



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

A ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DAS ATLETAS SUB-16 DAS SELEÇÕES DISTRITAIS DE FUTEBOL - 7 DE DIFERENTES REGIÕES DE PORTUGAL

Autor

João Ricardo da Silva Afonso

Orientadores

Professor Doutor João Júlio Matos Serrano

Professor Doutor Rui Miguel Duarte Paulo

Abril, 2015



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

A ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DAS ATLETAS SUB-16 DAS SELEÇÕES DISTRITAIS DE FUTEBOL - 7 DE DIFERENTES REGIÕES DE PORTUGAL

Autor

João Ricardo da Silva Afonso

Orientadores

Professor Doutor João Júlio Matos Serrano

Professor Doutor Rui Miguel Duarte Paulo

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para o cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor João Júlio Matos Serrano, do Instituto Politécnico de Castelo Branco e do Professor Doutor Rui Miguel Duarte Paulo, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Abril, 2015

Composição do Júri

Presidente do Júri

Professor Doutor João Manuel Patrício Duarte Petrica

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Arguente

Professor Doutor José Neto

Professor Adjunto Convidado do Instituto Universitário da Maia

Vogal

Professor Doutor João Júlio Matos Serrano

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação de Castelo Branco

Dedicatória

É com orgulho para toda a minha família, mas especialmente para os meus pais José Manuel de Matos Afonso e Maria Cremilde Jorge da Silva Afonso, bem como para o meu irmão Samuel da Silva Afonso, o meu tio Francisco José de Matos Afonso e a minha avó Margarida Jorge Paulo, que me veem chegar a esta etapa da minha formação académica. Por essa razão sinto-me na obrigação de dedicar esta dissertação não só a eles, mas também à minha namorada Liliana Filipa Salvado Martins, pelo apoio e ajuda prestados nesta etapa, bem como noutras de igual importância para mim.

Agradecimentos

A realização deste trabalho de investigação foi uma tarefa árdua que envolveu bastante esforço. Para que fosse possível a sua concretização, importa realçar o esforço de algumas pessoas que contribuíram para a minha motivação e, essencialmente, para a operacionalização e concretização do estudo.

Gostaria de agradecer, ao Professor João Júlio de Matos Serrano, pela disponibilidade na orientação da dissertação de mestrado.

Ao Professor Rui Miguel Duarte Paulo, pela permanente ajuda, conselhos, colaboração e orientação em todo o processo, desde o início até à concretização desta dissertação de mestrado.

À Liliana Martins pela ajuda na pesquisa e apoio prestado ao longo de todo o trabalho.

Aos Treinadores e Diretores das Seleções Distritais que participaram no torneio interassociações que decorreu em Castelo Branco, pela disponibilidade prestada e colaboração durante o processo de aplicação e levantamento de dados.

Às atletas que participaram no estudo, pela disponibilidade e colaboração prestada na recolha dos dados.

Ainda gostaria de deixar o meu agradecimento, ao Professor Paulo Mourão, pela bibliografia que me facultou e pela ajuda prestada durante a elaboração da dissertação.

Mais uma vez, a todos estas pessoas, o meu e mais profundo BEM-HAJA.

Resumo

A prática de Atividade Física assume hoje um papel importante no dia-a-dia dos jovens. No nosso estudo, em particular, com atletas Sub-16 de Futebol de 7 Feminino que representaram os seus distritos, no interassociações realizado em Castelo Branco, procurámos saber quais os hábitos de Atividade Física e Desportiva fora da escola e no contexto escolar; que tipos e com que frequência praticam AF, qual a opinião e nível de satisfação que têm das aulas de Educação Física, da Atividade Física e do Desporto Escolar e sobre a sua prática regular; identificar quais as razões e influências que as atletas apresentam para a prática; quanto tempo as atletas dedicam, semanalmente, à prática moderada e vigorosa de AF; qual a idade com que iniciaram a prática desportiva; com que regularidade as atletas praticam Atividade Física com os amigos e qual o seu conhecimento acerca destas atividades praticadas pelos amigos. Tentámos ainda saber se há ou não diferenças estatisticamente significativas entre a Atividade Física Formal e Informal nas diferentes regiões/zonas do país.

A amostra foi constituída por 243 atletas, com uma média de idades de $14,79 \pm 1,203$ das seguintes regiões: Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas. O instrumento usado no nosso estudo foi uma adaptação do Questionário validado e utilizado por Marques (2010), de onde retiramos as questões relativas à prática de atividade física e desportiva. No tratamento estatístico recorreremos ao programa Statistical Package for the Social Sciences, onde utilizámos a estatística descritiva, média aritmética e desvio padrão e a estatística inferencial aplicada pelo *Kolmogorov-Smirnov Test*, *T-Student*, *One-Way Anova* e o *Post-Hoc Scheffé*.

Os resultados apontaram para a inexistência de diferenças significativas no que diz respeito à frequência com que as atletas praticam Atividade Física Informal nas diferentes zonas (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas), nem no que respeita à frequência com que estas praticam quer Atividade Física Formal quer Atividade Física Informal comparando as regiões (Litoral e Interior). Já no que diz respeito à Atividade Física Formal, comparando as zonas, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas na comparação entre a zona Norte com a zona Centro (Centro apresenta valores médios mais elevados), na comparação da zona Norte com o Algarve (Algarve apresenta valores médios mais elevados), e na comparação do Algarve com o Alentejo (Algarve apresenta valores médios mais elevados).

Palavras-chave

Futebol Feminino, Atividade Física, Atividade Física e Desportiva, Educação Física e Desporto Escolar.

Abstract

The practice of physical activity today plays an important role in a day-to-day youth. In our study, with U16 7 Female Footballers representing their districts, in the interassociations tournament held in Castelo Branco, we tried to know what are the habits of Physical Activity and Sports out of school and in the school context; what types and how often the practice of PA, which is the opinion and satisfaction levels they have in the classes of Physical Education, Physical Activity and Sports at School and on their regular practice; identify which reasons and influences that athletes have to practice; how long the athletes dedicate weekly to moderate and vigorous PA practice; which age at first to sport; how often the athletes practice physical activity with friends and what their knowledge about these activities practiced by friends. We also tried to know whether there are statistically significant differences between the Formal and Informal Physical Activity in the different regions / zones of the country.

The sample consisted of 243 athletes, with an average age of 14.79 ± 1.203 in the following regions: North, Centre, Lisboa and Vale do Tejo, Alentejo, Algarve and Autonomous Regions. The instrument used in this study was an adaptation of the validated questionnaire used by Marques (2010), from which we use the issues of physical activity and sport. In the statistical analysis we used the Statistical Package for Social Sciences, where we used descriptive statistics, arithmetic mean and standard deviation and inferential statistics applied by the Kolmogorov-Smirnov Test, T-Student, One-Way ANOVA and post-hoc Scheffé.

The results showed that there are no significant differences with regard to the frequency with which athletes practice Informal Physical Activity in the different zones (North, Centre, Lisboa and Vale do Tejo, Alentejo, Algarve and Autonomous Regions), or with regard to often they practice activity Formal Physical Activity or Physical Activity informal comparing regions (Litoral and Interior). In what concerns the Formal activity Physics, comparing the areas, we found that there are statistically significant differences when comparing the North zone with the Central zone (Centre presents higher values), the comparison of the North zone of the Algarve (Algarve presents higher values), and comparing the Algarve to the Alentejo (Algarve presents higher values).

Keywords

Women's Football, Physical Activity, Physical Activity and Sports, Physical Education and School Sports.

Índice

Capítulo I.....	11
1. Introdução	12
1.1. - Pertinência do Estudo	13
1.2. - Estrutura da Dissertação	13
Capítulo II	15
2. Revisão de Literatura.....	16
2.1. Atividade Física e Desportiva.....	16
2.1.1. Atividade Física.....	16
2.1.2. Atividade Desportiva	17
2.1.3. Avaliação da Atividade Física.....	18
2.2. – Futebol enquanto Atividade Desportiva	20
2.2.1. - Influência das Variáveis Género e Idade na Atividade Desportiva	24
2.3. – Estado da Arte	26
Capítulo III	32
3. Objeto de Estudo.....	33
3.1. Introdução	33
3.2. Objetivos e Questões de Investigação	33
3.2.1. Objetivo Geral	33
3.2.2. Objetivos Específicos	33
3.2.3. O Problema.....	34
3.3. - As Hipóteses Fundamentais/Gerais.....	34
3.4. - Variáveis do Estudo	35
Capítulo IV	36
4. Metodologia	37
4.1. – Introdução	37
4.2. – Participantes.....	37
4.3. - Instrumentos	38

4.4. – Procedimentos	39
4.5. - Tratamento Estatístico	39
Capítulo V	41
5. Apresentação dos Resultados	42
5.1. Introdução	42
5.2. Análise Descritiva	42
5.3. Análise Inferencial	57
Capítulo VI	60
6. Discussão dos Resultados	61
Capítulo VII.....	66
7. Conclusões	67
7.1. - Verificação das Hipóteses de Estudo Formuladas	68
7.2. - Perspetivas de Investigação: Limitações e Sugestões.....	69
7.2.1 – Limitações.....	69
7.2.2. – Sugestões	69
Anexos.....	76
A. Declaração de Consentimento e Informação	77
B. Questionário de Estilos de Vida.....	78

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização dos participantes.....	37
Tabela 2 - Frequência Deslocação casa-escola (dados percentuais)	42
Tabela 3 - Deslocação escola-casa (dados percentuais)	43
Tabela 4 - Frequência de prática de AF informal (dados percentuais)	43
Tabela 5 - Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF informal, dividida pelos grupos (Regiões)	44
Tabela 6 - Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF informal, dividida pelos grupos (Litoral/Interior)	45
Tabela 7- Tipo de AF informal praticada (dados percentuais)	45
Tabela 8 - Frequência de AF formal praticada (dados percentuais)	46
Tabela 9 - Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF formal, dividida pelos grupos (Regiões)	46
Tabela 10 - Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF formal, dividida pelos grupos (Litoral/Interior).....	47
Tabela 11 - Frequência Tipo de AF formal que pratica (dados percentuais).....	47
Tabela 12 - Participação no Desporto Escolar (dados percentuais).....	48
Tabela 13 - Atividade praticada no Desporto Escolar (dados percentuais)	48
Tabela 14 - Frequência da prática Desporto Escolar (dados percentuais)	49
Tabela 15 - Início da atividade que pratica (dados percentuais).....	49
Tabela 16 - Tempo de prática de AF moderada a vigorosa (dados percentuais)	50
Tabela 17 - Atitude face à Educação física (dados percentuais).....	50
Tabela 18 - Atitude face às atividades físicas e desportivas (dados percentuais) ...	51
Tabela 19 - Prática de AF com os amigos (dados percentuais).....	51
Tabela 20 - Frequência e percentuais, referentes à frequência de prática de AF pelos amigos	52
Tabela 21 - Frequência e percentuais, referentes à influência para a prática de AF	52
Tabela 22 - Razões para a prática de AF (dados percentuais).....	56
Tabela 23 - Prática desportiva do pai (dados percentuais)	57
Tabela 24 - Prática desportiva da mãe (dados percentuais)	57
Tabela 25 - Nível de significância das comparações entre as regiões (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve, Regiões Autónomas) para Frequência com que praticas AF informal.....	58
Tabela 26 - Nível de significância das comparações entre as regiões (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve, Regiões Autónomas) para Frequência com que praticas AF formal.....	58
Tabela 27 - Nível de significância das comparações entre as regiões (Litoral e Interior) para Frequência com que praticas AF informal e formal.....	59

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Tempo Despendido Deslocação casa-escola (dados percentuais)	42
Gráfico 2 - Duração Deslocação escola-casa (dados percentuais)	43

Lista de Acrónimos

AF – Atividade Física

DP – Desvio Padrão

FIFA - Fédération Internationale de Football Association

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

M - Média Aritmética

ONU - Organização das Nações Unidas

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

UEFA – Union of European Football Associations

Capítulo I

Introdução

1. Introdução

Vivemos numa sociedade em que a atividade física (AF) e desportiva assumem grande relevância no quotidiano das pessoas, relevância essa que corresponde à forma como a sociedade encara valores essenciais da vida do cidadão, como a liberdade, a educação, a igualdade, a saúde e a qualidade de vida (Vasconcelos, 2006). O desporto e a AF assumem-se como parte integrante da vida social, sendo preconizados como um dos meios de compensar os efeitos nocivos do modo de vida da sociedade contemporânea (Mota, 2001). A AF e a atividade desportiva têm vindo a ganhar maior expressão na nossa sociedade, não só porque a procura, no âmbito das práticas de lazer, aumentou, mas também porque se assistiu à intensificação da competição desportiva (Marivoet, 2005), independentemente da idade, do género e do estatuto socioeconómico.

A prática destas atividades são, desde há muito tempo, consideradas um fator complacente da saúde dos adolescentes, uma vez que tem para estes inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais (Costa, 2007), estando intimamente ligadas com um conjunto de variáveis que as estruturam, como o género, o estado civil, a idade, as habilitações literárias e as categorias sociais (Marivoet, 2001).

Noutros tempos o Futebol, que é especificamente o caso do nosso estudo, começou por ser um desporto de homens. Com o passar do tempo e a evolução da sociedade, passou também a ser praticado por raparigas/mulheres, pois o Futebol, atualmente, não se trata de um desporto meramente masculino. Todos o podem praticar, independentemente da idade, habilidade, raça, género ou orientação sexual (UEFA, 2013).

Apesar de todo este contexto, que proporciona uma facilidade de acesso às práticas de vários tipos de AF e desportiva, sabemos que os jovens em idade escolar apresentam níveis baixos de AF e que estes níveis tendem a diminuir com o avanço da idade, sendo mais significativo no género feminino (Marques, 2010).

No nosso estudo, realizado com atletas femininas de futebol, os principais objetivos recaem, essencialmente, em perceber que tipo de atividades físicas e desportivas são realizadas na escola e fora desta, pelas atletas, e com que frequência o fazem. Objetivámos também tentar perceber o que pensam elas sobre as aulas de Ed. Física, a AF, o Desporto Escolar e sobre a prática regular destas atividades, tentando perceber também o seu nível de satisfação. Pretendemos ainda identificar as influências e razões que as atletas apresentam para a sua prática, e tentar saber quanto tempo de prática moderada e vigorosa, aproximadamente, as atletas têm por semana.

Vamos também procurar saber com que idades iniciaram a prática desportiva, tentar conhecer a regularidade com que praticam AF com os amigos e o conhecimento que têm sobre esta atividade por parte dos amigos. Por último,

procuramos saber as diferenças que existem ao nível da frequência de prática de AF formal e AF informal consoante a região do país de cada atleta.

1.1. - Pertinência do Estudo

Apesar da literatura ser quase unânime em considerar que prática da AF e desportiva assume atualmente, e na formação dos jovens, um papel importante, sendo o futebol a modalidade desportiva mais procurada e praticada em Portugal, porém no que diz respeito ao género feminino ainda se constata algum preconceito relativamente à sua prática, dentro desta modalidade. Esta investigação, na nossa opinião, assume relevância científica devido à pertinência que tem na realidade da nossa sociedade, pois, saber/conhecer a idade de início da prática desportiva; a regularidade com que praticam AF com os amigos; o conhecimento sobre a AF dos amigos; as diferenças ao nível da frequência de prática de AF formal e AF informal, de acordo com a região do país, podem levar à criação de novas estratégias e formas de motivar e de aumentar a acessibilidade à prática AF e Desportiva, neste caso, o Futebol, aumentando o número de praticantes de AF e Desportiva por parte do género feminino.

São vários os motivos que justificam a realização do presente estudo. De entre estes, podemos destacar três que se nos afiguram fundamentais:

1. O facto de em Portugal se constatar uma reduzida incidência desta faixa etária ao nível da prática desportiva, especificamente do Futebol;

2. A atualidade da temática em questão, face ao diminuto número de clubes que privilegiam e proporcionam este tipo de AF e Desportiva, acrescendo a este facto a necessidade de produzir mais informação relevante sobre este fenómeno, para poder aumentar as possibilidades de prática supervisionada de AF para o género feminino;

3. O carácter multifacetado deste estudo permite construir uma referência e ser, simultaneamente, ponto de partida para a realização de mais estudos neste contexto.

1.2. - Estrutura da Dissertação

O estudo dividir-se-á em sete capítulos, a introdução, a revisão da literatura, o objeto de estudo, a metodologia, a apresentação dos resultados, a discussão dos resultados e as conclusões. Apresenta-se seguidamente a estrutura da dissertação, de modo sucinto, de modo a facilitar o entendimento das metas delineadas e do percurso traçado para atingir os objetivos propostos:

- O primeiro capítulo é destinado à Introdução, na qual se expõe a pertinência do estudo, a justificação para a escolha do tema bem como a estrutura do trabalho.

- No segundo capítulo, referente à revisão da literatura, abordamos algumas temáticas, como por exemplo, AF e Desportiva, especificando os conceitos de atividade física, atividade desportiva e avaliação da atividade física. Seguidamente abordamos alguns temas do Futebol, referindo ainda a influência das variáveis género e idade para a prática desportiva. Por último, o estado da arte, onde fazemos referência a estudos que vão ao encontro da temática da nossa investigação.

- O capítulo três é reservado ao objeto de estudo, onde procederemos à apresentação dos objetivos que se pretendem alcançar, respetivas questões de investigação, assim como a formulação das hipóteses e, por último, as variáveis de estudo.

- No quarto capítulo apresenta-se a metodologia, onde descrevemos e explicaremos, minuciosamente, os procedimentos adotados neste estudo, identificando os sujeitos da amostra, os métodos, técnicas e instrumentos de recolha, bem como o tratamento estatístico.

- A apresentação dos resultados aparecerá no capítulo quinto, com a apresentação dos nossos resultados através de uma análise descritiva e uma análise inferencial, acompanhada de tabelas e gráficos demonstrativos, seguindo-se o sexto capítulo com a discussão dos resultados apresentados.

- No capítulo sete, irão ser apresentadas as conclusões do estudo, indicando a verificação de todas as hipóteses de estudo formuladas bem como a referência a algumas perspetivas de investigação, nomeadamente as limitações do estudo assim como sugestões para futuras investigações.

- Apresentamos ainda as referências bibliográficas, onde utilizamos as normas de referenciação bibliográfica da APA (2010, 6ª edição), que darão suporte à nossa investigação,

- Por fim, apresentamos os Anexos, onde vem exposta toda a informação que consideramos importante, mas que não consta no corpo de texto.

