesma pode comportar. Dado que é nosso propósito reflectir e analisar a qualidade de vida dos adolescentes da nossa amostra, bem como a forma como esta pode ser influenciada pela prática desportiva (federada ou educação física escolar) abordaremos também o conceito de qualidade de vida naquelas que são as suas principais características, não esquecendo a relação que pode ser estabelecida entre esta e a rede social pessoal.

Finalizado o enquadramento teórico, entraremos nos objectivos de estudo e questões de partida para apresentar, logo de seguida, os passos metodológicos que foram desenvolvidos neste estudo (amostra, instrumentos de medida e procedimentos propriamente ditos). Os dados recolhidos são analisados e discutidos tendo por base os pressupostos teóricos enunciados no enquadramento e também a pertinência que podem ter à luz da intervenção em contexto de educação física escolar e desporto em geral. Já na conclusão, evidenciam-se os principais contributos deste estudo bem como as suas implicações.

## **I. Enquadramento Teórico**

### **1. Educação Física e Prática Desportiva Federada**

#### ***1.1. Educação Física Escolar***

“O desporto não é só uma actividade física é, sobre o mais, humana”.

(Sérgio, 2006, p. 119)

A educação física escolar, enquanto área curricular, trata fundamentalmente “da partilha geracional de um conjunto de aquisições socialmente relevantes, que se constituem como património cultural, tendo como referente o corpo e a actividade física, na sua vertente da construção individual e colectiva e de relacionamento e integração na sociedade” (Ministério da Educação, s.d., p. 219).

O ensino, de uma forma geral, tem implicações em múltiplos domínios do desenvolvimento pessoal (moral, social, físico, psicológico), o que se explica pelas aprendizagens proporcionadas e pelo tempo que os alunos passam na escola, tornando-a, assim, um importante local de enquadramento social. A educação física escolar, como disciplina, apresenta um conjunto de características que a tornam muito própria dentro do sistema de ensino, dado que é uma disciplina prática que “oferece mais liberdade ao aluno ao permitir o movimento. É acompanhada geralmente de um aspecto lúdico que se encontra raramente na escola. As relações sociais que se estabelecem através dos jogos de oposição e de cooperação dos desportos em equipa (...) possuem uma riqueza indubitável” (Piéron, 2005, p. 215).

Apesar de, em determinada altura, a educação física ter sido encarada como uma disciplina menos importante, ultimamente, e tendo em conta a consciência social acerca de das implicações que a educação física traz à vida dos jovens, nos seus vários domínios, tem-se assistido a uma mudança na forma como a sociedade olha para esta disciplina: professores, alunos e pais aceitam que a mesma tenha uma importância cada vez maior na vida dos jovens. Ao mesmo tempo, tem-se assistido a uma mudança qualitativa na formação dos professores e, fundamentalmente, nos conteúdos da própria disciplina, originando uma gradual mudança de mentalidades, assumindo a educação física um lugar apropriado no *curriculum* académico (Dosil, 2004).

É hoje consensual que a educação física é, no sistema de ensino e na própria sociedade em geral, uma disciplina importante, principalmente pelo potencial que tem para a promoção de hábitos de vida saudáveis e estilos de vida mais activos, ainda que o tempo que lhe é dedicado não seja suficiente para atingir estes objectivos de forma consistente.

De acordo com Toigo (2007, p. 7, 8), uma das estratégias a adoptar poderá passar por tornar os currículos mais voltados para a prática real de actividade física, pois desta forma é mais facilmente alcançada a motivação dos alunos. Devem então existir um conjunto de reflexões sobre as orientações didácticas que são disponibilizadas nos programas de educação física escolar, nomeadamente: uma orientação social das actividades englobadas nas aulas; a análise das diferenças entre sexos, “respeitando as relações construídas cultural e socialmente através da participação integrada dos aprendizes”; a “implicação da competição *versus* competência”, promovendo uma maior participação efectiva dos alunos, nem que para isso seja necessária uma alteração das regras, entre outras recomendações. É necessário então que a educação física contribua de forma cada vez mais decisiva, para a promoção de hábitos desportivos adequados, encorajando os alunos a participar em actividades físicas e desportivas, com maior regularidade. Tudo isto será mais fácil se for criado um clima orientado para a mestria e, fundamentalmente, um “ambiente favorável à aprendizagem que enfatize a socialização de todos os envolvidos no processo ensino-aprendizagem”, dado que as competências sociais assumem um papel crucial no desenvolvimento, tendo em conta as “potencialidades individuais”. O professor deve, como agente do processo ensino-aprendizagem, favorecer a cooperação entre os pares e tornar as aulas de educação física como um espaço de inclusão de todos os alunos (*idem*).

### **1.2. Prática Desportiva Federada**

A educação física escolar é então o local ideal para a melhoria da aptidão física geral e, principalmente, para a promoção de hábitos de prática desportiva e, consequentemente, de um estilo de vida activo e de uma melhor qualidade de vida. Contudo na promoção de actividades sistemáticas desportivas, um outro contexto se assume como fundamental: o desporto organizado, onde a prática desportiva federada ganha relevo (Alves, 2003).

As definições e concepções de desporto e de actividade física são variadas e pouco consensuais, quer entre perspectivas teóricas quer entre organismos e instituições, sendo que há definições que caracterizam o desporto de acordo com a complexidade das capacidades

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

físicas que solicita e outras que têm em conta o grau de organização e regulamentação da própria competição.

Assim, o Conselho da Europa (1992, citado por Esperança, 2005) define desporto como todas as formas de actividade física que, independentemente do seu grau de organização, têm como principal objectivo a melhoria das condições físicas, psíquicas e sociais.

Já Garcia-Fernando (1990, citado por Esperança, 2005) faz uma divisão entre desporto, actividade física e exercício, definindo desporto como uma actividade física estruturada, regulamentada e de natureza competitiva.

O sentido de institucionalização competitiva e as regras formalizadas distinguem claramente o desporto formal da prática informal, assumindo as federações e associações desportivas um papel muito importante na promoção da actividade física e, neste caso, da prática desportiva federada.

Deste modo, o associativismo assume-se como veículo fundamental, tendo os clubes um papel de relevo enquanto unidades estruturantes, inseridos em federações desportivas que “surtem como entidades reguladoras da prática de modalidades desportivas” (Romero, 2001, p. 17).

De acordo com Coakley (2001) a prática desportiva federada assenta num conjunto de regras formais, implicando um constante definir de posições e uma orientação sistemática por adultos, tendo como principal objectivo a obtenção de resultados desportivos e, consequentemente, de estatuto.

Desta forma, e ainda de acordo com o mesmo autor, o desporto formal apresenta um conjunto de benefícios bastante diferentes dos que o desporto informal proporciona. Assim, enquanto uma prática informal promove fundamentalmente as relações interpessoais entre os participantes, baseadas num espírito de cooperação, a prática formal, e principalmente a prática federada, desenvolve competências de interacção com figuras de autoridade, a aprendizagem de regras e estratégias e o trabalho de grupo orientado para o resultado.

Tendo em conta a preocupação existente acerca da diminuição progressiva da actividade física ao longo da adolescência (Matos & colaboradores, 2003), parece ser

fundamental olhar para a prática desportiva federada, especialmente se tivermos em atenção que apenas 6% dos portugueses apresenta prática desportiva federada (Comissão Europeia, 2010), e perceber melhor que papel e benefícios concretos pode comportar, para além daqueles que lhe são habitualmente reconhecidos. Desta forma, e pensando no seu potencial de crescimento, importará perceber que motivos levam os jovens a procurar uma prática desportiva federada. Identificam-se, além dos motivos de ordem físico-desportiva, outros como “gostar do espírito de equipa”, afiliação (“estar com os colegas de equipa”, “conhecer novas pessoas”, “fazer amizades”) que ganham plano de destaque (Costa, 2008, p. 40). E importará, ainda, perceber de que forma os jovens percepcionam esse como um espaço promotor de bem-estar e enquadramento social.

Existem algumas diferenças entre rapazes e raparigas nos motivos que os levam a uma prática formal e federada. As raparigas recorrem ao desporto principalmente por motivos relacionados com a saúde e bem-estar, *fitness* e forma física, capacidade de dominar técnicas desportivas, prazer nas actividades e contacto social. Os rapazes, por seu lado, apresentam motivos principalmente relacionados com a competição e com o reconhecimento social. Na comparação entre rapazes e raparigas, as raparigas procuram e preferem criar um bom clima emocional durante o treino, enquanto os rapazes gostam de um treino mais orientado para a competição. Consequentemente, as raparigas valorizam os técnicos ou treinadores de estilo democrático e participativo, necessitando mais de *feedback* emocional e de apoio social durante a competição (Samulski, 2002).

É também, geralmente assumido, que rapazes e raparigas apresentam algumas diferenças no tipo de prática desportiva adoptada, sendo que as raparigas participam mais em actividades de carácter individual, enquanto os rapazes têm uma maior tendência para a prática de actividades colectivas (Matos & colaboradores 2003).

Saborowsky e Alfermann (1999, citado por Samulski, 2002), analisando as diferenças entre rapazes e raparigas, relativamente à prática desportiva federada, concluem que ambos assumem a mesma frequência de prática desportiva de alto rendimento, sendo, contudo, a fase da adolescência caracterizada por um certo abandono, especialmente por parte das raparigas.

Da mesma forma que importa conhecer os motivos para a prática federada importa também perceber os que conduzem ao seu abandono. Costa (2008) procurou analisar os

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

motivos que levam os jovens a abandonar a prática desportiva federada e concluiu que o conflito com outras actividades, provocado pela falta de tempo, assume-se como uma das principais razões para que os jovens deixem de praticar uma modalidade federada. Também a falta de apoio manifestada por pais, e grupo de pares, contribui para o abandono.

Mota (2005) analisou os motivos que levam os jovens ao abandono da modalidade de basquetebol no distrito do Porto e concluiu que o principal motivo apontado, pelas raparigas, para o abandono da prática reside no tempo envolvido nos treinos. Também nos rapazes o tempo dos treinos, e a falta de tempo para a prática regular, constituem os principais motivos do abandono desportivo. Desta forma, o compromisso de treinar várias vezes por semana e a forma como este factor pode perturbar as restantes actividades de vida do jovem parece ser um dos principais motivos que conduz ao abandono. A prática federada implica, pois, como se percebe, um grau de exigência elevado, um compromisso “formal”, uma regularidade de treinos e competições, bem como a manutenção dos grupos (neste caso equipas) por períodos mais ou menos continuados no tempo.

Além das exigências que o desporto federado acarreta este tem, nalguns casos, efeitos prejudiciais. Alfaro (2000, citado por Dosil, 2004) refere, como exemplos desses efeitos, a especialização precoce, que assenta na ideia de que quanto mais cedo começar a prática melhor, independentemente da idade apropriada para a iniciação em cada modalidade desportiva. Outro dos efeitos negativos relaciona-se com o excesso de prática, isto é sobre-treino, e com as implicações negativas que tem na saúde e no desenvolvimento físico dos jovens praticantes.

Assim, e de acordo com Mota (2005), devem ser tidos cuidados especiais com jovens praticantes de desporto federado, não esquecendo que este não é um “adulto em miniatura”, é antes uma pessoa que está a passar por uma fase de crescimento e desenvolvimento, que pode ser influenciada, positiva ou negativamente, pela forma como é conduzida e orientada a sua prática desportiva.

### ***1.3. Educação Física, Prática Desportiva Federada e Qualidade de Vida***

“O carácter mediático da prática de actividade física, a aceitação social e a mistura de desafio, relaxamento, cooperação e construção que a mesma envolve, contribuem para a melhoria do bem-estar físico e psicológico...”

(Faria & Silva, 2000, citado por Faria, 2005, p. 365)

Tendo por base o conceito de saúde preconizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2008) torna-se fundamental promover e implementar comportamentos de saúde, tendo a escola e a educação física escolar um papel de responsabilidade neste âmbito uma vez que as actividades físicas e desportivas se assumem como “reguladores da saúde e símbolos confiáveis da qualidade de vida da população” (Dosil, 2004, p. 3). Nesta procura de equilíbrio bio-psico-social, a prática de actividade física tem um conjunto de implicações na vida dos indivíduos, comportando muitos e variados estímulos que são considerados factores protectores do desenvolvimento. Consequentemente, o exercício físico assume-se como um “ótimo regulador da homeostasia individual, bem como um factor determinante para a reconciliação com um sistema de valores, no caso específico dos adolescentes” (Botelho & Duarte, 1999, p.17).

De acordo com Dubbert (2002, citado por Matos & colaboradores, 2003, p. 91), “a actividade física em período escolar ou nos tempos livres, de carácter recreativo ou inserida na prática de uma modalidade desportiva, tem tido um reconhecimento crescente nos últimos anos na promoção da saúde e na prevenção da doença”. Não é pois de estranhar que seja assumido, no âmbito do currículo nacional do ensino básico, que a educação física, tendo em conta que promove competências transversais no quadro de vida dos jovens, nomeadamente aquisição de hábitos de vida saudáveis, criação de contextos de socialização organizados, de aquisição de regras, entre outros aspectos, tenha como pano de fundo “a perseguição constante de qualidade de vida, da saúde e do bem-estar” (Ministério da Educação, s.d., p. 219). Veiculando esta perspectiva, pela primeira vez em 1999 um documento estratégico oficial destaca o papel determinante que a actividade física assume no conjunto de variáveis que conduzem à melhoria do bem-estar (físico e psicológico) e da qualidade de vida (Ministério da Saúde, 1999, citado por Mota & Sallis, 2002).



## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

Nesse sentido, e tendo em conta um conjunto de recomendações (o *American College of Sport Medicine* é apenas um dos organismos que o faz), torna-se necessária uma promoção adequada da actividade física e, por conseguinte, da aquisição de hábitos desportivos, sendo que, como é óbvio, a escola e em particular a educação física têm um papel fundamental para alcançar este objectivo.

A importância da educação física escolar é, pois, evidente no potencial que tem para a promoção de hábitos desportivos e de uma prática desportiva mais frequente. Tal como referem Gonçalves, Hallal, Amorim, Araújo e Menezes (2007), torna-se evidente que os adolescentes activos têm mais possibilidades de se tornarem também em adultos mais activos.

Desse modo, ganham sentido as múltiplas referências à importância da promoção de hábitos desportivos e desenvolvimento do “gosto pela prática regular de actividades físicas” bem como pelo fomento da qualidade de vida, saúde e bem-estar, no currículo nacional do ensino básico, na parte relativa à educação física escolar. Exemplo disso mesmo é o facto de uma das primeiras competências específicas na área da educação física, presentes no referido documento, ser “conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e segurança” (Ministério da Educação, s.d., ps. 220 e 225)

Contudo, a prática desportiva não se esgota no contexto escolar, sendo mesmo assumido que o número de horas de educação física escolar que os alunos têm nos seus programas de ensino não é suficiente para alcançar todo o potencial que o desporto tem na promoção do bem-estar e qualidade de vida (Toigo, 2007). Trabalhos sobre a relação entre a prática de actividade física e o bem-estar (Botelho & Duarte, 1999), revelam que os alunos que têm prática desportiva federada, apresentam valores mais elevados de bem-estar e qualidade de vida em comparação com os alunos que não têm qualquer tipo de prática federada.

A prática desportiva federada está também associada a alguns indicadores de saúde e bem estar-físico, como comprovou Romero (2001) que encontrou, num estudo realizado com uma população escolar, evidências de que os praticantes de desporto federado apresentam melhores índices de aptidão cárdio-respiratória em comparação com os outros grupos (sem vínculo à prática e desporto escolar). Também Medeiros (2009), num estudo com população

jovem da região Autónoma da Madeira (N=296, 150 do sexo masculino e 146 do sexo feminino), encontrou associações positivas entre a prática desportiva federada e a composição corporal.

Riddock e Boreham (2000, citados por Romero, 2001), referem também que as actividades mais estruturadas (como é o caso do desporto federado) estão associadas a volumes de prática mais elevados, intensidades mais altas e padrões motores mais diversificados, conduzindo a uma melhoria da aptidão cárdio-respiratória, força, velocidade e flexibilidade.

Gordia (2008), ao analisar a qualidade de vida de jovens brasileiros (utilizando o *WHOQOL - Bref*) e a sua relação com a actividade física, numa amostra de 608 adolescentes com idades entre os 14 e os 20 anos, concluiu que a prática desportiva regular, com intensidade e frequência adequadas, contribui, de forma decisiva, para a melhoria da qualidade de vida, em especial no domínio físico. Contudo, apesar desta relação ser mais evidente no domínio físico, os elementos da amostra que não eram praticantes desportivos apresentavam maiores hipóteses de ter valores negativos no domínio psicológico, aspecto que o autor reforça como evidência de uma estreita relação entre prática desportiva e bem-estar psicológico. Relação que também foi encontrada entre a prática desportiva e o domínio das relações sociais e domínio meio ambiente.

No mesmo estudo, Gordia (2008) chegou à conclusão que as raparigas apresentam maior tendência para percepcionarem a sua qualidade de vida como negativa. O autor explica os dados através da exigência dos elementos do sexo feminino em relação à percepção de qualidade de vida. Foi também verificado que o domínio físico é aquele que se apresenta com níveis mais elevados, em comparação com os restantes (ambiente, relações sociais e psicológico).

#### ***1.4. Educação Física, Prática Desportiva Federada e Envolvimento Social***

A adopção da visão sistémica aplicada ao funcionamento dos sistemas humanos e sociais perspectiva o indivíduo como um sistema<sup>1</sup> que se desenvolve e evolui na relação com os outros sistemas, constituindo-se a família e a escola como sistemas muito significativos da

---

<sup>1</sup> “Conjunto de objectos e das relações entre os objectos e os atributos, sendo que os objectos são os componentes ou partes do sistema, os atributos são as propriedades dos objectos e as relações dão coesão ao sistema todo” (Hall & Fagen, citado por Alarcão, 2000, p. 38);

sua rede social<sup>2</sup> por corresponderem a contextos onde ocorrem interacções prolongadas no tempo e com efeitos significativos no seu desenvolvimento. Neste sentido, e de acordo com Sprinthall e Collins (2003), a família e o grupo de colegas, a par da escola, são os principais contextos em que os adolescentes desenvolvem características pessoais e sociais, fundamentais para a sua vida.

No quadro da educação física escolar, a relação entre os alunos pode influenciar directa, e decisivamente, a aquisição de competências sociais, o controlo de impulsos agressivos, o grau de adaptação a determinadas normas, entre outros aspectos. Desta forma, o professor de educação física deve ter atenção a todos estes aspectos, não podendo descurar que interacções adequadas entre alunos têm efeitos positivos, tanto a nível social como da própria aprendizagem (Coll & Colombia, 2000, citado por Dosil, 2004).

A este respeito identificam-se, nos programas de educação física, referências à sua importância na aquisição de competências sociais e relacionais, como sejam a promoção da “formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais no seio das quais se desenvolvem as actividades físicas”. É também referida a importância da educação física na promoção da cooperação com os outros em tarefas e projectos comuns, bem como no desenvolvimento de noções de relacionamento interpessoal e de grupo (Ministério da Educação, s.d., p. 219, 220). Também o contexto da prática desportiva federada se apresenta como um importante local de envolvimento social, onde se estabelecem interacções com uma quantidade bastante elevada de elementos. Assim sendo, o contexto desportivo, nomeadamente o contexto formativo, é composto por três elementos principais, tal como descreve Smoll (1991, citado por Dosil, 2004): os pais, os treinadores e os desportistas, formando assim o triângulo de iniciação desportiva. A relação entre estes três componentes do triângulo desportivo pode ter consequências no desenvolvimento psicológico dos atletas, sendo da maior importância que todos tenham a capacidade para entender o momento da vida desportiva do atleta bem como as necessidades que este encontra em cada uma delas (Smith & Smoll, 1996, citado por Gomes, 1997, p. 312).

No que se refere à família, é evidente a importância do apoio parental às escolhas dos filhos, sendo a prática de actividade física uma dessas escolhas, traduzindo-se o apoio à

---

<sup>2</sup> Soma de todas as relações que o indivíduo percebe como significativas ou define como diferenciadas da massa anónima da sociedade”(Sluzki, 1996, p. 42).

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

prática de actividade física ou desporto “quer pelo encorajamento directo, quer, particularmente, pelo apoio material e disponibilidade pessoal para facilitar a acessibilidade a essas mesmas práticas” (Mota & Sallis, 2002, p. 57).

Brustad (1996, citado por Gomes, 1997, p. 301), refere que a natureza e qualidade das relações estabelecidas entre a criança, ou jovem e os seus pais, vão influenciar “as reacções afectivas e emocionais face à experiência desportiva”. Assim, os jovens que têm uma percepção dos pais como tendo “expectativas realistas face ao rendimento desportivo”, que percebem o seu apoio e encorajamento em relação aos esforços dispendidos nas tarefas, e que raramente percebem avaliações negativas às suas prestações mais fracas, sentem maior prazer pela prática desportiva, manifestam menores níveis de ansiedade, quando comparados com os seus colegas que não recebem o mesmo apoio por parte dos pais.

De acordo com Botelho e Duarte (1999), uma das principais razões para que os adolescentes não tenham qualquer tipo de prática de actividade física federada é a ausência de apoio parental. Como afirma Mota (1992, citado por Botelho & Duarte, 1999, p. 19), o apoio parental assume uma importância elevada na motivação para a prática de uma modalidade desportiva federada, mesmo que actividades físicas e desportivas em contexto escolar possam constituir e fornecer as bases para a continuação de prática desportiva regular. Como referem Gonçalves e colaboradores (2007, p. 246), é importante, para que o desporto não se assuma como concorrente da família e dos seus valores, que esta ideia seja trabalhada junto das próprias famílias, integrando-as e conseguindo que estas se envolvam no processo desportivo, tornando o desporto um “hábito cultural” na própria família.

Assim, torna-se evidente a importância que a família tem na prática física e desportiva dos jovens em idade escolar, não sendo contudo o único elemento que pode influenciar a adesão e manutenção à prática regular de actividade física. O grupo de pares, pela importância que tem (especialmente nos jovens em idade escolar), assume também um papel de destaque (Mota & Sallis, 2002, p. 57). Nestas idades, a adesão à prática acontece, muitas vezes, através do grupo de pares, funcionando o mesmo como factor que permite uma manutenção mais ou menos duradoura da mesma.

Segundo Alarcão (2000, p. 171) o grupo de pares é fundamental, pois “oferece ao adolescente um suporte importante na contenção de muitas das suas angústias, na

experimentação de diversos papéis, na vivência de certos afectos e no desenvolvimento de atitudes, valores e ideais...”.

Já os professores e treinadores assumem-se, ou devem assumir-se, como agentes de mudança, tendo a responsabilidade de estar atentos à individualidade presente em cada aluno ou atleta, e adequando a sua intervenção ao propósito de capacitar os jovens para a escolha de atitudes favoráveis à prática de actividade física (Mota & Sallis, 2002, p. 57).

Antunes (2008), na análise da rede social pessoal de praticantes desportivos federados, não encontrou diferenças significativas entre género masculino e feminino no que à percepção de apoios diz respeito, tendo, no entanto, verificado uma tendência para que os indivíduos do género feminino referissem valores mais elevados na quase totalidade dos apoios (excepção para o apoio emocional). Também no mesmo estudo, verificou-se que os elementos do género feminino tinham redes com tamanho médio bastante mais elevado (27,20 elementos *versus* 21,35 do género masculino).

### ***1.5. Educação Física, Prática Desportiva Federada e Auto-conceito***

“A participação desportiva poderá ser identificada como uma variável com repercussões ao nível de alguns domínios do auto-conceito, como é o caso da Competência Física e Aparência Física e consequentemente ao nível do Auto-conceito Físico Total”

Carrapeta, Ramires e Viana (2001, p.56)

O auto-conceito, enquanto “percepção que os indivíduos possuem das suas capacidades e (...) indicador fundamental para a reavaliação das suas atitudes e comportamentos” (Carrapeta, Ramires & Viana (2001, p. 51), exerce uma influência determinante no comportamento.

O estudo do auto-conceito torna-se, segundo Faria (2005), muito importante se considerarmos que este é habitualmente associado à percepção de uma maior realização do indivíduo nas suas diversas dimensões (física, social, académica entre outras).

De acordo com Serra (1988, citado por Sousa, 2001, p. 70), o auto-conceito “é definido como sendo o conceito que o indivíduo faz de si próprio como um ser físico, social e espiritual ou moral”. O auto-conceito influencia, de forma muito importante, o modo como o indivíduo se percebe a si próprio e ao mundo que o rodeia, sendo que na sua formação

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

estão envolvidos quatro factores: a avaliação, feita pelos outros, acerca do comportamento pessoal; os *feedbacks* recebidos relativamente aos diferentes desempenhos; a comparação do comportamento do sujeito com o comportamento dos seus “parceiros sociais”; a percepção que a pessoa tem do seu comportamento em relação às regras estabelecidas por um determinado grupo ao qual pertence (Sousa, 2001). Ainda de acordo com Sousa (*idem*), a importância do auto-conceito assenta fundamentalmente na percepção que cada um tem de si próprio e na influência que essa percepção tem no relacionamento que este estabelece com os seus elementos significativos.

O estudo do auto-conceito tem permitido, além de um aumento significativo do conhecimento teórico sobre este constructo multidimensional, analisar a sua relação com outras variáveis, como é o caso da prática desportiva (Faria, 2005).

A dimensão física assume-se como uma das dimensões que caracterizam o auto-conceito, podendo o auto-conceito físico ser influenciado por um conjunto de alterações que estão relacionadas com o contexto social e também com as “alterações provocadas pela idade, pelos hábitos alimentares, pelos cuidados de saúde e pela actividade física” (Silva, 1998, citado por Faria, 2005, p. 364). A prática de actividade física pode dar resposta a um conjunto de pressões que a própria sociedade acaba por colocar a cada indivíduo, contribuindo para a sua capacidade de gestão de tensões e visando o seu bem-estar físico e psicológico e a sua qualidade de vida.

Dessa forma têm sido analisadas as implicações que a prática de actividade física tem no auto-conceito de cada indivíduo, sendo encontradas relações entre as mudanças corporais que resultam da prática de exercício físico e o auto-conceito, aumentando desta forma a possibilidade de a prática desportiva produzir efeitos benéficos no auto-conceito dos indivíduos (Carrapeta, Ramires & Viana, 2001). De acordo com Faria (2005) a melhoria do auto-conceito físico, como consequência da prática de actividade física regular, pode ter um contributo relevante para uma mudança pessoal em vários domínios, muito especialmente nas dimensões físicas e sociais, assim como na auto-estima global e auto-conceito global.

