



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# PRÁTICA DESPORTIVA DE ADOLESCENTES EM ACOLHIMENTO RESIDENCIAL: PERCEPÇÕES, SIGNIFICADOS E MOTIVAÇÕES

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia da Justiça e do Comportamento Desviante -

*Marta Falcão e Cunha*

Porto, Julho de 2017



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# PRÁTICA DESPORTIVA DE ADOLESCENTES EM ACOLHIMENTO RESIDENCIAL: PERCEPÇÕES, SIGNIFICADOS E MOTIVAÇÕES

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia da Justiça e do Comportamento Desviante -

*Marta Falcão e Cunha*

Trabalho efectuado sob a orientação de

Professora Doutora Luísa Mota Ribeiro

Porto, Julho de 2017

## **Agradecimentos**

À minha avó por todo o carinho, preocupação e incentivo que me foi dando ao longo deste difícil percurso e à minha tia por todas as horas de que abdicou, por todo o reforço positivo e por acreditar sempre em mim. Às duas, obrigada! Vocês são o meu pilar. Amo-vos muito.

Ao Fábio. Por me acompanhar em todos os momentos e se manter do meu lado incondicionalmente. A tua presença e força foram extremamente importantes.

À Patrícia e Andreia por serem as amigas de todos os momentos. Por todo o apoio, ajuda e confiança que me transmitiram quando mais precisava.

À Zé pela preciosa ajuda nos momentos mais difíceis e confiança que em mim depositou.

Às técnicas e adolescentes das Casas de Acolhimento que participaram no meu estudo. Sem vocês, nada disto seria possível.

À minha orientadora, Prof. Luísa Ribeiro, pela sua orientação e por me ter ajudado a crescer.

À professora Raquel Matos pela ajuda que me deu em tempos turbulentos.

À professora Elisa Veiga pela disponibilidade demonstrada.

Ao meu pai e tios, Ricardo e Zira, pelo apoio e preocupação que demonstraram ao longo do meu percurso.

Ao João, meu verdadeiro amigo. Que a nossa amizade permaneça forte como até agora.

Ao Timi pela amizade e momentos divertidos que partilhámos nestes últimos dois anos.

Ao Juve e ao Leo, companheiros de todos os dias.

*“Don’t quit!  
Suffer now  
and  
live the rest of your life  
like a champion.”*  
(Muhammad Ali - pugilista)

## **Resumo**

Este estudo teve como principal objectivo analisar as percepções, significados e motivações que adolescentes em acolhimento residencial manifestam sobre a sua prática desportiva.

Para o desenvolvimento desta investigação, foram entrevistados 25 adolescentes de três casas de acolhimento do distrito do Porto, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos. Foi utilizado um guião semi-estruturado e realizada uma análise de conteúdo com recurso ao NVivo.

Os resultados apontam para claros benefícios da prática de desporto ao nível do bem-estar dos adolescentes, influenciando-os de forma positiva no seu quotidiano. Os adolescentes identificam aprendizagens para a vida, tais como a persistência, a resiliência e o valor do esforço.

Os dados sugerem a importância de se favorecer a prática desportiva de adolescentes em acolhimento residencial, intencionalizando estes momentos através da promoção de oportunidades de reflexão potenciadoras do desenvolvimento das crianças e jovens.

**Palavras-chave:** Adolescentes, Acolhimento residencial, Prática desportiva

## **Abstract**

The main objective of this study was to analyze the perceptions, meanings and motivations that teenagers in host institutions show about their sports practice.

For the development of this research, 25 teenagers aged between 12 and 19 years, from three host institutions in Porto area, were questioned. A semi-structured script was used and a qualitative content analysis was performed through *NVivo* software.

The obtained results point to clear benefits of practicing sport in terms of well-being, influencing teenagers in a positive way in their daily lives. Adolescents identify lifelong learning, such as persistence, resilience, and the value of effort.

The obtained data suggest the importance of favoring the sports practice of teenagers in host institutions, by making these moments available through the promotion of reflection opportunities advantageous to the development of children and young people.

**Key-words:** Teenagers, Host institutions, Sports practice

## Índice

Introdução.....	1
1 Enquadramento teórico .....	2
1.1 Acolhimento Residencial em Portugal: Breve caracterização .....	2
1.2 Adolescência e Desporto.....	3
1.3 Adolescentes em acolhimento residencial e prática desportiva .....	7
2 Metodologia .....	8
2.1 Participantes.....	9
2.2 Instrumentos.....	10
2.3 Procedimento de recolha de dados .....	10
2.4 Procedimento de análise de dados .....	10
3 Resultados.....	11
4 Discussão .....	30
5 Conclusão.....	34
Referências Bibliográficas .....	36
Anexos .....	41

## **Listagem de Anexos**

**Anexo 1.** Guião utilizado nas entrevistas com os adolescentes.

**Anexo 2.** Sistema integral de categorias

**Anexo 3.** Exemplo de entrevista

## Índice de quadros

Quadro 1. Caracterização dos participantes em função do sexo e ano de escolaridade

Quadro 2. Caracterização da prática desportiva actual em função do sexo e modalidade.

