

Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal

Viriato Santos Costa
António Seródio-Fernandes
Miguel Maia

RESUMO

Conhecer os hábitos de tempo livre dos jovens é de extrema importância a fim de conhecer as suas actividades de lazer e o papel que o desporto ocupa nas mesmas. Devido a uma noção generalizada de que a prática de actividade física extra-curricular entre jovens tende a diminuir, surgiu a questão sobre o que leva os jovens a praticar, ou não praticar actividade física. Existem já alguns estudos acerca desta temática, que nos apresentam resultados referentes aos hábitos desportivos na população portuguesa. No entanto, devido à variedade de realidades sociais e culturais que existem no nosso país, pensamos que seria relevante estudar cada um desses diferentes meios. Perante isto, os principais objectivos deste trabalho são a caracterização da prática desportiva dos jovens do Interior Norte e Litoral Norte do País e saber quais os factores que levam à não prática dos jovens destas duas regiões. Para o presente estudo consideramos: Interior Norte os concelhos de Vila Real, Vila Pouca de Aguiar, Bragança e Vila Flor; Litoral Norte os concelhos de Guimarães, Penafiel, Viana do Castelo e Vizela. Os dados referentes a este trabalho foram recolhidos no ano de 2007 no âmbito de vários estudos de tese final de licenciatura, nestes foi utilizado como instrumento um questionário validado por peritagem. A amostra deste estudo é constituída por 1304 alunos pertencentes aos graus de ensino do 3º Ciclo e Secundário das escolas públicas de ensino das duas regiões por nós definidas, dos quais 572 (43,8%) são do sexo masculino e 732 (56,2%) do sexo feminino. Para o presente estudo utilizamos a estatística descritiva, nomeadamente a frequência, a percentagem, a média, o desvio padrão e para a comparação de médias, utilizamos o teste *t* de Student. Da análise efectuada aos resultados obtidos destacamos: o baixo índice de prática nas duas regiões comparativamente ao que se verifica na Comunidade Europeia; a falta de motivação apontada como razão da não prática, quer no Interior Norte, quer no Litoral Norte; o Futebol ser a modalidade mais praticada pela amostra em geral; a ajustada e adequada proporção de exercício físico semanal, bem como a duração média por sessão praticada pela amostra; o facto de no Interior Norte o local mais comum para a prática desportiva se prender com espaços naturais, como a rua e a natureza; no Litoral Norte a preferência está no clube e em infra-estruturas adequadas à prática desportiva.

Palavras-chave: jovens, prática desportiva, não prática, interior norte, litoral norte

Departamento de Desporto
Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Portugal

ABSTRACT

Sports habits of youth from Portugal north interior and coast

Knowing the habits of free time of young people is extreme importance in order to meet their leisure activities and the role that sport plays in them.

Due to a widespread notion that the practice of extra-curricular physical activity among young people tends to decrease, the question arose of what leads young people to practice or not practicing physical activity. There are already some studies on this issue that present results related to sports habits in the Portuguese population. However, due to the variety of social and cultural realities that exist in our country, we think that would be relevant study each of these different means.

Given this, the main objectives of this work are the characterization of sport practice for young people of the North Interior and North Coast of the country and know about the factors that lead to not practice of young people of these two regions. For this study we consider: North Interior the municipality of Vila Real, Vila Pouca de Aguiar, Bragança and Vila Flor; North Coast the municipality of Guimarães, Penafiel, Viana do Castelo and Vizela.

The data from this study were collected in the year 2007 as part of several studies of graduate thesis, the questionnaires apply in these were validated by experts.

The sample of this study consists of 1304 students with a mean age of 15,82 of which 572 (43.8%) are male and 732 (56.2%) Females.

For this study used the descriptive statistics, including the frequency, the percentage, mean, standard deviation and to compare means, we used the Student t-test.

From the analysis of the data collected we highlighted the achievements: the low level of practice in the two regions compared to the found in the European Community; lack of motivation indicated as the reason of not practice, either in North Interior, either in the North Coast, the Football being the modality most practiced by the sample in general, the adjusted and proper proportion of physical activity weekly, and the average duration per session practiced by the sample, the fact that in the North Interior the most common site for the practice being related to natural areas, such as the street and the nature, in the North Coast the preference goes to the club and adequate infrastructure for sport practice.