A prática de actividade física regular aparece, deste modo, como um importante meio para um melhor auto-conceito, conduzindo a uma melhor imagem corporal, uma melhor auto-estima e a uma melhor adaptação a diferentes contextos da vida (Faria, 2005). No contexto da

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

educação física escolar, as relações que se estabelecem na aula de educação física (com o professor e entre os alunos), o ambiente socio-desportivo escolar (relativo aos momentos em que a prática desportiva se assume como espaço socializador no contexto da escola, através de torneios organizados pela escola, por exemplo) e o próprio envolvimento da família no processo ensino-aprendizagem (através do acompanhamento regular e interessado das aprendizagens dos jovens) assumem-se como essenciais num processo de auto-valorização e aceitação do próprio corpo (Mota & Sallis, 2002).

A prática desportiva, especialmente a federada, pode, pelo carácter mediático que assume, pela aceitação social, pelo desafio e pela cooperação que implica, contribuir significativamente para a melhoria do bem-estar físico. Assim, Faria (2005) refere que os praticantes desportivos regulares têm apresentado níveis de auto-conceito físico mais elevados em comparação com os praticantes ocasionais e não praticantes.

Monteiro (2002, p. 42) refere que, “na generalidade, o auto-conceito geral não varia entre atletas e não atletas, ao passo que o contrário já se passa no que concerne ao auto-conceito físico”, onde os praticantes desportivos federados apresentam valores médios superiores.

## **2. Rede Social e Qualidade de Vida**

A importância da presença de outras pessoas na vida de cada indivíduo, não só pelo enquadramento como também pelo apoio que proporcionam, tem sido largamente afirmada (Alarcão & Sousa, 2007). Gregory Bateson, entre outros, referiu que as “fronteiras do sistema significativo do indivíduo não se limitam à família nuclear ou extensa, mas (...) incluem todo [o] conjunto de vínculos interpessoais do sujeito: família, amigos, relações de trabalho, de estudo, de inserção comunitária e práticas sociais” (Sluzki, 1996, p. 37).

Conforme refere Sluzki (1996, p. 37), esta rede corresponde ao “nicho” interpessoal do indivíduo, contribuindo para o seu reconhecimento e imagem de si próprio. Assim, constitui um dos pontos centrais da “experiência individual de identidade, bem-estar, competência e protagonismo, incluindo os hábitos de cuidado da saúde e capacidade de adaptação a uma crise”. Barnes (s.d., citado por Sousa, 2001, p. 85), distingue rede social e rede social pessoal, considerando que a primeira se refere ao “conjunto de relações entre os membros de uma população” e a segunda às “relações sociais centradas sobre o indivíduo”. Estas pessoas, que se constituem como elementos significativos para o sujeito, podem apoiá-lo em dimensões tão diversas como a orientação cognitiva, o apoio emocional, a companhia social, o apoio instrumental, o controlo social, entre outras. A possibilidade que a pessoa tem de retribuir o apoio que, num ou noutro momento lhe é proporcionado (reciprocidade), parece constituir-se como uma dimensão fundamental da activação do apoio social (Sluzki, 1996).

O levantamento e análise da rede social pessoal permitem perceber não só o enquadramento social da pessoa como aceder à percepção que a mesma tem do apoio social que recebe. Permitem, ainda, reflectir sobre possíveis transformações em ordem à potenciação de um apoio efectivo e positivo e, eventualmente, à desactivação de vínculos significativos mas stressantes ou bloqueadores do desenvolvimento pessoal (Alarcão & Sousa, 2007). A operacionalização do conhecimento acerca da rede social é, desta forma, determinante na forma como se equaciona a possibilidade de dar apoio ao sujeito (*idem*). De acordo com Sluzki (1996), a análise da rede social pessoal pode ser feita tendo em conta as suas características estruturais, as funções que os vínculos assumem e os atributos dos mesmos, como adiante se detalhará aquando da descrição de um dos instrumentos usados neste estudo (IARSP-R).



De acordo com Nelas, Duarte, Nelas e Nelas (2010), tem-se assumido que as redes sociais pessoais têm efeitos positivos na saúde e bem-estar dos indivíduos, sendo que se tem procurado analisar as características da rede (tamanho, a densidade, a reciprocidade e homogeneidade) que estão mais relacionadas com a qualidade de suporte e com a saúde. No que se refere ao contexto clínico, existem algumas evidências desta relação entre rede social e qualidade de vida. Assim, e de acordo com Sluzki (1996, p. 71), existe evidência de que “uma rede social pessoal estável, sensível, activa e confiável protege a pessoa contra doenças, actua como agente de ajuda e derivação, afecta a pertinência e a rapidez da utilização dos serviços de saúde, acelera os processos de cura...”. De acordo com o mesmo autor existe também a noção de que, em situação de doença, a qualidade da interacção social é deteriorada podendo reduzir-se o tamanho e acessibilidade da própria rede social pessoal. Esta reciprocidade permite perceber que a presença de uma rede social pessoal substancial protege a saúde do indivíduo, da mesma forma que a saúde do indivíduo mantém a rede social.

O interesse pela qualidade de vida surge pela associação que tem sido referida com a saúde. A saúde é, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e, não, simplesmente, a ausência de doença” (Canavarro, Simões, Pereira & Pintassilgo, 2006, p. 2). De acordo com Nelas e colaboradores (2010, p. 187), “a qualidade de vida é um conceito que abrange a independência, a satisfação e o sentimento de realização, ou seja, o bem-estar físico, psíquico e social”, sendo um conceito que varia de indivíduo para indivíduo. Neste sentido, as percepções de qualidade de vida fornecem uma visão das condições de vida segundo o olhar subjectivo dos sujeitos pertencentes a uma determinada comunidade. Essa percepção, pode revelar o que é importante para cada um, especialmente ao nível da sua saúde e dos diferentes contextos das suas vidas (Gaspar, Ribeiro, Matos & Leal, 2008).

Fleck (2006, p. 6) aponta três características estruturantes da qualidade de vida:

- **“A qualidade de vida é subjectiva”**: esta subjectividade pode estar presente na “mensuração da percepção de condições objectivas ou da avaliação de condições subjectivas, propriamente ditas”;
- **“É um constructo multidimensional”**: pois tem três dimensões iniciais (percepção subjectiva da dimensão física, psicológica e social) às quais são acrescentadas

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

outras dimensões (nível de independência, meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais);

- **É um conceito que “inclui tanto aspectos positivos, como aspectos negativos”:** os positivos são aqueles que devem estar presentes para conferir uma boa qualidade de vida, enquanto os negativos são os que não devem estar presentes.

Gaspar e colaboradores (2008), no seu estudo sobre a qualidade de vida de crianças e adolescentes, identificaram a necessidade de actividades de ocupação de tempos livres, dentro e fora da escola (sendo que as actividades desportivas apresentavam um papel importante neste âmbito), a importância do envolvimento activo por parte dos pais nos diferentes contextos de vida da criança/adolescente (apoio nas tarefas da escola, envolvimento nas actividades extra-curriculares) e a necessidade dos professores assumirem uma participação mais adequada e competente na promoção da qualidade de vida. O estudo conclui pela necessidade de uma “intervenção conjunta e ecológica entre os vários actores e nos diversos contextos”.

As seguintes transcrições de entrevistas realizadas no referido estudo “Promoção de qualidade de vida em crianças e adolescentes” alertam-nos para a importância que os inquiridos (alunos entre o 5º e 7º ano de escolaridade) atribuem aos aspectos desportivos e relacionais para a melhoria da sua Qualidade de Vida: *“Acho que o pior é quando não há nada para fazer”*; *“Devia haver cenas de desporto, havia um campo aqui, estava sempre a jogar à bola, tiraram as balizas, mas como não estavam presas ao chão caíram e em vez de as pregar, tiraram-nas”*. Aparecem também referências a actividades que envolvam os vários elementos significativos da vida dos alunos, reforçando a importância que cada agente tem nesta fase do ciclo vital dos alunos, onde pais, professores e grupos de pares se assumem como elementos significativos da sua rede social pessoal.: *“Organizar torneios de futebol na escola para alunos, pais e professores”*; *“Ter mais tempo com os amigos, para conversar e jogar, aumentar os intervalos e deixar as aulas de substituição”*; *“Ter professores compreensivos que nos apoiem e que sejam nossos amigos”*; *“Podermos falar mais com os nossos pais, sem medo, e que eles nos ouçam e nos compreendam”*; *“Os pais podiam ajudar mais na escola, nos trabalhos de casa por exemplo”*.

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

De acordo com Gaspar e colaboradores (2008, p. 56), os trabalhos desenvolvidos no âmbito do desenvolvimento da criança e adolescente e da sua qualidade de vida mostram a importância da “interacção de múltiplas variáveis contextuais na vida da criança e do adolescente em desenvolvimento”. Assim, a “natureza protectora” das relações que se estabelecem em casa, na escola e na restante comunidade têm constituído o enfoque de vários estudos sobre desenvolvimento adolescente e infantil.

Contudo, e de acordo com Gordia (2008), na análise da qualidade de vida, em especial da qualidade de vida dos adolescentes, há que ter em conta que esta se avalia através de auto-percepções, o que nos deve fazer olhá-la de forma holística e panorâmica, pois os indivíduos nesta fase do seu ciclo de vida são bastante influenciáveis.

Por essa razão, interessa conhecer melhor a relação que existe entre o apoio social (quem o dá e que funções são assumidas) e a qualidade de vida, procurando perceber como é que a prática desportiva federada pode ou não contribuir para a percepção de maior apoio, de maior qualidade de vida e de maior auto-conceito.

## **II. Estudo empírico**

### **1. Objectivos do estudo e questões de partida**

Pretende-se, com este estudo, analisar as relações e a influência da prática de desporto federado no universo relacional e na percepção da qualidade de vida e auto-conceito de jovens entre os 14 e os 18 anos. Mais concretamente, visa-se:

- Identificar e analisar as redes sociais pessoais de alunos com e sem prática federada e as diferenças entre os grupos.
- Estudar a percepção de qualidade de vida de alunos com e sem prática federada, identificando as diferenças entre os dois grupos;
- Analisar o auto-conceito de alunos com e sem prática federada e as diferenças entre os grupos;
- Analisar as relações entre rede social pessoal, qualidade de vida e auto-conceito, procurando identificar as relações, pontos de potenciação e de perturbação entre estas variáveis, no quadro de vida dos jovens estudados.

Como ficou explicitado no enquadramento teórico deste trabalho, o homem é um ser social, necessitando dos outros para se desenvolver. O adolescente cresce, habitualmente, entre familiares e amigos, adultos e pares que, nos seus vários papéis e nas relações que estabelecem com o adolescente respondem às suas necessidades e o ajudam a concretizar as suas potencialidades. Também como foi referido, o exercício físico e a prática desportiva surgem como comportamentos importantes no equilíbrio psicossocial do ser humano e na percepção de uma melhor qualidade de vida. A partir de dois trabalhos anteriores (Antunes, 2008; Nogueira, 2007), em que a prática desportiva, se assumiu como uma variável importante no tamanho e em algumas funções da rede social pessoal, surgiram algumas questões de partida a partir das quais procurámos organizar esta investigação:

- Pode a prática desportiva federada influenciar as características funcionais e estruturais, da rede social, oferecendo-se como um contexto promotor de maior enquadramento e apoio social?

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

- Pode a prática desportiva federada promover um maior bem-estar e uma percepção de maior qualidade de vida, à semelhança do que constataram Toigo (2007) e Botelho e Duarte (1999) a propósito da vivência de alunos com prática desportiva federada?
- Poderá ser o auto-conceito dos alunos com prática desportiva federada ser diferente do dos alunos sem essa prática?
- Que relações se estabelecem entre rede social pessoal, percepção de qualidade de vida e auto-conceito dos alunos?

## **2. Metodologia**

### **2.1. Amostra**

A amostra é constituída por 62 indivíduos (30 do sexo masculino e 32 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos ( $M=15,68$  anos;  $DP=0,99$ ), alunos de uma instituição de ensino, do 2º e 3º ciclo e secundário da região centro, com a disciplina de educação física obrigatória. Os alunos integravam três turmas, uma do 9º (19 alunos), outra do 10º (20 alunos) e outra do 11º ano (23 alunos) de escolaridade. O método de amostragem utilizado foi a amostragem por conveniência (Pinto & Grego, 1992), tendo sido inquiridos todos os elementos destas três turmas (à exceção de 4 alunos que se encontravam a faltar à data da recolha dos dados).

Relativamente ao sexo encontramos 32 elementos do sexo masculino e 30 do sexo feminino. Quanto à taxa de insucesso escolar, verificamos que 60,9 % dos elementos da nossa amostra nunca reprovou.

Considerando os requisitos tidos como fundamentais para que a educação física seja considerada como de boa qualidade, que se referem ao número de horas por semana, ao tamanho das turmas, ao quadro docente fixo e à qualidade das instalações, verificamos que o estabelecimento de ensino onde foi recolhida a nossa amostra apresenta uma disciplina de educação física que, na generalidade, cumpre esses requisitos.

Assim, e dado que todos os elementos da amostra se encontram em igualdade de circunstâncias relativamente à prática de educação física, foi feita uma divisão em dois grupos baseada na variável prática federada, sendo que, um é constituído por alunos que aliam a educação física escolar à prática federada, e outro por alunos que apenas têm educação física escolar, não frequentando qualquer prática desportiva federada.

No que se refere aos dois grupos, o grupo com prática desportiva federada é composto por 20 elementos, ao passo que o grupo sem prática desportiva federada é constituído por 42 elementos.