Quadro 3. Caracterização da prática desportiva actual em função do contexto.

Quadro 4. Caracterização da prática desportiva actual em função da frequência semanal.

Quadro 5. Caracterização da prática desportiva actual em função da duração dos treinos.

Quadro 6. Caracterização da prática desportiva passada em casas de acolhimento.

Quadro 7. Razões para a prática desportiva actual.

Quadro 8. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre as razões para a prática actual.

Quadro 9. Percepção dos adolescentes sobre si próprios quando praticam desporto.

Quadro 10. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre a percepção dos adolescentes quando praticam desporto.

Quadro 11. Significados, emoções e atitudes dos jovens acerca da sua prática desportiva.

Quadro 12. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre a importância da prática de desporto para os adolescentes.

Quadro 13. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre o significado da prática da modalidade desportiva.

Quadro 14. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre os sentimentos durante a prática.

Quadro 15. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre sentimentos após a prática.

Quadro 16. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre sentimentos caso haja impossibilidade de treinar.

Quadro 17. Adaptação à instituição.

Quadro 18. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre como se sentem os adolescentes a viver na casa de acolhimento.

Quadro 19. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre a influência do desporto na adaptação à casa de acolhimento.

Quadro 20. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência na influência do desporto no quotidiano.

Quadro 21. Aprendizagem e Desenvolvimento de Competências.

Quadro 22. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre as aprendizagens do desporto para a vida dos adolescentes.

Quadro 23. Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre ensinamentos do desporto para a escola.

## Introdução

Este estudo teve como principal objectivo analisar as percepções, significados e motivações que adolescentes em acolhimento residencial manifestam sobre a sua prática desportiva.

Devido à escassez de literatura acerca da prática de desporto por parte de crianças e jovens em acolhimento residencial este estudo assume uma lógica indutiva, uma vez que a partir de um conjunto parcial de dados se irá elaborar um resumo descritivo dos fenómenos estudados, analisando possíveis relações e primeiras explicações. Assim, esta investigação assume um papel muito importante, uma vez que é necessário que se estude este tema para se poder identificar novas metodologias de intervenção junto desta população.

Na Convenção dos Direitos da Criança (UNICEF, 1989), é explicitado que todas as crianças têm direito à liberdade de expressão, sendo que todos os seus pontos de vista e opiniões devem ser tidos em consideração. Assim, em relação a decisões que tenham influência no seu bem-estar, é importante que se tenha em consideração as percepções das crianças.

O nível de impacto que a situação de acolhimento tem nas crianças e jovens depende não só das características das instituições e do meio envolvente, como também das próprias crianças (Alberto, 2002).

O desporto, na sociedade, favorece a saúde, a educação e a integração social (Comissão Europeia, 2007). A prática regular de desporto promove um crescimento saudável nos jovens quer ao nível físico, quer ao nível psíquico (Vieira, 2013).

Este estudo divide-se em cinco partes. Na primeira, far-se-á uma revisão de literatura; na segunda, será apresentada a metodologia do estudo; na terceira, far-se-á a apresentação dos resultados obtidos; na quarta haverá uma discussão acerca dos resultados; e, por fim, apresentar-se-ão as principais conclusões.

## 1 Enquadramento teórico

### 1.1 Acolhimento Residencial em Portugal: Breve caracterização

Ao abordar o acolhimento residencial em Portugal, importa lembrar a Lei de Protecção de Crianças e Jovens em Risco (Lei nº 147/99). Esta refere que “a intervenção para a promoção dos direitos e protecção da criança e do jovem em perigo tem lugar quando os pais, o representante legal ou quem tenha a guarda de facto ponham em perigo a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento, ou quando esse perigo resulte de acção ou omissão de terceiros ou da própria criança ou do jovem a que aqueles não se oponham de modo adequado a removê-lo” (Lei nº 147/99, art. 3º).

Assim, a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens em Perigo actua de forma a: “a) Afastar o perigo em que estes se encontram; b) Proporcionar-lhes as condições que permitam proteger e promover a sua segurança, saúde, formação, educação, bem-estar e desenvolvimento integral; c) Garantir a recuperação física e psicológica das crianças e jovens vítimas de qualquer forma de exploração ou abuso.” (Lei 147/99, art. 34º).