Key-words: youth, sports practice, non practice, north interior, north coast

INTRODUÇÃO

As noções de que a actividade física regular assume um papel relevante na promoção de um estilo de vida saudável e de que níveis elevados de actividade física durante a infância e juventude aumentam a probabilidade de uma participação similar quando adultos são bastante consensuais. No entanto, a realidade nacional tem revelado uma fraca aquisição de hábitos desportivos dos homens e mulheres portuguesas, sendo este quadro ainda mais preocupante no que se refere aos jovens, condicionando assim a qualidade de vida da nossa população. Apesar de uma melhor implementação da prática física e desportiva, os hábitos de prática desportiva na sociedade portuguesa, quando comparados com outros países da Comunidade Europeia, são inferiores⁽¹⁵⁾. Segundo Fernando⁽⁸⁾ um dos caminhos a seguir para melhorar o nível físico-desportivo das populações é a investigação da prática desportiva e o conhecimento dos motivos mais profundos que levam a população a praticar desporto. Será mais fácil fazer corresponder a oferta aos motivos básicos da população, e não às ideias pré-concebidas frequentemente cheias de ideologias e preconceitos, contrários ao que deve ser um desporto cultural e popular para todos. Kenyon⁽¹²⁾ criou um dos primeiros instrumentos (ATPA, ou seja, *Attitudes Towards Physical Activity*) para estudar a adesão da população à prática desportiva, baseando-se num modelo conceptual de seis dimensões: experiência social, saúde e condição física, vertigem, aspectos estéticos, catarse e ascetismo. Mais tarde, Simons e Smoll⁽²⁶⁾ adaptaram este instrumento para populações mais novas (CATPA, isto é, *Children Attitudes Towards Physical Activity*), tendo⁽²⁸⁾ examinado a natureza e o grau de associação entre os resultados fornecidos pelo instrumento e o envolvimento desportivo de estudantes do quarto ao sexto nível de escolaridade. A análise de correlações canónicas identificou uma associação positiva e significativa entre as variáveis. O CATPA foi ainda utilizado por Smoll e Schutz⁽²⁷⁾ num estudo longitudinal conduzido com rapazes e raparigas do quarto, quinto e sexto ano de escolaridade. Esta investigação detectou alguma fragilidade devido ao facto da versão original do inventário ter sido concebida para adultos. Sonstroem^(29, 30) e Sonstroem & Kampper⁽³¹⁾ desenvolveram o *Physical Estimation and Attraction Scales*

(PEAS). Apesar de possuir aceitáveis propriedades psicométricas, o instrumento não teve grande sucesso na predição do grau de envolvimento dos jovens na prática desportiva.

Com base na amostra de classes universitárias de Educação Física, Weick⁽³⁷⁾ mostrou que o “divertimento” e a “necessidade de prática regular de exercício físico” foram os motivos mais apontados para explicar a adesão às classes, que eram opcionais. Soudan & Everett⁽³²⁾, num estudo bastante idêntico, destacaram outros dois motivos: “estar com boa saúde” e “estar fisicamente apto”.

Gould⁽¹¹⁾ apresentou os resultados de um inquérito dirigido a 23 psicólogos do desporto e 33 treinadores de jovens e administradores de programas desportivos infanto-juvenis, indicando que “*why young athletes participate in sports?*” foi apontado como dos tópicos mais relevantes na área do desporto para crianças e jovens.

Em Portugal as primeiras utilizações do questionário de Gill *et al.*⁽¹⁰⁾ acontecem no final da década de 1980, pela mão de investigadores da Universidade do Minho^(5, 6, 7), que produziram a versão intitulada *Questionário da Motivação para a Participação Desportiva* – QMPD. Esta versão utilizou a escala de respostas 1 (pouco importante), 2 (mais ou menos importante) e 3 (muito importante). Ligeiramente mais tarde, Serpa⁽²²⁾ publica o trabalho de Serpa & Frias⁽²⁴⁾, apresentando uma outra versão portuguesa, designada *Questionário de Motivos para a Participação Desportiva* – QMAD. Esta última versão foi amplamente aplicada pelas escolas universitárias de Educação Física e Desporto de Lisboa^(3, 34), Porto^(2, 9, 23), Trás-os-Montes^(1, 35, 36) (dos quais, o primeiro trabalho efectuado com jovens da Graciosa, Açores). O QMAD destacou-se ainda pela adopção de uma escala mais ampla de respostas, sendo 1, nada importante, 2, pouco importante, 3, importante, 4, muito importante, 5, totalmente importante.

Medir e avaliar as atitudes dos jovens face ao desporto tem sido uma preocupação dos investigadores, em especial a partir da última metade da década de 90 do século XX Shields D, Bredemeier B, Power F^(25, 38). O problema reside não só na dificuldade de encontrar instrumentos adequados ao objecto de estudo, como em estabelecer um enquadramento conceptual que torne evidente a expressão de condu-

tas que os jovens praticantes julgam como as mais adequadas às situações desportivas e permitam, ao mesmo tempo, a intervenção dos agentes de ensino. A prática desportiva das crianças e jovens é fomentada e incentivada devido às suas virtudes formativas – carácter, disciplina, vontade, de “preparação para a vida” e pró-sociais. Assistimos nas últimas décadas a um vertiginoso aumento da oferta desportiva para idades cada vez mais baixas, chegando-se à actual situação em que a participação em actividades desportivas representa a maior fatia de ocupação de tempo livre, não lectivo, entre as crianças e os adolescentes^(4, 21).

Parece, assim, ser claro que os factores ligados ao envolvimento social estão inquestionavelmente associados aos hábitos desportivos evidenciados por crianças e jovens⁽²⁰⁾.

O suporte social, nomeadamente a família e os pares, tem sido identificado como elemento crítico no desenvolvimento da criança e do jovem no que diz respeito ao interesse e à participação em actividades físicas.