Capítulo II

Revisão de Literatura

2. Revisão de Literatura

2.1. Atividade Física e Desportiva

2.1.1. Atividade Física

O conceito de AF é muitas vezes utilizado sem uma clareza concetual e confundido com outros conceitos, que, apesar de relacionados com o movimento humano, são definitivamente diferentes nas suas múltiplas especificidades (Paulo, 2014). Talvez devido a este conceito ser tão abrangente, o conceito de AF é muitas vezes utilizado, levando ao uso de determinados termos como é o caso de exercício físico e aptidão física, que possuem significados diferentes mas que são muitas vezes confundidos (Candeias, 2006; Oliveira, 2001).

A definição proposta por Caspersen et al. (1985), que se apresenta como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, parece ser uma definição um pouco generalista, pois esta definição tão abrangente implica que o simples facto de levantar da cama seja considerado AF (Serrano, 2003; ACSM, 2005; Camões & Lopes, 2008). Para os mesmos autores, o exercício físico é uma subcategoria da AF que é planeada, estruturada e repetitiva, com a intenção de melhorar ou manter um ou mais elementos da aptidão física (Carpersen et al., 1985).

Não podemos negar que existe uma relação entre ambos os conceitos, desta forma podemos definir o exercício físico como uma subcategoria da AF e que segundo alguns autores, o exercício é um movimento corporal planeado, estruturado, e repetitivo executado com a finalidade de melhorar um ou mais componentes da aptidão física (ACSM, 2005; Santarém, 1999). Por outro lado, a aptidão física melhora se a AF for regular, uma vez que a aptidão física é parcialmente determinada por fatores genéticos (Pitanga, 2002) e influenciada pelo estado nutricional e pela frequente participação em várias atividades físicas, de moderadas a intensas (Gallahue & Ozmun, 2001, *cit in* Trigo, 2006). Reforçando essa ideia, Caspersen et al. (1985) afirmam que aptidão física refere-se a um conjunto de características adquiridas ou possuídas por um indivíduo, relacionadas com a capacidade de realizar AF. Candeias(s/a) cita o ACSM (1990) e Bouchard et al. (1990), que referem como sendo um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a realização das tarefas diárias, disfrutar do tempo de lazer e resolver situações imprevistas, sem que haja excesso de fadiga, evitando doenças hipocinéticas e desenvolvendo ao máximo a capacidade intelectual. Sobrado (1996) define a aptidão física de uma forma mais simples, ao referir que esta é a capacidade geral que permite à pessoa realizar por si próprio, um vasto conjunto de exigências físicas, cujo grau de eficácia depende do valor das capacidades físicas da pessoa e de fazer face às várias situações do quotidiano. Rikli e Jones (2001) consideram a aptidão física como a capacidade física para executar as atividades da vida diária sem auxílio de forma segura sem induzir fadiga.

Ainda sobre o conceito de AF, a World Health Organization (2003) define-a como sendo uma das mais importantes e menos dispendiosas estratégias comportamentais para promover a saúde pública e o bem-estar global. A AF pode ser dividida pelos seus distintos contextos, ou seja, a AF de lazer (atividades desportivas e lúdicas), a AF ocupacional, a AF realizada em casa (lides domésticas), e a AF ligada ao transporte (Martins, 2012).

Assim, a AF deve ser entendida como um comportamento multifacetado ou multidimensional, onde devem ser incluídas variáveis como: duração; frequência; intensidade; tipo ou modo, podendo também ser incluídas variáveis como as circunstâncias e os propósitos da AF (Lopes & Maia, 2004; Rocha, 2012). Quando devidamente estruturada conduz, inevitavelmente, a alterações anatómicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas. A sua eficiência depende destes aspetos, que devem ser modelados de acordo com as características funcionais e psicológicas do praticante, os seus objetivos, os meios disponíveis, entre outras condicionantes (Tavares et al., 2003).

2.1.2. Atividade Desportiva

Após definir AF e os seus contextos, podemos constatar que a atividade desportiva está incluída na AF. Porém, teremos de ser mais específicos ao abordar mais um termo que possui muitos significados. Poder-se-ia apenas referir que a atividade desportiva integra a AF e, além da realização do exercício físico, incluem a vertente competitiva, regem-se por normas e regras e por um maior grau de exigência, segundo o Ministério da Educação.

Vários autores (Pontes, Minderico & Vieira 2006; Gauvin & Spence, 1995 cit in Cruz et al. 1996; Cruz et al. 1996) parecem estar de acordo que a prática da atividade desportiva acarreta inúmeros benefícios para os seus praticantes, tais como: ao nível do bem-estar psicológico, uma vez que existe uma relação positiva entre a atividade desportiva e a autoestima da criança e do adolescente; permite criar um contexto de cooperação e superação fazendo os jovens sentir que pertencem a um grupo/equipa; aumenta a autoconfiança; permite o contacto social evitando comportamentos antissociais; proporciona novos contextos, novas vivências, desafios e metas. Outro aspeto importante refere-se ao efeito fisiológico, traduzindo-se pela indução de fatores mecânicos que controlam os processos de adaptação do esqueleto, nomeadamente o crescimento, a modelação e a remodelação óssea (Rodrigues, 2006; Pontes & Minderico & Vieira, 2006).

Por possuir tantos benefícios observamos que a sua prática tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos e mais pessoas a dedicarem-se a ela, sabendo que muitas dessas pessoas procuram uma melhor condição de vida (Rodrigues, 2006).

Como já foi mencionando anteriormente quer a AF quer a atividade desportiva têm efeitos positivos nos jovens. Desta forma destacamos, de uma forma geral, os

campos em que existem benefícios: cognitivo, social, afetivo e fisiológico. Para além disso, estas atividades proporcionam às crianças e adolescentes mais oportunidades de conhecer, de comunicar com outras pessoas, de evoluírem a nível pessoal e social e promovem a experiência de emoções que não são conseguidas de outra forma, ao longo da vida (Pontes, Menderico & Vieira, 2006).

Em suma, a AF e desportiva são preconizadas como um dos meios de compensação dos efeitos nocivos do modo de vida da sociedade hodierna. Elas surgem como o potencial catalisador da utilização do tempo livre, o que tem sido referenciado como um fenómeno não negligenciável de afirmação na sociedade contemporânea (Mota, 2001).

2.1.3. Avaliação da Atividade Física

A AF abrange todos os aspetos do movimento corporal, sabendo-se que dependendo do contexto em que é manifestado tem diferentes significados (Marques & André 2014).

A Avaliação da AF é um processo usado para descrever, classificar e estudar os hábitos de AF das populações e verificar as suas alterações ao longo do tempo. Consultando a literatura já existente podemos encontrar uma grande diversidade de metodologias para avaliar este comportamento. Os métodos podem ser classificados entre diretos ou indiretos e determinam o gasto energético, tipo, padrões humanos de movimento e as respostas fisiológicas do movimento humano. Os métodos considerados diretos são, por exemplo: doubly labelled water, sensores de movimento (acelerómetros e pedómetros), monotorização da frequência cardíaca, observação do comportamento, ou indireto como é o caso das entrevistas e questionários. Dado o vasto conjunto de dimensões que este fenómeno apresenta e pelas relações que cada dimensão tem com vários aspetos da saúde, justificam tanta diversidade de métodos (Marques & André, 2014; Oliveira & Maia, 2001).

Na população mais jovem a avaliação dos níveis de AF é difícil e a validade e confiança dos instrumentos de medida não têm total consistência. Por isso, se possa dizer que não há um método que consiga avaliar todos os parâmetros da AF que seja completamente satisfatório, uma vez que é uma área multidimensional (Marques & André, 2014; Oliveira & Maia, 2001).

Os métodos ainda se podem distinguir pelo local onde se realizam, isto é, em laboratório ou no terreno. Quando recorremos aos métodos laboratoriais estamos perante procedimentos mais objetivos e precisos, tendo uma análise mais complexa mas com uma margem de erro menor. Contudo estes métodos não são possíveis numa amostra de grandes dimensões, uma vez que acarreta custos elevados, embora sejam muitas vezes utilizados para validação de métodos de terreno. Por sua vez os métodos aplicáveis no terreno são de mais fácil aplicação,

adaptando-se a diferentes realidades e podem ser aplicados a amostras grandes, porém tornam-se menos precisos quando comparados com os métodos laboratoriais (Marques & André, 2014; Oliveira & Maia, 2001; Santos, 2000).

Marques e André (2014) referem alguns autores que nos dizem que o método mais preciso para avaliar o gasto energético é o Doubly Labelled Water ou como também é vulgarmente designado por água duplamente marcada. Esta é uma técnica em que não é necessário haver uma supervisão, contudo torna-se algo dispendioso para além de apresentar como contrariedade o facto de incluir várias recolhas de urina realizadas em laboratório. Por este motivo, e embora seja um método de terreno não é aplicável a amostras muito grandes. Pode ser considerada a principal lacuna desta técnica o facto de fornecer apenas informações sobre o gasto energético, não permitindo a análise do tipo e padrões de AF (Marques & André, 2014, Oliveira & Maia, 2001, Santos, 2000).

Os aparelhos mecânicos e eletrónicos têm vindo a sofrer inúmeras investigações de forma a verificar a sua utilidade na validação dos métodos. Os sensores de movimento são cada vez mais utilizados, dentro deste método encontramos o acelerómetro e o pedómetro. O acelerómetro é sensível a variações na aceleração corporal e estima o dispêndio energético associado ao movimento. O pedómetro, por sua vez, serve para avaliar o comportamento do indivíduo durante a AF, mais concretamente a marcha, registando o número de passos dados e a distância percorrida (Marques & André, 2014; Oliveira & Maia, 2001, Santos, 2000). A utilização destes aparelhos melhorou a avaliação da AF, uma vez que os métodos indiretos ou de terreno tendem a sobrestimar as atividades intensas e a subestimar as moderadas.

Relativamente à monitorização da frequência cardíaca é um método bastante apropriado para ser utilizado com todas as faixas etárias e em larga escala, uma vez que apresenta objetividade ao avaliar padrões de AF e estimar o dispêndio energético. Pois embora este método não avalie diretamente a AF, sabemos atualmente que existe uma relação linear entre o consumo de oxigénio e os batimentos cardíacos, obtendo assim uma estimativa do gasto energético total. Segundo Strath et al. (2000) citado por Marques e André (2014) este método permite quantificar com rigor a AF individual após investigar a relação entre a frequência cardíaca e o consumo de oxigénio durante a prática de atividades físicas moderadas num laboratório.

O método da observação do comportamento é um método muito utilizado em crianças em contexto escolar, uma vez que com o avanço da tecnologia é possível gravar o comportamento através de filmagens e analisa-lo posteriormente. Este método baseia-se na observação e registo de informações por tempo determinado e num espaço definido. Assim é possível analisar o tipo de atividade, o envolvimento físico e as interações sociais. (Marques & André 2013; Serrano, 2003; Santos, 2000).

Nos métodos indiretos os questionários são frequentemente utilizados, uma vez que podem incidir sobre opiniões ou informação factual, dependendo do seu objetivo. Caso os questionários sejam bem construídos, estes permitem obter o máximo de informação sobre o meio, no nosso caso permite-nos determinar o tipo de AF na população em causa, verificar os efeitos dos seus programas, ou identificar as relações entre a AF e os benefícios para a saúde. Para além de ser rápido, barato, de fácil aplicabilidade e flexíveis no sentido em que pode ser recolhida uma grande variedade de informação. Levando a que se consiga uma classificação dos indivíduos em função do seu nível de atividade (Alves, 2006; Serrano, 2003; Santos, 2000).

Outra vantagem que este método apresenta é o fato de não condicionar as tarefas diárias, exigindo o mínimo de esforço e tempo para o seu preenchimento tornando-o num método de boa aceitação. Porém como desvantagem tem alguns problemas em termos de validação, pode apresentar alguma falta de objetividade por dificuldade dos inquiridos em referirem alguns acontecimentos, pode sobrestimar certas variáveis como as temporais e as de intensidade e depende sempre da sinceridade dos sujeitos em questão (Serrano, 2003). Outro método também usualmente utilizado é o autorrelato. Este baseia-se nas informações que o sujeito dá dos episódios de AF em que esteve envolvido em determinados dias e num dado espaço de tempo. As informações podem estar relacionadas com a frequência, intensidade e duração da atividade, sendo posteriormente realizadas estimativas referentes aos níveis de AF (Marques & André, 2013).

Como foi referido anteriormente existem inúmeros métodos para avaliar a AF, e quando se trata da avaliação da AF em crianças as dificuldades parecem ser ampliadas. Pois, segundo a bibliografia não existe um método que se diga que consegue avaliar todos os parâmetros da AF ou que seja completamente satisfatório uma vez que é uma área multidimensional e cada investigador terá de optar pelo método que melhor responder às questões por ele elaboradas (Marques & André, 2014; Serrano, 2003; Oliveira & Maia, 2001).

2.2. - Futebol enquanto Atividade Desportiva

O futebol como hoje o conhecemos não surgiu de um momento para o outro, este sofreu alterações ao longo do tempo até chegar aos dias de hoje. A sua origem é atribuída em Inglaterra durante a segunda metade do século XIX, contudo há registos de se ter praticado um desporto muito semelhante séculos antes. Verificando-se igualmente uma uniformização das regras e um combate aos excessos de violência e desorganização, ou seja tornou-se um desporto mais organizado e racionalizado quando comparado a outros desportos coletivos sendo que muito se deve à criação das escolas inglesas (Serrano & Serra, 2010; Santos, 2003). A expansão do futebol foi rápida tanto no Reino Unido como na Europa, sendo que, no início do século seguinte, estava completamente enraizado na

Europa e na América do Sul (Serrado & Serra, 2010). Uma vez que o futebol já era um desporto universal e começava a ter uma quantidade de praticantes robusta criou-se a 21 de Maio de 1904 a *Fédération Internationale de Football Association* - a F.I.F.A., sendo esta a entidade internacional que atualmente mantém a disciplina e controla o futebol mundial (Castro, 1998 cit. Santos, 2003).

Em Portugal, começou a ser praticado entre 1875 e 1889, tendo sido disputado, em 1889 o primeiro jogo com os princípios essenciais do futebol. Nos anos de 1893 e 1894 houve um grande desenvolvimento do futebol em Portugal, uma vez que o número de equipas e o número e jogos disputados triplicaram (Serrado & Serra, 2010).

Anteriormente à introdução do futebol em Portugal já existiam clubes desportivos. Consta ter sido pioneiro, o Real Ginásio Clube Português, em 1890 (Nunes & Valério, 1996). Em 1903, funda-se *The Boavista Footballers*, originando o Boavista Futebol Clube, em 1904. Em 1906, o Sport Lisboa e Benfica, o Sporting Clube de Portugal e o Futebol Clube do Porto (Serrano, 2009). Começa a notar-se uma tentativa de profissionalizar o futebol a partir de 1910, até então ligado ao amadorismo, criando-se assim a Associação de Futebol de Lisboa. Quatro anos mais tarde é criada a União Portuguesa de Futebol, que hoje é conhecida como Federação Portuguesa de Futebol (FPF), tendo sido feita essa alteração da designação em 1926 (Violante, 2010).

O futebol atualmente tem um impacto social de grande importância, sendo considerado um fenómeno global e ao mesmo tempo um “desporto de massas”. Em Portugal, nenhum outro desporto atrai tantos adeptos como o futebol, o seu poder de influência é cada vez maior, sendo já considerado um fator importante quando nos referimos ao setor económico, social e cultural (Santos, 2011; Coelho, 2004). Sendo que a designação de “desporto-rei” atribuída ao futebol define bem a relação existente entre os portugueses e esta modalidade, embora se tenha tornado para os *media* uma indústria de espetáculos desportivos e de fontes de receita (Santos, 2011).

Ainda que o futebol seja um desporto onde habitualmente se ouve falar de milhões e da sua grande popularidade, sabe-se que os clubes em Portugal apresentam grandes dificuldades em gerar receitas, sendo na sua maioria insuficiente para cobrir as despesas. E as receitas passam pelas transmissões televisivas que permitem a milhões de pessoas de todo o mundo, independentemente de onde vivem e das suas condições de vida conseguirem acompanhar os jogos, dos contratos de publicidade, cotizações entre outros serviços que possam dar receita ao clube (Santos, 2011; Tiesler & Coelho, s/d).

Até ao momento apenas nos referimos ao futebol praticado apenas pelo género masculino, porém quando abordamos o futebol para no género feminino os acontecimentos e a visão sobre o desporto em são diferentes.

Pois o futebol feminino foi introduzido em Portugal muito recentemente, na década de 70 inicialmente em dois clubes, o Boavista e o União de Coimbra. O primeiro encontro entre estas duas equipas realizou-se em Novembro de 1972. Ao contrário do que se verificou no estrangeiro, em Portugal o crescimento do futebol feminino foi lento. Ainda assim, o aumento de clubes com equipas de futebol feminino fez com que as Associações Distritais promovessem campeonatos distritais, sendo a Associação de Futebol do Porto a primeira a organizar um Campeonato Distrital na época de 1978/1979, e o primeiro campeonato nacional em 1984/1985 (Lima, 2013; Serrado & Serra, 2010).

Na atualidade ninguém tem dúvidas de que o futebol é o desporto que apresenta maior número de participantes, tendo uma percentagem de 28.5% do total de atletas federados(as) nas diversas modalidades, em 2010 Portugal tinha 141946 praticantes de modalidades na FPF, sendo que 6160 praticantes eram do género feminino tendo assim uma taxa de feminização de 4.2% (APMD, 2011). Para além de que em Portugal o futebol feminino ser apenas amador, não atraindo os montantes exuberantes que o futebol masculino (Lima, 2013).

Contudo a formação de equipas de futebol feminino em Portugal é condicionada por vários fatores entre eles por questões sociais e ausência de competitividade. Tendo o seio familiar e a sociedade em que estamos inseridos um papel fundamental na educação dos jovens e nas suas escolhas, torna-se mais complicado para as raparigas poderem escolher o futebol como o seu desporto de eleição sem entrar em conflitos familiares e mesmo sociais (com amigos, opinião das pessoas, entre outros) por ser um desporto ainda considerado masculino (Lima, 2013).