Uma das medidas implementadas é o acolhimento institucional curto (menos que seis meses) ou longo (mais que seis meses) e esta diz respeito à colocação da criança ou jovem ao cuidado de uma entidade competente que possua instalações próprias, equipamento de acolhimento e equipa técnica devidamente habilitada que possa garantir os cuidados básicos e as necessidades físicas, psíquicas, sociais e emocionais, protegendo os seus direitos (Lei 147/99, art. 49º).

De acordo com o Relatório de Caracterização Anual da Situação de Acolhimento das Crianças e Jovens (Instituto da Segurança Social, 2016), em 2015 estiveram acolhidas 11.212 crianças e jovens, das quais 8.600 (76,7%) se encontravam em situação de acolhimento e 2.612 (23,3%) cessaram esta situação. Das 8.600 crianças e jovens em situação de acolhimento, 6.398 (74,4%) iniciaram o seu acolhimento em anos interiores e 2.202 (25,6%) iniciaram no período avaliado (02/11/2014 a 01/11/2015). Em relação ao ano de 2014, verifica-se um aumento de 130 crianças e jovens e cessaram a situação de acolhimento mais 179 crianças e jovens.

Os distritos com mais crianças e jovens acolhidos são Lisboa (1598 – 18,6%) e Porto (1538 – 17,9%). Estes mesmos distritos são os que registam mais saídas da situação de acolhimento, sendo que em Lisboa cessaram esta situação 498 crianças e jovens (19%) e no Porto 479 (18,3%).

Na distribuição por sexo, o masculino representa a maioria (4.449; 51,7%) em comparação com o feminino (4.151; 48,3%). Em relação à idade, não há mudanças significativas comparando com 2014. A maior incidência verifica-se na faixa etária dos 15 aos 17 (3.046; 35,4%), seguida dos 12 aos 14 (1.738; 20,2%) e dos 18 aos 20 (1.156; 13,4%). Mais de metade dos indivíduos com medida de acolhimento são adolescentes dos 12 aos 17 anos (4.830 - 55,6%). O aumento constante, que se tem verificado, do número de adolescentes em situação de acolhimento demonstra que é necessário que o sistema de acolhimento intervenha de forma diferenciada, usando modelos de intervenção com capacidade de marcar a diferença na vida dos jovens, atendendo às suas fragilidades emocionais e às características desta fase da vida.

As particularidades destas crianças apontam para os problemas de comportamento (3.258, com predominância em jovens dos 15 aos 17 anos), a toxicodependência (222), os problemas de saúde mental (458), a debilidade mental (611), a deficiência mental (721), a deficiência física (272), a doença física (425), o consumo esporádico de estupefacientes (737).

Em relação à situação de risco que esteve na origem do acolhimento, verifica-se que 60% dos casos se devem à falta de supervisão e acompanhamento familiar por grandes períodos de tempo; 33% a exposição a modelos parentais desviantes; negligência dos cuidados de educação (32%) e saúde (30%); comportamentos de risco da criança ou jovem (15,5%); ausência temporária de suporte familiar (10,8%); e prática de comportamentos desviantes (9,6%).

## **1.2 Adolescência e Desporto**

Erikson e Wallon (cit. in Sprinthall & Collins, 2003) consideram que durante a adolescência há uma crise de identidade, devido às mudanças quer a nível físico, quer a nível psicológico. Assim, a adolescência representa um período de desenvolvimento, havendo uma clara distinção da infância e da fase adulta. Este

período é marcado por situações de ruptura, nas quais o adolescente vive momentos de grande incerteza (Weiner, 1995).

Nesta fase ocorrem mudanças físicas e psicológicas, havendo, ainda, a necessidade dos jovens se reajustarem a diferentes contextos do seu quotidiano (Corredeira, 2008). Segundo Harter (1999), durante a adolescência são realizadas pressões sobre o jovem para que desempenhe novos papéis, levando a que o adolescente se percepcione de diferentes formas.

Para Sprinthall & Collins (2003), a influência familiar é especialmente determinante durante a adolescência, uma vez que é nesta fase que os jovens estabelecem as suas relações sociais e é uma altura marcada por aprendizagens ao nível pessoal e social. Assim, os modelos parentais afectam o desenvolvimento da personalidade das crianças e dos jovens, influenciando os comportamentos e objectivos de vida e o desenvolvimento das competências sociais e cognitivas dos jovens (Camacho, 2009). Para além disso, as relações com os pares auxiliam o jovem a desenvolver características pessoais que mantêm durante a vida adulta, uma vez que os colegas têm um importante papel no desenvolvimento do adolescente (Sprinthall & Collins, 2003).