De acordo com Wold e Andersen⁽³⁹⁾, um estudo realizado pela Organização Mundial de Saúde em diferentes países europeus, com crianças e jovens de idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos, demonstrou que quando três ou mais pessoas consideradas importantes para o jovem (melhor amigo, pais e ou irmãos), participavam em actividades físicas, 84% dos indivíduos do sexo masculino e 71% do sexo feminino realizavam uma prática desportiva duas ou mais vezes por semana. Pelo contrário, quando nenhuma dessas pessoas participava nas referidas actividades, apenas 52% dos meninos e 30% das meninas referiam ser activos.

É então inequívoco que a actividade física constitui um comportamento de grande importância na promoção de um estilo de vida saudável, tanto na infância e juventude, como na idade adulta⁽²⁰⁾.

Neste sentido, é imperioso, que o futuro planeamento do desporto estude e analise pormenorizadamente a oferta existente, a procura actual e a previsão da procura futura, de tal maneira que qualquer acção, obedeça a padrões reais e o mais ajustada possível às reais necessidades e carências dos cidadãos⁽¹⁹⁾, e neste caso específico dos jovens.

Não basta afirmar que o desporto tem o estatuto de

direito do cidadão, para que todos o possam e queiram praticar, é necessário que as políticas desportivas e as instituições responsáveis pela sua aplicação, tratem de tomar medidas no sentido de concretizar as intenções manifestadas na legislação nacional e nas cartas e acordos internacionais, levando a que mais cidadãos, independentemente da idade e do sexo, acedam ao desporto e às suas actividades. Para tal, é imprescindível que todos sejam capazes de pôr em prática os pressupostos inerentes a um correcto planeamento da actividade desportiva.

Assim, foi nosso objectivo desenvolver um estudo que permitisse identificar a realidade da prática de actividade física dos jovens nas regiões do Interior Norte e Litoral Norte de Portugal. Para tal consideramos: Interior Norte os concelhos de Vila Real, Vila Pouca de Aguiar, Bragança e Vila Flor; Litoral Norte os concelhos de Guimarães, Penafiel, Viana do Castelo e Vizela.

O presente estudo torna-se fundamental como instrumento operativo na definição e estruturação do desenvolvimento desportivo nas referidas regiões.

Objectivos

O principal objectivo deste trabalho é a caracterização da prática desportiva dos jovens no Interior Norte e Litoral Norte do País.

Assim, definimos como objectivos específicos: (1) conhecer a adesão à prática de actividade física extracurricular, do Interior Norte e do Litoral Norte de Portugal dos jovens em idade escolar; (2) confrontar a adesão à prática de actividade física extracurricular dos jovens nestas duas regiões; e (3) conhecer as envolventes que levam à não prática dos jovens no Interior Norte e Litoral Norte do País.

METODOLOGIA

Caracterização da amostra

Através de uma análise descritiva procedemos à caracterização da amostra em três níveis: amostra total, amostra do interior norte e amostra do litoral norte (Quadro 1).

A amostra inquirida é constituída por 1304 alunos pertencentes aos graus de ensino do 3º Ciclo e Secundário das escolas públicas de ensino dos concelhos: Vila Real, Vila Pouca de Aguiar, Bragança e Vila Flor (População do Interior Norte); Guimarães,

Quadro 1. Caracterização da amostra relativamente ao género, ano de escolaridade e prática desportiva.

		Amostra total		Interior Norte		Litoral Norte	
		N	%	N	%	N	%
Sexo	Masculino	572	43,8	205	46,6	367	42,4
	Feminino	732	56,2	235	53,4	497	57,6
	Total	1304	100	440	100	864	100
Ano Escolaridade	3º Ciclo	467	35,8	254	57,7	213	24,7
	Secundário	837	64,2	186	42,3	651	75,3
	Total	1304	100	440	100	864	100
Prática Desportiva	Sim	711	54,5	269	61,1	442	51,2
	Não	593	45,5	171	38,9	422	48,8
	Total	1304	100	440	100	864	100

Legenda:
N – Frequência; % – Percentagem.

Penafiel, Viana do Castelo e Vizela (População do Litoral Norte). Dos alunos inquiridos, 54,5% (711) afirma praticar actividade física fora do âmbito das aulas de educação física, e 45,5% (593) declara que não realiza qualquer tipo de actividade física ou desporto.

Relativamente à idade dos alunos verificamos que as idades variam entre os 12 e os 21 anos, sendo que a média de idades é de $15,82 \pm 1,76$ anos ($CV^1=8,98\%$).

Instrumento

Com o objectivo de avaliar os hábitos desportivos dos jovens desenvolvemos um questionário validado por peritagem para a presente investigação. O processo de validação cumpriu com os requisitos impostos na literatura científica da especialidade⁽¹⁷⁾.

O instrumento é de preenchimento individual, anónimo e confidencial constituído por questões de resposta aberta e fechada estruturada em duas partes. A primeira parte permite caracterizar a amostra segundo: (1) ano de nascimento; (2) ano de escolaridade; (3) sexo; e (4) praticante / não praticante desportivo.