O futebol é um desporto que se engloba nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), uma vez que é uma modalidade caracterizada pela aciclicidade técnica, ou seja, os JDC são caracterizados pela necessidade de execução de ações motoras em contexto de jogo, de elevada instabilidade e imprevisibilidade exigindo assim uma execução de habilidades motoras abertas. Sendo considerado o desporto dos JDC o mais imprevisível e aleatório, pelo seu envolvimento, número de jogadores, espaço de jogo e a duração do mesmo (Ré, 2008; Costa et al. 2002; Santos, 2003; Costa 2001). São ainda descritas por um processo organizado de cooperação-oposição com real importância nos aspetos estratégico-táticos, uma vez que neste tipo de modalidades se subdivide em componentes táticos, técnicos, físicos e psicológicos (Ré, 2008; Santos, 2003; Costa et al. 2002; Costa 2001).

No caso específico do futebol, Castelo (1994 cit. Quina 2001) refere que é um desporto coletivo no qual os jogadores estão organizados em duas equipas, lutam incessantemente, num espaço e tempo perfeitamente definidos, pela conquista da posse de bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo.

Sendo o futebol um desporto onde a tomada de decisão precede a execução, isso exige aos praticantes saber inicialmente o que fazer, seguido de como fazer

utilizando as respostas motoras adequadas a cada situação. Assim é exigido aos atletas que possuam uma capacidade de decisão adequada perante uma leitura ajustada do jogo (Quina, 2001). Segundo Garganta & Cunha e Silva "cada sujeito percebe o jogo, as suas configurações, em função das aquisições anteriores e do estado presente. Perante o fenómeno jogo, o observador constrói uma paisagem da observação, entendida como um conjunto de estímulos organizados face ao ponto de vista que ele possui sobre o fenómeno" (citado por Costa et al. 2002). Porém para que possam operacionalizar essas decisões, os atletas devem possuir uma vasta gama de recursos específicos como conhecimento sobre os princípios de jogo (Quina, 2001). Sendo necessário que essa vasta gama de recursos seja o mais diversificada através de experiências motoras proporcionadas pelo desenvolvimento e enriquecimento do comportamento motor e técnicas corporais durante a infância e puberdade, pois é nesta altura que se desenvolvem as conexões nervosas dos diversos hábitos motores (Martins, 2013).

A mesma autora cita Coelho (1985) quando refere que uma gama variada de experiências motoras e corporais durante toda a infância e puberdade são um suporte imprescindível para o sucesso na aprendizagem de habilidades desportivas complexas posteriormente.

É fundamental não esquecer que as primeiras experiências no domínio da prática desportiva são determinantes para a sua continuidade. Pois se a experiência for positiva, o jovem irá continuar a praticar, mas se a experiência se tornar negativa, o praticante acabará por abandonar a atividade de uma forma precoce (Martins, 2013). Martins (2004, cit por Martins, 2013) refere que os efeitos positivos do desenvolvimento desportivo de um atleta provêm diretamente da prática juvenil, derivam da participação dos jovens no desporto como também da qualidade da intervenção dos que conduzem e orientam a prática desportiva.

Assim o treinador/orientador/professor deve transmitir aos atletas o que deles pretende e como pretende que estes se coloquem no espaço de jogo, pois não basta dizer numa primeira fase que se quer jogar com o famoso "sistema de jogo". Pois é necessário esclarecer do que se fala, como destaca Chi e Glaser o conhecimento específico de uma determinada área tem uma importância decisiva na solução efetiva dos problemas que essa área de atividade apresenta (cit. Costa et al. 2002)

Desta forma, entende-se por sistema de jogo a distribuição dos jogadores na área de jogo e as suas respetivas funções. De um modo geral referimo-nos aos sistemas (tático) que priorizam o ataque ou a defesa, quando se fala de sistemas de defesa estes podem ser três: defesa à zona em que os jogadores aplicam a cobertura do espaço, a marcação individual quando os jogadores fazem cobertura aos atacantes adversários e a defesa mista em que os jogadores dependendo da situação fazem marcações individuais aos adversários ou por espaço de jogo. No sistema de ataque apenas são considerados dois, de uma forma geral que é o ataque posicional em que o ataque se encontra em igualdade numérica com a

defesa, e o contra ataque em que a equipa que ataca age em velocidade e obtém vantagem numérica sobre a defesa adversária (Ré, 2008)

Em suma a qualidade de decisão do atleta depende, segundo Alves & Araújo, do seu conhecimento declarativo e conhecimento processual específico, das suas capacidades cognitivas e da competência da sua utilização (cit. Costa et al. 2002), como também de todo o reportório motor e corporal adquirido ao longo das experiências vividas em diferentes situações.

2.2.1. - Influência das Variáveis Género e Idade na Atividade Desportiva

Ao longo do estudo elaborado temos observado que as variáveis género e idade têm uma grande influência na prática desportiva. Recorrendo à história do desporto podemos verificar que este era apenas destinado ao género masculino como forma de exercitação para as atividades diárias (caça, guerra, entretenimento), sendo que às mulheres apenas lhes cabia ser boas mães e donas de casa. Só com o avanço industrial e tecnológico, e devido às grandes guerras mundiais, as mulheres puderam iniciar-se na vida laboral e desportiva. Este poderá ser um fator que culturalmente ainda afeta a prática desportiva por parte do género feminino.

Segundo Fonseca (1995) e Koivula (1999), as razões que levam os atletas à prática de uma modalidade desportiva parece ser influenciado por algumas das suas características, como a idade, o género, o tipo de desporto praticado, os anos de prática, a habilidade/competência, a raça e o estatuto.

Biddle em 1993 constatou que os praticantes masculinos e femininos de atividade desportiva apontam como causas para a sua praticabilidade pontos diferentes. Já Sallis (1993) tinha concluído que as raparigas entre os 6 e os 16 anos de idade são 15-25% menos ativas que os rapazes e por cada ano que passa, tendem a reduzir a AF em 7,4%.

Januário et al. (2012) mais recentemente refere que as raparigas parecem ter motivos diferentes dos rapazes, uma vez que elas dão primazia à prática desportiva pelos relacionamentos de amizade e de afiliação em vez dos motivos de competição, estatuto e reconhecimento apontados como fatores de motivação e escolha na prática desportiva.

Se as causas que levam ambos os géneros a praticar atividade desportiva diferem, quando se aborda a questão da idade o mesmo acontece, até porque se torna muito complicado, senão mesmo impossível, verificar a influência do género face à prática desportiva sem referir a idade ou o invés.

Assim, segundo Loureiro (2011) o período em que se verifica um maior decréscimo na prática desportiva, em ambos os géneros, é na adolescência (apesar de nem todos os estudos concordarem nos intervalos temporais). O mesmo autor refere o Eurobarómetro (2010) como fonte que afirma, no que diz respeito ao

desporto de competição, intensivo e organizado a discrepância entre géneros acentua-se, mostrando a supremacia masculina. Loureiro menciona ainda outro estudo de Brodersen et al (2007), onde se verifica que as idades onde há uma maior redução da AF vigorosa e um maior comportamento sedentário são aos 11/12 anos e aos 15/16 anos. Outros autores que são referenciados por Loureiro são Pate, Dowda, O'Neill e Ward que efetuaram um estudo também em 2007 e mostram que segundo os dados recolhidos há uma diminuição de 11% na prática de AF vigorosa entre o 8º e 12º ano de escolaridade. Considerando assim que a prática de várias formas de AF no 12º ano está intimamente relacionada à realização das mesmas no 8º ano.

Matos et al. (2006) apurou que a tendência dos jovens entre os 11 e mais de 16 anos é de diminuição da prática de algum tipo de desporto, sendo que os rapazes praticam 96.9% face aos 88.9% das raparigas.

No estudo levado a cabo por Moreno et al. em Bragança concluiu que 97.4% dos inquiridos praticam modalidades desportivas nos tempos livres. Contudo as modalidades praticadas variam consoante o género. Desportos coletivos como o andebol, basquetebol, voleibol mostram que a sua prática não depende do género dos praticantes. Neste estudo verifica-se ainda que existe uma relação entre a idade e a prática de modalidades, tendo os jovens entre os 10-13 anos maior percentagem de prática quando comparados com os jovens de idade igual ou superior a 14 anos.

Vasconcelos em 2001 concluiu num estudo realizado com 5949 alunos, com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos, que há um declínio na prática desportiva dos adolescentes a partir dos 18 anos de idade, embora mais acentuado no género feminino. Verificou também que a partir dos 13 anos de idade os rapazes têm uma duração de prática desportiva mais elevada que as raparigas. Apresentou, segundo os resultados obtidos, que as atividades vigorosas demonstram um comportamento irregular ao longo da idade em ambos os géneros, embora haja um equilíbrio no que diz respeito a essas atividades entre os géneros, ou seja, quando aumenta ou diminui é em simultâneo em ambos (rapazes e raparigas). Com o avançar da idade as raparigas tendem a procurar atividades moderadas e intensas enquanto os rapazes procuram mais atividades vigorosas.

Sallis, Prochaska e Taylor (2000), fazem referência que dois dos fatores de influência da AF, em jovens dos 13 aos 18 anos, foram o género e a idade. No que ao género diz respeito, os rapazes eram mais ativos que as raparigas. Já quanto à idade verificou-se uma associação negativa entre a idade e a AF, ainda que somente no período da adolescência.

2.3. - Estado da Arte

Uma das etapas importantes de um trabalho científico é o designado estado da arte, em que se deve aludir ao que já foi desenvolvido e investigado sobre a temática em causa, precavendo a perda de tempo com indagações supérfluas e auxiliando no desenvolvimento de novos conceitos, axiomas, e paradigmas. Apresenta-se como uma tarefa complexa, devendo ser crítica e reflexiva sobre a informação recolhida, relacionando-a com a temática em estudo, criando um texto original, argumentativo e com conclusões adquiridas a partir da reflexão (Bennett, Campbell, Hogarth, & Lubben, 2005).

Neste sentido, no âmbito de uma contextualização do presente estudo consideramos pertinente que fosse realizado um levantamento de estudos realizados sobre a temática desta investigação de modo a percebermos o que tem sido realizado e concluído pelos autores desta área. Deste modo procederemos à devida apresentação desses mesmos estudos de forma sucinta. Uma vez que nos últimos anos esta área tem tido um aumento de estudos que procuram evidenciar os inúmeros benefícios da prática de AF e/ou desportiva nos jovens, aliando-os aos estilos de vida e à saúde.

O questionário por nós utilizado é relativamente recente, uma vez que foi construído, validado e aplicado pela primeira vez por Marques em 2010, este resultou de uma junção de questões retiradas de três questionários distintos de forma a obter uma maior informação sobre os estilos de vida.

Como até à data não existe nenhum método capaz de calcular todas as componentes da AF, nem nenhuma medida comum a todos, torna-se por vezes confuso e controverso a análise aos resultados (Marques, 2010). Assim torna-se mais complicado recorrer a estudos que possuam o mesmo tipo de método utilizado e podermos observar valores obtidos anteriormente.

Martins (2012) realizou um estudo numa escola de Silves e verificou que 6,7% dos alunos referiu não praticar AF e desportiva informal e 22,5% apenas realizam uma vez por semana. Dos que praticam regularmente, 20,2% afirmou praticar uma vez, 27% realiza duas a três vezes por semana, os que praticam quatro a seis vezes são 16,9% e uma pequena percentagem de 6,7% pratica todos os dias. Na prática formal de AF e desportivas de forma formal 62,9% referiu que nunca fazia, porém ao adicionar os que responderam que realizam um ou menos vezes por semana esse valor sobe para 67,4%, os que praticam duas a três vezes por semana são representados por 11,2% e 21,3% praticam mais de quatro vezes por semana. Encarando a participação nas atividades do desporto escolar observa-se que a grande maioria (71,9%) não participa neste tipo de atividades perante os 28,1% que referem participar.

Santos (2012), após inquirir os estudantes de uma escola no Algarve concluiu que 32% indicavam que praticavam duas a três vezes por semana qualquer tipo de AF informal, 23,4% apenas realiza uma vez, 14,1% dizem praticar quatro a seis

vezes, 9,4% praticam todos os dias perante os 6,3% que nunca realizam AF informal e 14,8% efetua menos de uma vez por semana. Ao analisar por género verificam-se grandes diferenças entre estes, uma vez que os rapazes praticam mais vezes AF informal que as raparigas. Quanto à AF formal o autor constatou que 45% não pratica este tipo de atividade, 10% pratica apenas uma ou menos vezes por semana, sendo que por género significa que 28,3% dos rapazes não tem qualquer tipo de atividade formal durante a semana e nas raparigas esse valor sobe para 56,6%.

Lourenço (2012) realizou o estudo numa escola em Lagoa inquirido 201 alunos em que 45,3% foram do género masculino e 54,7% do género feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos. Na amostra o autor encontrou 31,3% dos inquiridos que não realizava AF e desportiva informal fora da escola. Sendo que os que praticavam, a maior percentagem vai para os que realizam duas a três vezes por semana com 30,8%. As modalidades por eles escolhidas maioritariamente recaem em andar de bicicleta, caminhadas e no futebol e futsal, 17,9%, 16,4% e 13,9% respetivamente. Abordando a questão de praticar em AF/desportivas extracurriculares verificou-se que 70,6% dos alunos negou praticar, 14,4% fá-lo duas a três vezes semanalmente e apenas 12,9% realizam quatro ou mais vezes. Quanto à duração dos treinos esta varia entre aproximadamente meia hora ou quatro ou mais horas por semana, sendo que a maior incidência recai na categoria aproximadamente duas a três horas, com 34,6%, e aproximadamente uma hora, com 30,9%. Com uma frequência de quatro ou mais horas semanais encontrou-se 22,8% e com apenas meia hora, aproximadamente, 11,8%.

Frade (2012) utilizou o mesmo questionário adaptando-o e reduzindo-o a cinco questões, porém como resultado obteve que 46,5% dos alunos inquiridos praticam AF extracurricular perante os 55,9% que não praticam. Ao fazer a distinção entre géneros verifica-se uma quase igualdade de valores uma vez que o género masculino apresenta 52,7% e o género feminino de 47,3%. A prática de AF extracurricular na escola é bastante reduzida pois só 14% dos inquiridos afirmam praticar. Verificando uma vez mais que o género masculino predomina na prática de AF extracurricular na escola. A autora verificou ainda a disparidade de valores de praticantes quando se aborda a idade, uma vez que no 10º ano a percentagem de rapazes é de 58,6% face aos 41,4% das raparigas, os valores alteram-se por completo no 11º ano. O que significa que neste ano são as raparigas que estão em maioria com 63,6% perante os 36,4% dos rapazes. Contudo no 12º ano verifica-se um decréscimo acentuado na prática de AF, pois os rapazes apresentam um valor de 72%, sendo que as raparigas apenas são representadas por 28%. Também Frade constatou que o futebol é a modalidade mais praticada, quando questionou a frequência da prática 50,7% referiu treinar duas a três vezes, 28% disse que eram quatro a seis vezes por semana, 12,7% apenas pratica uma vez sendo que todos os dias apenas 7,3% responderam.

Contudo, Marques em 2010, autor do questionário, constatou que 18,5% dos jovens não praticava AF informal. Dos praticantes regulares, 23,3% afirmou praticar uma vez por semana e 42,4% duas ou mais vezes. Ao observar a percentagem de alunos verdadeiramente ativos, os que praticavam 4 ou mais vezes, apurou-se que eram somente 15,7%, um número muito menor do que os 56,4% que praticavam uma ou menos vezes. As atividades praticadas com mais respostas foi o futebol seguido de passear, andar de bicicleta e correr, 19,2%, 18,5%, 13,1% e 5,1% respetivamente, já a participação em jogos coletivos totalizou 23% exceto o futebol. Quanto à prática formal de atividades físicas e desportivas 51,8% referiu que nunca fazia, quando se soma este valor aos que responderam praticar uma ou menos vezes por semana perfaz 61,3%. Da percentagem restante, 26% praticava duas a três vezes por semana e 11,2% quatro a sete vezes. No contexto escolar, o estudo obteve o valor de 17,3% dos alunos a participar no Desporto Escolar. Ao falar da intensidade da participação dos inquiridos o autor obteve cerca de 34% que se dedica até uma hora, 27,7% entre duas a três horas e 18,8% quatro ou mais horas. Segundo a classificação da AF foram considerados 17,1% da amostra sedentários, 42,9% pouco ativos, 31,2% suficientemente ativos e os restantes 8,8% muito ativos.

Almeida e Cruz em 2010 referem que a população portuguesa apenas pratica desporto ou AF regular (pelo menos cinco vezes por semana) 9%, e que 33% praticam pelo menos uma vez por semana regular. Os homens com idades compreendidas entre os 15 e 24 anos são os que mais praticam AF e ou desportiva regular com cerca de 24% face aos 7% das mulheres com mesma faixa etária. Também neste estudo constata-se que à medida que a faixa etária aumenta o número de pessoas a praticar AF e/ou desportiva tende a diminuir. Ainda os mesmos autores referem um estudo que aborda a prática desportiva federada em Portugal comparada com outros países. Em Portugal este tipo de prática tem um impacto ainda limitado em relação com países como a Itália (6,4%), Espanha (7,3%), França (25,2%) ou a Alemanha (33%). Contudo, este impacto na população portuguesa (4,7%) é muito assimétrico para mulheres e homens: apenas 2,2% para as mulheres e mais do triplo para os homens, 7,2%. E mais uma vez é referida a questão de a percentagem feminina ser decrescente na medida do aumento da idade, no escalão de até júnior (16 anos) a taxa de prática é de 28,2%, já em raparigas com 17-18 anos diminui para 27,6%, quando aumentamos ainda mais a faixa etária entre os 19-34 o valor desce pra 18,3%, no último escalão abordado no estudo verifica-se que apenas 13,8% do género feminino no escalão.