De acordo com Baptista, Cruz, Gaspar, Matos e Tomé (2009), a escola transmite normas comportamentais e tem um papel fundamental no processo de socialização das crianças e jovens. Um ambiente escolar que promova a saúde poderá ser um bom indicador para que os jovens manifestem comportamentos adequados de saúde e bem-estar. Kline (1996, cit. in Sampaio, 2008) refere que a escola “como instituição social ao serviço da comunidade, deve contribuir através das actividades desportivas para uma formação equilibrada dos futuros cidadãos, de forma a que estes possam manifestar, em todas as suas intervenções sociais, a sua personalidade” (p. 174). A escola deve fomentar e enaltecer uma educação desportiva, desenvolvendo valores pessoais e sociais, tendo em conta os interesses dos alunos, as motivações dos professores e as expectativas dos encarregados de educação e da comunidade. A Carta Internacional de Educação Física e do Desporto (UNESCO, 1978) refere que “A educação física e o desporto constituem um elemento essencial de educação permanente no sistema global de educação” (art. 2º) e que “A educação física e o desporto, elementos essenciais da educação e da cultura, devem desenvolver as aptidões, a vontade e o auto-controlo das pessoas humanas e contribuir para a sua inserção social.” (art. 2º, 2.1).

Actualmente, o desporto representa um fenómeno social com grande impacto e a sua prática auxilia na valorização das pessoas e da sua qualidade de vida (Sampaio, 2008), sendo, também, um excelente meio educativo e formativo, contribuindo para a promoção da saúde, para o rendimento profissional e para a melhoria da qualidade de vida (Araújo, 1998). Assim, a prática de desporto não só é um direito fundamental, como também um elemento importante da educação e da cultura, tendo em conta a inserção social e o desenvolvimento das capacidades e competências das pessoas.

A prática desportiva é definida como “todas as formas de actividade física que, através de uma participação organizada ou não, têm por objectivo a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis” (Conselho da Europa, 1995)

Segundo Vieira (2013), a prática desportiva regular promove um crescimento saudável nos jovens ao nível físico e psíquico, havendo melhoria no desempenho escolar e uma maior prevenção dos comportamentos de risco. Assim, é importante que se incentive à participação em actividades que estimulem as competências sociais, a independência e a autonomia, como por exemplo as actividades desportivas (actividades em meio aquático, educação física e dança) (Instituto da Segurança Social, 2005). O desporto contribui para uma maior integração na sociedade, fazendo, ainda, com que se crie nas pessoas um maior sentimento de pertença (Comissão Europeia, 2007). Os valores transmitidos pelo desporto podem auxiliar no desenvolvimento de conhecimentos e competências, na motivação para a actividade e na disponibilidade para esforços pessoais (Comissão Europeia, 2007).

A frequência de actividades estruturadas com objectivos claros e com acompanhamento e liderança de adultos pode providenciar benefícios para os jovens, uma vez que promove oportunidades de aprendizagem e prática de competências sociais, cria momentos para que os jovens possam contribuir para a comunidade, favorecem a identificação com um grupo social e ajuda à construção de relações quer com pares, quer com adultos (Eccles, Barber, Stone & Hunt, 2003). Há uma dimensão educativa evidente em relação ao desporto, uma vez que há transmissão de regras e valores, benefícios e castigos (Caldeira, 2011).

Segundo Elias (1992, cit. in Caldeira, 2011), o desporto representa valores éticos que a sociedade deveria manifestar no quotidiano. Cruz, Dias, Gomes e Gomes

(1999) afirmam que o desporto acarreta princípios passíveis de aplicação diária no contexto da vida quotidiana. A necessidade de comunicação, de aprender a lidar com sucessos e fracassos, o trabalho em equipa e o respeito pelo outro são características que se devem utilizar no dia-a-dia e que o desporto fomenta. A prática desportiva ajuda os jovens a aprender a competir e a colaborar entre si (Smith & Smoll, 1996). Os jovens aprendem a lidar com a frustração e desenvolvem atitudes acerca da realização pessoal através da confrontação com exigências físicas e psicológicas (Smith & Smoll, 1990).