A segunda parte permite discriminar entre os alunos com prática desportiva extra-escolar e os alunos sem essa prática. Assim, a segunda parte do

questionário é constituída por dois grupos, sendo que os alunos só preenchem a parte que melhor os caracteriza. O primeiro grupo pretende unicamente caracterizar os motivos da não prática desportiva, enquanto que o segundo grupo é preenchido unicamente pelos alunos com prática desportiva extra-escolar e caracteriza-se por: (1) regularidade semanal; (2) duração diária; (3) local de prática; e (4) contexto social.

Procedimentos

O questionário foi elaborado considerando a especificidade do estudo, tendo sido validado e pré-testado por peritagem através de quinze profissionais das ciências do desporto.

Como único critério de inclusão para o nosso estudo definimos que os alunos teriam que frequentar o 3º ciclo ou secundário numa das escolas públicas dos concelhos em causa.

Os questionários foram preenchidos pelos alunos no início de uma aula de Educação Física, tendo sido informados dos objectivos do estudo, do modo de preenchimento do questionário, bem como do carácter voluntário do mesmo.

Para a realização do estudo foram salvaguardadas as devidas autorizações, tanto do Conselho Executivo das escolas, como dos próprios alunos.

Quadro 2. Estatística descritiva dos motivos da não prática desportiva.

	Amostra total		Interior Norte		Litoral Norte		Teste - t	
	M	DP	M	DP	M	DP	p	t
Não gosto	1,51	0,838	1,45	0,643	1,54	0,904	0,197	-1,291
Não tenho idade	1,21	0,516	1,28	0,599	1,18	0,476	0,050*	1,969
Sem benefícios	1,26	0,571	1,35	0,635	1,23	0,539	0,034*	2,129
Não aprendi	1,42	0,747	1,46	0,721	1,41	0,758	0,474	0,716
Sem saúde	1,57	0,954	1,73	1,046	1,51	0,908	0,017*	2,411
Sem jeito	1,89	1,088	1,83	0,979	1,92	1,129	0,376	-0,886
Pais não deixam	1,38	0,853	1,48	1,065	1,33	0,748	0,099	1,657
Sem instalações	1,85	1,109	1,99	1,186	1,79	1,072	0,046*	1,996
Sem motivação	2,19	1,238	2,12	1,164	2,22	1,267	0,357	-0,922
Sem transporte	2,09	1,268	2,36	1,354	1,98	1,216	0,002*	3,199
Sem dinheiro	1,70	1,033	1,75	1,061	1,69	1,022	0,508	0,662

Legenda: M – média; DP – desvio padrão; p – nível de significância; t – valor do teste t; * - existem diferenças estatisticamente significativas

Procedimentos estatísticos

Para a análise dos dados recolhidos, utilizamos o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS®) versão 15.0 for Windows®, para proceder ao tratamento estatístico dos dados, no qual introduzimos os dados relativos a todas as informações constantes no questionário.

De modo a cumprir os objectivos e também caracterizar a amostra em estudo, analisamos as frequências de resposta, utilizando a estatística descritiva, nomeadamente a frequência (n), a percentagem (%), a média (M), o desvio padrão (\pm DP), o coeficiente de variação (CV).

Tendo em consideração a dimensão da amostra (n=1304), iremos utilizar as técnicas estatísticas paramétricas, uma vez que a dimensão se encontra bem acima do recomendado por Pestana e Gageiro (2005) para a utilização desta categoria de testes (n \geq 30).

Com objectivo de verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis independentes dicotómicas (sexo, ano de escolaridade e região) e as variáveis dependentes (regularidade semanal, duração diária, local de prática e contexto social), ou seja comparar as médias das distribuições dos diversos grupos em estudo, utilizamos o teste t

de Student (procedimento estatístico paramétrico). O nível de significância foi mantido em 5% ($p \leq 0,05$) para todos os procedimentos estatísticos utilizados.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Não prática desportiva

Após todos os dados estatisticamente tratados obtivemos, relativamente à não prática, que um dos factores mais referidos pelos inquiridos sobre o motivo de não praticarem qualquer actividade extra-escolar deve-se a “sem motivação” com uma média de $2,19 \pm 1,24$ (CV=1,77%). Não havendo diferenças estatisticamente significativas neste motivo para a não prática na nossa amostra, entre as regiões estudadas.

Contraditoriamente do que se verificou em outros estudos⁽¹⁶⁾ a falta de tempo é apontada como principal razão da não prática desportiva, o que nos leva a reflectir sobre a preocupante falta de motivação dos jovens não praticantes, tanto no Interior Norte como Litoral Norte.

Em seguida uns dos motivos apresentados para a não prática é “falta de transporte”, em que este é mais representativo para a população do Interior Norte ($2,36 \pm 1,35$ CV=1,75%) comparativamente com o Litoral Norte ($1,98 \pm 1,22$ CV=1,62%). O que nos leva a pensar na falta de oferta de transportes no

Interior Norte, que em tudo reflecte a situação do Interior face ao Litoral em todo o País nesta questão. O que reflecte as assimetrias económicas e financeiras verificadas entre o litoral e interior.