Posteriormente relaciona a prática desportiva federada e do desporto escolar, verificado as elevadas taxas de abandono entre os 10 e 15 anos. Porém os dados estatísticos evidenciam uma distribuição muito desigual dos praticantes federados nos 18 distritos de Portugal Continental e nas Regiões Autónomas (RA) dos Açores e Madeira. Em apenas 6 distritos estão reunidas mais de 60% das inscrições de praticantes: 64,7% dos homens e 65,3% das mulheres. Contudo, as taxas de

praticantes femininas não são idênticas para cada um dos distritos ou RA: as mais elevadas encontram-se, precisamente, nas RA dos Açores (39,8%) e Madeira (38,6%), Setúbal (38,4%) e Porto (36,4%). Os distritos com menores valores são Braga (24,1%), Aveiro (30,3), Lisboa (30,9%) e Faro (31,6%), além da taxa média de 29,8%, para os restantes 12 distritos. Mas quando observamos os dados estatísticos por escalão, verificamos uma vez mais um decréscimo nos valores com o aumento da idade à exceção para o distrito de Setúbal que apresenta um valor ligeiramente superior. Verificando-se entre 2001 e 2009 um aumento do número de inscrições de praticantes federados, nas mulheres cresceu 115,5% e para os homens 43,8%, aumento assim da taxa média da prática desportiva federada feminina de 16,7% em 2001 para 24,3% em 2009.

Costa, Serôdio-Fernandes e Maia levaram a cabo um estudo com o objetivo de verificar os hábitos desportivos dos jovens em diferentes zonas do norte (interior e litoral) de Portugal em 2007. Nesse estudo a amostra foi de 1304 alunos, sendo que 572 eram do género masculino e 732 do género feminino. Os autores verificaram que 54,5% (711) dos inquiridos pratica AF fora do âmbito das aulas de educação física e que 45,5% (593) declarou que não realiza qualquer tipo de AF ou desportiva. Constatou-se ainda que a prática desportiva semanal entre ambas as regiões apresentam valores similares com os alunos do Interior Norte a apresentarem uma percentagem de 28,6% face aos 29,9% do Litoral Norte. Os praticantes afirmam ter prática desportiva pelo menos três vezes por semana, quanto à duração das mesmas estas já apresentam algumas diferenças quando comparadas entre si. Os inquiridos do Interior Norte (22,7%) afirmam que a duração diária não ultrapassa uma hora, por outro lado no Litoral Norte há alunos que declararam que a sessão diária tem a duração de uma hora e trinta minutos e outros que dizem que as sessões duram duas horas, 26% e 24,2% respetivamente. Quanto ao local de prática os autores destacam o facto de no Interior Norte os alunos referirem a rua como o principal local de prática com 3,40% já no Litoral Norte este local obtenha apenas 2,68%, dando os inquiridos do Litoral Norte preferência a clubes e ginásios. No aspeto social são muitas as semelhanças, os alunos praticam atividade desportiva extraescolar mais frequentemente entre os amigos e colegas.

Outro estudo realizado no Brasil por Hallal, Bertoldi, Gonçalves e Victora, em 2006, na cidade de Pelotas. Este estudo apurou um valor referente ao sedentarismo superior ao estudo anterior, porém inferior ao registado por Silva e Melina em 2000. Nesta investigação o sedentarismo nos rapazes foi de 49% e das raparigas de 67%, embora as idades em causa sejam diferentes, pois as investigações envolvem jovens de 14-15 e dos 15-19 anos, tendo o atual estudo uma baliza etária dos 10-12 anos.

Pierón (2004) refere de uma forma geral que a percentagem de jovens que pratica algum tipo de atividade desportiva com bastante frequência capaz de induzir efeitos a curto prazo (e possivelmente a longo prazo), varia de 30% a 50%

nos rapazes e é cerca de 20% nas raparigas. O mesmo autor refere ainda que em todas as idades as percentagens de inatividade física são menores nos rapazes que nas raparigas.

No ano seguinte, em 2001, Guedes, Guedes, Barbosa e Oliveira levaram a cabo uma investigação com jovens de 15-18 anos do Panamá, Brasil. A relação dos níveis de prática de AF habitual revela que 54% dos rapazes envolvidos no estudo são ativos ou moderadamente ativos. Nas raparigas apenas 35% se classificam assim. A proporção de adolescentes considerados inativos ou muito inativos foi de 65% para as raparigas face a 46% nos rapazes.

Em 2000, Santos realizou um estudo com a temática “Avaliação da Atividade Física Habitual em Crianças e Jovens do Grande Porto”, onde procurou observar as diferenças entre a prática de AF entre géneros e entre idades. Constatou que com o avanço das idades, o tempo de AF diminui principalmente no género feminino. E que existe uma diferença significativa no tempo despendido para a realização de AF entre géneros, sendo que o género masculino apresenta maior percentagem.

Silva e Malina (2000) realizaram um estudo no estado de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Inquiriram jovens com idades entre 14-15 anos e observaram que 50% dos inquiridos masculinos afirmam praticar futebol mais de três vezes por semana, sendo as outras modalidades mais populares a corrida e andar de bicicleta, 62% e 57% respetivamente. Já no setor feminino as atividades mais praticadas são a caminhada, as danças e andar de bicicleta com 67%, 60% e 48% designadamente, porém pouco mais de 30% confirma que pratica essas atividades mais de três vezes por semana. Neste estudo constatou-se que os jovens inquiridos praticam mais AF durante o fim-de-semana do que durante a semana. Segundo o instrumento utilizado pelos autores no estudo, verificou-se que aproximadamente 85% dos inquiridos masculinos eram sedentários já no género feminino a percentagem aumentou para 94%.

Armstrong, Bauman e Davies em 2000 publicaram um estudo realizado no ano antecedente que aborda a AF na Austrália. Dos inquiridos 35% da população afirma que praticou AF na última semana pelo menos cinco vezes. As atividades moderadas e/ou intensas com a prática de pelo menos cinco vezes obteve 9%, já as atividades de intensidade moderada em cinco ocasiões por semana apresentam apenas 5%. Neste último tipo de atividade observamos que os homens apresentam uma percentagem de 11% face aos 6% das mulheres. Dos participantes com idade compreendida entre 18-29 anos, 40% afirma que caminhou cinco ou mais vezes na semana anterior ao questionário, e 33% refere que praticou AF de intensidade vigorosa. Numa faixa etária mais envelhecida 60-75 anos apenas 37% realizou o mesmo tipo de atividade cinco ou mais vezes na semana anterior à recolha da informação e só 7% realizou uma AF intensa. Os autores constataram que entre 1997 e 1999 as percentagens de prática regular desceu, pois em 1997, 58% da

população andou pelo menos três vezes durante a semana, em comparação com os 54% de 1999.

Com a utilização de diferentes métodos seguem os seguintes estudos, que abordam a temática em estudo: Marivoet realizou uma investigação com um intervalo de dez anos, isto é, inquiriu em 1988 uma amostra representativa de Portugal com idades compreendidas entre os 15 e 60 anos constatando que 27% da população tinha prática desportiva, embora só 22% fosse de forma regular e 16% de forma organizada. No estudo em 1998 a amostra variava entre os 15 e 74 anos, porém para que se pudesse comparar efetivamente as mudanças ocorridas em dez anos o autor optou por colocar a baliza das idades também entre os 15 e 60 anos, aí observou que o índice de participação desportiva era igual. A grande diferença registava-se na passagem de dois pontos percentuais da participação desportiva no âmbito do lazer para o âmbito federado. Na comparação dos dois estudos verificou-se ainda um reforço da intensidade da prática desportiva, quer através de um ligeiro aumento do número médio de modalidades praticadas por cada praticante, quer ao nível das horas médias de prática por semana. O autor concluiu ainda que entre a população dos 15 e 60 anos existia, em 1998, uma maior abrangência da prática desportiva, 63% face aos 61% registados em 1988, no entanto, verificou um aumento do abandono na mesma ordem percentual. Não havendo dessa forma um aumento da prática desportiva efetiva.

Capítulo III

Objeto de Estudo

3. Objeto de Estudo

3.1. Introdução

Com o intuito de abordar e simplificar as fases concetuais que estiveram na origem e constituíram a razão de ser desta investigação, neste capítulo procederemos à apresentação dos objetivos que se pretendem alcançar e respetivas questões de investigação, passando posteriormente para a formulação das hipóteses, particularizando as variáveis presentes nas hipóteses.

3.2. Objetivos e Questões de Investigação

3.2.1. Objetivo Geral

O presente estudo pretende conhecer a AF e desportiva das atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7, procurando saber se há diferenças de acordo com a região do país a que pertencem (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas) e também entre as regiões do litoral e do interior.

3.2.2. Objetivos Específicos

- Conhecer a mobilidade casa-escola das atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7;
- Conhecer a frequência e o tipo de AF formal e informal, praticada pelas atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7;
- Conhecer a participação, as atividades praticadas e a frequência da prática das atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7;
- Conhecer a idade de início da prática desportiva das atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7;
- Conhecer o tempo de prática moderada e vigorosa semanal das atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7;
- Conhecer a atitude face à educação física escolar, atividade física e desporto das atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7;
- Conhecer a prática de atividade física com os amigos e a prática dos amigos das atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7;
- Conhecer as influências e razões para a prática das atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7;
- Conhecer a prática desportiva dos pais das atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7;

3.2.3. O Problema

Tendo em conta o objetivo geral enunciado, formulamos o seguinte problema:

- Como é a AF e desportiva das atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7? Haverão diferenças de acordo com a região do país a que pertencem (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas) e também entre as regiões do litoral e do interior?

3.3. - As Hipóteses Fundamentais/Gerais

Antecedendo a enumeração das hipóteses, considerámos importante explicar o que levou à sua formulação. As hipóteses apresentadas de seguida foram formuladas com base na revisão da literatura, de acordo com vários autores (Marques, 2010; Costa, Serôdio-Fernandes & Maia, 2007; Marivoet, 2006).

Também a nossa sensibilidade e até experiência, foram determinantes para encaminharmos as hipóteses neste sentido. Para tentar dar resposta às questões levantadas ao longo do estudo, formulámos as seguintes hipóteses gerais:

Hipótese 1 – Existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à frequência de AF e desportiva informal, comparando os sujeitos de acordo com a região do país a que pertencem (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas).

Hipótese 2 – Existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à frequência de AF e desportiva informal, comparando os sujeitos dos distritos do litoral com os distritos do interior.

Hipótese 3 – Existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à frequência de AF e desportiva formal, comparando os sujeitos de acordo com a região do país a que pertencem (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas).

Hipótese 4 – Existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à frequência de AF e desportiva formal, comparando os sujeitos dos distritos do litoral com os distritos do interior.

3.4. - Variáveis do Estudo

Variável Dependente

Consideram-se como variáveis dependentes aquelas que dependem dos procedimentos da investigação, conotando-se diretamente com as respostas que se procuram. São dados que se obtêm e que variam à medida que o investigador modifica as condições de investigação. Uma variável dependente é aquela que procura como resposta para a pergunta. Toda a investigação tem por objetivo chegar à variável dependente, ou seja, ao resultado obtido com os procedimentos da investigação (Sousa, 2005).

A variável dependente no nosso estudo é:

- A frequência de AF e desportiva das atletas (AF e desportiva formal e informal)

Variáveis Independentes

Segundo Sousa (2005), as variáveis independentes serão aquelas que são independentes dos procedimentos da investigação, que não dependem da investigação, constituindo no entanto fatores determinantes que a vão influenciar, recorrendo o investigador à sua manipulação para observar os efeitos produzidos nas variáveis dependentes.

As variáveis independentes no nosso estudo são:

- **Região do país**
 - Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas:
 - Litoral e Interior

Capítulo IV

Metodologia

4. Metodologia

4.1. - Introdução

Neste capítulo, descrevemos e explicamos minuciosamente os procedimentos adotados neste estudo, para podermos encontrar as respostas para as questões formuladas. Descreveremos o plano de investigação, sobre o qual pretendemos efetuar a investigação, a identificação dos sujeitos participantes, os métodos, técnicas, instrumentos de recolha e tratamento estatístico dos dados.

4.2. - Participantes

A população em estudo são todas as atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7 feminino de Portugal, no ano de 2013, selecionadas para um torneio Interassociações.

Participaram no estudo 243 jogadoras, de todos os distritos/regiões de Portugal, excluindo as representantes do distrito de Portalegre e da região autónoma dos Açores que não participaram, sendo desta forma esses os elementos (243) que constituem os participantes do nosso estudo.

- Para a divisão pelas regiões do país (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas), utilizámos os critérios adotados nas Nomenclaturas de Unidades Territoriais para fins Estatísticos, especificamente na divisão pelas Comissões de Coordenação e Desenvolvimento Regional.

- Para a divisão pelas regiões do país (Interior e Litoral), considerámos como distritos do litoral, todos os distritos que tenham zona costeira, à exceção do distrito de Beja, pelo facto de ser um distrito maioritariamente do Interior. Todos os outros distritos foram considerados do Interior.

Podemos verificar na tabela 1, uma caracterização geral dos participantes. No que se refere à análise da variável Idade, é fácil constatar que os inquiridos, independentemente da região do país, apresentam uma idade média que ronda os 15 anos, mais concretamente $14,79 \pm 1,203$ anos.

Tabela 1 - Caracterização dos participantes

Grupos	N	Média± DP Idade (anos)
Lisboa	14	14,71 ± 1,326
Bragança	12	15,33 ± 0,985
Vila Real	15	14,07 ± 1,486
Beja	14	15,07 ± 1,328
Santarém	14	14,86 ± 1,351
Leiria	13	14,54 ± 1,391

Setúbal	14	15,00 ± 0,877
Braga	12	14,64 ± 1,027
Coimbra	13	14,31 ± 1,109
Aveiro	13	15,08 ± 0,954
Porto	14	15,07 ± 0,917
Viana do Castelo	14	14,57 ± 1,222
Madeira	12	14,83 ± 1,267
Castelo Branco	14	14,86 ± 1,167
Guarda	13	15,15 ± 1,281
Algarve	14	15,36 ± 1,082
Évora	14	14,50 ± 0,760
Viseu	14	14,29 ± 1,490
TOTAL	243	14,79 ± 1,203

4.3. - Instrumentos

Têm sido utilizadas em vários estudos as técnicas de questionário que mostram garantias de validade (Allor & Pivarnik, 2001; Craig et al., 2003; Sallis, Buono, Roby, Micale, & Nelson, 1993). Apesar de não ser recomendável a sua utilização com os mais jovens (Sirard & Pate, 2001), estudos mostram que as crianças e adolescentes com mais de 10 anos podem reportar com confiança e validade as suas atividades (Sallis et al., 1993). Por este motivo, e porque pretendíamos recolher uma quantidade elevada de informações, recorreremos à técnica de inquirição por questionário.

De acordo com Marques (2010), procurou conceber um instrumento que apresentasse garantias de objetividade, validade e fidelidade. O autor consultou vários questionários utilizados em estudos científicos, nacionais e internacionais. Neste pressuposto, aproveitou do questionário sobre os estilos de vida desenvolvido por Piéron et al. (1997), as questões sobre a prática e importância das atividades de lazer; prática desportiva formal e informal, presente e passada; perceções pessoais e motivações para a prática desportiva ou afastamento.

O instrumento usado no nosso estudo foi uma adaptação do Questionário validado e utilizado por Marques (2010), de onde retiramos as questões relativas à prática de atividade física e desportiva.

O questionário final foi constituído por 9 grupos de questões:

1) Contém questões relativas à identificação, apesar de não aparecerem os nomes dos alunos devido à confidencialidade dos dados.

2) Constituído por uma questão de dupla entrada, sobre o tipo e importância das atividades de lazer.

3) Tem quatro questões destinadas a conhecer a rotina diária.

4) Constituído por cinco questões que têm como objetivo conhecer a prática das atividades físicas e desportivas, em contextos diversos.

5) Apresenta três questões formuladas para conhecer as atitudes face à escola, disciplina de Educação Física e prática de atividades físicas e desportivas.

6) Constituído por três questões destinadas a conhecer o estilo de vida dos pares e a pessoa que mais influenciou para a prática de atividades físicas e desportivas.

7) Constituído por uma questão, com 12 itens, para se verificar a orientação dos objetivos para a prática.

8) Contém duas questões, pretende conhecer as motivações para a prática e as razões para o não envolvimento.

9) Apresenta questões sobre os pais.

4.4. - Procedimentos

Primeiramente foi realizada uma abordagem à Associação de Futebol de Castelo Branco com o propósito de dar a conhecer e de efetuar o pedido para colaboração na investigação, de todas as seleções envolvidas no torneio Interassociações. Após o consentimento e a aprovação pelos responsáveis das distintas Associações de Futebol, foram entregues os questionários, sendo que os sujeitos (atletas) participantes no estudo, responderam de livre vontade, tendo em conta todos os pressupostos éticos.

Os questionários foram preenchidos durante o torneio interassociações Sub-16 de Futebol de 7, organizado em Castelo Branco pela Associação de Futebol de Castelo Branco e Federação Portuguesa de Futebol.

Os questionários foram entregues aos treinadores e dirigentes das diferentes seleções, que por sua vez os fizeram chegar às atletas, tendo também sido eles que os recolheram. Os questionários foram preenchidos após a 1ª jornada por todas as jogadoras das distintas seleções.

- Para a divisão pelos diferentes distritos, como os questionários foram entregues aos treinadores e dirigentes das diferentes Associações de Futebol, foi apenas necessário selecioná-los de acordo com essa organização.

4.5. - Tratamento Estatístico

Para a análise estatística dos dados utilizámos como meios auxiliares para a elaboração deste trabalho o programa computadorizado Office Excel e o pacote estatístico SPSS 19.0. Utilizamos, primeiramente, técnicas descritivas - média

aritmética (M), o desvio padrão (DP) e percentuais relativos e absolutos. Numa segunda fase recorreremos à estatística inferencial, de acordo com a distribuição da amostra, verificada pelo Kolmogorov-Smirnov Test. Sempre que comparamos dois grupos, utilizamos o teste *t-student* para amostras independentes. O teste *t-student* coloca em confronto uma hipótese nula em que é assumida a igualdade de médias em oposição a uma hipótese alternativa que assume diferenças em termos de média, para averiguação de diferenças significativas entre grupos.

Finalmente, para as restantes variáveis, utilizou-se a análise de variância (*One-Way Anova*), usada para testar as diferenças entre os grupos, comparando-os dois a dois. As diferenças foram localizadas através do teste de comparações múltiplas *Post-Hoc Scheffé*. Adotou-se um nível de significância com uma margem de erro de 5% ou com um nível de confiança de 95%.

Capítulo V

Apresentação dos Resultados

5. Apresentação dos Resultados

5.1. Introdução

Neste capítulo do trabalho, procedemos, em primeiro lugar, a uma análise descritiva dos resultados, caracterizando a amostra, quer na sua divisão pelos diferentes grupos (região). Recorremos à estatística descritiva (média, desvio padrão e percentuais), apresentando os resultados em tabelas e gráficos, comentados antes destes.