Cruz (1996) refere que o sucesso desportivo se deve a uma saúde mental e auto-percepções positivas. De acordo com a teoria da motivação para a competência de Harter (1978), se os adolescentes se percepcionarem como competentes numa actividade, então irão, provavelmente, persistir nela, começando a dominá-la na perfeição. Por outro lado, se se acharem pouco competentes tenderão a acabar por perder o interesse, desistindo da actividade. Desta forma, os que percepcionarem de forma positiva a sua competência, serão mais persistentes e menos ansiosos na realização das actividades, especialmente as desportivas (Harter, 1985). Esta percepção pode ser encarada como factor importante e decisivo para a participação dos jovens em actividades desportivas (Corredeira, 2008), uma vez que há evidência da existência de relação entre as auto-percepções, principalmente as que dizem respeito ao físico e o envolvimento na prática de desporto (Fox & Corbin, 1989).

Alguns autores (Lopes et al., 2003; Perkins et al., 2004 & Scheerder et al., 2006) referem que a adolescência é uma fase com grande importância para os jovens adquirirem hábitos de prática desportiva. Segundo Ogden (2004), os comportamentos manifestados no passado são um grande preditor de comportamentos futuros. Assim, os jovens que praticam desporto têm maior probabilidade de manter a prática desportiva enquanto adultos (Araújo, Azevedo, Hallal & Silva, 2007).

É sobretudo na adolescência que a prática regular de desporto proporciona vários benefícios para a saúde, principalmente na prevenção e controlo de comportamentos de risco (WHO, 2009).

De acordo com os dados nacionais de 2014 (Health Behaviour in School-aged Children, 2014), mais de metade dos adolescentes (51,0%) praticava actividade física três vezes ou mais por semana. Fora do horário escolar, cerca de metade dos adolescentes (49,4%) praticava exercício físico mais de duas vezes por semana. No que diz respeito ao número de horas de prática de exercício físico, mais de um quarto

dos adolescentes (27%) exercitava cerca de uma hora por semana. Nestas três situações, os rapazes apresentam níveis superiores de prática, comparando com as raparigas.

A motivação é um factor fundamental no processo educativo, uma vez que facilita a compreensão da forma como o jovem orienta e dirige os seus comportamentos (Gonçalves, 2010). Assim, a motivação actua como um factor de suporte para o desenvolvimento de actividades significativas para o jovem (Pereira, 2011). A motivação é baseada por variáveis sócio-culturais que possuem um papel fundamental na influência dos comportamentos das pessoas, na forma como se sentem quando actuam e nas consequências dos seus actos. (Deci & Ryan, 2008).

Para que se motive, de forma eficaz, as crianças e jovens, é importante envolvê-las no planeamento e divulgação das actividades a desenvolver. No entanto, é essencial manter presente a importância de não se obrigar nenhuma criança ou jovem a seguir uma actividade desportiva, uma vez que, caso isso aconteça, poderão criar sentimentos de tristeza, medo, baixa auto-estima, insegurança e mal-estar (Instituto da Segurança Social, 2005). De acordo com Alves, Brito e Serpa (1996), a motivação intrínseca é o factor que mais contribui para a continuidade da actividade desportiva. Quando o jovem é intrinsecamente motivado, aprende sem recorrer a incentivos ou recompensas (Marchiore, 2008).

### **1.3 Adolescentes em acolhimento residencial e prática desportiva**

As estruturas residenciais devem ser promotoras e facilitadoras da participação das crianças e jovens em actividades exteriores, de forma a estimular o contacto com a realidade externa. Assim, incentiva-se a uma maior, e melhor, integração na comunidade (Instituto da Segurança Social, 2005).

Num estudo realizado por Baldwin, Calais, Conn, Jee e Szilagy (2014), a maior parte dos jovens em contexto de acolhimento não participava em actividades estruturadas. Esta falta de participação tinha probabilidade de se reflectir em sinais de solidão e isolamento. A falta de envolvimento em actividades não estruturadas demonstrou falhas no desenvolvimento de competências sociais. Os jovens que participavam tanto em actividades estruturadas como em não estruturadas tinham menos sinais de isolamento.

O envolvimento em actividades desportivas pode influenciar, de forma positiva, a ligação dos jovens à escola. Pode, também, aumentar a auto-percepção de

competência do jovem, não só em relação a competências específicas solicitadas por técnicos, como também de um modo mais geral. As actividades extracurriculares, com esta população, têm maior probabilidade de produzir benefícios educacionais (Gilligan, 2007).

## **2 Metodologia**

O principal objectivo deste estudo foi analisar as percepções, significados e motivações que os adolescentes em acolhimento residencial atribuem à sua prática desportiva.