Após estes motivos mais manifestos para a não prática dos inquiridos, destacamos outros que nos parecem também bastante intrigantes quando comparados entre as duas regiões. No Interior Norte “sem instalações” e “sem saúde” com médias de $1,99 \pm 1,19$ (CV=1,67%) e $1,73 \pm 1,41$ (CV=1,23%) respectivamente, comparado com os valores dos inquiridos no Litoral Norte, “sem instalações” $1,79 \pm 1,07$ (CV=1,67%) e “sem saúde” $1,51 \pm 0,91$ (CV=1,66%). Que nos leva a mais uma realidade distinta entre o Interior e o Litoral quer a nível de condições para a prática desportiva, quer em termos de saúde para a prática.

Por outro lado, parece-nos preocupante o facto de que uma parte destes jovens referem não ter jeito para o desporto ($1,89 \pm 1,09$ CV=1,73%). Este é um dos factores fortemente influenciadores no sentido da não prática, estes apresentam-se altamente resistente à mudança. Assim, é importante definir estratégias integradas e concretas de modo a despertar o interesse pela prática desportiva e pela adopção de hábitos desportivos saudáveis.

Consideramos ainda importante salientar que, apesar dos motivos apresentados serem referidos, pelos jovens, como os principais motivos pelo facto de não praticarem desporto, verificamos que a importância atribuída, em média é de nível 2, ou seja, “discordo”.

Prática desportiva

Relativamente às modalidades escolhidas por aqueles alunos que procuram ocupar parte do seu tempo através da prática desportiva, verificamos que a mais praticada é o Futebol. Este obtém índices de prática muito semelhantes quer no Interior Norte (45,9%) quer no Litoral Norte (45,7%).

Em segundo o Basquetebol é o desporto mais praticado pelos inquiridos no Interior Norte (11,2%), sendo que, no Litoral Norte a Natação é o segundo desporto de preferência para os jovens desta região (12,5%). Este facto pode-se associar à realidade das duas regiões quer em termos de instalações desportivas específicas, quer em termos culturais que cada uma impõe aos seus jovens.

De salientar que no Interior Norte a terceira modalidade mais escolhida pelos jovens é a natação, com cerca de 10,4% de praticantes o que faz com que esta esteja muito próxima da segunda mais praticada, o mesmo já não se denota no Litoral em que a terceira modalidade mais referenciada foram as Actividades de Academia em que apenas regista uma percentagem de 6,6% dos praticantes. Esta última apresenta valores mais representativos quando comparado com o Interior Norte (2,2%).

A prática de Voleibol apresenta também um “fosso” entre as duas regiões, sendo que o Interior Norte não apresenta uma prática visível da modalidade em contraste com Litoral Norte (3,4%). Continuando assim estas duas regiões a diferenciarem-se culturalmente e socialmente em questões de prática desportiva. Existem ainda um conjunto de alunos que procura uma variedade de modalidades desportivas que no entanto não se manifestaram representativas para o estudo. No que diz respeito à regularidade semanal da prática desportiva ambas as regiões apresentam valores similares sendo que tanto os alunos praticantes do Interior Norte (28,6%) como do Litoral Norte (29,9%) afirmam ter prática desportiva pelo menos três vezes por semana, fazendo com que seja o número de dias mais globalizado quanto à regularidade semanal.

Comparativamente com os estudos de⁽¹⁶⁾, que verificou uma média de dois dias por semana de prática desportiva, podemos defender que os jovens praticantes das duas regiões em estudo apresentam níveis muito aceitáveis de prática desportiva, no que concerne à frequência de prática.

Já a duração diária estabelece algumas diferenças quando comparada nas duas regiões. A maior porção dos inquiridos no Interior Norte (22,7%) afirma que a duração diária não ultrapassa uma hora de duração. Em contraste os alunos do Litoral Norte (26%) declaram que esta tem uma duração de uma hora e trinta minutos, sendo que outros 24,2% afirmam que esta dura duas horas.

Quanto ao local de prática destacamos o facto de que os alunos do Interior Norte referem em média $3,40 \pm 1,36$ (CV=2,50%) a Rua como principal local de prática enquanto que no Litoral Norte estes apenas referem a Rua numa média de $2,68 \pm 1,33$ (CV=2,02%).

Quadro 3. "Top ten" das modalidades mais praticadas.

	Amostra total		Interior Norte		Litoral Norte	
	N	%	N	%	N	%
Danças de Salão	33	4,7	9	3,4	24	5,5
Actividades de Academia	35	4,9	6	2,2	29	6,6
Basquetebol	46	6,5	30	11,2	16	3,6
Ciclismo/Btt	34	4,8	17	6,3	17	3,9
Futebol	324	45,8	123	45,9	201	45,7
Futsal	34	4,8	12	4,5	22	5,0
Natação	83	11,7	28	10,4	55	12,5
Taekwondo	30	4,2	13	4,9	17	3,9
Atletismo	18	2,5	8	3,0	10	2,3
Voleibol	15	2,1	0	0	15	3,4

Legenda: N – frequência; % – percentagem.