Numa segunda fase, realizámos uma análise inferencial, para verificar o nível de significância entre as variáveis de estudo utilizando, também aqui, tabelas demonstrativas, seguidos de comentários.

5.2. Análise Descritiva

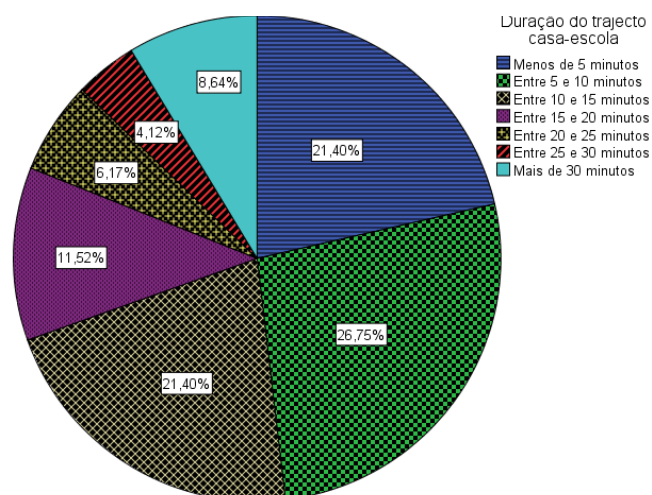
Deslocação casa-escola

Como podemos constatar na tabela 2, os sujeitos da amostra deslocam-se, preferencialmente, no trajeto casa-escola em Transportes públicos (34,2%) e de carro (37%). A opção menos utilizada para o mesmo trajeto é usando a bicicleta (1,6%). Relativamente ao tempo despendido no mesmo trajeto, podemos verificar no gráfico 1, que as três opções mais assinaladas foram entre 5 a 10 minutos (26,75%), menos de 5 minutos e entre 10 a 15 minutos (ambas com 21,40%). Entre 25 a 30 minutos (4,12%) foi a opção menos assinalada.

Tabela 2 - Frequência Deslocação casa-escola (dados percentuais)

Deslocação casa-escola	N	%
A pé	66	27,2
Bicicleta	4	1,6
Transportes públicos	83	34,2
Carro	90	37,0
Total	243	100,0

Gráfico 1 - Tempo Despendido Deslocação casa-escola (dados percentuais)



Deslocação escola-casa

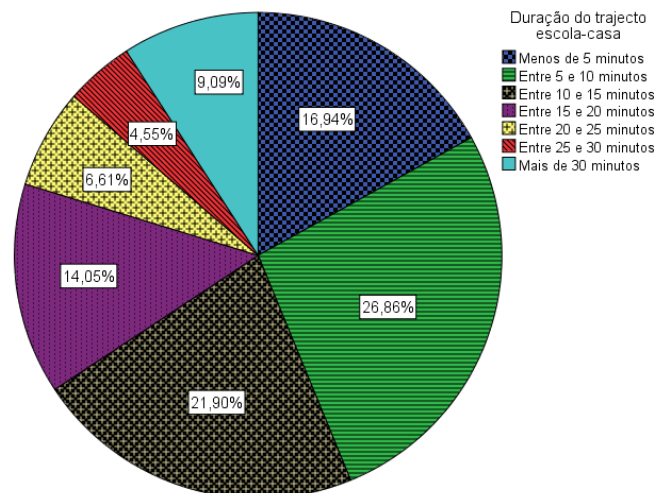
Relativamente ao trajeto escola-casa, como podemos constatar na tabela 3, os sujeitos da amostra deslocam-se preferencialmente neste trajeto (escola-casa) a pé (37%) e em Transportes públicos (35,4%). A opção menos utilizada para o mesmo

trajeto é usando a bicicleta (2,1 %). No que diz respeito ao tempo que as atletas dispõem no mesmo trajeto, podemos observar no gráfico 2, que à semelhança do trajeto casa-escola entre 5 a 10 minutos (26,86%) foi a opção mais escolhida, seguida de entre 10 a 15 minutos (21,90%) como a segunda opção mais assinalada pelas atletas. Também a opção entre 25 a 30 minutos (4,55%) foi a menos selecionada pelas atletas, como verificado no trajeto casa-escola.

Tabela 3 - Deslocação escola-casa (dados percentuais)

Deslocação escola-casa	N	%
A pé	90	37,0
Bicicleta	5	2,1
Transportes públicos	86	35,4
Carro	62	25,5
Total	243	100,0

Gráfico 2 - Duração Deslocação escola-casa (dados percentuais)



Prática de AF Informal

Após ter verificado como é que as atletas se deslocavam para a instituição escolar que frequentam, vamos agora passar a caracterizar a sua prática de atividade física informal, ou seja, a AF que não é planeada nem supervisionada. Como podemos constatar na tabela 4, a maior percentagem (41,2%) referiu praticar 2 a 3 vezes por semana, seguidas pelas que referiram praticar apenas uma vez por semana. Gostaríamos de salientar que muitas destas atletas (21%) referiram também praticar todos os dias.

Tabela 4 - Frequência de prática de AF informal (dados percentuais)

Frequência de prática de AF informal	N	%
Nunca	10	4,1
Uma vez por semana	56	23,1
2 a 3 vezes por semana	100	41,2
4 a 6 vezes por semana	24	9,9
Todos os dias	51	21,0
Não respondeu	2	0,8
Total	243	100,0

Recorrendo aos valores médios, específicos de cada região do país, referentes à frequência semanal da prática de AF informal, podemos constatar, na tabela 5, que a região que apresenta a média mais elevada é a região de Lisboa e Vale do Tejo (N=41) e a região com valores médios mais baixos é a região do Algarve (N=14).

Verificamos ainda que, com média acima de 4, aparecem as regiões de Lisboa e Vale do Tejo (N=41), da Região Autónoma da Madeira (12) e do Alentejo (28), e com média inferior a 4, aparece a região Centro (N=80) do país.

Apesar de não se poderem tecer quaisquer considerações categóricas, podemos constatar que, aparentemente, os piores resultados para este indicador (prática de AF informal) recaem sobre a Região do Algarve, e os melhores, sobre a região do Norte.

Tabela 5 - Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF informal, dividida pelos grupos (Regiões)

Regiões	Média	DP	N
Norte	4,27	1,398	66
Centro	3,98	1,292	80
Lisboa e Vale do Tejo	4,29	1,250	41
Alentejo	4,00	,903	28
Algarve	3,71	1,437	14
Região Autónoma	4,17	1,801	12
Total	4,11	1,312	241

Com base nos valores médios, específicos das regiões do Litoral e do Interior do país, referentes à frequência semanal da prática de AF informal, podemos verificar, na tabela 6, que a região que apresenta a média mais elevada (4,17) é a região do Interior (N=110) e a região com valores médios mais baixos (4,04) é a região do Litoral (N=110), mas ambos com média superior a 4.

Não podendo fazer quaisquer considerações categóricas, podemos constatar que, aparentemente, os piores resultados para este indicador (prática de AF informal) recaem sobre a Região do Litoral, e os melhores, sobre a região do Interior.

Tabela 6 - Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF informal, dividida pelos grupos (Litoral/Interior)

Regiões	Média	DP	N
Litoral	4,04	1,411	119
Interior	4,17	1,140	110
Total	4,10	1,287	229

Ainda sobre este indicador, podemos verificar na tabela 7 que, relativamente ao tipo de AF informal praticada, os sujeitos da amostra referem como atividades mais praticadas o Futebol (33,7%), a corrida (16,9%) e o passear (14,4%). Verificamos também que 9,1% dos sujeitos não responderam.

Tabela 7- Tipo de AF informal praticada (dados percentuais)

Tipo de AF informal praticada	N	%
Andar de Bicicleta	26	10,7
Correr	41	16,9
Basquetebol	7	2,9
Futebol	82	33,7
Voleibol	4	1,6
Natação	9	3,7
Passear	35	14,4
Outra atividade	17	7,0
Não respondeu	22	9,1
Total	243	100,0

Prática de AF Formal

Após ter constatado a qual a frequência e o tipo de AF Informal das atletas, vamos agora passar a caracterizar a sua prática de AF formal, ou seja, a AF que é planeada, supervisionada e com objetivos específicos.

Relativamente à frequência semanal de AF formal, podemos constatar na tabela 8, que 59,3% da amostra praticam 2 a 3 vezes por semana. Também 19,8% da amostra referem praticar AF formal 4 a 6 vezes por semana, e 5,8% todos os dias. Por sua vez, 8,2% da amostra refere nunca praticar este tipo de AF.

Tabela 8 - Frequência de AF formal praticada (dados percentuais)

Frequência de prática de AF formal	N	%
Nunca	20	8,2
Menos de uma vez por semana	4	1,6
Uma vez por semana	16	6,5
2 a 3 vezes por semana	144	59,3
4 a 6 vezes por semana	48	19,8
Todos os dias	14	5,8
Não respondeu	1	,4
Total	243	100,0

Recorrendo aos valores médios, específicos de cada região do país, referentes à frequência semanal da prática de AF formal, podemos constatar, na tabela 9, que a região que apresenta a média mais elevada é a região do Algarve e a região com valores médios mais baixos é a região do Alentejo.

Verificamos ainda que, com média acima de 4, aparecem as regiões do Centro, de Lisboa e Vale do Tejo e da Região Autónoma da Madeira, e com média inferior a 4, aparece a região Norte do país.

Apesar de não se poderem tecer quaisquer considerações categóricas, podemos constatar que, aparentemente, os piores resultados para este indicador (prática de AF formal) recaem sobre a Região do Alentejo, e os melhores, sobre a região do Algarve.

Tabela 9 - Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF formal, dividida pelos grupos (Regiões)

Regiões	Média	DP	N
Norte	3,72	1,433	67
Centro	4,14	0,823	80
Lisboa e Vale do Tejo	4,02	1,137	42
Alentejo	3,68	1,249	28
Algarve	4,57	0,646	14
Região Autónoma	4,33	0,778	12
Total	3,98	1,135	243

Com base nos valores médios, específicos das regiões do Litoral e do Interior do país, referentes à frequência semanal da prática de AF formal, podemos verificar, na tabela 10, que a região que apresenta a média mais elevada (4,04) é a região do Litoral e a região com valores médios mais baixos (3,88) é a região do Interior.

Não podendo fazer quaisquer considerações categóricas, podemos constatar que, aparentemente, os piores resultados para este indicador (prática de AF formal) recaem sobre a Região do Interior, e os melhores, sobre a região do Litoral.

Tabela 10 - Média e desvio padrão dos resultados da frequência de prática de AF formal, dividida pelos grupos (Litoral/Interior)

Regiões	Média	DP	N
Litoral	4,04	1,191	120
Interior	3,88	1,107	110
Total	3,97	1,152	230

No seguimento da análise anterior, podemos verificar na tabela 11 que, relativamente ao tipo de AF formal praticada, os sujeitos da amostra referem como atividades mais praticadas o Futebol (52,7%), e o Futsal (29,6%). Verificamos também que 10,3% dos sujeitos não responderam.

Tabela 11 - Frequência Tipo de AF formal que pratica (dados percentuais)

Tipo de AF formal praticada	N	%
Andebol	4	1,6
Atletismo	1	0,4
Badminton	2	0,8
Dança	1	0,4
Futebol	128	52,7
Futsal	72	29,6
Natação	3	1,2
Ténis	1	0,4
Voleibol	3	1,2
Outras atividades	3	1,2
Não respondeu	25	10,3
Total	243	100,0

Relativamente à participação no Desporto Escolar podemos constatar, na tabela 12, que 60,1% participam nessas atividades formais proporcionadas pela escola.

Tabela 12 - Participação no Desporto Escolar (dados percentuais)

Participação do Desporto Escolar	N	%
Sim	146	60,1
Não	93	38,2
Não respondeu	4	1,6
Total	243	100,0

No seguimento da análise anterior, podemos verificar na tabela 13 que, relativamente às atividades praticadas no Desporto Escolar, os sujeitos da amostra referem como atividade mais praticada o Futsal (37,9%). Verificamos também que 41,6% dos sujeitos não responderam.

Tabela 13 - Atividade praticada no Desporto Escolar (dados percentuais)

Atividade Praticada no Desporto Escolar	N	%
Badminton	3	1,2
Futsal	92	37,9
Voleibol	15	6,2
Basquetebol	10	4,1
Ping Pong	5	2,1
Atletismo	11	4,5
Andebol	2	0,8
Atividades gímnicas	2	0,8
Ténis	1	0,4
Natação	1	0,4
Não Respondeu	101	41,6
Total	243	100,0

Ainda na sequência da análise anterior, podemos constatar na tabela 14 que, relativamente ao número de treinos semanais no Desporto Escolar, os sujeitos da amostra referem maioritariamente treinar 1 vez por semana (25,9%) e 2 vezes

por semana (14,0%). Verificamos também que 49,4% dos sujeitos não responderam.

Tabela 14 - Frequência da prática Desporto Escolar (dados percentuais)

Nº de treinos semanais no Desp. Escolar	N	%
Menos de uma vez por semana	12	4,9
1 vez por semana	63	25,9
2 vezes por semana	34	14,0
3 vezes por semana	7	2,9
4 vezes por semana	4	1,6
5 vezes por semana	3	1,2
Não respondeu	120	49,4
Total	243	100,0

Idade de início da atividade que pratica

Relativamente à idade de início da atividade que cada um pratica, podemos constatar na tabela 15 que os sujeitos iniciaram a sua prática, essencialmente, aos 13 anos (13,2%), aos 7 anos (12,3%) e aos 14 anos (9,5%). Verificamos também que 8,6% dos sujeitos não responderam.

Tabela 15 - Início da atividade que pratica (dados percentuais)

Idade de início da atividade	N	%
4	3	1,2
5	9	3,7
6	15	6,2
7	30	12,3
8	16	6,6
9	16	6,6
10	17	7,0
11	15	6,2
12	20	8,2
13	32	13,2
14	23	9,5

15	20	8,2
16	6	2,5
Não Respondeu	21	8,6
Total	243	100,0

Tempo Semanal de AF atingindo cansaço

Referente ao tempo semanal de prática de AF ao ponto de se sentirem cansados, os sujeitos da amostra salientaram que, como podemos analisar na tabela 16, praticam aproximadamente 2 a 3 horas (33,7%), aproximadamente 4 a 6 horas (25,9%) e aproximadamente 1 hora (20,2%). Verificamos também que 2,1% dos sujeitos não responderam.

Tabela 16 - Tempo de prática de AF moderada a vigorosa (dados percentuais)

Tempo Semanal de AF atingindo cansaço	N	%
Aproximadamente 1/2 hora	12	4,9
Aproximadamente 1 horas	49	20,2
Aproximadamente 2 a 3 horas	82	33,7
Aproximadamente 4 a 6 horas	63	25,9
7 horas ou mais	32	13,2
Não Respondeu	5	2,1
Total	243	100,0

Atitudes face à Ed. Física

No que concerne à atitude face às aulas de Educação Física, os sujeitos da amostra salientam que, como podemos analisar na tabela 17, gostam mesmo muito (65,0%) e gostam bastante (27,2%). Apenas 1,2% referem não gostar nada e 1,6% não gostar muito.

Tabela 17 - Atitude face à Educação física (dados percentuais)

Atitudes face à Ed. Física	N	%
Não gosto nada	3	1,2
Não gosto muito	4	1,6
É me indiferente	12	4,9

Gosto bastante	66	27,2
Gosto mesmo muito	158	65,0
Total	243	100,0

Atitudes face às AF e Desportivas

Na mesma linha da questão anterior, relativamente à atitude face às atividades físicas e desportivas, os sujeitos da amostra salientam que, como podemos analisar na tabela 18, gostam mesmo muito (79,4%) e gostam bastante (18,5%). Apenas 0,8% referem não gostar nada e 0,8% referem ser indiferente.

Tabela 18 - Atitude face às atividades físicas e desportivas (dados percentuais)

Atitudes face às AF e Desportivas	N	%
Não gosto nada	2	0,8
É-me indiferente	2	0,8
Gosto bastante	45	18,5
Gosto mesmo muito	193	79,4
Não respondeu	1	0,4
Total	243	100,0

Prática de AF com os amigos

Quanto à prática de AF com os amigos, os sujeitos da amostra salientam que, como podemos analisar na tabela 19, praticam muitas vezes (37,0%) e praticam normalmente (27,2%). Apenas 2,1% referem nunca praticar AF com os amigos.

Tabela 19 - Prática de AF com os amigos (dados percentuais)

Prática de AF com os amigos	N	%
Nunca	5	2,1
Algumas vezes	50	20,6
Normalmente	66	27,2
Muitas vezes	90	37,0
Sempre	32	13,2
Total	243	100,0

Frequência de prática de AF pelos amigos

Quanto às considerações sobre a frequência da prática de AF pelos amigos, os sujeitos da amostra salientam que, como podemos analisar na tabela 20, que os seus amigos normalmente praticam AF (39,9%) e que praticam AF quase todos os dias (30,9%). Apenas 2,9% referem que os seus amigos nunca praticam AF.

Tabela 20 - Frequência e percentuais, referentes à frequência de prática de AF pelos amigos

Frequência de prática de AF pelos amigos	N	%
Nunca praticam AF	7	2,9
Praticam AF algumas vezes	35	14,4
Normalmente praticam AF	97	39,9
Praticam AF quase todos os dias	75	30,9
Praticam AF diariamente	29	11,9
Total	243	100,0

Influência para a prática de AF

Relativamente à influência para a prática de AF, podemos verificar, na tabela 21, que os sujeitos da amostra referem nunca sentir influência nenhuma para a prática (46,1%) e 32,1% manifestam ser influenciados pelos pais.

Tabela 21 - Frequência e percentuais, referentes à influência para a prática de AF

Influência para a prática de AF	N	%
Nunca senti influência nenhuma	112	46,1
Pais	78	32,1
Professor(a) de EF	13	5,3
Amigos	26	10,7
Namorado(a)	2	0,8
Médico – Recomendação	3	1,2
Publicidade	3	1,2
Não Respondeu	6	2,4
Total	243	100,0

Razões para praticar AF

No conjunto de questões referentes às razões para a prática de AF, podemos verificar, na tabela 22, todas as respostas com classificação entre “muito importante” e “sem importância” tendo em conta também as atletas que não responderam à questão.