Para isso, definiu-se como objectivos específicos a) caracterizar as práticas desportivas dos adolescentes; b) perceber que razões levaram à prática de desporto e quais os motivos para a sua continuidade; c) identificar as percepções dos adolescentes acerca de si próprios enquanto praticantes de desporto e acerca das percepções das outras pessoas; d) perceber que significados, emoções e atitudes os adolescentes manifestam acerca da sua prática desportiva; e) identificar o impacto percebido da prática do desporto em si mesmo e na adaptação à casa de acolhimento; e, por fim, f) compreender se os jovens identificam relação entre a prática de desporto e a aprendizagem e desenvolvimento de competências para a vida e na escola.

As questões de investigação definidas foram:

Q11 - Por que motivo os jovens iniciaram a sua prática desportiva e por que motivos mantêm a sua continuidade?

Q12 – Que percepção têm os jovens acerca de si próprios quando praticam desporto e qual a sua percepção de competência?

Q13 – Qual a importância que a prática desportiva tem na vida destes jovens?

Q14 – Existe relação entre a prática de desporto e a adaptação à instituição?

Q15 – De que forma a prática desportiva tem influência no quotidiano dos jovens?

Q16 – Quais as aprendizagens extrapoladas, pelos jovens, do desporto para a sua vida académica e quotidiana?

## 2.1 Participantes

Neste estudo, participaram 25 adolescentes, 17 do sexo feminino e 8 do masculino, de três casas de acolhimento da cidade do Porto, com idades compreendidas entre os 12 e os 19. A escolha de adolescentes nesta faixa etária prende-se com os dados do relatório CASA 2015, uma vez que mais de metade dos jovens em acolhimento têm idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos. As três casas de acolhimento são Lares de Infância e Juventude, sendo que duas delas acolhem apenas raparigas e a outra só rapazes. A primeira casa acolhe crianças e jovens do sexo feminino dos seis aos 18 anos, a segunda acolhe jovens do sexo feminino dos 12 aos 18 e, por fim, a terceira acolhe crianças e jovens do sexo masculino dos 9 aos 18 anos. As três casas estão localizadas numa zona urbana, no distrito do Porto. O seu projecto educativo contempla a prática de desporto não só no exterior como também na própria casa.

No Quadro 1, é feita a caracterização dos participantes em função do sexo e ano de escolaridade.

Quadro 1.

*Caracterização dos participantes em função do sexo e ano de escolaridade*

Sexo	Ensino básico		Ensino secundário		Ensino superior		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Feminino	8	32	8	32	1	4	17	68
Masculino	7	28	1	4	0	0	8	32
Total	15	60	9	36	1	4	25	100

Como é possível observar no Quadro 1, participaram no estudo 25 adolescentes, sendo 17 (68%) do sexo feminino e 8 (32%) do sexo masculino. Verifica-se, ainda, que 60% dos jovens (n=15) frequentam o Ensino Básico (onde se incluem dois jovens a fazer um Curso Vocacional), 36% (n=9) frequentam o Ensino Secundário (onde estão incluídos quatro pertencentes a um Curso Profissional) e 4% (n=1) insere-se no Ensino Superior.

Relativamente à idade, esta compreende-se entre 12 e 19 anos, havendo maior incidência de jovens com 17 anos (n=8, 32%), seguindo-se os 18 (n=4, 16%) e os 13

(n=3, 12%) e restantes idades com 8% cada (n=10). Assim, a média de idades situa-se nos 15,96, com um desvio padrão de 2,150.

Neste estudo, recolheram-se dados a partir de uma amostragem por conveniência, uma vez que se seleccionaram os participantes tendo por base uma maior acessibilidade (ser do distrito do Porto). Assim, a amostra não é aleatória, sendo intencional para o estudo a ser desenvolvido, uma vez que foram escolhidas casas de acolhimento onde os adolescentes praticam desporto.

## **2.2 Instrumentos**

Para a realização deste estudo, optou-se pela aplicação de uma entrevista semi-estruturada, desenvolvida com base na revisão da literatura. Esta entrevista compreendia aspectos relacionados com os objectivos específicos previamente mencionados. Este instrumento era composto duas secções, uma primeira com enfoque na caracterização da prática desportiva actual e passada e uma segunda sobre as percepções, significados e motivações dos adolescentes relativamente à prática desportiva. O guião utilizado no desenvolvimento deste estudo (cf. Anexo 1) subdivide-se em sete dimensões, alinhadas com as questões de investigação.

## **2.3 Procedimento de recolha de dados**

Todas as entrevistas foram realizadas individualmente, em locais que as casas de acolhimento disponibilizaram para o efeito. Os adolescentes foram informados do âmbito da investigação e assegurados do anonimato e confidencialidade dos seus dados e facultaram autorização para se proceder à gravação da entrevista, assinando um consentimento informado. As entrevistas tiveram, em média, duração de 15 minutos, oscilando entre cinco e 33 minutos.