## **2.2. Instrumentos**

### **2.2.1. IARSP-R**

O Inventário de Avaliação da Rede Social Pessoal (IARSP) permite analisar as Redes Sociais Pessoais, em particular as características estruturais e funcionais e os atributos dos vínculos. É um instrumento de auto resposta que, na versão original, é composto por 16 questões, baseado nas propostas de Sluzki (1996). Após as primeiras aplicações considerou-se importante a sua reorganização, surgindo o IARSP-R (Abreu, Alarcão & Sousa, 2003). O IARSP-R apresenta 8 questões, distribuídas por três partes:

1ª - Folha de rosto, com a identificação do instrumento, explicação dos seus objectivos e instruções relativas ao seu preenchimento. Integra, ainda, solicitação de informação relativa ao respondente (idade, sexo, profissão, escolaridade, estado civil e zona de residência);

2ª - Posteriormente é pedido que o respondente indique o nome das pessoas ou instituições com quem esteve em contacto nos últimos seis meses e que sejam significativos na sua vida. Após esta identificação o inquirido deve distribuir os elementos pelos quadrantes respectivos (família, escola, amigos e relações comunitárias). De referir que relativamente às pessoas colocadas no quadrante família, além do nome, deve ser referido o grau de parentesco com o respondente. No caso de existir um elemento que possa ocupar mais do que um quadrante o respondente deve optar pelo quadrante que se adequa melhor ao tipo de relação que existe entre os dois.

Após esta informação o respondente deve responder a um conjunto de itens para cada elemento que enumerou para a sua rede:

- Idade (se não souber a idade exacta deve indicar a idade aproximada da pessoa);
- Profissão;
- Frequência de contactos com cada um dos vínculos, sendo que responde a este *item* de acordo com a seguinte escala: 1-Diariamente, 2- Algumas vezes por semana, 3-Semanalmente, 4-Algumas vezes por mês, 5-Algumas vezes por ano;
- Distância geográfica relativamente a cada um dos vínculos, sendo que responde a este *item* de acordo com a seguinte escala: 1-Na mesma casa, 2-Na mesma rua ou bairro, 3-Na mesma terra, 4-Até 50Km, 5-A mais de 50Km/estrangeiro;

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

Apoios. Deve indicar o tipo de apoio que cada elemento da rede lhe fornece, nomeadamente, **Emocional** (“posso contar com esta pessoa num clima de simpatia, compreensão e carinho”), **Financeiro** (“empresta-me dinheiro em caso de necessidade”), **Guia cognitivo/conselheiro** (“dá-me conselhos”), **Acesso a novos contactos** (“indica-me a quem devo recorrer e/ou apresenta-me pessoas novas”), **Regulação Social** (“lembra-me como devo ou não comportar-me”). Para cada tipo de apoio o respondente deve, ainda, indicar, relativamente a cada elemento da sua rede, o nível de apoio fornecido pelo elemento em questão (0-Não sabe/Não respondeu; 1- Não dá nenhum tipo de apoio; 2-Dá algum apoio; 3-Dá apoio suficiente);

Reciprocidade. O participante deve indicar o apoio que fornece a cada uma das pessoas que identificou na sua rede, de acordo com a seguinte escala: (1-Não costuma dar apoio; 2-Dá algum tipo de apoio; 3-Dá muito apoio).

Estes *itens* permitem analisar as características estruturais da rede (tamanho, composição, homogeneidade/heterogeneidade), bem como analisar as funções da rede social e os atributos dos vínculos (multidimensionalidade e versatilidade, reciprocidade e frequência de contactos).

3ª – Finalmente, é pedido ao respondente que indique quem, na sua rede, se conhece entre si independentemente dele próprio e quem tem contacto com quem, de forma a poder tipificar-se a densidade da rede, isto é, o grau de conexão existente entre os vínculos.

De acordo com Alarcão e Sousa (2007, p. 374), este instrumento, apesar de ser uma importante fonte de informação acerca da rede e da forma como o indivíduo organiza o seu universo relacional, tem algumas limitações, sendo que uma delas é o facto do cálculo das características funcionais da rede, e de algumas das características estruturais, ser feito com base em valores médios. Desta forma, e quando falamos de uma análise das redes sociais pessoais de uma amostra, a análise quantitativa “exige que primeiro se calcule a média de cada uma dessas variáveis por sujeito focal e depois se calcule a média dos sujeitos focais da amostra”. Por este motivo o tratamento dos dados torna-se mais complexo, por se tratar de médias de médias.

Para este estudo, o instrumento sofreu um conjunto de alterações tendo em conta estudos anteriores e a escolha das variáveis mais determinantes face aos objectivos do mesmo.



Essas alterações foram testadas em 6 aplicações experimentais. Em consequência desses ensaios foram eliminados, ao nível das características funcionais da rede, os apoios Económico, Material/Instrumental, por se revelarem de difícil compreensão para os sujeitos, sendo incluída a variável reciprocidade (a capacidade de um indivíduo cumprir, para com determinada pessoa, as mesmas funções (ou funções equivalentes), que essa pessoa cumpre para com ele (Sluzki, p.56 - 61)). Para além do nível global de apoio, foram consideradas as funções apoio emocional, cognitivo, acesso a novos contacto e regulação social, Neste estudo, e de acordo com as nossas opções metodológicas, não foi avaliada a densidade da rede social pessoal. No que toca às características estruturais foram avaliados o tamanho da rede (número total de elementos da rede), a sua composição ou distribuição (distribuição dos elementos da rede pelos diferentes quadrantes da mesma) e a sua distribuição (distância geográfica relativamente ao participante). No que diz respeito aos atributos do vínculo, foram analisadas a frequência de contactos (com o participante) e a reciprocidade (do participante relativamente aos elementos da rede).

#### *2.2.2. Instrumento de avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref)*

O *WHOQOL-Bref* é um instrumento que avalia a qualidade de vida e cuja aplicação é considerada simples e pouco morosa em comparação com a versão original (WHOQOL-100).

O *WHOQOL-Bref* tem 26 questões, das quais duas são de carácter mais geral, relativas à percepção geral de qualidade de vida e à percepção de saúde, e as restantes 24 perguntas representam cada uma das 24 facetas específicas que constam do instrumento original. Assim, nesta versão, cada faceta é avaliada apenas por uma pergunta, ao contrário das quatro perguntas por faceta no instrumento original. Cada pergunta tem cinco possibilidades de resposta (1 a 5) e o inquirido deve responder tendo em conta a sua vida nas duas semanas que antecedem o preenchimento. Posteriormente são agrupadas as perguntas correspondentes a cada domínio.

O *WHOQOL-Bref* está organizado em quatro domínios: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Ambiente, que englobam as 24 facetas:

- Físico (dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso; mobilidade; actividades da vida quotidiana, dependência de medicação ou tratamentos; capacidade de trabalho);

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

- Psicológico (sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; auto-estima; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos; Espiritualidade/religião/crenças pessoais);
- Relações Sociais (relações pessoais; apoio social; actividade sexual);
- Meio Ambiente (segurança física e protecção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade; possibilidades de adquirir novas informações e habilidades; oportunidades de recreação/lazer; ambiente físico).

A aplicação deste instrumento - *WHOQOL-Bref* - à população portuguesa, com vista à análise das suas qualidades psicométricas (amostra constituída por 604 indivíduos, 315 da população “normal” e 289 doentes dos Hospitais da Universidade de Coimbra, do Instituto de Oncologia e de vários Centros de Saúde de Coimbra), evidenciou que o instrumento apresenta bons índices de consistência interna (*alpha* de Cronbach:  $\alpha=0,91$ ; Domínio 1:  $\alpha=0,84$ ; Domínio 2:  $\alpha=0,79$ ; Domínio 3:  $\alpha=0,69$ ; Domínio 4:  $\alpha=0,71$ ). Também as correlações entre o *WHOQOL-100* e o *WHOQOL-Bref* se revelaram estatisticamente significativas, com coeficientes superiores a 0,70.

Os valores de referência da população não clínica são: Domínio físico - 67,66; Domínio psicológico - 72,32; Domínio Relações Sociais - 74,22, Domínio Ambiente - 66,09.

Em síntese, os resultados deste estudo demonstram que o *WHOQOL-Bref* se apresenta como um bom instrumento para avaliar a percepção de qualidade de vida para a população portuguesa.

### 2.2.3. Escala de auto-conceito “Piers-Harris Children’s Self Concept Scale 2” (PHCSCS-2)

O PHCSCS-2 resulta de uma adaptação do instrumento original, criado na década de 60 (Piers & Harris, 1964) e revisto na década de 80 (Piers, 1984) (Veiga, 2006) com objectivo avaliar o auto-conceito. A versão adaptada para a população portuguesa conta já com várias aplicações, destacando-se um estudo com uma amostra escolar (Veiga, 2006), outro com alunos sobredotados e um outro sobre maus tratos a crianças e jovens (Miranda, 2003, Alberto, 2004, citado por Veiga 2006).

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

Este instrumento apresenta seis factores: aspecto comportamental (itens 12, 13, 14, 18, 19, 20, 27, 30, 36, 38, 45, 48, 58), estatuto intelectual e escolar (itens 5, 16, 21, 22, 24, 25, 26, 34, 39, 43, 50, 52, 55), aparência e atributos físicos (itens 8, 9, 15, 33, 44, 46, 49, 54), ansiedade (itens 4, 7, 10, 17, 23, 29, 56, 59), popularidade (1, 3, 6, 11, 32, 37, 41, 47, 51, 57) e satisfação/felicidade (itens 2, 28, 31, 35, 40, 42, 53, 60). Em cada item é atribuído um ou zero pontos, dependendo da resposta ser reveladora de uma atitude positiva ou negativa face a si mesmo (Veiga, 2006).

O instrumento apresentou os seguintes coeficientes de consistência interna (*alpha* de Cronbach): Aspecto comportamental:  $\alpha=0,74$ ; Estatuto intelectual e escolar:  $\alpha=0,75$ ; Aparência e atributos físicos:  $\alpha=0,72$ ; Ansiedade:  $\alpha=0,62$ ; Popularidade:  $\alpha=0,70$ ; Satisfação/felicidade:  $\alpha=0,67$ ; Auto-conceito total:  $\alpha=0,90$ .

O PHCSCS-2 apresenta os seguintes valores de referência nas diferentes dimensões: Aspecto comportamental: 9,77; Estatuto intelectual e escolar: 8,42; Aparência e atributos físicos: 4,91; Ansiedade: 4,67; Popularidade: 7,34; Satisfação/felicidade: 6,84; Auto-conceito total: 41,68

### **2.3. Procedimentos**

A recolha de dados para o presente estudo foi realizada no mês de Abril de 2010. Para a recolha dos dados foi pedida a autorização numa escola de 2º/3º ciclo e secundário da região de Leiria, sendo posteriormente distribuídos os consentimentos informados aos alunos pertencentes às turmas definidas, para que, dessa forma, os encarregados de educação autorizassem a participação dos seus educandos no presente estudo.

Enquanto o processo de autorização decorria, foram feitas 6 aplicações iniciais, testando várias alterações ao IARSP-R, sugeridas pelos resultados de um estudo anterior (Antunes, 2008). Essas aplicações foram feitas de forma individual, num local calmo e tranquilo, sendo discutido com cada elemento a percepção e entendimento do mesmo sobre cada uma das questões. De referir que os elementos a quem foram feitas essas aplicações têm idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos.

Após a recolha e confirmação de todos os consentimentos informados, foi marcado com os professores de educação física de cada turma a data e hora de aplicação. O

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

preenchimento dos instrumentos foi feito em contexto de sala de aula, com as turmas definidas. De referir, ainda, que foi garantida a confidencialidade a todos os participantes. A aplicação dos questionários foi feita pelo investigador, com o consentimento e em colaboração com os professores de cada uma das turmas.

Para o tratamento dos dados foram utilizados dois programas distintos: numa primeira fase, e para calcular a média das diferentes variáveis relativas a cada participante, foi utilizado o programa Excel. Posteriormente, e analisando as médias dos diferentes sujeitos participantes em cada uma das variáveis em estudo, foi utilizado o programa PASW Statistics 18.0. Os pressupostos para utilização de técnicas paramétricas foram analisados, e, nos casos em que estes não se verificaram, foram utilizadas as técnicas não paramétricas correspondentes (de comparação de médias em amostras independentes e de correlação). O nível de significância adoptado será de  $p \leq 0,05$ .

### **3. Apresentação e discussão dos resultados**

#### **3.1. Rede social pessoal**

Ao analisar a rede social pessoal da amostra total verifica-se que a média é de 27,28 elementos, com um mínimo de 14 e um máximo de 41 elementos (Tabela I). Assim, e analisando os valores apresentados por Sousa (2001), que apresenta 9 níveis relativos ao tamanho da rede social pessoal (de 0 a 5 elementos; de 5 a 10; de 10 a 15; de 15 a 20, de 20 a 25; de 25 a 30; de 30 a 35; de 35 a 40; e mais de 40), verifica-se que a média se situa no nível 6 dessa escala. Em termos médios os elementos da nossa amostra apresentam redes entre a média e a grande dimensão. Como se verá adiante, a variável prática desportiva vai influenciar o tamanho total da rede, sobretudo por alargamento do quadrante das relações comunitárias.

**Tabela I: Tamanho da rede social pessoal para a amostra total**

Média do número de elementos na rede	27,78
Mínimo	14
Máximo	41
DP	7,89

De seguida apresentam-se os resultados das comparações entre os grupos, tanto para as características estruturais como para as características funcionais da rede. Por último apresentam-se as correlações entre as diferentes variáveis da rede.