Razão: “os meus amigos praticam essa modalidade”

Para a razão “os meus amigos praticam essa modalidade”, 34,6% dos sujeitos da amostra referem essa razão como pouco importante e 33,7% consideram sem importância, sendo estas as duas categorias mais referidas. Verificamos também que apenas 6,6% das atletas consideram esta razão como muito importante.

Razão: “desejo realizar uma carreira desportiva”

Podemos verificar, que para a razão “desejo realizar uma carreira desportiva”, os sujeitos da amostra referem maioritariamente essa razão como muito importante (54,3%) e importante (35,0%). Verificamos ainda que apenas 2,5% referem sem importância, essa razão para a prática.

Razão: “gosto de conhecer outras pessoas”

Verificamos também, que para a razão “gosto de conhecer outras pessoas”, os sujeitos da amostra referem preferencialmente essa razão como importante (51,4%) e muito importante (27,2%). Verificamos ainda que somente 4,9% referem sem importância, essa razão para a prática.

Razão: “quero fazer o que é bom para mim”

Para a razão “quero fazer o que é bom para mim”, os sujeitos da amostra referem maioritariamente essa razão como muito importante (66,3%) e importante (30,0%). Verificamos ainda que apenas 2,9% referem como pouco importante essa razão para a prática.

Razão: “gosto da competição”

Observando os resultados referentes à razão “gosto da competição”, os sujeitos da amostra referem principalmente essa razão como muito importante (63,8%) e importante (31,7%). Verificamos ainda que somente 2,9% dos sujeitos referem como pouco importante essa razão para a prática.

Razão; “quero estar em forma”

Analisando os dados que dizem respeito à razão “quero estar em forma”, os sujeitos da amostra referem majoritariamente essa razão como muito importante (62,6%) e importante (29,6%). Verificamos ainda que apenas 0,4% dos sujeitos referem sem importância, essa razão para a prática.

Razão: “Isso relaxa-me”

Verificamos, que para a razão “Isso relaxa-me”, os sujeitos da amostra referem preferencialmente essa razão como muito importante (53,1%) e importante (39,1%). Verificamos ainda que somente 1,2% dos sujeitos referem sem importância, essa razão para a prática.

Razão: “divirto-me quando pratico AF”

Podemos verificar, que para a razão “divirto-me quando pratico AF”, os sujeitos da amostra mencionam majoritariamente essa razão como muito importante (64,2%) e importante (32,9%). Verificamos ainda que apenas 1,2% dos sujeitos referem como pouco importante essa razão para a prática.

Razão: “gosto de fazer parte de uma equipa”

Para a razão “gosto de fazer parte de uma equipa”, os sujeitos da amostra referem substancialmente essa razão como muito importante (65,0%) e importante (31,3%). Verificamos ainda que somente 0,4% dos sujeitos referem sem importância, essa razão para a prática.

Razão: “a minha família quer que eu participe”

Observando os resultados que dizem respeito à razão “a minha família quer que eu participe”, os sujeitos da amostra mencionam essa razão com importante (32,9%) e como pouco importante (32,5%).

Razão “posso ter um corpo em forma”

Podemos constatar, que para a razão “posso ter um corpo em forma”, os sujeitos da amostra referem essa razão como importante (42,4%) e como muito importante (38,3%). Verificamos ainda que apenas 2,9% dos sujeitos referem sem importância, essa razão para a prática.

Razão: “posso ganhar dinheiro”

Analisando os resultados referentes à razão “posso ganhar dinheiro”, os sujeitos da amostra referem essa razão como importante (32,5%) e como pouco importante (31,7%).

Razão: “é apaixonante”

Podemos verificar, que para a razão “é apaixonante”, os sujeitos da amostra referem maioritariamente essa razão como muito importante (58,8%) e como importante (30,0%). Verificamos ainda que somente 2,1% dos sujeitos referem sem importância, essa razão para a prática.

Razão “torna-me fisicamente atraente”

Para a razão “torna-me fisicamente atraente”, os sujeitos da amostra referem essa razão como pouco importante (42,8%) e como importante (30,5%).

Razão “posso encontrar amigos”

Observando os resultados referentes à razão “posso encontrar amigos”, os sujeitos da amostra referem essa razão como importante (43,2%) e como muito importante (39,9%). Verificamos ainda que apenas 1,2% dos sujeitos referem sem importância, essa razão para a prática.

Razão: “dá-me a possibilidade de me exprimir”

Finalmente, podemos constatar que para a razão “dá-me a possibilidade de me exprimir”, os sujeitos da amostra referem essa razão como muito importante (45,7%) e como importante (41,6%). Verificamos ainda que somente 0,4% dos sujeitos referem sem importância, essa razão para a prática.

Tabela 22 - Razões para a prática de AF (dados percentuais)

		Muito Importante	Pouco Importante	Sem importância	Não Respondeu	Total	
Razão - Os meus amigos praticam esse desporto	N	16	57	84	82	4	243
	%	6,6	23,5	34,6	33,7	1,6	100,0
Razão - Desejo realizar uma carreira desportiva	N	132	85	17	6	3	243
	%	54,3	35,0	7,0	2,5	1,2	100,0
Razão - Gosto em conhecer outras pessoas	N	66	125	37	12	3	243
	%	27,2	51,4	15,2	4,9	1,2	100,0
Razão - Quero fazer o que é bom para mim	N	161	73	7	0	2	243
	%	66,3	30,0	2,9	0	0,8	100,0
Razão - Gosto da competição	N	155	77	7	0	4	243
	%	63,8	31,7	2,9	0	1,6	100,0
Razão - Querem estar em forma	N	152	72	15	1	3	243
	%	62,6	29,6	6,2	0,4	1,2	100,0
Razão - Isso relaxa-me	N	129	95	13	3	3	243
	%	53,1	39,1	5,3	1,2	1,2	100,0
Razão - Divirto-me quando pratico AF	N	156	80	3	0	4	243
	%	64,2	32,9	1,2	0	1,6	100,0
Razão - Gosto de fazer parte de uma equipa	N	158	76	4	1	4	243
	%	65,0	31,3	1,6	0,4	1,6	100,0
Razão - a família quer que participe	N	40	8	79	41	3	243
	%	16,5	32,9	32,5	16,9	1,2	100,0
Razão - ter um corpo em forma	N	93	103	37	7	3	243
	%	38,3	42,4	15,2	2,9	1,2	100,0
Razão - Posso ganhar dinheiro	N	4	79	77	40	4	243
	%	17,7	32,5	31,7	16,5	1,6	100,0
Razão - é apaixonante	N	143	73	19	5	3	243
	%	58,8	30,0	7,8	2,1	1,2	100,0
Razão - Torna-me fisicamente atraente	N	40	74	104	22	3	243
	%	16,5	30,5	42,8	9,1	1,2	100,0
Razão - Posso encontrar amigos	N	97	105	35	3	3	243
	%	39,9	49,2	14,4	1,2	1,2	100,0
Razão - Possibilidade de me exprimir	N	111	101	26	1	4	243
	%	45,7	41,6	10,7	0,4	1,6	100,0

Prática Desportiva dos Pais

Outro indicador avaliado, que se refere à prática desportiva dos pais, podemos constatar, na tabela 23, que os sujeitos da amostra referem que o pai nunca pratica desporto (33,7%) e que raramente ou apenas nas férias o fazem (31,3%). Verificamos ainda que 25,9% dos sujeitos referem que os pais o fazem, pelo menos uma vez por semana.

Tabela 23 - Prática desportiva do pai (dados percentuais)

Prática Desportiva do Pai	N	%
Nunca	82	33,7
Raramente ou apenas nas férias	76	31,3
Pelo menos uma vez por semana	63	25,9
Não sei	20	8,2
Não Respondeu	2	,8
Total	243	100,0

Relativamente à prática desportiva das mães, podemos constatar, na tabela 24, que os sujeitos da amostra referem que a mãe nunca pratica desporto (38,3%) e que raramente ou apenas nas férias o fazem (31,3%). Verificamos ainda que 20,6% dos sujeitos referem que as mães o fazem, pelo menos uma vez por semana.

Tabela 24 - Prática desportiva da mãe (dados percentuais)

Prática Desportiva da Mãe	N	%
Nunca	93	38,3
Raramente ou apenas nas férias	76	31,3
Pelo menos uma vez por semana	50	20,6
Não sei	17	7,0
Não respondeu	7	2,9
Total	243	100,0

5.3. Análise Inferencial

Nesta parte da apresentação dos resultados, procedemos à análise inferencial, que nos permitirá verificar a confirmação, ou não, das hipóteses de estudo. Desta forma, recorreremos à análise estatística inferencial. Assim, como foi referido previamente na apresentação metodológica, os elementos constituintes da

amostra são oriundos das zonas: Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve e Regiões Autónomas; e das regiões: Litoral e Interior. Por esta via, torna-se imperativo avaliar e analisar a existência, ou não de diferenças significativas entre os elementos constituintes grupos acima referidos.

Na tabela 25 podemos averiguar que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p \geq 0,05$), relativamente à frequência com que praticam de AF informal, comparando as 6 zonas (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve e Regiões Autónomas) entre si, visto que o valor de p é superior ao nível de significância de 5%.

Tabela 25 - Nível de significância das comparações entre as regiões (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve, Regiões Autónomas) para Frequência com que praticas AF informal

ANOVA	Sum of Squares	DF	Mean Square	F	P
Frequência com que praticas AF informal	7,142	5	1,428	0,827	0,532

Analisando a tabela 26, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$) na comparação entre a zona Norte com a zona Centro (Centro apresenta valores médios mais elevados), na comparação da zona Norte com o Algarve (Algarve apresenta valores médios mais elevados), e na comparação do Algarve com o Alentejo (Algarve apresenta valores médios mais elevados), relativamente à frequência com que as atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7 feminino de Portugal praticam AF formal.

Relativamente a estas comparações, onde se verificaram diferenças, podemos verificar que o Algarve apresenta os valores médios mais elevados para este indicador, enquanto que o Alentejo apresenta os valores médios mais baixos.

Tabela 26 - Nível de significância das comparações entre as regiões (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve, Regiões Autónomas) para Frequência com que praticas AF formal

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença de Médias (I-J)	Erro Padrão	P
Frequência com que praticas AF formal	NORTE	CENTRO	-0,425	0,186	0,023
	NORTE	LISBOA V. T.	-0,312	0,221	0,160
	NORTE	ALENTEJO	0,034	0,253	0,894
	NORTE	ALGARVE	-0,859	0,330	0,010

NORTE	R. AUTÓNOMA	-0,621	0,352	0,079
CENTRO	LISBOA V. T.	0,114	0,213	0,595
CENTRO	ALENTEJO	0,459	0,246	0,063
CENTRO	ALGARVE	-0,434	0,325	0,183
CENTRO	R. AUTÓNOMA	-0,196	0,347	0,573
LISBOA V. T.	ALENTEJO	0,345	0,273	0,208
LISBOA V. T.	ALGARVE	-0,548	0,346	0,115
LISBOA V.T.	R. AUTÓNOMA	-0,310	0,367	0,399
ALENTEJO	ALGARVE	-0,893	0,367	0,016
ALENTEJO	R. AUTÓNOMA	-0,655	0,387	0,092
ALGARVE	R. AUTÓNOMA	0,238	0,441	0,590

Consultando a tabela 27, podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p \geq 0,05$), no que diz respeito à frequência da prática de AF informal, quer na frequência de prática de AF formal, comparando os dois grupos/regiões (Litoral e Interior). Uma vez que o valor de p é superior ao nível de significância 5%.

Tabela 27 - Nível de significância das comparações entre as regiões (Litoral e Interior) para Frequência com que praticas AF informal e formal

		Teste Levene		t-test				
		F	Sig.	t	Df	P	Diferença de médias	Diferença erro padrão
Frequência de prática de AF informal	Assumem-se variâncias iguais	2,627	0,106	-0,767	227	0,444	-0,131	0,170
Frequência de prática de AF formal	Assumem-se variâncias iguais	0,348	0,556	1,052	228	0,294	-0,152	0,459

Capítulo VI

Discussão dos Resultados

6. Discussão dos Resultados

Com este estudo procurámos perceber que tipo de atividades físicas e desportivas são realizadas na escola e fora da escola pelas atletas e com que frequência o fazem, fazendo comparações entre as diferentes regiões do país.

Analisando a frequência da prática de AF informal, a resposta que obteve maior escolha foi “2 a 3 vezes por semana”, seguida por “uma vez por semana” e “todos os dias” com resultados aproximados. Marques (2010) obteve resultados distintos, à exceção da opção “uma vez por semana” na qual teve um resultado bastante semelhante. Em todos os outros resultados houve diferenças consideráveis. Importa ressaltar que as características da amostra podem ditar tais diferenças. Também Martins (2012) verificou na opção “uma vez por semana”, um resultado próximo do nosso, para esta categoria.

O tipo de AF informal mais praticado pelas atletas é o “Futebol”, seguido do “Correr” e “Passear”. Marques (2010) apurou as mesmas modalidades como sendo as mais praticadas, porém com valores inferiores aos obtidos por nós para o futebol e corrida, mas mais elevados para a categoria “passear”. Já Lopes (2012), que realizou um estudo com adolescentes de ambos os géneros, obteve resultados algo diferentes dos nossos, apresentando como AF informal mais praticada pelas adolescentes a “natação”, seguida do “futebol” e com a mesma percentagem, o “BTT”. É importante salientar que quando nos referimos a AF informal significa que é AF que pode ter vários condicionalismos nas regras, mas impostos pelos próprios praticantes e não como atividade supervisionada.

No que diz respeito à frequência da prática de AF formal a opção escolhida por mais atletas foi “2 a 3 vezes por semana” e praticar “4 a 6 vezes por semana”. Apenas 14 atletas referiram que praticam todos os dias. É de estranhar o facto de algumas atletas selecionadas para as seleções do seu distrito assinalarem que não praticam AF formal “nunca”, o que pode significar não terem entendido a pergunta. Frade (2012) e Marques (2010) constataram que os alunos que praticavam “2 a 3 vezes por semana” eram inferior ao por nós obtido. Frade (2012) verificou valores superiores para as situações de prática “4 a 6 vezes por semana” e “todos os dias”. Porém, nos estudos de Martins (2012) e Marques (2010) os valores mais expressivos e que são em muito superiores aos nossos, é nos inquiridos que “nunca” praticam AF formal, fator que pode, mais uma vez, derivar das características da amostra.

Referente ao tipo de AF formal mais praticado pelas jovens atletas, é com alguma naturalidade que verificamos que as modalidades mais praticadas são o Futebol e o Futsal, uma vez que, a amostra do nosso estudo é totalmente constituída por atletas de Futebol/Futsal. Com percentagens aquém das que foram alcançadas por nós, encontramos autores como Lopes (2012), Lourenço (2012) em

que a percentagem atribuída a estas duas modalidades é bastante inferior à verificada por nós.

No que respeita à participação no Desporto Escolar, a maioria diz participar e foram poucas as atletas que não responderam. Martins (2012), Santos (2012) e Lourenço (2012) obtiveram percentagens mais elevadas, comparativamente ao nosso estudo, sobre os alunos que não participam no Desporto Escolar. Uma das razões para que isso aconteça, pode dever-se à oferta fornecida pela escola no que respeita às modalidades do Desporto Escolar, pois estas podem não ser do agrado dos alunos, daí eles não participarem. Quando os autores antes referidos diferenciam por género, verificamos que os valores aumentam relativamente às alunas do género feminino que não participam no Desporto Escolar.

Relativamente à atividade praticada no Desporto Escolar, o valor mais alto corresponde às atletas que não identificaram a modalidade praticada, seguindo, não muito longe, pelo “Futsal”. À semelhança do que sucedeu connosco, no estudo de Martins (2012) muitos alunos não responderam, tendo sido o “voleibol” a modalidade mais praticada no Desporto Escolar. Também Marques (2010) apurou esta como a modalidade mais praticada, seguindo-se o “badmington”, o “corfebol” e só depois o “futsal”. Porém, Lourenço (2012) obteve como a modalidade mais praticada o futsal, seguido de andebol. Estas diferenças poderão advir das ofertas que cada escola oferece ao nível das modalidades praticadas no Desporto Escolar, uma vez que varia de escola para escola.

Relacionado ainda com o Desporto Escolar, desta vez no que diz respeito ao número de treinos semanais, à semelhança do que ocorreu no item anterior, quase metade das atletas não respondeu a esta questão. As opções mais selecionadas pelas atletas foram as categorias “1 vez por semana”, seguida de “2 vezes por semana”. Também Lourenço (2012) obteve a maior frequência para as mesmas categorias, apesar de ter encontrado valores mais elevados. Por sua vez, Marques (2010) constatou que a opção referente ao número de treinos semanais que as alunas que participam no Desporto Escolar recaiu na categoria “1 vez por semana”. As diferenças encontradas nesta questão podem estar relacionadas com a carga horária que cada escola disponibiliza para o Desporto Escolar, assim como das modalidades e quantidade de modalidades que os alunos lá praticam.

Em relação à idade com que as atletas iniciaram a atividade que praticam, verificamos que as três idades com maior percentagem foram: 13 anos de idade, 7 anos de idade e 14 anos de idade sucessivamente. Numa ordem diferente, mas com duas idades de início de atividade em comum Marques (2010) observou no seu estudo que aos 12 anos de idade foi a idade em que mais alunos começaram a praticar a mesma atividade que praticam atualmente, seguindo-se os 10 anos de idade e 14 anos de idade. Podemos referir que, segundo Almeida (2005), é entre os 12 e 13 anos que os jovens atingem um desenvolvimento intelectual e físico significativo.

Quanto ao tempo semanal de prática de AF atingindo o cansaço, a categoria mais assinalada foi “aproximadamente 2 a 3 horas” semanais, valor muito semelhante ao observado por Lourenço (2012) mas superior ao obtido por Lopes (2012). Para a resposta “aproximadamente 4 a 6 horas” o primeiro autor obteve menor incidência nesta categoria, porém, para os resultados apurados por Lopes (2012), são bastante mais baixos, comparativamente ao nosso estudo. Já na categoria “aproximadamente 1 hora”, Lourenço (2012) e Lopes (2012) obtiveram maiores incidências. Importa referir que, mais uma vez, as características das amostras podem influenciar estes resultados.