A recolha de dados ocorreu nos meses de Maio e Junho de 2017.

## **2.4 Procedimento de análise de dados**

À medida que os dados iam sendo recolhidos, começou-se a fazer a transcrição integral de todas as entrevistas realizadas. Quando a recolha cessou, procedeu-se à análise de conteúdo através do *software* QSR NVivo 11. Após ser feita a organização dos documentos no NVivo, fez-se uma leitura flutuante das entrevistas para se

começar a reflectir sobre possíveis categorizações. Através da análise cuidada do conteúdo das entrevistas, criaram-se categorias para cada questão do guião.

Através de uma abordagem qualitativa, segundo Bogdan e Biklen (1994), tenta-se identificar os pontos de vista dos indivíduos sobre determinado assunto. Desta forma, neste estudo, pretendeu-se compreender pormenorizadamente as perspectivas dos adolescentes sobre este tema.

Os resultados obtidos a partir da análise de conteúdo serão apresentados na próxima secção.

### **3 Resultados**

Tendo em conta o objectivo principal definido, segue-se a apresentação dos resultados das entrevistas realizadas. Em todos os momentos, tentou-se que as categorizações fossem as mais fiéis possíveis ao discurso dos jovens. Far-se-á, então, a análise das categorias e dos dados obtidos a partir da análise de conteúdo das entrevistas. Em cada momento, apresentar-se-á a questão, as categorias definidas, o número de jovens que referiu a categoria e a percentagem. No Anexo 2 é possível consultar o sistema integral de categorias e no Anexo 3 um exemplo de transcrição de entrevista.

#### **Caracterização da actividade desportiva dos jovens**

Numa primeira fase da entrevista, procurou-se obter informações que permitissem caracterizar a prática desportiva dos adolescentes em acolhimento. Assim, os dados que se obtiveram foram os seguintes:

Quadro 2.

*Caracterização da prática desportiva actual em função do sexo e modalidade. (N=24)*

Modalidades	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	Percentagem
Badminton	6	18,2	0	0	6	18,2
Basquetebol	0	0	1	3,0	1	3,0
Dança	0	0	3	9,1	3	9,1
Futebol	0	0	3	9,1	3	9,1
Actividades de ginásio	8	24,2	0	0	8	24,2
Jiu-Jitsu	0	0	4	12,2	4	12,2
Natação	5	15,2	1	3,0	6	18,2
Surf	1	3,0	0	0	1	3,0
Ténis de mesa	1	3,0	0	0	1	3,0
Total	21	63,6	12	36,4	33	100

Relativamente à prática desportiva actual dos jovens, de acordo com o Quadro 2, verifica-se que, nas raparigas, há uma maior incidência nas actividades de ginásio, badminton e natação. Nos rapazes, há prevalência da prática de Jiu-Jitsu. De referir, ainda, que o único desporto comum a ambos é a Natação, apesar de haver uma discrepância nos participantes (cinco raparigas, um rapaz).

Quis-se, também, perceber em que contexto ocorre a prática desportiva dos jovens. No Quadro 3, estão discriminados todos os locais referidos pelos adolescentes.

Quadro 3.

*Caracterização da prática desportiva actual em função do contexto. (N=24)*

Contexto	Nº total	Percentagem
Casa de acolhimento	8	26,7
Clube desportivo	3	10
Escola	1	3,3
Ginásio	6	20
Paróquia	5	16,7
Piscina municipal	6	20
Praia	1	3,3

Analisando o contexto da prática, identifica-se alguma variedade de locais. Os contextos mais comuns são a casa de acolhimento, o ginásio e a piscina municipal.

Na casa de acolhimento, os adolescentes referem praticar badminton, dança e jiu-jitsu. No clube desportivo e na paróquia, há apenas referência a futebol e a badminton, respectivamente.

Assim, apenas 26,7% da prática é realizada na casa de acolhimento, enquanto que os restantes 73,3% realizam a sua prática desportiva fora do contexto de acolhimento.

Importou, ainda, recolher informação acerca da frequência semanal e da duração dos treinos, cujos dados podem ser consultados no Quadro 4.

Quadro 4.

*Caracterização da prática desportiva actual em função da frequência semanal. (N=24)*

Frequência semanal	Uma vez	Duas vezes	Três vezes
Nº de jovens	14	6	6
Percentagem	53,8%	23,1%	23,1%

Da mesma forma, quis-se identificar a duração dos treinos dos adolescentes, conforme se pode ver no Quadro 5.

Quadro 5.