##### *3.1.1. Diferenças entre grupos nas características estruturais da rede*

###### Variável prática de desporto federado

Na comparação entre os grupos (GF e GEF) quanto ao número de elementos na rede e ao número de elementos em cada quadrante, foi utilizada a técnica estatística paramétrica de *T-Student* considerando as variáveis número de elementos na rede e número de elementos no quadrante relações comunitárias. Nos restantes quadrantes utilizou-se a técnica não

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

paramétrica de comparação *U de Mann-Whitney*, uma vez que estas variáveis não apresentavam distribuição normal (Tabela II).

**Tabela II: Normalidade da distribuição para a variável prática de desporto federado relativamente ao tamanho da rede e composição da mesma**

Federado		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
		Statistic	Df	P
Número total de elementos na rede	Sim	0,14	20	0,20
	Não	0,13	42	0,06
Nº de elementos Quadrante Família	Sim	0,25	20	<b>0,00</b>
	Não	0,17	42	<b>0,00</b>
Nº de elementos Quadrante Amigos	Sim	0,27	20	<b>0,00</b>
	Não	0,18	42	<b>0,00</b>
Nº elementos Quadrante da Escola	Sim	0,19	20	0,05
	Não	0,22	42	<b>0,00</b>
Nº elementos Quadrante Relações Comunitárias	Sim	0,15	20	0,20
	Não	0,12	42	0,13

Assim, e analisando a Tabela III, verificam-se diferenças significativas no número total de elementos na rede ( $p=0,02$ ) e no número de elementos no quadrante relações comunitárias ( $p=0,00$ ).

Nos restantes quadrantes, e apesar das diferenças encontradas não serem significativas, o número de elementos é maior no grupo dos alunos que têm prática federada, quando comparados com os alunos que não têm prática desportiva federada.

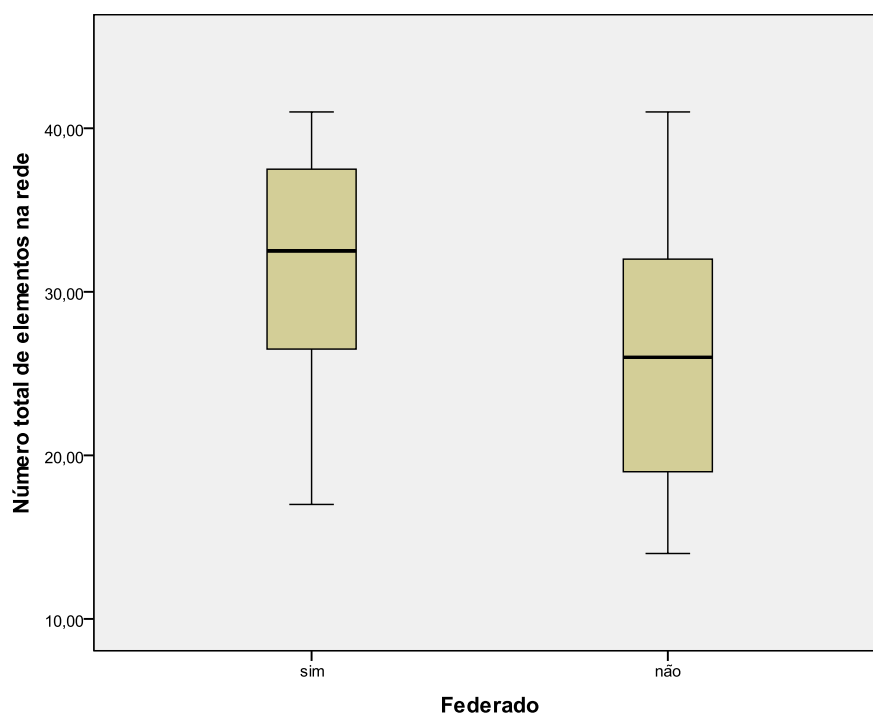
Como pode verificar-se no gráfico I os alunos de educação física praticantes de desporto federado apresentam redes com um número total de elementos significativamente superior aos alunos que não têm prática federada, com um valor médio (31,3) que, de acordo com a escala apresentada por Sousa (2001), se situa no nível 7 (de 1 a 9), o que parece realçar o valor socializador do desporto, já salientado na revisão da literatura por vários autores (Antunes, 2008; Coakley, 2001; Mota & Sallis, 2002; Nogueira, 2007).

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

**Tabela III: Comparação entre grupo de alunos de ed. física praticantes de desporto federado e não praticantes relativamente ao tamanho da rede e composição da mesma**

*T-student / U de Mann-Whitney (Número de elementos no quadrante família; Quadrante amigos e quadrante escola)*

Apoios Globais	Grupos	Média	P
Número total de elementos na rede	Alunos praticantes de desp. Federado	31,3	<b>0,02</b>
	Alunos não praticantes	26,10	
Número de elementos no quadrante família	Alunos praticantes de desp. Federado	7,95	0,35
	Alunos não praticantes	7,42	
Número de elementos no quadrante amigos	Alunos praticantes de desp. Federado	7,90	0,42
	Alunos não praticantes	7,23	
Número de elementos no quadrante escola	Alunos praticantes de desp. Federado	7,90	0,44
	Alunos não praticantes	7,26	
Número de elementos no quadrante relações comunitárias	Alunos praticantes de desp. Federado	7,55	<b>0,00</b>
	Alunos não praticantes	4,21	



**Gráfico I: Número total de elementos na rede**

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

Também no quadrante das relações comunitárias, os alunos praticantes de desporto federado apresentam, de forma estatisticamente significativa, mais elementos (Gráfico II). Este aspecto merece realce se considerarmos a relevância que normalmente possui na organização estrutural das redes sociais pessoais, sendo um quadrante pouco investido pelos sujeitos, apresentando-se frequentemente “despovoado” ou mesmo inexistente. Neste estudo, este quadrante está preenchido, na sua quase totalidade, por elementos directamente ligados à prática desportiva.

As excepções prendem-se com 5 alunos que referem alguns membros oriundos de actividades como Música (2 elementos), escuteiros (2 elementos) e grupo de jovens (1).

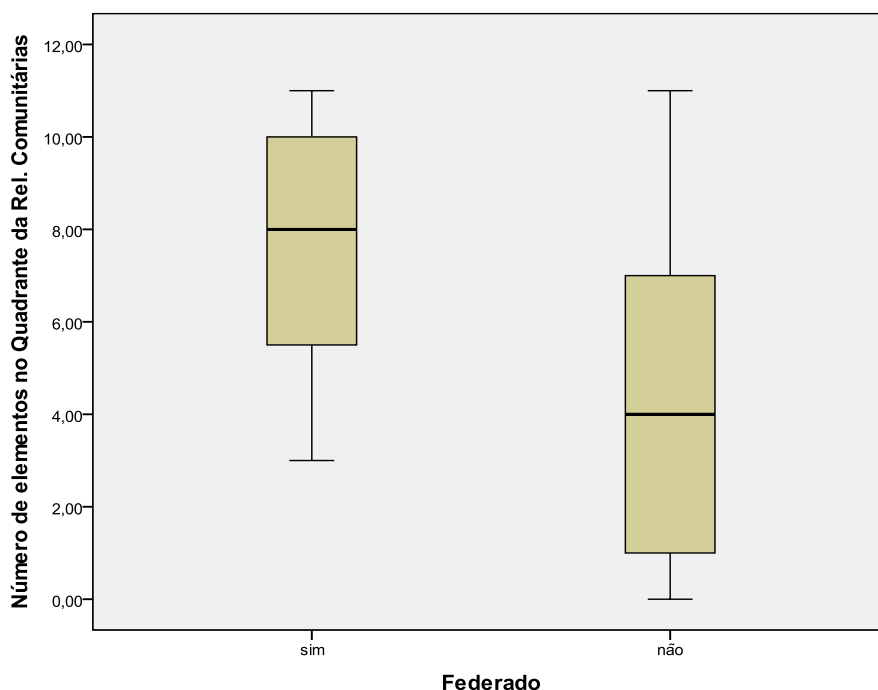


Gráfico II: Número de elementos no quadrante relações comunitárias



## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

### Variável Género

Tal como na variável prática de desporto federado, na variável género apenas o número total de elementos da rede e número de elementos no quadrante relações comunitárias apresentam distribuição normal (Tabela IV).

**Tabela IV: Normalidade da distribuição para a variável género relativamente ao tamanho da rede e composição da mesma**

	Género	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
		Statistic	Df	p
Nº total elementos na rede	Masculino	0,12	32	0,20
	Feminino	0,16	30	0,06
Nº elementos Quadrante Família	Masculino	0,22	32	<b>0,00</b>
	Feminino	0,21	30	<b>0,00</b>
Nº elementos Quadrante Amigos	Masculino	0,24	32	<b>0,00</b>
	Feminino	0,15	30	0,08
Nº elementos Quadrante Escola	Masculino	0,24	32	<b>0,00</b>
	Feminino	0,17	30	<b>0,02</b>
Nº elementos Quadrante Relações Comunitárias	Masculino	0,13	32	0,20
	Feminino	0,11	30	0,20

Ao analisar as diferenças no número de elementos de cada um dos grupos referentes à variável género, verifica-se que os elementos do género masculino apresentam uma média de elementos na rede de 29,56 elementos, enquanto os elementos do género feminino apresentam uma média de 25,87 elementos.

Como pode verificar-se na tabela V, apenas se verificam diferenças significativas no quadrante escola, com os elementos do género masculino a terem esse quadrante significativamente mais preenchido do que os elementos do género feminino.

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

**Tabela V: Comparação entre géneros relativamente ao tamanho da rede e composição da mesma**  
*T-student / U de Mann-Whitney (Número de elementos no quadrante família; Quadrante amigos e quadrante escola)*

Apoios Globais	Grupos	Média	P
Nº total elementos na rede	Masculino	29,56	0,06
	Feminino	25,87	
Nº elementos quadrante família	Masculino	7,66	0,75
	Feminino	7,53	
Nº elementos quadrante amigos	Masculino	7,94	0,07
	Feminino	6,93	
Nº elementos quadrante escola	Masculino	8,41	<b>0,01</b>
	Feminino	6,93	
Nº elementos quadrante relações comunitárias	Masculino	5,56	0,53
	Feminino	5,00	

### 3.1.2. Diferenças entre grupos nas características funcionais da rede

#### Variável prática de desporto federado

Como pode verificar-se na tabela VI, existe normalidade na distribuição de todas as variáveis relativas às características funcionais da rede.

Analisando a tabela VII, verifica-se que em nenhum dos apoios se encontram diferenças significativas entre os alunos que praticam desporto federado e os alunos que não praticam desporto federado. No apoio médio global, são os alunos sem qualquer tipo de prática que apresentam valores superiores de percepção de apoio, em comparação com os federados. É também interessante referir que tanto no grupo dos alunos praticantes de desporto federado como nos alunos não praticantes, é o apoio emocional aquele que apresenta um valor médio mais elevado e o acesso a novos contactos aquele que tem valor médio mais baixo.

**Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

**Tabela VI: Normalidade da distribuição para a variável prática de desporto federado para o tipo de apoio percebido relativamente à rede**

	Federado	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
		Statistic	Df	p
Apoio Médio Global	Sim	0,12	20	0,20
	Não	0,08	42	0,20
Apoio Emocional Global	Sim	0,18	20	0,08
	Não	0,08	42	0,20
Apoio Cognitivo Global	Sim	0,18	20	0,08
	Não	0,08	42	0,20
Apoio Acesso a novos Contactos Global	Sim	0,12	20	0,20
	Não	0,11	42	0,19
Apoio Regulação Social Global	Sim	0,15	20	0,20
	Não	0,12	42	0,16
Reciprocidade Global	Sim	0,16	20	0,20
	Não	0,08	42	0,20

**Tabela VII: Características funcionais da rede para a variável prática de desporto federado**

<i>T-student</i>			
Apoios Globais	Grupos	Média	p
Apoio Médio Global	Alunos praticantes de desp. Federado	1,97	0,51
	Alunos não praticantes	2,03	
Apoio Emocional Global	Alunos praticantes de desp. Federado	2,23	0,63
	Alunos não praticantes	2,27	
Apoio Cognitivo Global	Alunos praticantes de desp. Federado	2,02	0,59
	Alunos não praticantes	2,08	
Apoio Acesso a novos Contactos Global	Alunos praticantes de desp. Federado	1,67	0,86
	Alunos não praticantes	1,69	
Apoio Regulação Social Global	Alunos praticantes de desp. Federado	1,86	0,54
	Alunos não praticantes	1,93	
Reciprocidade Global	Alunos praticantes de desp. Federado	2,08	0,23
	Alunos não praticantes	2,22	

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

Importa contudo dizer que ambos os grupos têm valores que podem ser considerados elevados em quase todos os apoios, excepção feita para o “acesso a novos contactos”. De resto, e lembrando que os apoios são classificados numa escala de 1 a 3 (de nenhum até suficiente), valores acima de 2 podem ser considerados elevados, tendo em conta também estudos anteriores (Antunes, 2008; Nogueira, 2007).

### Variável Género

Relativamente à variável género, verifica-se que a distribuição é normal (Tabela VIII) em quase todas as variáveis em estudo (excepção feita para a regulação social, no género masculino).