Relativamente à atitude perante a Educação Física verificou-se que a grande parte das atletas “gostam mesmo muito” e “gostam bastante”. Quando comparamos com os dados de outros estudos averiguamos que os seus valores na categoria “gostam bastante” é bem mais elevado que o registado por nós (Marques, 2010; Santos, 2012 e Martins, 2012), porém, os inquiridos tiveram menos incidência sobre a categoria “gostam mesmo muito” (Santos, 2012; Martins, 2012). Estes resultados podem estar relacionados com o facto de a nossa amostra ser exclusivamente constituída por atletas e as amostras dos outros estudos conterem sujeitos que não praticam AF.

Continuando na análise das atitudes, mas desta feita face à AF e desportiva, no nosso estudo as atletas mantêm a mesma atitude que têm perante as aulas de Educação Física, ou seja, a grande parte “gostam mesmo muito” e “gostam bastante”. Marques (2010) obteve também resultados mais elevados nestas duas opções, embora se verifique uma maior prevalência na categoria “gostam bastante”.

No que respeita à prática de AF com os amigos, as atletas selecionaram, maioritariamente as opções “muitas vezes” e “normalmente”. Marques (2010) obteve valores elevados nas categorias “sempre” e “muitas vezes”, contudo a resposta mais selecionada no estudo do autor foi “algumas vezes”. Podemos acrescentar que, a presença de amigos facilita e possibilita a prática de AF (Matos et al., 2003; Piéron, 1998; Sallis et al., 2002; Smith et al., 2006 cit. Marques 2010).

Relativamente à frequência de prática de AF pelos amigos, as atletas responderam maioritariamente que “normalmente praticam AF” e que “praticam AF quase todos os dias”,. Por seu lado Marques (2010) verificou que quase a totalidade dos seus inquiridos referem que “praticam AF normalmente”, e a “praticam algumas vezes”.

Sobre a influência ou não para a prática de AF, as inquiridas escolheram maioritariamente as opções “nunca senti influência nenhuma” e que sentem influência dos “pais”, estando as restantes opções longe destes resultados. Estes vão ao encontro aos obtidos por Marques (2010) que nos mostra resultados semelhantes aos nossos.

Para as razões que levam as atelas a praticar AF, as categorias mais elegidas e consideradas mais importantes são: “desejo realizar uma carreira desportiva”; “gosto de conhecer outras pessoas”; “quero fazer o que é bom para mim”; “gosto da competição”; “quero estar em forma”; “a AF relaxa-me”; “divirto-me quando pratico AF”; “gosto de fazer parte de uma equipa”; e “é apaixonante”. No estudo elaborado por Marques (2010), a razão que levava a maioria das alunas a praticar AF é o facto de isso as relaxar, todas as outras ou não tinham qualquer importância ou tinham pouca importância. Lourenço (2012) constatou algumas destas razões acima indicadas, mas com valores inferiores aos obtidos por nós. Relativamente a esta questão, mais uma vez, as características da amostra podem determinar e influenciar os resultados encontrados nos distintos estudos.

Os valores encontrados para as razões que levam as atletas a não praticar AF, prendem-se com a “falta de tempo”, “não tenho jeito”, “os outros são melhores”, “limitações físicas”, “dificuldades económicas” e “há coisas mais interessantes”. As mesmas razões são apontadas em diferentes estudos (Marques, 2010; Lourenço, 2012), sendo que estes autores ainda focam razões como “existirem coisas mais interessantes”, “dificuldades económicas”, “reduzida oferta desportiva”.

Referente à prática desportiva dos pais, ambos têm as maiores percentagens nas opções “nunca” e “raramente ou apenas nas férias”. Tendo as mães apresentado maior incidência no “nunca” com 38,3% face aos pais com 33,7%. Lopes (2012) também constatou que o “nunca” era o que recolhia maior percentagem junto dos inquiridos, porém com valores bem acima dos nossos. Uma das muitas e possíveis razões que podem levar a que grande parte dos pais e mães não pratiquem qualquer atividade desportiva, ou o façam esporadicamente, são, de acordo com Gal, Santos, e Barros (2000), influenciadas pela vida quotidiana, de grande parte das famílias portuguesas, por ser extremamente rotineira, dedicando a maior parte do tempo a questões relacionadas com o trabalho e com a família, relegando para segundo plano as atividades físicas e desportivas.

Relativamente à frequência com que as atletas praticam AF informal, averiguamos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as 6 zonas que determinámos.

No que respeita à frequência com que as atletas praticam AF formal, após comparar todas as zonas, constatámos diferenças estatisticamente significativas entre a zona Norte e a zona Centro, com esta última a apresentar valores médios mais elevados. Também entre a zona Norte e o Algarve, apresentando novamente a primeira os valores médios mais baixos. Por fim, entre o Algarve e o Alentejo, o Algarve apresentou valores médios mais altos. De salientar que nestas comparações a zona que apresentou os valores médios mais elevados foi o Algarve e em posição inversa, ou seja, que apresentou os valores médios mais baixos, encontrou-se o Alentejo. Num estudo relacionado não diretamente com a AF formal, mas com a AF em geral, que abrangia várias faixas etárias (10 anos até idosos) e em várias regiões do país, concluiu-se que as duas regiões do país que

apresentavam valores mais baixos, comparativamente com as restantes, eram o Algarve e o Alentejo (ONAFD, 2011).

Finalizando com a comparação entre grupos/regiões (litoral e interior), constatamos que não há diferenças estatisticamente significativas no que dizia respeito à frequência da prática de AF formal e informal. Costa, Serôdio-Fernandes e Maia (2007) constataram que a prática desportiva semanal entre as regiões, apresentaram valores similares, com os alunos do Interior Norte a apresentarem uma percentagem de 28,6% face aos 29,9% do Litoral Norte. Os mesmos autores verificaram ainda que 54,5% dos inquiridos pratica AF fora do âmbito das aulas de educação física e que 45,5% declarou que não realiza qualquer tipo de AF ou desportiva.

Capítulo VII

Conclusões

7. Conclusões

Em primeiro lugar, e segundo os resultados obtidos, concluímos que as atividades físicas informais mais praticadas pelas atletas são o futebol, a corrida e o passeio. Referimos uma vez mais que, neste caso o futebol é considerado AF informal, uma vez que, é uma atividade que pode ter vários condicionalismos nas regras, impostos pelos praticantes e não como atividade supervisionada. Já relativamente à frequência, 2 a 3 vezes por semana, foi a opção mais elegida.

Quanto ao tipo de atividades físicas e desportivas extracurriculares realizadas pelas atletas, as escolhas recaíram maioritariamente sobre o Futebol e o Futsal. Quanto à frequência com que fazem este tipo de atividade, essa recai sobre a opção 2 a 3 vezes por semana.

Concluímos também que as atletas “gostam bastante” e “gostam mesmo muito” das aulas de Educação Física. Relativamente ao que pensam as atletas sobre a prática regular de atividades físicas e desportivas, as respostas recaem também em “gosto bastante” e “gosto mesmo muito”.

Constatámos ainda que as atletas consideram que os seus amigos “normalmente praticam AF” e “praticam AF quase todos os dias”, e que quanto às influências para a prática de AF e desportiva, as atletas destacam, “nunca sentiram influência nenhuma” e que sentiram “influência dos pais”.

Relativamente às razões que as atletas apresentam para a prática da AF e desportiva, foram várias as opções a serem consideradas determinantes, mais especificamente: “Desejo realizar uma carreira profissional”, “Gosto de conhecer outras pessoas”, “Quero fazer o que é bom para mim”, “Gosto da competição”, “Querer estar em forma”, “Isso relaxa-me”, “Divirto-me quando pratico AF”, “Gosto de fazer parte de uma equipa”, “Ter um corpo em forma”, “É apaixonante”, “Posso encontrar amigos” e “Possibilidade de me exprimir”.

Concluímos ainda que, na comparação entre as zonas do país (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve, Regiões Autónomas) relativamente à frequência com que as atletas praticam de AF informal, verificámos que não existem diferenças estatisticamente significativas.

Quanto à frequência com que as atletas praticam AF formal, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre a zona Norte comparativamente com as zonas Centro e Algarve, e entre a zona Algarve e Alentejo. Podemos verificar ainda que o Algarve apresenta os valores médios mais elevados para este indicador, enquanto que, o Alentejo apresenta os valores médios mais baixos.

Finalmente, concluímos ainda que na comparação entre os distritos das regiões Litoral e Interior, não existem diferenças estatisticamente significativas no que à frequência de AF formal e informal diz respeito.

7.1. - Verificação das Hipóteses de Estudo Formuladas

Neste ponto, iremos realizar a verificação de todas as hipóteses de estudo formuladas. Assim sendo quanto à:

Hipótese 1 – Existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à frequência de AF e desportiva informal, comparando os sujeitos de acordo com a região do país a que pertencem (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas).

Verificação – a Hipótese 1 não se verifica, pois não se verificam diferenças estatisticamente significativas relativamente à AF e desportiva informal, comparando os sujeitos das diferentes regiões.

Hipótese 2 – Existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à frequência de AF e desportiva informal, comparando os sujeitos dos distritos do litoral com os distritos do interior.

Verificação – A Hipótese 2 não se verifica, pois, não existem diferenças estatisticamente significativas que comprovem diferenças entre os sujeitos dos distritos do litoral, comparativamente com os sujeitos dos distritos do interior, no que se refere à frequência de AF e desportiva informal.

Hipótese 3 – Existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à frequência de AF e desportiva formal, comparando os sujeitos de acordo com a região do país a que pertencem (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas)..

Verificação - A Hipótese 3 verifica-se parcialmente, já que há diferenças estatisticamente significativas, relativas à frequência de AF e desportiva formal, na comparação entre algumas regiões do país (entre zona Norte e o Centro; entre a zona Norte e o Algarve; entre a zona do Algarve e a zona do Alentejo).

Hipótese 4 – Existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à frequência de AF e desportiva formal, comparando os sujeitos dos distritos do litoral com os distritos do interior.

Verificação - A Hipótese 4 não se verifica, pois, não existem diferenças estatisticamente significativas que apontem para que os sujeitos dos distritos do

litoral apresentem diferenças ao nível da frequência de AF e desportiva formal, comparativamente com os sujeitos dos distritos do interior.

7.2. - Perspetivas de Investigação: Limitações e Sugestões

7.2.1 - Limitações

A principal limitação encontrada na elaboração do nosso estudo foi o facto de não encontrarmos muita literatura em que os autores comparassem os níveis e tipos de AF entre as várias regiões, pois o mais habitual é realizarem-se estudos localizado em determinadas regiões/localidades, e não recorrendo a nível nacional, com o objetivo de comparar resultados entre elas, como foi o caso do nosso estudo.

Outro aspeto que pode ocorrer aquando o preenchimento dos questionários é, por vezes, a falta de seriedade no preenchimento dos questionados, que podem deixar questões em branco, ou interpretação errada ou deficitária das questões.

7.2.2. - Sugestões

Na nossa opinião, seria pertinente que esta investigação fosse aplicada a diferentes faixas etárias, em condições semelhantes àquelas em que aconteceu a aplicação do nosso estudo. Numa fase final de um torneio Interassociações, no qual o torneio dura vários dias e em que é necessário um estágio por parte das seleções, o que permite a aplicação dos questionários num dia e a sua recolha no dia seguinte. Para além das diferentes faixas etárias, serem aplicados também ao género oposto, ou seja, o masculino. E porque não aplicar à mesma faixa etária e em ambos os géneros, se possível?

Pensamos ser esta a melhor forma de recolher dados de uma amostra tão generalizada pela maioria dos distritos do país, uma vez que seria bastante dispendioso percorrer o país para a aplicação deste ou semelhante estudo.

Referências Bibliográficas

ACSM. *Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição*. 6ª Edição. Rio de Janeiro-Rj: Editora Guanabara Koofan S.A., 2003.

Allor, K. & Pivarnik, J. (2001). Stability and convergent validity of three physical activity assessments. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (4), 671-676.

Almeida, C.; Cruz, I. (2010). *Treinadoras: Dirigir outros desafios. Situação das treinadoras em Portugal*. Associação Portuguesa Mulheres e Desporto. Queijas. Portugal.

Armstrong, T.; Bauman, A.; Davies, J. (2000). *Physical activity patterns of Australian adults. Results of the 1999 National Physical Activity Survey*. Australian Institute of Health and Welfare. Canberra.

Biddle, S. (1993). Attribution Research and Sport Psychology. In R. Singer, M. Murphey, & L. Tennant, *Handbook of research in sport psychology* (421-436). New York: MacMillan.

Busse, A. (2008). *Efeitos de um programa de exercícios resistidos em idosos com comprometimento da memória*. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo

Camões, M. Lopes, C. (2008) Fatores associados à atividade física na população portuguesa. *Revista Saúde Pública*. V. 42 (2) 208-16.

Candeias, I. (2006). *Efeitos de um programa de actividade fisisca, a aptidão física e qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados*. Universidade do Porto – Faculdade de Desporto. Portugal.

Caspersen. C., Powell, K., Christenson, G. (1985) Physical activity, exercise and physical fitness. *Public Health Reports*. V. 100 (2) 126-131.

Coelho, J. (2004). Paixão F., a equipa de todos nós: futebol, entidades, significados e representações sociais. In: *IV Congresso Português de Sociologia*.

Costa, J. (2001). *Inteligência geral e conhecimento específico no futebol. Estudo comparativo entre a inteligência geral e o conhecimento específico em jovens futebolistas federados e diferentes níveis competitivos*. Universidade do Porto. Portugal.

Costa, J.; Garganta, J.; Fonseca, A.; Botelho, M. (2002) Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 2 (4) 7-20

Costa, V.; Serôdio-Fernandes, A.; Maia, M. (2007). Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. (9) 46-55

Costa, A. (2007). *Prática desportiva e rendimento académico – Um estudo com alunos do ensino secundário*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra. Portugal.

Craig, L., Marshall, A., Sjostrom, M., Bauman, A., Booth, M., Ainsworth, B., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12- Country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35 (8), 1381-1395.

Cruz, J. (Ed.) (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. In *Manual de Psicologia do Desporto* 305-330. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Cruz, J., Machado, P., & Mota, M. (1996). Efeitos e benefícios psicologicos do exercicio e da actividade física. In J. F. Cruz (Ed) *Manual de Psicologia do Desporto* (91-116) Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Fonseca, A. (1995). Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal. *Revista crítica de desporto e de educação física*, 49-62.

Frade, I. (2012). *A Influência da prática desportiva extracurricular nos resultados escolares*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa

Gal D, Santos A, Barros H. (2005) Leisure-time versus full-day energy expenditure: a cross-sectional study of sedentarism in a Portuguese urban population. *BMC Public Health*; 5(16).

Guedes, D.; Guedes, J.; Barbosa, D.; Oliveira, J.; (2001). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina Esportiva*. 7 (6) 187-199

Hallal, P.; Bertoldi, A.; Gonçalves, H.; Victora, C.; (2006). Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. *Caderno de Saúde Pública*. Rio de Janeiro. 22 (6) 1277-1287

Januário, N.; Colaço, C.; Rosado, A.; Ferreira, V. & Gil, R.; (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*. 8. (4) 38-51

Koivula, N. (1999). Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sports Behaviour*. (22) 360-380.

Lima, R. (2013); *Iniciação desportiva de raparigas nos clubes de futebol. Estudo da perspetiva de jovens jogadoras, da família e de treinadores*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal.

Lopes, M. (2012). *Hábitos de vida nos adolescentes: Género, ano de escolaridade e prática de Atividade Física*. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana. Portugal.

Lopes, V., Maia J. (2004) Atividade Física nas Crianças e Jovens. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 6 (1) 82-92

Loureiro, N. (2011). *A prática desportiva e a actividade física dos adolescentes portugueses: género, ambiente e lazer*. Tese de doutoramento. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana. Portugal.

Lourenço, M. (2012). *(In)Atividade física desportiva na população escolar adolescente de Lagoa. Identificação dos fatores que levam os jovens da cidade de Lagoa à prática ou não prática de atividades físicas e desportivas extracurriculares*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.

Marivoet, S. (2006). *Práticas desportivas na sociedade portuguesa (1988-1998)*. IV Congresso Português de Sociologia.

Marivoet, S. (2005). *Prática desportiva nos estilos de vida dos Europeus: Obstáculos e Tendências*. In R. M. Gomes, Os Lugares do Lazer (pp. 39-53). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

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

Marques, A.; André, J. (2014). Avaliação da atividade física: métodos e implicações práticas. *Boletim SPEF*. (38) 67-75.

- Marques, A. (2010). *A escola, a Educação Física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: estudo de um caso*. Dissertação de doutoramento apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Portugal.
- Martins, C. (2012). *Educação Física e Conhecimentos na promoção de estilos de vida ativos*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Portugal.
- Martins, M. (2013). *Desenvolvimento do desporto. A situação e o nível desportivo do futebol e futsal feminino em Portugal*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Portugal
- Martins, R. (2012). *Lição sobre o tema – Envelhecimento, atividade física e saúde cardiovascular*. Universidade de Coimbra – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Portugal.
- Matos, M. et al.(2006). *Aventura social & Saúde. A saúde dos adolescentes portugueses – hoje e em 8 anos*. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Portugal.
- Moreno, M.; Ribeiro, M, Mourão-Carvalho, I. (n/d). *A prática de modalidades desportivas por jovens adolescentes. Promoção da saúde e actividade física: Contributos para o Desenvolvimento Humano*. Contributos para a saúde no séc. XXI.
- Mota, J. (2001). *Actividade Física e Lazer – Contextos actuais e ideias futuras*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 1 (1) 124-129
- Observatório Nacional da Actividade Física e do Desporto.(2011). *Livro verde da actividade física*. Instituto do Desporto de Portugal, I.P. Lisboa.
- Oliveira, M.; Maia, J.; (2001). *Avaliação da actividade física em contextos epidemiológicos. Uma revisão da validade e fiabilidade do acelerómetro Tritrac-R3D, do pedómetro Yamax Digi-Walker e do questionário de Baecke*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 1 (3) 73-88
- Piéron, M., Telama, R., Naul, R. & Almond, L. (1997). *Etude du style de vie d'adolescents européens. Considérations théoriques, objectifs et méthodologie de recherche*. *Sport*, 159/160, 43-50.
- Pieron, M. (2004). *Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida*. *Fitness & Performance Jornal*. Rio de Janeiro. 3 (1) 10-17
- Pitanga, F. (2002). *Epidemiologia, atividade física e saúde*. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Brasília. 10 (3) 49-54.
- Pontes, F. Minderico, C. Vieira, P. (2006). *Dossier Brincar, jogar e aprender – Questões e razões*. 24-27 Acedido em Setembro 29, 2014, em http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&sqi=2&ved=0CIABEBYwCQ&url=http%3A%2F%2Fwww.dge.mec.pt%2Fdata%2Fdgidc%2FRevista_Noesis%2Fdoc_sumarios%2Fsumario_84%2Fdossier_questoes_razoes84.pdf&ei=43Y4U6WKAcir7Abqx4GwBw&usg=AFQjCNGoJg7kZT0IA7trd26LfUPf0qgLpg&sig2=4VsFBjR7RaFZ205ddLNLzQ&bvm=bv.63808443.d.ZGU
- Quina, J. (2001). *Futebol. Referências para a organização do jogo*. Instituto Politécnico de Bragança. Portugal.
- Ré, A. (2008). *Características do futebol e do futsal: implicações para o treinamento de adolescentes e adultos jovens*. *Revista Digital*. Buenos Aires. 13 (127).
- Rikli, R., Jones, C. (2001). *Senior fitness test manual*. Human Kinestics, California State University, Fullerton 2nd edition.

