



**¿QUÉ LLEVA A LOS JÓVENES A PRACTICAR DEPORTE EN UN CLUB?
O QUE LEVA OS JOVENS A PRATICAR DESPORTO NUM CLUBE?
WHAT MOVES YOUNG PEOPLE TO PRACTICE SPORT IN A CLUB?**

João Serrano¹, João Petrica¹, Helena Mesquita¹, Jorge Santos¹

¹Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal. E-mail: j.serrano@ipcb.pt.

RESUMEN

Com este trabalho pretendemos investigar quais os principais motivos e influências para a prática de atividade desportiva de jovens, analisando a interferência das variáveis género, idade, e tipo de desporto praticado. A amostra foi constituída por 186 praticantes de desporto. Os principais motivos da prática desportiva dos jovens estão essencialmente relacionados com a saúde, a sociabilidade e a técnica desportiva. As raparigas parecem valorizar mais os motivos ligados à sociabilidade, e os rapazes valorizam mais os aspetos técnico-desportivos. Os mais novos realçam os aspetos relacionados com a sociabilidade, enquanto os mais velhos parecem valorizar o aperfeiçoamento das capacidades técnicas. Os praticantes de natação valorizaram os aspetos ligados à saúde, os praticantes de basquetebol realçam os aspetos ligados à técnica, à sociabilidade, ao prestígio social e à condição financeira. Nas influências para a prática desportiva, os pais desempenham um papel fundamental, seguido dos amigos e dos treinadores dos clubes que exercem uma influência mais preponderante sobre os rapazes mais velhos.

PALABRAS CLAVE: motricidade infantil, atividade desportiva; motivação; influência.

ABSTRACT

With this research we looked into the main reasons and influences to encourage young people to do sports, analyzing the influence of gender, age, and the type of sport practiced. The sample consisted of 186 practitioners of sport. The main reasons for young people to do sports and physical activities are mainly related to health, sociability and sports techniques. Girls seem to give more importance to the social aspects of sports, and boys value technical sports` abilities. The youngest also emphasize the social aspects, while the older ones seem to value the improvement of technical skills. Swimmers give more importance to aspects of health, while basketball players stress highlight the aspects of technique development, sociability, social prestige and financial reward. In terms of motivation for doing sports, parents play a key role, followed by friends and coaches at the clubs, who have a more dominant influence on the older boys..

KEYWORDS: children's kinetics, sports activity; motivation; influence.

Fecha de recepción: 14/03/2014

* Fecha de aceptación: 17/04/2014

1. INTRODUÇÃO

A importância da atividade física e desportiva para um desenvolvimento equilibrado das crianças e jovens assume nos dias de hoje um papel determinante na nossa sociedade, com um contributo muito importante para a aquisição de um estilo de vida saudável, valorizando-se a sua forte relação com a saúde¹. Esta importância abrange vários planos, como são a melhoria e manutenção da condição física, o desenvolvimento global, o exercício corporal o rendimento desportivo^{2 3} ou a prevenção de desvios ao nível do aparelho locomotor.⁴ Na nossa sociedade parece ser consensual que a aquisição de hábitos desportivos na infância poderá ser importante ao longo de toda a vida.⁵ Deste modo, as expectativas, os juízos e as atitudes dos pais, família e comunidade relativamente à promoção da atividade desportiva poderão desempenhar um importante papel na criação de hábitos de exercício regular, muito importantes, com um benefício significativo em termos de saúde.^{6 7 8 9 10}

Tendo em consideração que a prática desportiva em instituições fora da escola, poderá ser importante para elevar os níveis de atividade física diária das crianças, o conhecimento desta realidade poderá contribuir para a apresentação de propostas que possam levar ao incremento da prática desportiva e, desta forma, proporcionar uma

¹ MOTA, J. & SALLIS, J. *Atividade física e a saúde: fatores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo das Letras, 2002.

² CALMEIRO, L. *A promoção da atividade física em adolescentes: estudo dos efeitos do programa de gestão pessoal nas intenções e comportamentos face à atividade física - um modelo de aplicação em meio escolar*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, 1999.

³ JIMÉNEZ, M. *Determinantes de la Conducta de Actividad Física en Población Infantil*. Dissertação de Doutoramento. Madrid: Universidade Politécnica de Madrid – Escola Técnica Superior de Ingenieros Agrónomos, 2004.