Quadro 4. Caracterização da prática desportiva relativamente à sua regularidade semanal e duração diária.

		Amostra total		Interior Norte		Litoral Norte	
		N	%	N	%	N	%
Regularidade semanal	1x semana	92	12,9	26	9,7	58	13,1
	2x semana	148	20,8	60	22,3	96	21,7
	3x semana	202	28,4	77	28,6	132	29,9
	4x semana	144	20,3	58	21,6	88	19,9
	5x semana	84	11,8	32	11,9	46	10,4
	6x semana	41	5,8	16	5,9	22	5,0
Duração diária	30min	71	10,0	31	11,5	39	8,8
	1h	150	21,1	61	22,7	93	21,0
	1h 30min	171	24,1	58	21,6	115	26,0
	2h	164	23,1	52	19,3	107	24,2
	2h 30min	82	11,5	36	13,4	48	10,9
	3h	73	10,3	31	11,5	40	9,0

Legenda: N – frequência; % – percentagem.

O Clube e a Natureza aparecem também como locais com diferenças estatisticamente significativas em que o nível de significância é $\leq 0,05$, em que é atribuída uma média de $2,61 \pm 1,68$ (CV=1,56%) no Litoral Norte e $2,28 \pm 1,52$ (CV=1,50%) ao Interior Norte relativamente ao clube sendo que $2,68 \pm 1,33$

(CV=2,02%) e $2,99 \pm 1,44$ (CV=2,08%) são estabelecidas para a Natureza no Litoral Norte e Interior respectivamente. Podemos afirmar então que existe uma clara preferência por locais distintos quando comparamos as duas regiões, no Interior é privilegiado os espaços abertos, a natureza e os elementos do meio

Quadro 5. Estatística descritiva da prática desportiva relativamente ao local e contexto social desta.

		Amostra total		Interior Norte		Litoral Norte		Teste - t	
		M	DP	M	DP	M	DP	p	t
Local	Clube	2,49	1,630	2,28	1,519	2,61	1,683	0,008*	-2,673
	Ginásio	2,21	1,303	2,12	1,332	2,27	1,283	0,131	-1,513
	Pavilhão	3,03	1,295	3,00	1,330	3,04	1,274	0,667	-0,430
	Desporto escolar	2,41	1,336	2,39	1,398	2,43	1,299	0,712	-0,370
	Associações	1,75	1,132	1,84	1,240	1,70	1,058	0,125	1,535
	Casa do povo	1,42	0,909	1,48	1,006	1,38	0,843	0,175	1,358
	Junta de freguesia	1,53	1,016	1,67	1,122	1,45	0,936	0,008*	2,654
	Natureza	2,77	1,351	2,99	1,443	2,64	1,276	0,001*	3,353
	Rua	2,95	1,386	3,40	1,358	2,68	1,333	0,000*	6,907
	Outro	1,92	1,417	1,80	1,444	1,99	1,397	0,077	-1,770
Contexto social	Sozinho	2,50	1,193	2,61	1,246	2,44	1,156	0,064	1,856
	Em família	2,31	1,061	2,30	1,090	2,31	1,043	0,923	-0,097
	Entre amigos	4,08	1,002	4,09	1,052	4,08	0,971	0,863	0,173
	Entre colegas	3,84	1,133	3,91	1,202	3,80	1,089	0,182	1,337
	Entre vizinhos	2,49	1,361	2,61	1,425	2,41	1,316	0,070	1,816
	Em Grupo	2,63	1,283	2,72	1,338	2,57	1,246	0,135	1,496
	Outra situação	1,82	1,286	1,71	1,250	1,88	1,304	0,088	-1,711

Legenda: M – média; DP – desvio padrão; p – nível de significância; t – valor do teste t; * - existem diferenças estatisticamente significativas

enquanto no Litoral as condições para a prática desportiva apresentam-se mais em conta, devido á oferta desta nos distintos locais. Isto vai de encontro ao objecto de estudo acima abordado relativo à falta de instalações como um dos motivos para não praticar qualquer tipo de actividade desportiva extra-escolar.

No contexto social não existindo diferenças estatisticamente significativas podemos afirmar perante os dados recolhidos que os alunos inquiridos praticam actividade desportiva extra-escolar mais frequentemente entre os amigos ($4,08 \pm 1,00$ CV=4,08%) e colegas ($3,84 \pm 1,13$ CV=3,40%) na maioria das vezes.

CONCLUSÕES

Com base nos resultados obtidos e nos objectivos a atingir, concluímos que a adesão à prática desportiva nas duas regiões está um pouco aquém dos valores médios obtidos na Comunidade Europeia (64%).

Verificamos que os alunos inquiridos tanto no Interior Norte como no Litoral Norte apresentam como principal de motivo para a não prática, a falta de motivação.