**Tabela VIII: Normalidade da distribuição para a variável género para o tipo de apoio percebido relativamente à rede**

	Género	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
		Statistic	Df	p
Apoio Médio Global	Masculino	0,10	32	0,20
	Feminino	0,07	30	0,20
Apoio Emocional Global	Masculino	0,12	32	0,20
	Feminino	0,13	30	0,20
Apoio Cognitivo Global	Masculino	0,14	32	0,12
	Feminino	0,08	30	0,20
Apoio Acesso a novos Contactos Global	Masculino	0,12	32	0,20
	Feminino	0,15	30	0,09
Apoio Regulação Social Global	Masculino	0,17	32	<b>0,02</b>
	Feminino	0,09	30	0,20
Reciprocidade Global	Masculino	0,13	32	0,20
	Feminino	0,07	30	0,20

Analisando a Tabela IX, verifica-se que existem diferenças significativas em quase todos os apoios da rede social pessoal, o que nos leva a concluir que, nesta amostra, os elementos do género feminino e masculino diferem na forma como percebem os apoios recebidos na sua rede social pessoal, sendo os elementos do género feminino a perceberem maiores níveis de apoio recebido. Interessa referir que, também na variável género, se observa que as percepções de apoio podem considerar-se elevadas em ambos os grupos, sendo claro que no grupo do género feminino essa percepção se assume como

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

bastante elevada, na grande maioria das situações. Apenas no apoio “acesso a novos contactos” não se verificam diferenças significativas entre os grupos,

**Tabela IX: Características funcionais da rede para a variável género**  
*T-student / U de Mann-Witnhey (Apoio regulação social)*

<b>Apoios Globais</b>	<b>Grupos</b>	<b>Média</b>	<b>p</b>
Apoio Médio Global	Masculino	1,89	<b>0,00</b>
	Feminino	2,14	
Apoio Emocional Global	Masculino	2,07	<b>0,00</b>
	Feminino	2,46	
Apoio Cognitivo Global	Masculino	1,97	<b>0,05</b>
	Feminino	2,15	
Apoio Acesso a novos Contactos Global	Masculino	1,64	0,40
	Feminino	1,72	
Apoio Regulação Social Global	Masculino	1,78	<b>0,01</b>
	Feminino	2,04	
Reciprocidade Global	Masculino	2,00	<b>0,00</b>
	Feminino	2,36	

Estes dados vêm contrariar o estudo de Antunes (2008), onde não foram encontradas diferenças entre os dois géneros na comparação dos apoios percebidos.

### *3.1.3. Correlação entre variáveis da rede*

Tendo em conta o facto de a distribuição não ser normal em todas as variáveis em estudo, para a análise da correlação entre as variáveis estruturais e funcionais da rede social pessoal será utilizada a técnica estatística não paramétrica *rho de Spearman*.

# **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

**Tabela X: Correlação entre as características funcionais e estruturais da rede social pessoal**

Variáveis		1	2	3	4	5	6	7	8
		(n <sup>o</sup> el.)	(FC)	(AM)	(AE)	(AC)	(NC)	(RS)	(R)
1- Número total de elementos	Rho								
	P								
2- Frequência de contactos	Rho	<b>-0,31</b>							
	P	<b>0,02</b>							
3- Apoio Médio Global	Rho	<b>-0,48</b>	0,21						
	P	<b>0,00</b>	0,10						
4- Apoio Emocional Global	Rho	<b>-0,32</b>	0,82	<b>0,78</b>					
	P	<b>0,01</b>	0,53	<b>0,00</b>					
5- Apoio Cognitivo Global	Rho	<b>-0,52</b>	<b>0,27</b>	<b>0,85</b>	<b>0,68</b>				
	P	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
6- Acesso a novos contactos Global	Rho	<b>-0,27</b>	0,13	<b>0,71</b>	<b>0,36</b>	<b>0,48</b>			
	P	<b>0,03</b>	0,31	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
7- Regulação Social Global	Rho	<b>-0,41</b>	0,21	<b>0,90</b>	<b>0,65</b>	<b>0,74</b>	<b>0,64</b>		
	P	<b>0,00</b>	0,10	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
8- Reciprocidade Global	Rho	<b>-0,41</b>	0,17	<b>0,82</b>	<b>0,71</b>	<b>0,66</b>	<b>0,48</b>	<b>0,67</b>	
	P	<b>0,00</b>	0,18	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

Analisando a tabela verificamos correlações estatisticamente significativas de sentido inverso entre o número de elementos e a frequência de contactos, bem como entre o número de elementos e todos os tipos de apoio. Assim, quanto maior a rede social dos elementos da amostra, menor é a percepção de apoios recebidos (particularmente no que diz respeito ao apoio médio global, apoio cognitivo, regulação social), de reciprocidade e menor é a frequência de contactos do participante com os elementos da sua rede. Este facto vai ao encontro do que refere Sluzki (1996), segundo o qual, as redes de tamanho maior correm um risco de inactividade por pressuporem que alguém se ocupará com determinado problema.

Desta forma há a possibilidade da frequência de contactos ser mais baixa, além da maior dificuldade de agilização inerente a redes de maior dimensão.

Verificam-se também correlações estatisticamente significativas, com um coeficiente de correlação bastante elevado, entre todos os apoios. Observa-se que uma maior percepção num determinado apoio parece estar associada a uma maior percepção em todos os restantes apoios, o que reflecte o carácter complementar das diferentes características funcionais da rede social pessoal, tal como afirma Sluzki (1996). As correlações entre os apoios verificadas vêm confirmar as conclusões de Antunes (2008) e Nogueira (2007).

#### *3.1.4. Síntese dos resultados da Rede Social Pessoal*

Relativamente aos resultados apresentados anteriormente, são de destacar os seguintes aspectos:

- Alunos praticantes de desporto federado apresentam redes sociais significativamente superiores aos alunos sem prática desportiva federada;
- Os alunos praticantes de desporto federado apresentam mais elementos no quadrante das relações comunitárias, em comparação com os alunos sem prática federada;
- Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre praticantes federados e não praticantes quanto às características funcionais da rede, verificando-se mesmo que em alguns casos são os não praticantes que têm percepções superiores de apoio;
- Existem diferenças entre géneros quanto às características funcionais da rede, com as raparigas a apresentarem mais elevadas percepções de apoio;
- As variáveis estruturais e funcionais da rede apresentam correlações significativas, sendo de destacar as correlações de sentido negativo entre o tamanho da rede e a frequência de contactos bem como entre o tamanho e os apoios percebidos. Além disso verificam-se correlações fortes entre todos os apoios.

Tendo em consideração os resultados apresentados, os alunos praticantes de desporto federado desta amostra, apesar de terem redes maiores (o quadrante relações comunitárias assume especial relevância), não percebem níveis superiores de apoio o que vem confirmar a ideia de que não há uma relação linear entre tamanho da rede e percepção de apoio. Seria interessante, no quadro de uma investigação qualitativa, perceber o que leva os

alunos do grupo não praticante de desporto federado a perceberem, geralmente, o apoio recebido como suficiente e os alunos do grupo praticante de desporto federado a perceberem um pouco menos de apoio.

Este dado remete para o interesse da reflexão acerca da forma como o sistema desportivo se organiza, devendo este desempenhar um papel “conciliador” dos diversos sistemas relacionais da vida dos adolescentes, devendo para isso assumir uma perspectiva de cooperação/integração dos outros significativos da vida do jovem (família, escola, amigos). Tal como referem Gonçalves e colaboradores (2007, p. 246), relativamente à importância de o desporto deixar de ser “olhado” como concorrente da família e dos seus valores, é importante que se promova um desporto que funcione como um “hábito cultural” que inclua todos os intervenientes dos sistemas significativos do jovem praticante. A prática desportiva federada, pela organização e formalização que lhe é inerente, pode e deve assumir esta função, permitindo que, além de redes maiores, os adolescentes que praticam desporto federado tenham também uma maior frequência de contactos com os seus sistemas significativos e os percepcionem como capazes de satisfazer de forma mais completa as suas necessidades. Assim ganha importância o facto da família e o grupo de pares estarem associados à prática desportiva.

### **3.2. *Qualidade de Vida***

Na análise da Tabela XI, verificamos que o domínio físico é aquele em que se verifica o valor médio mais elevado na amostra total. Estes dados vão de encontro aos resultados obtidos no estudo de Gordia (2008) sobre qualidade de vida e prática desportiva.

Ao fazermos a comparação com os valores de referência apresentados por Canavarro e colaboradores (2006), verificamos que, no que se refere ao domínio físico, os elementos da nossa amostra apresentam valor médio superior. Também no domínio ambiente se verificam valores superiores nos elementos da nossa amostra. Já nos domínios das relações sociais e psicológico, os elementos da nossa amostra apresentam valores médios inferiores em comparação com os valores de referência.



## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

**Tabela XI: Valores da qualidade de vida para a amostra total**

	Q.V. Ambiente	Q.V. Relações Sociais	Q.V. Físico	Q.V. Psicológico
Média	67,78	70,43	76,61	66,12
Mínimo	40,63	41,67	50,00	25,00
Máximo	90,63	100	100	95,83
DP	10,50	14,84	11,14	13,17

### 3.2.1. Diferenças entre os grupos nos domínios da Qualidade de Vida

#### Variável prática de desporto federado

Relativamente à variável prática de desporto federado, verifica-se que a distribuição é normal (Tabela XII) em quase todas as variáveis em estudo (exceção feita para o domínio das relações sociais). Desta forma, serão então comparadas as médias, para verificar se existem diferenças significativas entre os dois grupos, recorrendo a técnicas paramétricas para todas as restantes variáveis e a técnicas não paramétricas de comparação para a variável domínio das relações sociais.

**Tabela XII: Normalidade da distribuição para a variável prática de desporto federado relativamente à qualidade de vida**

		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
Federado		Statistic	Df	P
Q.V. Ambiente	Sim	0,13	16	0,20
	Não	0,15	33	0,07
Q.V. Relações sociais	Sim	0,23	16	<b>0,03</b>
	Não	0,15	33	0,07
Q.V. Físico	Sim	0,14	16	0,20
	Não	0,11	33	0,20
Q.V. Psicológico	Sim	0,11	16	0,20
	Não	0,13	33	0,20

### Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

Analisando então a tabela XIII, verificamos que a variável prática de desporto federado não se apresenta como variável que distinga os grupos relativamente aos domínios da qualidade de vida. Não existem diferenças significativas entre os dois grupos em estudo para nenhum dos domínios da qualidade de vida analisados. Contudo, em todos os domínios os praticantes de desporto federado apresentam valores médios superiores de qualidade de vida (apesar dessas diferenças não serem significativas).

**Tabela XIII: Domínios da qualidade de vida para a variável prática de desporto federado**  
*T-student / U de Mann-Whitney (relações sociais)*

Domínios Q.V.	Grupos	Média	p
Ambiente	Alunos praticantes de desp. Federado	69,90	0,29
	Alunos não praticantes	66,82	
Relações sociais	Alunos praticantes de desp. Federado	70,59	0,46
	Alunos não praticantes	70,34	
Físico	Alunos praticantes de desp. Federado	76,96	0,87
	Alunos não praticantes	76,45	
Psicológico	Alunos praticantes de desp. Federado	68,75	0,28
	Alunos não praticantes	64,84	

Comparando os resultados obtidos na nossa amostra com os valores de referência, verifica-se que os praticantes de desporto federado apresentam um domínio físico com valor médio bastante superior (76,96 vs 67,66 do valor de referência). Estes dados vêm ao encontro dos resultados de Gordia (2008) que concluiu que é o domínio físico, da qualidade de vida, que mais se correlaciona com a prática desportiva regular.

Foi também encontrado valor médio superior para o domínio ambiente da qualidade de vida, quando comparado com o valor de referência, aspecto que também Gordia (2008) verificou no seu estudo.

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

### Variável género

Quanto à variável género, verifica-se que a distribuição é normal (Tabela XIV) em quase todas as variáveis em estudo (excepção feita para o domínio das relações sociais). À semelhança do procedimento efectuado para variável “prática de desporto federado”, serão então comparados os valores médios obtidos no sentido de verificar se existem diferenças significativas entre os dois grupos (recorrendo à técnica paramétrica para todas as restantes variáveis e à técnica não paramétrica para a variável domínio das relações sociais).

**Tabela XIV: Normalidade da distribuição para a variável género relativamente à qualidade de vida**

Sexo		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
		Statistic	Df	P
Q.V. Ambiente	Masculino	0,16	24	0,11
	Feminino	0,12	25	0,20
Q.V. Relações sociais	Masculino	0,13	24	0,20
	Feminino	0,21	25	<b>0,01</b>
Q.V. Físico	Masculino	0,15	24	0,20
	Feminino	0,17	25	0,06
Q.V. Psicológico	Masculino	0,12	24	0,20
	Feminino	0,16	25	0,12

Analisando a tabela XV, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas nos domínios físico e das relações sociais. No domínio das relações sociais os indivíduos do género feminino apresentam um valor médio significativamente superior, quando comparados com os indivíduos do género masculino. Já no que se refere ao domínio físico são os elementos do género masculino que apresentam um valor médio significativamente superior, o que vem ao encontro do que concluiu Gordia (2008), que os rapazes percebem valores superiores neste domínio.