⁴ GARCÍA, J. Y BARCALA, R. Repercusiones orgánicas de la práctica deportiva. *Revista de Investigación en Educación*, 2006, num. 3.

⁵ MOTA, J. & SALLIS, J. *Atividade física e a saúde: fatores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo das Letras, 2002.

⁶ WEINBERG, R. & GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1995.

⁷ WHITEHEAD, J. & CORBIN, C. Self-esteem in children and youth: the role of sport and physical education. In Fox, K. (Ed.). *The Physical Self*. Champaign: Human Kinetics, 1997.

⁸ MOTA, J. & SALLIS, J. *Atividade física e a saúde: fatores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo das Letras, 2002.

⁹ CALMEIRO, L. & MATOS, M. *Psicologia do exercício e da saúde*. Lisboa: Visão e Contextos Editora, 2004.

¹⁰ JIMÉNEZ, M. *Determinantes de la Conducta de Actividad Física en Población Infantil*. Dissertação de Doutoramento. Madrid: Universidade Politécnica de Madrid – Escola Técnica Superior de Ingenieros Agrónomos, 2004.

melhoria dos padrões de saúde da população, uma vez que o afastamento das crianças da prática desportiva, associado à ocupação de tempos livres com atividades de cariz sedentário, fazem-nos ver com preocupação o estado de saúde das populações no futuro.^{11 12}

Neste sentido, propomo-nos estudar as principais motivações e influências que levam os jovens a praticar atividade desportiva extra-escolar nos clubes tendo em conta as variáveis género, idade e tipo de modalidade praticada.

2. METODOLOGIA

A amostra foi constituída por cento e oitenta e seis (N=186) jovens pertencentes aos escalões de formação de diferentes clubes desportivos/associações de Natação e Basquetebol das regiões Litoral Centro e Beira Litoral em Portugal.

A recolha de dados foi realizada a partir de um questionário específico baseado no “*Questionário de Motivação para a Participação Desportiva*” (QMPD). Este questionário constitui uma tradução adaptada para a população portuguesa do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ)¹³ realizada por Cruz¹⁴ e é dirigido a jovens da faixa etária a que este estudo se refere. Os inquiridos assinalavam a opção que melhor correspondia à sua situação utilizando uma escala de Lickert (de 1 a 5) com os seguintes níveis de importância: 1- Nada importante; 2- Pouco importante; 3- Importante; 4- Muito Importante; 5- Totalmente Importante.

O questionário aplicado caracteriza-se por ser dirigido a jovens com uma prática desportiva extra-escolar organizada e regular, incidindo sobre as motivações e influências para a prática desportiva. Estrategicamente aplicámos este questionário a jovens praticantes de Basquetebol e Natação para verificar as diferenças entre os motivos e influencias que estão na base da prática de uma modalidade desportiva coletiva ou de uma modalidade desportiva individual.

¹¹ MOTA, J. & SALLIS, J. *Atividade física e a saúde: fatores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo das Letras, 2002.

¹² CALMEIRO, L & MATOS, M. *Psicologia do exercício e da saúde*. Lisboa: Visão e Contextos Editora, 2004.

¹³ GILL, D.; GROSS, J. & HUDDLESTON, S. Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 1983, num. XIV.

¹⁴ CRUZ, J. *Motivação para a competição e prática desportiva*. Braga: Manual de Psicologia do Deporto 1996.

Para a análise dos dados e de acordo com os objetivos do estudo, criou-se uma base de dados em SPSS (versão 16.0) e procedeu-se à análise qualitativa das variáveis, recorrendo à estatística descritiva, nomeadamente à análise de frequências. De seguida serão apresentados apenas os resultados, tendo por base os três valores mais elevados.

3. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

1.1. Motivos para a prática

Relativamente à motivação para a prática desportiva constata-se que os motivos relacionados com a condição física e com a saúde são igualmente valorizados pelos dois sexos, mas que as raparigas atribuem maior importância aos motivos sociais como são o espírito de equipa e gostar de trabalhar em equipa, enquanto que os rapazes valorizam mais os aspetos relacionados com o gosto pela prática (gostar de fazer exercício) e a técnica (melhorar capacidades técnicas e aprender novas técnicas) (Gráfico 1).