Concluímos também relativamente aos motivos da não prática que no Interior norte os factores mais relevantes para a não prática prendem-se pela falta de transporte e instalações. Estes também são apresentados pelo Litoral Norte mas com uma ênfase bastante mais reduzida comparativamente com o Interior Norte, o que nos leva à distinção clara destas duas regiões em termos de oferta desportiva e redes de transporte.

Também relativamente aos motivos da não prática, conclui-se que uma porção dos alunos refere não ter jeito para o desporto.

Sendo que o valor estipulado para a definição do motivo da não prática é de em média 2 ou seja “discordo” podemos defender que ainda não conseguimos caracterizar o factor crítico pelo qual os jovens não aderem à prática desportiva extra-escolar. Neste sentido, defendemos a necessidade de se realizar um estudo especificamente para estudar este assunto.

Por isto no que concerne aos aspectos negativos para a não prática, pensamos ser fundamental a criação de estratégias e planos de acção no sentido de sensibilizar e despertar o interesse dos jovens para o desporto, bem como uma adaptação dos horários das instalações e das actividades.

Relativamente às modalidades preferidas dos jovens inquiridos, salientamos o elevado peso que o futebol, tem na globalidade das escolhidas, tanto no Interior Norte como no Litoral Norte.

Devido à especificidade de instalações nas diferentes regiões, o Basquetebol apresenta-se como segunda modalidade mais praticada pelo Interior Norte e a Natação pelo Litoral Norte. Assim, sem perder de vista a universalidade de escolha e do individualismo das práticas desportivas, deve o poder local e central apostar no desenvolvimento das condições que oferecem aos seus praticantes.

Do ponto de vista da regularidade de prática desportiva, salientamos a ajustada e adequada proporção de exercício físico semanal, bem como a duração média por sessão. É com boas perspectivas que pensamos

que a adesão ao exercício físico por parte destes jovens se manterá ao longo do tempo e manterão a sua influência na captação de novos praticantes. Parece ser também evidente a distinção entre Interior e Litoral no que se refere ao local de prática. Em que o meio ambiente tem uma importante conotação no Interior, sendo que o associativismo desportivo tem mais impacto no Litoral relativamente à oferta de prática desportiva extra-escolar, apresentando-se o clube como o principal representante. Neste sentido, defendemos que os espaços sejam conservados e dotados de melhores condições no caso do Litoral Norte, e que no Interior Norte sejam criadas sinergias entre o movimento associativo para melhor a oferta e prática desportiva desta população em condições que assim o permitam. Pretendemos com isto, salientar, o apoio ao nível da formação de dirigentes e ao nível da gestão do desporto, que nos parecem pontos importantes a desenvolver e não exclusivamente o apoio financeiro, numa lógica de dependência subsidiária.

Tanto a escola como o clube deveriam unir esforços para que se criem, nas crianças e jovens, hábitos desportivos. Os clubes desportivos devem assumir uma cultura organizativa adequada ao contexto social onde estão inseridos, aos tempos actuais e entre outros aspectos, responder adequadamente às necessidades dos praticantes desportivos.

Por outro lado, o facto de os jovens afirmarem não terem instalações desportivas no concelho, poderemos propor o aproveitamento das potencialidades que as actividades de exploração da natureza para a realização de prática desportiva regular.

A prática desportiva das crianças e jovens é fomentada e incentivada devido às suas virtudes formativas – carácter, disciplina, vontade, de “preparação para a vida” e pró-sociais⁽⁴⁾.

É então inequívoco que a actividade física constitui um comportamento de grande importância na promoção de um estilo de vida saudável, tanto na infância como na juventude⁽²⁰⁾.

Com o presente trabalho pensamos que estamos a dotar a sociedade civil e política, de dados científicos que deverão, juntamente com os demais estudos nacionais, servir de base à tomada de decisão no que concerne à definição de políticas públicas desportivas e de estratégias de desenvolvimento desportivo.

NOTAS

¹ CV – Coeficiente de Variação: M/DPx100 (%).