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

**Tabela XV: Domínios da qualidade de vida para a variável género**

*T-student / U de Mann-Whitney (relações sociais)*

Domínios Q.V.	Grupos	Média	p
Ambiente	Masculino	69,35	0,24
	Feminino	66,15	
Relações sociais	Masculino	65,38	<b>0,01</b>
	Feminino	75,67	
Físico	Masculino	79,80	<b>0,02</b>
	Feminino	73,21	
Psicológico	Masculino	68,68	0,12
	Feminino	63,47	

Estes resultados vêm contrariar os resultados de Antunes (2008), que tinha encontrado diferenças significativas nos domínios físico, psicológico e ambiente, sendo que em todos eles eram os indivíduos do sexo masculino que apresentaram os valores mais elevados, quando comparados com os indivíduos do sexo feminino.

### **3.3. Auto-Conceito**

Relativamente ao auto-conceito, e de acordo com a tabela XVI o auto-conceito global tem um valor médio de 41,43 valor semelhante ao valor de referência que se situa no valor 41,68.

Relativamente às restantes dimensões verificamos que é na satisfação-felicidade que se encontra o valor médio mais elevado com 8,86 (sendo o valor de referência para esta dimensão 6,84).

Quanto às restantes dimensões, o aspecto comportamental, a popularidade e o estatuto intelectual e escolar apresentam um valor inferior ao valor de referência (8,06 vs 9,77 no aspecto comportamental; 6,90 vs 7,34 na popularidade; 6,25 vs 8,42 no estatuto intelectual e escolar.

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

Já nas dimensões aparência física e ansiedade, a nossa amostra apresentou valores superiores aos valores de referência (5,38 vs 4,91 na aparência física e 5,44 vs 4,67 na ansiedade).

**Tabela XVI: Valores do auto-conceito para a amostra total**

	Mínimo	Máximo	Média	Sd
A-C GLOBAL	18,00	57,00	41,43	7,91
Comportamental	1,5	17,7	8,06	2,24
Ansiedade	1,3	10,0	5,44	2,52
Estatuto intelectual	0,8	10,00	6,25	2,18
Popularidade	2,0	9,0	6,90	1,67
Aparência Física	0,0	10,00	5,38	2,73
Satisfação-felicidade	3,8	10,00	8,86	1,32

Na comparação entre os dois grupos, no que refere ao auto-conceito, não foram encontradas diferenças significativas em nenhuma das dimensões, tendo o mesmo acontecido quando foram comparados elementos do género masculino e feminino.

### ***3.4. Correlação entre os domínios da qualidade de vida e o auto-conceito com as características funcionais da rede***

Tendo em conta a não normalidade da distribuição das variáveis em estudo, para a análise da correlação entre as variáveis funcionais da rede social pessoal, os domínios da Qualidade de Vida e o Auto-Conceito Global, será utilizada a técnica estatística não paramétrica rho de Spearman.

Analisando a tabela XVII, verificamos que existem correlações estatisticamente significativas entre o domínio das relações sociais da qualidade de vida e todos os apoios da rede social pessoal. Este facto vem ao encontro do que tem sido referido na literatura por Gaspar e colaboradores (2008) onde é reforçado o impacto das relações sociais que o indivíduo estabelece, nos seus múltiplos contextos relacionais, na qualidade de vida e bem-estar das crianças e adolescentes.

## Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito

Embora estatisticamente significativas, as correlações entre o domínio físico da qualidade de vida e o apoio emocional da rede social pessoal, bem como o auto-conceito global e o apoio médio e acesso a novos contactos são baixas e, como tal, sem grande significado.

De referir também que foi estudada a relação entre o auto-conceito e os domínios da qualidade de vida, não tendo sido encontradas correlações significativas.

**Tabela XVII: Correlação entre as características funcionais da rede, os domínios da qualidade de vida e o auto-conceito global**

Variáveis		<i>Q.V. Ambiente</i>	<i>Q.V. Rel. Sociais</i>	<i>Q.V. Físico</i>	<i>Q.V. Psicológico</i>	<i>Auto- Conceito Global</i>
Apoio Médio Global	rho	0,07	<b>0,59</b>	-0,15	0,19	<b>0,27</b>
	P	0,58	<b>0,00</b>	0,25	0,15	<b>0,05</b>
Apoio Emocional Global	rho	-0,03	<b>0,57</b>	<b>0,26</b>	0,17	0,16
	P	0,81	<b>0,00</b>	<b>0,04*</b>	0,19	0,25
Apoio Cognitivo Global	rho	0,31	<b>0,42</b>	0,17	0,12	0,09
	P	0,81	<b>0,00</b>	0,19	0,37	0,54
Acesso a novos contactos Global	rho	0,11	<b>0,48</b>	0,00	0,18	<b>0,39</b>
	P	0,39	<b>0,00</b>	1,00	0,18	<b>0,00</b>
Regulação Social Global	rho	0,13	<b>0,49</b>	-0,12	0,07	0,12
	P	0,92	<b>0,00</b>	0,35	0,62	0,38
Reciprocidade Global	rho	0,10	<b>0,53</b>	-0,16	0,17	0,31
	P	0,44	<b>0,00</b>	0,21	0,20	0,02*

### 3.5. Síntese dos resultados da qualidade de vida e do estudo da sua relação com a rede social e com o auto-conceito

Tendo em conta os resultados referentes à qualidade de vida e à sua relação com a rede social e auto-conceito, destacamos os seguintes aspectos:

- Não existem diferenças significativas em nenhum dos domínios da qualidade de vida, tendo em conta a variável prática de desporto federado;

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

- Quanto ao género, existem diferenças no domínio físico (género masculino com valores significativamente superiores) e no domínio das relações sociais (género feminino com valores médios significativamente superiores);
- Verifica-se uma associação entre o domínio das relações sociais da qualidade de vida e todos os apoios da rede social pessoal.
- Relativamente ao auto-conceito não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos;
- Não foram encontradas correlações significativas entre o auto-conceito e os domínios da qualidade de vida.

Destes resultados pode concluir-se que a prática de um desporto federado, na amostra estudada, parece ter originado o alargamento da rede social pessoal do aluno desportista, fundamentalmente pela existência de pessoas significativas no quadrante das relações comunitárias. Aí foram incluídos treinadores e colegas de desporto federado, dirigentes, e outros agentes desportivos ligados às instituições desportivas em que estão inseridos. Seria interessante perceber melhor de que forma é que estas pessoas se articulam ou não com os seus colegas de escola ou amigos e que tipos de relações se estabelecem entre eles. O facto de não ter sido estudada a densidade da rede não nos permite perceber se estamos perante grupos diferenciados e sem relação, ou com uma relação muito diminuta, ou se, pelo contrário, estes vínculos do quadrante comunitário se articulam com outros vínculos da rede.

Os dados permitem, contudo, concluir que um maior número de pessoas na rede parece estar claramente associado a uma menor frequência de contactos. Decorrerá tal facto da impossibilidade de manter um registo de maior proximidade com um maior número de pessoas? Existirão, nestas redes, possíveis tensões que possam ser neutralizadas ou diminuídas recorrendo o sujeito focal a um menor contacto com as pessoas que pontua como significativas? Esta é uma informação de que não dispomos neste trabalho mas que seria interessante recolher em futuras investigações no sentido de poder perceber melhor que dinâmicas relacionais a prática de um desporto federado pode trazer aos jovens estudantes.

Torna-se importante ainda referir que a prática de desporto federado parece não estar associada a uma maior percepção de qualidade de vida, nem a mais elevado auto-conceito (global e físico), como a literatura poderia fazer prever (Gordia, 2008; Monteiro, 2002),

resultado este que gostaríamos de poder perceber melhor. Podemos equacionar como possíveis explicações as limitações referidas por Mota (2005), Costa (2008) e Dosil (2004). Estas referem-se ao tempo que a prática desportiva federada envolve e à sua influência na concretização de encontros sociais informais com os pares e família. Associado ao tempo, também o excesso de prática pode contribuir para eventuais tensões e para uma menor percepção de apoio. A informação recolhida neste estudo não permite uma resposta clara, não só porque as diferenças encontradas não são estatisticamente significativas, mas porque também não foi possível pesquisar elementos que, sendo relativos ao nível de conflitualidade e de intimidade na rede, poderiam ajudar a compreender melhor as particularidades de umas e de outras redes bem como do apoio social que lhes está associado.

Muitos dos elementos da nossa amostra referem ter comportamentos mais ou menos regulares de exercício físico que podem, até pelo carácter não obrigatório que assumem, ser eventualmente percebidos como fonte de bem-estar. Gordia (2008) refere que ao estudar a qualidade de vida de jovens adolescentes não nos podemos esquecer que esta se trata de uma avaliação subjectiva, na medida em que estamos a lidar com auto-percepções de indivíduos, que, pelas características da fase de desenvolvimento em que se encontram, são bastante influenciáveis. É importante, ainda, notar que a adolescência é habitualmente percepcionada como um período associado a bem-estar e qualidade de vida, seja porque nesta idade não são pontuadas certas preocupações seja porque é realmente assim que os jovens se percebem. São frequentes, com efeito, as “queixas” dos serviços de saúde relativamente à falta de presença dos jovens nas suas consultas bem como à sua falta de preocupação com comportamentos preventivos. Poderão estar, também por essa razão, ocultos possíveis efeitos positivos da prática desportiva federada na percepção de qualidade de vida?

A literatura refere que o desporto federado (neste estudo e nestas idades ao falarmos de desporto federado não nos estamos a referir à alta competição) pode e deve contribuir para uma melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes, disponibilizando contextos diversificados que permitam, a rapazes e raparigas, uma identificação com a prática e desta retirando os benefícios sociais, físicos e emocionais que comprovadamente possibilita atendendo, no entanto, às motivações específicas de cada jovem procurando satisfazê-las. Estudos futuros, com amostras mais alargadas e representativas, em que possam ser respondidas algumas das questões que fomos referindo e em que possa conciliar-se, pelo



## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

menos para parte das amostras, estudos quantitativos e estudos qualitativo, parecem ser urgentes para que se possa construir, ou não, uma evidência empírica da relação acima enunciada.

## **Conclusões**

Com a realização deste trabalho, foi nosso propósito conciliar áreas de investigação, que, embora à partida parecerem distantes, se têm aproximado bastante nos últimos anos.

A educação física, bem como as restantes ciências do desporto, tem-se interessado cada vez mais pelos aspectos sociais que lhe estão inerentes, bem como pela forma como a mesma pode contribuir para a promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida das pessoas.

Não é pois de estranhar que os programas nacionais de educação física coloquem cada vez mais ênfase nos aspectos sociais e nas questões ligadas à educação para a saúde e qualidade de vida dos seus alunos. Contudo, a educação física deve também, segundo o Ministério da Educação (s.d.), promover a criação de hábitos desportivos nos alunos, para que a prática desportiva passe a fazer parte das suas vidas, mesmo depois do final da escolaridade. Neste sentido, a prática desportiva federada extra-curricular aparece não como concorrente aos valores promovidos pela educação física escolar, mas como prática com potencial para promove-los de forma ainda mais vinculada.

Foi então nosso principal objectivo analisar o impacto da prática desportiva federada na rede social dos jovens em idade escolar, na sua percepção de qualidade de vida e no auto-conceito.

No que se refere ao tamanho da rede, verifica-se que os sujeitos desta amostra apresentam redes com uma dimensão média a elevada (Sousa, 2001), situando-se o valor médio em 27,78 elementos, com um mínimo de 11 e um máximo de 41 elementos. Os alunos com prática desportiva federada têm, em média, mais elementos na sua rede quando comparados com os não praticantes (31,30 elementos nas redes dos alunos praticantes vs 26,10 dos não praticantes). Para além das diferenças encontradas no número total de elementos da rede, foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas no quadrante das relações comunitárias, sendo novamente os alunos com prática desportiva federada aqueles que apresentam mais elementos num quadrante que, por norma, é pouco investido pelos sujeitos e que, habitualmente, se encontra bastante despovoado ou mesmo inexistente. Neste caso dos alunos desportistas federados, são incluídos no quadrante das

relações comunitárias os treinadores, atletas, dirigentes e outros agentes desportivos ligados às instituições desportivas em que estão inseridos. No que se refere aos restantes quadrantes, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas, embora em todos eles (família, amigos e escola) sejam os elementos com prática desportiva federada que apresentam mais pessoas.

Relativamente às características funcionais da rede, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre alunos com prática desportiva federada e alunos sem essa prática, apesar de em todas as funções da rede os alunos não praticantes apresentarem valores médios superiores para todas as funções da rede. Estes dados vieram contrariar os dados encontrados por Nogueira (2007) que encontrou diferenças significativas na percepção de apoios entre praticantes federados e não praticantes, no sentido de serem os primeiros a percepcionarem níveis de apoio mais elevados, facto que se pode ter ficado a dever a algumas diferenças entre os dois estudos relativamente à amostra, dado que no trabalho de Nogueira (2007), a amostra mais pequena e com intervalo etário maior.

Importa, contudo, realçar que os apoios percebidos podem considerar-se elevados, com valores médios próximos (apoio médio global e regulação social) ou superiores a 2 (apoio emocional, cognitivo e reciprocidade), embora fosse interessante perceber o que pode levar os participantes federados a percepcionarem níveis de apoio que podem ser tendencialmente mais baixos. O facto de se terem registado correlações de sentido negativo entre o tamanho da rede e a frequência de contactos bem como entre o tamanho e os apoios percepcionados, faz pensar que o alargamento da rede não é, efectivamente, sinónimo de maior apoio ou maior eficácia da mesma, como, aliás, foi afirmado por Sluzki (1996), quando referiu que redes de maior tamanho correrem o risco de se tornar inactivas, por força da dificuldade em “accionar” os diferentes elementos bem como pela menor frequência de contactos que lhe está inerente. Desta forma, os praticantes desportivos federados, apresentando redes de maior tamanho, acabam por ter uma menor frequência de contactos com os elementos das suas redes o que pode conduzir a uma menor percepção de apoio nas diferentes funções exercidas pelas pessoas da rede social pessoal (embora estas diferenças não sejam significativas). Como possível explicação sublinham-se os estudos de Costa (2008) nos quais se conclui que os jovens abandonam a prática federada principalmente por questões de tempo. Assim, o tempo que a prática desportiva federada ocupa poderá limitar a

disponibilidade para o estabelecimento de contactos mais frequentes com os outros elementos significativos da rede.