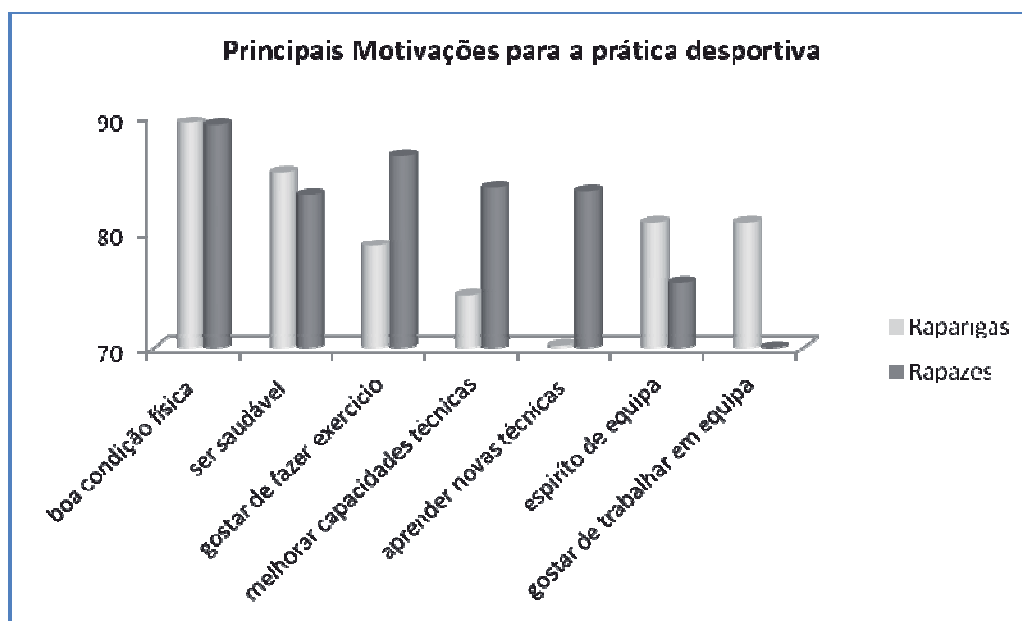


Gráfico 1. Distribuição das principais motivações referidas pelos desportistas por sexo (%).

Serrano (2003)¹⁵ relata que melhorar a forma física, as questões relacionadas com a saúde e com a socialização, são importantes motivações para a prática de atividade física em crianças. Vários estudos indicam a melhoria da condição física como uma das razões mais valorizadas por crianças e jovens praticantes de modalidades desportivas¹⁶¹⁷

O género é reconhecido na literatura científica como um fator preditivo da atividade física.¹⁸¹⁹²⁰ Os diferentes modelos educacionais tendem a recapitular um padrão cultural que associa a prática de exercício físico a uma maior corpulência física e robustez, características que são apreciadas no género masculino mas que, normalmente, são desvalorizadas no género feminino.²¹

A diferença entre os géneros reside na natureza dos motivos apresentados.²² Os rapazes referem a diversão como principal motivo, as raparigas elegem as questões relacionadas com a saúde e a imagem.

Analisando a motivação para a prática da modalidade desportiva por grupos de idade, podemos constatar que a maioria dos jovens com idade compreendida entre os 9 e os 11 anos refere motivos relacionados com a saúde (ser saudável), razões desportivos

¹⁵ SERRANO, J. *Mudanças sociais e estilos de vida no desenvolvimento da criança*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana. Não publicada UTL – FMH, Lisboa, 2003.

¹⁶ SERPA, S. Motivação para a prática desportiva: validação preliminar do questionário de motivação para as atividades desportivas (QMAD). In: FACDEX – *Desenvolvimento somato-motor e fatores de excelência desportiva na população escolar portuguesa*. Relatório Parcelar da Área do Grande Porto. Desporto Escolar, DGD, 1992, num. 2.

¹⁷ SERRANO, J., SILVA, A., MENDES, N., CAMPOS, P., & PIRES, S. A prática desportiva das crianças nos clubes: Influências, motivações e entraves à prática. *Revista do Departamento de Educação Física e Artística da Escola Superior de Educação de Castelo Branco*, 2000, num. 6.

¹⁸ CRUZ, J.; COSTA, F. & VIANA, M. Avaliação da motivação para a competição desportiva: Estudo preliminar dos motivos para a prática e das razões para o abandono. In: L. Almeida & I. Ribeiro (Eds.). *Avaliação psicológica: Formas e contextos*. Braga: APPORT – Associação de Psicólogos Portugueses, 1995, num. III.