Rocha, S. (2012). *Atividade Física, Aptidão Física, Morfologia e Personalidade em Adolescentes*. Universidade de Coimbra – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Portugal.

Rodrigues, C. (2006). *Estudo dos Motivos que levam o Idoso a praticar Boccia*. Universidade do Porto – Faculdade de Desporto. Portugal.

Sallis, J., Buono, M., Roby, J., Micale, F. & Nelson, J. (1993). Seven-day recall and other physical activity self-reports in children and adolescents. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 25 (1), 99-108

Sallis, J. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 4/5 (33) 403-408.

Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. (32) 963-975.

Santos, C. (2003). *O tempo subtraído: análise do tempo não jogado no contexto da I liga de futebol portugueses*. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Portugal.

Santos, J. (2012). *Conhecimentos sobre aptidão e condição física, sua relação com o estilo de vida ativo*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Portugal.

Santos, L. (2011). *Qualidade, Satisfação e Lealdade dos espectadores de futebol*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Portugal.

Santos, M. (2000). *Avaliação da Actividade Física habitual em crianças e jovens do grande Porto*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal.

Serrado, R. & Serra, P. (2010). *História do Futebol Português, volume II*. Prime Books.

Serrano, J.; (2003). *Mudanças sociais e estilos de vida no desenvolvimento da criança. Estudo do nível de independência de mobilidade e da actividade física nas rotinas de vida quotidiana em crianças de 8, 10 e 12 anos de idade no meio urbano*. Dissertação de doutoramento apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Portugal

Silva, R.; Malina, R. (2000). Nível de atividade física em adolescentes no Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*. Rio de Janeiro. 16. (4) 1091-1097

Sirard, J. & Pate, R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents, *Sports Medicine*, 31 (6), 439-454

Tavares, C., Raposo, F., Marques, R. (2003). *Prescrição de Exercício em Health Club*. Cacém: A. Manz Produções.

Tiesler, N.; Coelho, J. (2006). *O futebol globalizado: uma perspectiva lusocêntrica. Análise social*. (179) 313-343.

Trigo, M. (2006). *Aptidão Física e Composição Corporal – Estudo em raparigas dos 11 aos 15 anos, praticantes e não praticantes de Futsal*. Tese de Mestrado. Universidade do Minho. Portugal.

UEFA (2013). Acedido em Novembro 15, 2014, em <http://pt.uefa.org/social-responsibility/news/newsid=2039594.html>

Vasconcelos, M. (2001). *Níveis de actividade física e prática desportiva de crianças e jovens dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade*. Tese de Mestrado. Universidade do Porto. Portugal.

Anexos

A. Declaração de Consentimento e Informação

Termo Individual de consentimento

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do B.I./cartão de cidadão nº _____, do Arq. de Identificação de _____, declaro que fui suficientemente informado das finalidades, benefícios e riscos associados à realização dos testes ou das atividades deste estudo. Foi-me dada a oportunidade de formular questões e colocar dúvidas e estou na posse de informação suficiente para poder assinar o termo de consentimento.

Foi-me dada ainda a possibilidade de não participar no estudo, caso não o desejasse. É com base nestes pressupostos que assino o termo de responsabilidade e consentimento.

Castelo Branco _____ de _____ de 20__

Assinatura

B. Questionário de Estilos de Vida

INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO

Escola Superior de Educação

Área Científica de Desporto e Bem-Estar

Questionário Internacional sobre o Estilo de Vida

Este questionário destina-se a um estudo sobre a saúde e o estilo de vida, que tem sido preenchido por milhares de jovens que, como tu, estudam noutros países europeus.

Pedimos-te que respondas a estas questões. Haverá confidencialidade em relação às tuas respostas.

Nenhuma resposta é boa ou má, o que interessa é que respondas com sinceridade.

Obrigado por preencheres este questionário e por participares nesta investigação.

Ano de escolaridade: ___ ano	Idade: _____ anos	Género: <input type="checkbox"/> Masculino / <input type="checkbox"/> Feminino
-------------------------------------	--------------------------	---

Por favor responde às questões marcando uma cruz ou escrevendo a resposta no espaço adequado.

1. a) Existem muitas formas diferentes de ocupar os tempos livres. Queremos descobrir as actividades que te parecem mais importantes e aquelas em que participas realmente. Percorre a lista abaixo e assinala nos pequenos quadrados a importância que atribuis a cada actividade, e aquelas que praticas com uma certa regularidade.

Actividades	Importância				Prática	
	Muito Importante	Importante	Pouco Importante	Sem Importância	Não Faço	Faço
1. Ouvir música	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tocar um instrumento ou cantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ver televisão ou vídeo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Trabalhar para ganhar algum dinheiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Falar com amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Passar tempo com o meu companheiro ou companheira [(namorado(a))]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jogar às cartas ou jogos de vídeo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ler (livros, revistas ou banda desenhada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Praticar desporto, dirigido por um treinador ou entrar em competições desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Assistir a acontecimentos desportivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Fazer os trabalhos de casa ou trabalhos suplementares para a escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ir dançar à noite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Participar em actividades do tipo “Arte e Expressão” (fotografia, bricolage, costura, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ficar sozinho (relaxar, ficar a pensar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Passear ou ver montras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ir ao cinema, a concertos ou ao teatro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Realizar um trabalho benévolo – um trabalho social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ajudar na lida da casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Participar em actividades de clubes, associações ou movimentos juvenis (atenção: é diferente de um clube desportivo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Visitar pessoas conhecidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Praticar um desporto não dirigido por um treinador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Como é que percorres habitualmente o trajecto de casa para a Escola e da Escola para casa?

	De casa para a escola	Da escola para casa
1. A pé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. De bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. De transportes públicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. De carro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Quando tempo demoras habitualmente no trajecto de casa para a Escola e da Escola para casa?

	Casa para a Escola	Escola para Casa
1. Menos de 5 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Entre 5 e 10 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Entre 10 e 15 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Entre 15 e 20 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Entre 20 e 25 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Entre 25 e 30 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mais de 30 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. A que horas, aproximadamente, é que normalmente vais para a cama e acordas?

Vais para a cama		Acordas	
1. Antes das 21 horas	<input type="checkbox"/>	1. 6 horas	<input type="checkbox"/>
2. 21 horas	<input type="checkbox"/>	2. 7 horas	<input type="checkbox"/>
3. 22 horas	<input type="checkbox"/>	3. 8 horas	<input type="checkbox"/>
4. 23 horas	<input type="checkbox"/>	4. 9 horas	<input type="checkbox"/>
5. Meia-noite	<input type="checkbox"/>	5. 10 horas	<input type="checkbox"/>
6. 1 hora da manhã	<input type="checkbox"/>	6. 11 horas	<input type="checkbox"/>
7. Depois da 1 hora	<input type="checkbox"/>	7. Depois das 11 horas	<input type="checkbox"/>

5. Durante a semana, onde é que normalmente tomas as tuas refeições?

	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar
1. Em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. No refeitório da Escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. No bar da Escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Na Escola, mas trago de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Num café/restaurante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Não tomo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Da lista que se segue, indica a regularidade com que consumes os seguintes produtos:

	Mais de uma vez por dia	Uma vez por dia	Uma ou algumas vezes por semana	Raramente ou nunca
1. Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Cerveja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Coca-Cola / Refrigerantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sumos de fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Leite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Doces (chocolates, rebuçados, pastilhas, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Bolos ou pastelaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hambúrgueres, cachorros ou salsichas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Batatas fritas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Pão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Vegetais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. a) Fora das horas de aulas, realizas actividades físicas/desportivas **sem ser** em clubes ou associações, como por exemplo: passear, correr, andar de bicicleta, nadar, jogar futebol na rua, jogar basquetebol no parque, jogar voleibol no jardim ou na praia, etc? (**Considera apenas as actividades que praticas com uma duração superior a 20 minutos**)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Nunca | <input type="checkbox"/> |
| 2. Menos de uma vez por semana | <input type="checkbox"/> |
| 3. Uma vez por semana | <input type="checkbox"/> |
| 4. 2 a 3 vezes por semana | <input type="checkbox"/> |
| 5. 4 a 6 vezes por semana | <input type="checkbox"/> |
| 6. Todos os dias | <input type="checkbox"/> |

b) Se praticas habitualmente alguma destas actividades físicas/desportivas, indica qual é essa actividade.

R: _____

8. a) Praticas alguma actividade física/desportiva **num clube ou colectividade fora da Escola**, sob a orientação de um professor, treinador, monitor, instrutor, etc?

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Nunca | <input type="checkbox"/> |
| 2. Menos de uma vez por semana | <input type="checkbox"/> |
| 3. Uma vez por semana | <input type="checkbox"/> |
| 4. 2 a 3 vezes por semana | <input type="checkbox"/> |
| 5. 4 a 6 vezes por semana | <input type="checkbox"/> |
| 6. Todos os dias | <input type="checkbox"/> |

b) Se praticas alguma actividade indica qual é, ou quais são essas actividades.

9. a) Participas nas actividades do Desporto Escolar?

1. Sim Qual a modalidade? _____
2. Não

b) Se sim, quantas vezes treinas por semana?

1. Menos de uma vez por semana
2. Uma vez por semana
3. 2 vezes por semana
4. 3 vezes por semana
5. 4 vezes por semana
6. 5 vezes por semana

10. a) Se participas actualmente em competições, indica o nome do ou dos desportos que praticas e diz também a idade com que começaste a competição ou foste inscrito na federação.

Desporto	Idade
Comecei a competição de _____	com a idade de _____ anos.
Comecei a competição de _____	com a idade de _____ anos.
Comecei a competição de _____	com a idade de _____ anos.

b) Existem actividades desportivas que tu tenhas praticado mas que já abandonaste? Indica a idade com que as começaste e com que terminaste a sua prática.

Desporto	Idade
Comecei a competição de _____	com a idade de _____ anos,
terminei	com a idade de _____ anos.
Comecei a competição de _____	com a idade de _____ anos,
terminei	com a idade de _____ anos.
Comecei a competição de _____	com a idade de _____ anos,
terminei	com a idade de _____ anos.

11. Se praticas regularmente actividades físicas/desportivas, quanto tempo dedicas por semana à prática dessas actividades (no clube, no desporto escolar ou nos tempos livres), a ponto de ficares cansado e a transpirar?

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Aproximadamente ½ hora | <input type="checkbox"/> |
| 2. Aproximadamente 1 hora | <input type="checkbox"/> |
| 3. Aproximadamente 2 a 3 horas | <input type="checkbox"/> |
| 4. Aproximadamente 4 a 6 horas | <input type="checkbox"/> |
| 5. 7 Horas ou mais | <input type="checkbox"/> |

12. O que pensas do teu estado de saúde?

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Não me sinto com muito boa saúde | <input type="checkbox"/> |
| 2. Sinto-me com razoável saúde | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sinto-me de boa saúde | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sinto-me de muito boa saúde | <input type="checkbox"/> |

13. Compara-te com os/as da tua idade. Escolhe o quadrado na escala que te parece representar melhor. Por exemplo, se tens os cabelos mais claros do que escuros, coloca a cruz assim:

- | | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| Cabelos claros | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cabelos escuros |
| 1. Tenho boas qualidades atléticas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Não tenho boas qualidades atléticas |
| 2. Sou ligeiro(a) e elegante | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sou “pesadão/pesadona” |
| 3. Sou ágil | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sou desajeitado(a) |
| 4. Estou em forma | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Canso-me facilmente |
| 5. Sou rápido(a) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sou lento(a) |
| 6. Sou forte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sou fraco(a) |
| 7. Sou corajoso(a) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sou medroso(a) |
| 8. Sou muito grande | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sou muito pequeno(a) |
| 9. Sou muito magro(a) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sou demasiado gordo(a) |
| 10. Estou satisfeito(a) com a minha aparência | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Não estou satisfeito com a minha aparência |

14. O que pensas da Escola?

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. Não gosto nada | <input type="checkbox"/> |
| 2. Não gosto lá muito | <input type="checkbox"/> |
| 3. É-me indiferente | <input type="checkbox"/> |
| 4. Gosto bastante | <input type="checkbox"/> |
| 5. Gosto mesmo muito | <input type="checkbox"/> |

20. Vamos agora questionar-te sobre o que sentes ao praticar um desporto. Para cada questão assinala no quadrado aquilo que representa melhor o que sentes quando tens êxito na actividade física/desportiva. **Se não praticas nenhuma actividade física/desportiva, passa para a questão 22.** (Para responderes não é necessário que pratiques desporto num clube desportivo, basta que o faças na rua ou em qualquer outro local com regularidade)

	Muito Importante	Importante	Pouco Importante	Sem Importância
Eu sinto-me perfeitamente realizado:				
1. Quando sou o único a ser capaz de realizar a actividade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Quando aprendo uma habilidade nova e isso encoraja-me a realizar mais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Quando consigo fazer melhor que os meus companheiros ou companheiras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Quando os outros não são capazes de fazer tão bem como eu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Quando aprendo a fazer qualquer coisa engraçada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quando os outros se desleixam e eu não	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Quando aprendo uma habilidade nova esforçando-me muito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Quando me esforço realmente muito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Quando marco mais pontos/golos...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando sou o melhor ou a melhor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Quando sinto/compreendo bem uma actividade que aprendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Quando faço o meu melhor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Propomos-te uma lista de diferentes razões para praticares desporto. Indica o grau de importância que lhes atribuis.

	Muito Importante	Importante	Pouco Importante	Sem Importância
Eu pratico desporto porque:				
1. Os meus amigos praticam esse desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Desejo realizar uma carreira desportiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gosto de conhecer outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Quero fazer algo que é bom para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gosto da competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quero estar em forma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Isso relaxa-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Divirto-me praticando uma actividade ou exercício físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Gosto de fazer parte de uma equipa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. A minha família quer que eu participe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Posso ter um corpo "em forma"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Posso ganhar dinheiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. É apaixonante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Torna-me fisicamente atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Posso encontrar amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Isso dá-me a possibilidade de me exprimir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Se não praticas nenhum desporto, **diz uma ou várias razões, ou dificuldades**, que o explicam.

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1. Não tenho tempo | <input type="checkbox"/> |
| 2. Não gosto de ficar a transpirar | <input type="checkbox"/> |
| 3. Não estou em forma | <input type="checkbox"/> |
| 4. Não tenho jeito | <input type="checkbox"/> |
| 5. Os outros são melhores | <input type="checkbox"/> |
| 6. Tenho limitações físicas | <input type="checkbox"/> |
| 7. Tenho vergonha | <input type="checkbox"/> |
| 8. Dificuldades económicas | <input type="checkbox"/> |
| 9. Os meus pais não deixam | <input type="checkbox"/> |
| 10. Há coisas mais interessantes | <input type="checkbox"/> |

23. Assinala nos quadrados a importância que atribuis a cada frase.

	Muito Importante	Importante	Pouco Importante	Sem Importância
Que importância tem para ti:				
1. Ser bom no maior número de disciplinas ou matérias escolares possível	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ser bom no desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ser popular entre os rapazes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ser popular entre as raparigas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ter bom aspecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Estar em forma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Qual a profissão actual do teu pai ou da pessoa, de sexo masculino, responsável por ti?

R: _____

25. Qual a profissão actual da tua mãe ou da pessoa, de sexo feminino, responsável por ti?

R: _____

26. Os teus pais, ou pessoas responsáveis por ti, praticam desporto?

O pai, ou pessoa responsável por ti do sexo masculino:

- 1. Nunca.
- 2. Uma vez de tempos a tempos ou unicamente durante as férias.
- 3. Pelo menos uma vez por semana todo o ano.
- 4. Não sei.

A mãe, ou pessoa responsável por ti do sexo feminino:

- 1. Nunca.
- 2. Uma vez de tempos a tempos ou unicamente durante as férias.
- 3. Pelo menos uma vez por semana todo o ano.
- 4. Não sei.

27. O teu sexo

Masculino

Feminino

28. Peso e altura

1. Peso _____ kg

2. Altura _____ m

29. Data de nascimento

Ano / Mês / Dia

Obrigado pela tua colaboração.

- 1 - Lisboa 3**
- 2 - Bragança 1**
- 3- Vila Real 1**
- 4- Beja 4**
- 5- Santarém 3**
- 6- Leiria 2**
- 7- Setúbal 3**
- 8- Braga 1**
- 9- Coimbra 2**
- 10- Aveiro 2**
- 11- Porto 1**
- 12- Viana do Castelo 1**
- 13- Madeira 6**
- 14- Castelo Branco 2**
- 15- Guarda 2**
- 16- Algarve 5**
- 17- Évora 4**
- 18- Viseu 2**

Norte: Porto, Braga, Viana do Castelo, Vila Real e Bragança

Centro: Leiria, Coimbra, Castelo Branco, Aveiro, Viseu e Guarda

Lisboa e Vale do Tejo: Lisboa, Santarém e Setúbal

Alentejo: Portalegre, Évora e Beja

Algarve: Faro

Regiões Autónomas: Madeira e Açores

Litoral: Viana do Castelo, Braga, Porto, Aveiro, Coimbra, Leiria, Lisboa, Setúbal e Faro

Interior: Vila Real, Bragança, Guarda, Viseu, Castelo Branco, Santarém, Portalegre, Évora e Beja.