De uma forma geral, todos os apoios da rede social pessoal estão correlacionados entre si, à semelhança dos resultados encontrados por Nogueira (2007) e Antunes (2008), o que vem ao encontro do que refere Sluzki (1996) e Alarcão & Sousa (2007), segundo o qual as funções da rede estão normalmente presentes de forma cumulativa, sendo muitas vezes funções complementares.

Partindo para a segunda questão de partida, procurámos perceber a influência que a prática desportiva federada exerce na percepção de qualidade de vida, nos seus diferentes domínios (ambiente, relações sociais, físico e psicológico). Apesar de em quase todos os domínios os praticantes de desporto federado apresentarem valores médios superiores (à excepção do domínio psicológico), nenhuma dessas diferenças é estatisticamente significativa. Desta forma poderemos pensar que, no caso dos alunos que não apresentam prática desportiva federada, existem outras variáveis que podem estar a influenciar as percepções de qualidade de vida. Se tivermos em conta a importância dos aspectos sociais e relacionais como promotores de uma melhor qualidade de vida, não deixa de ser interessante equacionar se a maior frequência de contactos com os elementos da sua rede social que estes alunos apresentam, em comparação com os praticantes federados, poderá contribuir para estes dados.

A análise das correlações entre as características funcionais da rede social pessoal e os diferentes domínios da qualidade de vida aponta para correlações estatisticamente significativas entre o domínio das relações sociais e todos os apoios da rede social pessoal, o que vem ao encontro do estudo de Gaspar e colaboradores (2008) que reforçou a importância que o estabelecimento das funções inerentes à rede social pessoal tem na qualidade de vida dos indivíduos.

Num outro sentido, e além das questões de partida, foram encontrados dados bastante interessantes, no que se refere à variável género, tanto na rede social pessoal como na qualidade de vida.

Assim, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em todos os apoios, à excepção do acesso a novos contactos, sendo que os elementos do género feminino

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

apresentam valores médios superiores em todos eles, como é referido, aliás, por Sluzki (1996), e parcialmente pelas conclusões de Antunes (2008) e Nogueira (2007).

Também na qualidade de vida se encontraram diferenças estatisticamente significativas entre os elementos dos dois géneros, no domínio das relações sociais (género feminino com valor médio mais elevado) e no domínio físico (género masculino com valor médio superior), dados que confirmam parcialmente as conclusões de Gordia (2008) que concluiu que os indivíduos do género masculino apresentam valores superiores em todos os domínios.

Com o espírito crítico que pautou a nossa investigação, pensamos ser necessário referir alguns aspectos, que podem constituir limitações o nosso estudo, e outros que será interessante ter em conta aquando da realização de trabalhos futuros.

Algumas limitações na análise dos dados derivam do tamanho da amostra e do facto desta ter sido recolhida pelo método de amostragem por conveniência. Em futuros estudos será necessário não só alargar a amostra como procurar uma maior aleatorização da mesma.

Seria interessante, em estudos futuros, abordar a forma como lesões, problemas físicos, violência, conflitos, entre outros aspectos que aparecem muitas vezes associados à prática desportiva, interferem na própria percepção de qualidade de vida e auto-conceito dos adolescentes.

A realização de estudos longitudinais, procurando analisar a influência da prática desportiva federada, de forma continuada, especialmente por não ter sido possível o acesso a alunos sem actividade desportiva escolar, seria importante para uma análise mais detalhada das variáveis em questão. Seria também interessante a realização de um estudo qualitativo complementar no sentido de perceber o que é que estes jovens pontuam como contribuindo para a sua qualidade de vida (e articulação dessa informação com o tipo de dados aqui recolhidos). Seria ainda útil poder dispor de marcadores físicos de melhor qualidade de vida (índice de massa corporal, de composição corporal, presença ou ausência de doenças, entre outros) para melhor estudar a sua articulação com o tipo de dados obtidos neste estudo.

### **Implicações para a prática**

Relativamente às implicações que os resultados deste trabalho podem sugerir, parece-nos importante realçar que o desporto federado disponibiliza um conjunto de possibilidades, face à educação física escolar, que passam, sem dúvida, por um aumento das relações sociais. De forma menos notória, mas exigindo mais investigação que possa confirmar uma tendência evidenciada, a prática desportiva federada, apesar das suas múltiplas exigências, parece poder ter uma influência positiva nos diferentes domínios da qualidade de vida.

Considerando que a prática federada implica uma opção, a maioria das vezes, feita pelo próprio jovem, ao contrário da educação física escolar onde o aluno participa em todas as actividades de forma obrigatória, facilmente concluímos que estamos a abordar dois contextos de prática desportiva bastante diferenciados. Assim, a educação física deve procurar oferecer ao aluno o máximo de experiências desportivas, diversificadas e cativantes, podendo contribuir para um aumento da prática desportiva regular. O professor assume um importante papel como facilitador deste processo, especialmente na forma como dirige e orienta a sua intervenção pedagógica.

Da reflexão teórica que este trabalho permitiu, conclui-se que a educação física deveria assumir um papel essencial na imagem transmitida ao género feminino sobre a questão social e cultural associada à sua participação desportiva. Será que rapazes e raparigas continuam a ter actividades diferentes nas aulas de educação física? E, se assim for, será que pode haver relação desse aspecto com as diferenças encontradas posteriormente na prática desportiva federada, e que foram amplamente referidas na revisão? A importância que os rapazes atribuem ao domínio físico e as raparigas ao domínio social deverá, também, ser uma questão a ter em conta por parte dos professores e treinadores pois essas podem ser motivações diferentes que podem interferir no modo como rapazes e raparigas estão ou se afastam dos contextos desportivos.

## **Bibliografia**

Abreu, S. (2000). *Singularidade das redes e redes das singularidades – Rede social pessoal e saúde mental*. Dissertação de Mestrado não publicada. Instituto Miguel Torga, Coimbra.

Alarcão, M. (2000). *(Des)Equilíbrios familiares – Uma visão sistémica*. Coimbra: Quarteto Editora.

Alarcão, M., & Sousa, L. (2007). Rede social pessoal: Do conceito à avaliação. *Psychologica*, 44, 353-376.

Alves, D. (2003). *Determinantes motivacionais para as aulas de educação física: O caso dos alunos do ensino secundário do concelho de Vila Nova de Gaia*. Dissertação de Mestrado não publicada. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto.

Antunes, R. (2008). *Análise das redes sociais pessoais de praticantes de actividade desportiva – Estudo comparativo*. Dissertação de licenciatura não publicada. Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior.

Botelho, A., & Duarte, A. (1999). Relação entre a prática de actividade física e o estudo de bem-estar, em estudantes adolescentes, *Ludens*, 1, 40-43.

Calmeiro, L., & Matos, M. G. (2004). *Psicologia do exercício e da saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.

Canavarro, M., Simões, M., Pereira, M., & Pintassilgo, A. (2006). *Desenvolvimento dos Instrumentos de Avaliação da Qualidade de Vida na infecção VIH da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-HIV; WHOQOL-HIV-BREF) para português de Portugal*. Prevenção da SIDA: Um desafio que não pode ser perdido. Lisboa: SIDAnet: Associação Lusófona.

Carrapeta, C., Ramires, A., & Viana, M. (2001). Auto-conceito e participação desportiva. *Análise Psicológica*, 1, 55-58.

Comissão Europeia (2010). The citizens of the European Union and sport, *Fieldwork October 2009*. Retirado de [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_334\\_en](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en).

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

Coakley, J. (2001). *Sport in society: Issues and controversies* (7th ed., cap. 5, pp. 117-141). Boston: McGraw-Hill.

Costa, L. (2008). *Motivação para a participação e abandono desportivo de jovens em idade escolar*. Tese de Doutoramento não publicada. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto.

Dosil, J. (2004). *Psicologia de la actividad física y del deporte* (cap. 11, pp. 300-310). Vigo: Mc Graw Hill.

Esperança, J. (2005). *Actividade física, comportamentos de saúde e satisfação com a vida: Estudo realizado em jovens com necessidades educativas especiais de várias escolas do País*. Dissertação de Mestrado não publicada. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto.

Faria, L. (2005). Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes. *Análise Psicológica*, 23, 361-371.

Fleck, M. (2006). O projecto WHOQOL: Desenvolvimentos e aplicações. *Psiquiatria clínica*, 2, 5-13.

Gaspar, T., Ribeiro, J., Matos, M., & Leal, I. (2008). Promoção de qualidade de vida em crianças e adolescentes. *Psicologia da Saúde & Doenças*, 9, 55-71.

Gomes, A. (1997). Aspectos psicológicos da iniciação e formação desportiva: O papel dos pais. *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física*, 291-316.

Gonçalves, H., Hallal, P., Amorim, T., Araújo, C., & Menezes, A. (2007). Factores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. *Revista Panam Salud Publica*, 22(4) 246-253.

Gordia, A. (2008). *Associação da actividade física, consumo de álcool e índice de massa corporal com a qualidade de vida de adolescentes*. Dissertação de Mestrado não publicada. Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

Matos, M. e equipa do Projecto Aventura Social & Saúde (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses (quatro anos depois)*. Lisboa: Edições FMH.



Matos, M. & Sardinha, L. (1999). *Estilos de vida activos e qualidade de vida. Promoção da saúde: Modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo* (cap. 5, pp. 163-181). Lisboa: Edições FMH.

Medeiros, L. (2009). *Associação do envolvimento físico com níveis de obesidade, aptidão física, actividades sedentárias e participação desportiva: Um estudo em alunos dos 2º e 3º Ciclos, e Ensino Secundário de um Concelho Rural da RAM*. Dissertação de Mestrado não publicada. Universidade da Madeira.

Ministério da Educação (s.d.). *Currículo nacional do ensino básico – Competências essenciais*. (cap. 3, pp. 219-227). Retirado de <http://sitio.dgide.min-edu.pt/>.

Monteiro, N. (2002). *Estudo descritivo e comparativo dos níveis de aptidão física e do auto-conceito físico em adultos jovens de ambos os sexos praticantes de actividades de academia*. Dissertação de Mestrado não publicada. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto.

Mota, J., & Sallis, J. (2002). *Actividade física e saúde. Factores de influência da actividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo das Letras.

Mota, S. (2005). *Estudo dos motivos que levam os jovens ao abandono da prática de basquetebol no distrito do Porto – Um estudo comparativo entre jovens de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos*. Dissertação de licenciatura não publicada. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto.

Nelas, J., Duarte, J., Nelas, P., & Nelas, R. (2010). (Dis)Funcionalidade: Suporte social e Qualidade de Vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *INFAD Revista de Psicologia*, 1, 177-188.

Nogueira, E. (2007). *Análise das redes sociais pessoais – Caracterização de redes sociais pessoais de adolescentes praticantes e não praticantes de actividade desportiva*. Dissertação de licenciatura não publicada. Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior.

## **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

Organização Mundial de Saúde (2008). *Health Policy for Children and Adolescents, No. 5 – Inequalities in Young People's Health – Health Behaviour in School-Aged Children International Report From the 2005/2006 Survey*. Geneva: WHO

Piéron, M. (2005). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas* (2 ed.). Barcelona: INDE Publicaciones.

Pinto, J.(2006). *Adolescência e grupos. Estrutura, funções, relações e vivências no(s) grupo(s) adolescentes*. Tese de Doutoramento não publicada. Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Coimbra.

Pinto, P., & Grego, M. (1992). *Estatística descritiva*. Mem Martins: Publicações Europa América.

Romero, F. (2001). *A prática de actividades físicas e desportivas e os indicadores de saúde – Estudo comparativo com a população escolar de Rio Maior dos 10 aos 14 anos de idade*. Dissertação de Mestrado não publicada. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte* (pp. 33-44). São Paulo: Editora Manole Ltda.

Sérgio, M. (2006). A educação desportiva. *Motricidade*, 2, 117-122.

Sluzki, C. (1996). *La red social: Frontera de la práctica sistémica* (cap. 2 e 7, pp. 37-70 e 139-150). Barcelona: Editorial Gedisa.

Sousa, M. (2001). *Mau(s) trato(s), autoconceito e rede social pessoal. Estudo exploratório de uma amostra de adolescentes institucionalizados*. Dissertação de Mestrado não publicada. Instituto Miguel Torga, Coimbra.

Sprinthall, N., & Collins, W. (2003). *Psicologia do adolescente – Uma abordagem desenvolvimentista* (2 ed.). Lisboa: Edição Calouste Gulbenkian.

Toigo, A. (2007). Níveis de actividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 1, 45-56.

**Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

Veiga, F. (2006). *Uma nova versão da escala de auto-conceito: Piers-Harris Children's Self-Concept Scale (PHCSCS-2)*. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRABEE)*, 2, 327-336.

# **Importância da Prática Desportiva Federada na Rede Social, Qualidade de Vida e Auto-Conceito**

## **Anexos**