¹⁹ FONSECA, A. *Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal*. Agron, 2008, num.1.

²⁰ ARAÚJO, J. *A prática desportiva em idade escolar em Portugal: análise de influências nos itinerários e entre a escola e a comunidade em jovens até aos 11 anos da freguesia de Corroios (Seixal – Setúbal)*. Dissertação de Doutoramento apresentada ao Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade de León, 2009.

²¹ MOTA, J. & SALLIS, J. *Atividade física e a saúde: fatores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo das Letras, 2002.

²² CASAS, A. *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia: análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Tesis de Doctorado. Murcia: Universidad de Murcia, 2004.

(boa condição Física e maior nível desportivo) e sociais (fazer novos amigos), enquanto que o grupo com idade compreendida entre os 12 e os 14 anos, indica como mais importantes os motivos relacionados com a técnica (melhorar capacidades técnicas, aprender novas técnicas, e boa condição física) seguindo-se as razões sociais (espírito de equipa) (Gráfico 2).

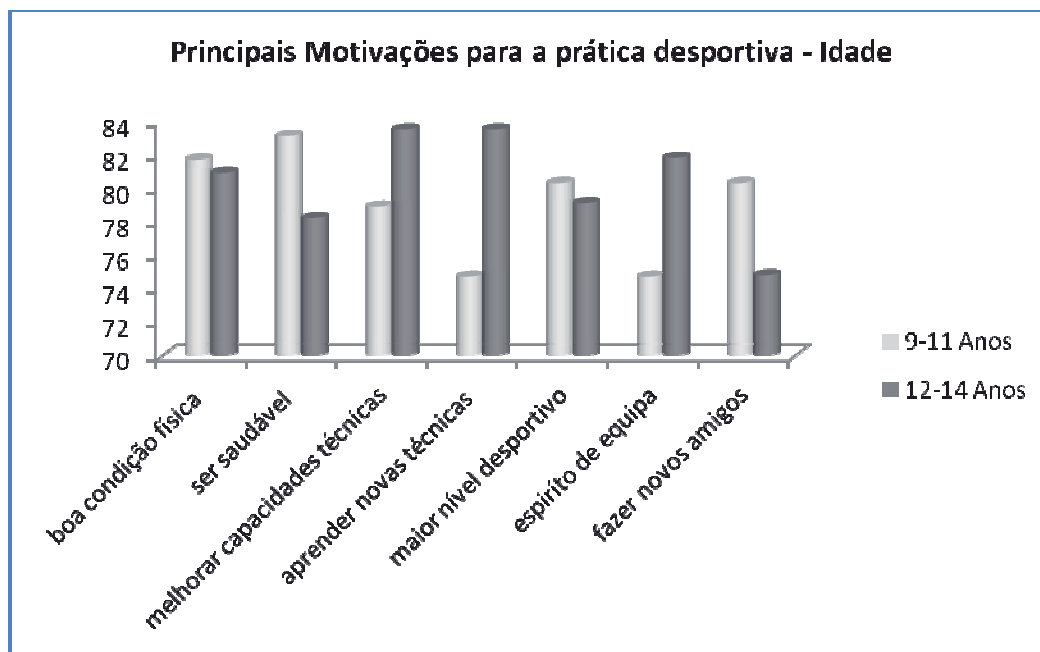


Gráfico 2. Distribuição das principais motivações referidas pelos desportistas por classe de idade (%).

Serrano ²³ obteve resultados similares e propõe como justificação para este facto a maior valorização dos aspetos ligados à competição, com o aumento da idade.

A idade é, a par do género, um dos fatores preditivos da prática de atividade física mais referido na literatura. Vasconcelos e Maia²⁴ referem que é bem patente o efeito da idade na prática de exercício físico. Jara²⁵ acrescenta que as motivações subjacentes à prática do desporto mudam com a idade do indivíduo, sendo a principal motivação para a prática de uma modalidade desportiva de crianças entre os 8-10 anos, o desejo de melhorar as habilidades e o reconhecimento social, em especial dos

²³ SERRANO, J. *Mudanças sociais e estilos de vida no desenvolvimento da criança*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana. Não publicada UTL – FMH, Lisboa, 2003.

²⁴ VASCONCELOS, M. & MAIA, J. Atividade Física de crianças e jovens: haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade. Porto: *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2001, num. 1.