BIBLIOGRAFIA

1. Ávila P, Vasconcelos Raposo J (1999). Factores de motivação para a prática desportiva em jovens da ilha Graciosa. Dissertação de licenciatura. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
2. Costa R (1991). Factores de motivação dos jovens praticantes de voleibol: estudo exploratório da diferença entre sexos no escalão etário 12-14 anos. Dissertação de licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade do Porto.
3. Costa R (1992). O estilo de vida dos alunos do 11º ano e a sua motivação para a prática das actividades desportivas na Escola Secundária da Baixa da Banheira. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*.
4. Cruz J, Boixadós M, Torregrosa M, Valiente L, Villamarín F (2001). Values, socio-moral attitudes and achievement goals among youth team sports participants in Spain. In A. Papaioannou, M. Goudas, Y. Theodorakis (Eds.) *In the Dawn of the Millennium: 10th World Congress of Sport Psychology*. Skiathos: Christodoulidi Publications, 195-197.
5. Cruz J, Costa F (1988). Motivação para a prática do voleibol e razões para o abandono. Universidade do Minho.
6. Cruz J, Costa F, Rodrigues R, Ribeiro F (1988). Motivação para a competição e prática desportiva. *Revista Portuguesa de Educação* 1 (2): 113-124.
7. Cruz J, Viana M (1989). Motivation in competitive team sports: a study of Portuguese volleyball and handball participants and dropouts. *7th World Congress of Sport Psychology*.
8. Fernando M (1991). Planificação social e procura desportiva. *Horizonte* vol. VIII, nº44: 69-72, Jul.-Ag.
9. Fonseca A, Fontainhas M (1993). Participation motivation in Portuguese competitive gymnastics. *Congreso Mundial de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada*.
10. Gill D, Gross J, Huddleston S (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology* 14: 1-14.
11. Gould D (1981). Sport Psychology in the 1980's: status, directions and challenge in youth sports research. Paper presented at the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity Conference.
12. Kenyon G (1968a). A conceptual model for characterizing physical activity. *Research Quarterly* 39: 95-105.
13. Maia J, Lopes V, Monteiro A, Barbosa T, Magalhães P (2001). Actividade habitual em crianças. Diferenças entre rapazes e raparigas. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto* 1(3): 53-60.
14. Maia J, Vasconcelos M (2001). Actividade de crianças e jovens – haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 1(3): 44-52.
15. Marivoet S (1998). Aspectos Sociológicos do Desporto. Livros Horizonte, Lisboa.
16. Marivoet S (2001). Hábitos Desportivos da População Portuguesa. Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto, Lisboa.
17. Moreira J (2004). Questionários: Teoria e Prática. Coimbra: Editora Almedina.
18. Pestana M, Gageiro J (2005). Análise de dados para ciências sociais, a complementaridade do SPSS. 4ª Edição. Lisboa: Sílabo.
19. Sancho J (1997). Planificação Desportiva, Teoria y Practica. INDE, 2ª ed., Barcelona.
20. Seabra A, Mendonça D, Garganta R, Maia J (2004) Influência de determinantes demográfico-biológicos e sócio-culturais nos níveis de atividade física de crianças e jovens *Rev. Bras. Cine. Des. Hum.*
21. Seefeldt V, Clark M (2002) The continuing evolution in youth sports: what does the future hold? In F. Smoll & R. Smith (Eds.) *Children and Youth in Sport: a Biopsychosocial Perspective*. Dubuque: Kendall/Hunt.
22. Serpa S (1990). Motivação para a prática desportiva. In F Sobral, A Marques (Coordenadores). FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa. Ministério da Educação – Desporto Escolar, pp: 101-106.
23. Serpa S (1992). Motivação para a prática desportiva. In F Sobral, A Marques (Coordenadores). FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa – Volume 2: relatório parcelar da área do grande Porto. Ministério da Educação – Desporto Escolar, pp: 89-97.
24. Serpa S, Frias J (1990). Estudo da relação professor/aluno em ginástica de representação e manutenção. Dissertação de licenciatura. Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.
25. Shields D, Bredemeier B, Power F (2002). Character development and children's sport. In F. Smoll & R. Smith (Eds.) *Children and Youth in Sport: a Biopsychosocial Perspective*. Dubuque: Kendall/Hunt, 537-563.
26. Simons JA, Smoll FL (1974). An instrument for assessing children's attitudes toward physical activity. *Research Quarterly*, 45: 407-415.
27. Smoll FL, Schutz RW (1980). Children's attitudes toward physical activity: a longitudinal analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2: 137-147.
28. Smoll FL, Shutz RW, Keeney JK (1976). Relationships among children's attitudes, involvement, and proficiency in physical activities. *Research Quarterly*, 47 (4): 797-803.
29. Sonstroem RJ (1974). Attitudes testing examining certain psychological correlates of physical activity. *Research Quarterly*, 45: 93-103.
30. Sonstroem RJ (1978) Physical estimation and attraction scales: rationales and research. *Medicine and Sciences in Sports*, 10: 97-102.
31. Sonstroem RJ, Kampper KP (1980). Prediction of athletic participation in middle school males. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 51: 685-594.
32. Soudan S, Everett P (1981). Physical education objectives expressed as needs by Florida State University students. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 52: 15-17
33. Thomas J, Nelson J, Silverman S (2005). *Research Methods In Physical Activity*. Champaign: Human Kinetics.
34. Varela-Silva MI (1993). Influência do sexo e do estatuto menarcal na motivação para a prática de actividades desportivas em dois grupos étnicos da zona suburbana de Lisboa. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*.
35. Vasconcelos Raposo J, Figueiredo A (1997). Factores de motivação para a prática desportiva em estudantes da UTAD. Dissertação de licenciatura. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
36. Vasconcelos Raposo J, Figueiredo A, Granja P (1996). Factores de motivação dos jovens para a prática desportiva. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
37. Weick K (1975). Objectives of physical education expressed as needs by university students. *Research Quarterly*, 46: 385-388.
38. Weiss M, Smith A (2002). Moral development in sport and physical activity: theory, research, and intervention. In T. Horn (Ed.) *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL.: Human Kinetics, 243-280
39. Wold B, Andersen N (1992) Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. *International Journal of Sport Psychology*; 23:343-359.