²⁵ JARA. Procesos motivacionales y establecimiento de objetivos. In: Garcés de los Fayos (Ed.). *Manual de Psicología del Deporte: conceptos y aplicaciones*. Murcia: Capitulo Tres Editores, 1997.

pais e treinadores. Nos adolescentes, entre os 11-13 anos, a principal motivação é o reforço das competências técnicas e das relações sociais. Os adolescentes, entre os 14-17 anos, para além da motivação relacionada com as competências técnicas salientam também a vontade de aumentar as suas aprendizagens.

A análise comparativa dos praticantes das duas modalidades permite perceber que os praticantes de basquetebol valorizam mais os aspetos ligados à parte técnica e desportiva (aprender novas técnicas, melhorar capacidades técnicas, maior nível desportivo) e razões sociais (trabalhar em equipa) enquanto que os praticantes de natação referem mais motivos relacionados com a condição física e com a saúde (Gráfico 3).

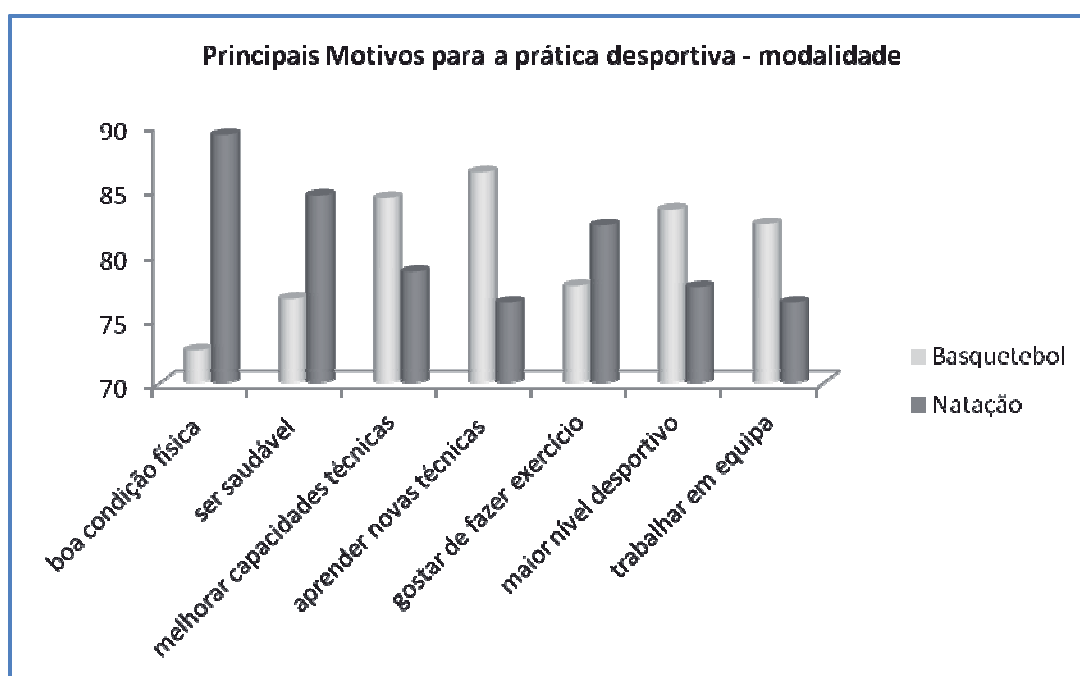


Gráfico 3. Distribuição das principais motivações referidas pelos desportistas por modalidade (%).

Resende²⁶ constatou num estudo desenvolvido com 120 praticantes do sexo masculino que as competências técnicas foram referidas como um dos principais motivos da prática de basquetebol para aquele grupo de rapazes.

1.2. Influências na Prática

²⁶ RESENDE, M. *Motivação, Objetivos de Realização e crenças quanto às Causas de Sucesso para a prática do Basquetebol: Perspetiva dos atletas vs. Perspetiva dos treinadores*. Dissertação de Licenciatura em Desporto e Educação Física apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, 2006.

Relativamente à análise das influências para a prática desportiva, independentemente do tipo de variáveis a considerar, verifica-se que os pais são os elementos mais referidos, seguindo-se os amigos e os treinadores do clube (Tabela 1).

Tabela 1. Principais influências para a prática desportiva

		Influência				
		Pais	Amigos	Treinadores dos clubes	Ídolos desportivos	Personalidades do clube
Sexo	Raparigas	73,8	51,2	45,3	33,4	23,8
	Rapazes	73,5	50,0	51,0	39,2	38,2
Idade	9-11 Anos	81,7	40,8	52,1	35,2	36,6
	12-14 Anos	68,7	56,5	46,1	37,4	28,7
Modalidade	Basquetebol	64,7	55,9	52,9	41,1	37,2
	Natação	84,5	44,0	42,9	31,0	25,0

Tendo em conta o género, podemos constatar, que para as raparigas os pais e os amigos são aqueles que mais influência exercem na sua prática. Enquanto que os rapazes a seguir à influência dos pais, aponta a influência dos treinadores do clube e só depois a influência dos amigos. Os rapazes apontam também em maior percentagem a influência dos ídolos desportivos e das personalidades do clube.

Também Serrano *et al.*²⁷ e Serrano²⁸ observaram uma maior influência exercida pelos professores ou treinadores e ídolos desportivos junto dos rapazes.

Relativamente à análise das influências para a prática desportiva, por idade, podemos constatar que a maioria dos jovens pertencentes ao escalão etário 9/11 anos, apontam como principais influências os pais e os treinadores dos clubes, enquanto no grupo dos 12 aos 14 anos, a influência dos pais e dos amigos são apontadas pela maioria como as mais importantes. Podemos ainda observar que a influência dos pais, dos treinadores e das personalidades do clube é superior junto dos jovens mais novos enquanto que a influência dos amigos é superior nos jovens mais velhos.

Tendo em conta a modalidade, quer no basquetebol, quer na natação a influência dos pais e dos amigos e dos treinadores dos clubes são as mais referidas. Os pais exercem maior influência sobre os jovens que praticam natação, enquanto que os

²⁷ SERRANO, J., SILVA, A., MENDES, N., CAMPOS, P., & PIRES, S. A prática desportiva das crianças nos clubes: Influências, motivações e entraves à prática. *Revista do Departamento de Educação Física e Artística da Escola Superior de Educação de Castelo Branco*, 2000, num. 6.

²⁸ SERRANO, J. *Mudanças sociais e estilos de vida no desenvolvimento da criança*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana. Não publicada UTL – FMH, Lisboa, 2003.

amigos, os treinadores, os ídolos desportivos e as personalidades do clube exercem maior influência sobre os praticantes de basquetebol.

A influência dos pais na prática desportiva das crianças e adolescentes está bem documentada na literatura científica. A iniciação em atividades físicas e desportivas até aos 11 anos ocorre sobretudo por influência dos pais.²⁹ Na prática da natação, a participação dos jovens é fortemente apoiada pelos pais, salientando que estes são “a entidade social” que mais influencia a decisão do jovem iniciar a prática de uma modalidade desportiva.

Carlsson cit. por Araújo³⁰ constatou que A maioria dos jovens suecos com sucesso desportivo iniciava a modalidade em que se especializara por influência dos pais e dos amigos.

2. CONCLUSÃO

Em termos de motivação, as diferenças de género encontradas para a prática desportiva podem ser explicadas pela existência de diferentes modelos culturais, que levam os rapazes a valorizar os aspetos ligados à técnica enquanto as raparigas perspetivam o desporto como uma extensão das suas relações sociais. Também é notória a mudança que ocorre com o aumento da idade, verificando-se uma tendência no grupo dos mais jovens que realçam os aspetos relacionados com a sociabilidade, nomeadamente as relações familiares, enquanto o grupo dos mais velhos parece valorizar, sobretudo, o aperfeiçoamento das capacidades técnicas. As diferenças entre os praticantes das duas modalidades resumem-se a uma maior valorização dos elementos associados à saúde dos praticantes de natação, enquanto os praticantes de basquetebol realçam os aspetos ligados à técnica, à sociabilidade, ao prestígio social e à condição financeira.

²⁹ ARAÚJO, J. *A prática desportiva em idade escolar em Portugal: análise de influências nos itinerários e entre a escola e a comunidade em jovens até aos 11 anos da freguesia de Corroios (Seixal – Setúbal)*. Dissertação de Doutoramento apresentada ao Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade de León, 2009.

³⁰ ARAÚJO, J. *A prática desportiva em idade escolar em Portugal: análise de influências nos itinerários e entre a escola e a comunidade em jovens até aos 11 anos da freguesia de Corroios (Seixal – Setúbal)*. Dissertação de Doutoramento apresentada ao Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade de León, 2009.

Relativamente às influências para a prática desportiva constata-se que a influência dos pais, dos amigos e dos treinadores dos clubes é a que assume maior importância para as crianças e jovens.

5. BIBLIOGRAFIA

- ARAÚJO, J. *A prática desportiva em idade escolar em Portugal: análise de influências nos itinerários e entre a escola e a comunidade em jovens até aos 11 anos da freguesia de Corroios (Seixal – Setúbal)*. Dissertação de Doutoramento apresentada ao Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade de León, 2009.
- CALMEIRO, L. *A promoção da atividade física em adolescentes: estudo dos efeitos do programa de gestão pessoal nas intenções e comportamentos face à atividade física - um modelo de aplicação em meio escolar*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, 1999.
- CALMEIRO, L & MATOS, M. *Psicologia do exercício e da saúde*. Lisboa: Visão e Contextos Editora, 2004.
- CASAS, A. *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia: análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Tesis de Doctorado. Murcia: Universidad de Murcia, 2004.
- CRUZ, J. *Motivação para a competição e prática desportiva*. Braga: Manual de Psicologia do Deporto 1996.
- CRUZ, J.; COSTA, F. & VIANA, M. Avaliação da motivação para a competição desportiva: Estudo preliminar dos motivos para a prática e das razões para o abandono. In: L. Almeida & I. Ribeiro (Eds.). *Avaliação psicológica: Formas e contextos*. Braga: APPORT – Associação de Psicólogos Portugueses, 1995, num. III.
- FONSECA, A. *Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal*. Agron, 2008, num.1.

- GARCÍA, J. Y BARCALA, R. Repercusiones orgánicas de la práctica deportiva. *Revista de Investigación en Educación*, 2006, num. 3.
- GILL, D.; GROSS, J. & HUDDLESTON, S. Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 1983, num. XIV.
- HELLÍN, P., MORENO, J. Y RODRÍGUEZ, P. Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2004, num. 4.
- JARA. Procesos motivacionales y establecimiento de objetivos. In: Garcés de los Fayos (Ed.). *Manual de Psicología del Deporte: conceptos y aplicaciones*. Murcia: Capitulo Tres Editores, 1997.
- JIMÉNEZ, M. *Determinantes de la Conducta de Actividad Física en Población Infantil*. Dissertação de Doutoramento. Madrid: Universidade Politécnica de Madrid – Escola Técnica Superior de Ingenieros Agrónomos, 2004.
- MORENO, J., ZOMEÑO, T., MARÍN, L., CERVELLO, E. Y RUIZ, L. Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 2009, num. 95.
- MOTA, J. & SALLIS, J. *Atividade física e a saúde: fatores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo das Letras, 2002.
- RESENDE, M. *Motivação, Objetivos de Realização e crenças quanto às Causas de Sucesso para a prática do Basquetebol: Perspetiva dos atletas vs. Perspetiva dos treinadores*. Dissertação de Licenciatura em Desporto e Educação Física apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, 2006.

- SERPA, S. Motivação para a prática desportiva: validação preliminar do questionário de motivação para as atividades desportivas (QMAD). In: FACDEX – *Desenvolvimento somato-motor e fatores de excelência desportiva na população escolar portuguesa*. Relatório Parcelar da Área do Grande Porto. Desporto Escolar, DGD, 1992, num. 2.
- SERRANO, J. *Mudanças sociais e estilos de vida no desenvolvimento da criança*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana. Não publicada UTL – FMH, Lisboa, 2003.
- SERRANO, J., SILVA, A., MENDES, N., CAMPOS, P., & PIRES, S. A prática desportiva das crianças nos clubes: Influências, motivações e entraves à prática. *Revista do Departamento de Educação Física e Artística da Escola Superior de Educação de Castelo Branco*, 2000, num. 6.
- VASCONCELOS, M. & MAIA, J. Atividade Física de crianças e jovens: haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade. Porto: *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2001, num. 1.
- WEINBERG, R. & GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1995.
- WHITEHEAD, J. & CORBIN, C. Self-esteem in children and youth: the role of sport and physical education. In Fox, K. (Ed.). *The Physical Self*. Champaign: Human Kinetics, 1997.