*Caracterização da prática desportiva actual em função da duração dos treinos. (N=24)*

Duração dos treinos	30 min	45 min	1h	1h30min	2h	2h30min	3h
Nº	1	4	7	9	4	1	2
Percentagem	3,6%	14,3%	25%	32,1%	14,3%	3,6%	7,1%

De acordo com os dados obtidos, conclui-se que a maioria dos adolescentes (57,1%, n=16) tem treinos com duração superior a uma hora.

Importa, ainda, referir que dos 24 jovens com prática actual, apenas três se encontram inseridos em competição, sendo todos do sexo masculino e praticantes de Jiu-Jitsu.

Concluída a caracterização da prática desportiva actual dos jovens, almejou-se caracterizar a prática desportiva passada destes, em casas de acolhimento (Quadro 6).

Quadro 6.

*Caracterização da prática desportiva passada em casas de acolhimento. (N=16)*

Modalidades	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	Percentagem
Andebol	1	2,9	0	0,0	1	2,9
Artes Marciais	2	5,7	0	0,0	2	5,7
Atletismo	0	0,0	1	2,9	1	2,9
Basquetebol	5	14,3	2	5,7	7	20
Boxe	1	2,9	0	0,0	1	2,9
Dança	3	8,6	0	0,0	3	8,6
Futebol	2	5,7	2	5,7	4	11,4
Futsal	0	0,0	1	2,9	1	2,9
Ginástica acrobática	1	2,9	0	0,0	1	2,9
Jiu-Jitsu	0	0,0	1	2,9	1	2,9
Kickboxing	1	2,9	0	0,0	1	2,9
Natação	4	11,4	5	14,3	9	25,7
Patinagem artística	2	5,7	0	0,0	2	5,7
Surf	1	2,9	0	0,0	1	2,9

Do total de 25 jovens, a maioria (64%, n=16) apresenta prática desportiva passada em contexto de Acolhimento, enquanto que os restantes 36% (n=9) não. A modalidade mais praticada no passado destes adolescentes é a natação e o basquetebol. Das 14 modalidades representadas no Quadro 6, a maior parte (n=10) requer prática individual.

**Q11: Por que motivo os jovens iniciaram a sua prática desportiva e por que motivos mantêm a sua continuidade?**

Finda a fase de caracterização, procurou-se perceber quais as motivações dos jovens para a sua prática desportiva actual. Os resultados podem ser consultados no Quadro 7.

Quadro 7.

*Razões para a prática desportiva actual. (N=24)*

Categorias	Nº de Fontes	%
Cuidado com o físico	8	19,5
Gosto	7	17,1
Sentimento de bem-estar	7	17,1
Distracção	4	9,8
Ocupação de tempos livres	4	9,8
Acalmar	2	4,9
Benefícios para a saúde	2	4,9
Novas relações	1	2,4
Futuro profissional	1	2,4
Aplicação de competências	1	2,4
Aquisição de competências	1	2,4
Auto-defesa	1	2,4
Influência familiar	1	2,4

Nota: Um participante não forneceu informação sobre esta questão.

Dos 25 adolescentes, 17 (68%) referem ter iniciado a sua prática desportiva por vontade própria, enquanto que os restantes oito (32%) mencionam ter sido incentivados a praticar desporto.

No Quadro 8, apresentam-se quatro exemplos de verbalizações das categorias com maior incidência.

Quadro 8.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre as razões para a prática actual.*

Cuidado com o físico	<i>“Olha, em primeiro lugar quero ter um bom corpo.” (2F19-1)</i>
Gosto pela prática	<i>“Eu gosto de praticar desporto.” (1F17-1)</i> <i>“Gosto.” (20M13-3)</i>
Sentimento de bem-estar	<i>“Por exemplo, quando estou um pouco mais triste ou assim, entro na piscina e estou lá muito contente. É mesmo fixe aquilo.” (4F18-1)</i>

## Q12 – Que percepção têm os jovens acerca de si próprios quando praticam desporto e qual a sua percepção de competência?

Numa terceira fase da entrevista, pretendeu-se identificar qual a percepção que os jovens têm de si próprios quando praticam desporto e como se posicionam ao nível da sua competência na prática, tendo-lhes sido dada uma escala de cinco itens (muito fraco, fraco, médio, bom ou muito bom).

Quadro 9.

*Percepção dos adolescentes sobre si próprios quando praticam desporto. (N=25)*

Categorias	Nº de Fontes	%
<b>Percepção do adolescente na prática desportiva</b>		
Competência	7	20,6
Dedicação	4	11,8
Falta de competência	4	11,8
Cansaço	3	8,8
Concentração	3	8,8
Gosto	1	2,9
Pouco empenho	1	2,9
Nervosismo	1	2,9
Vergonha	1	2,9
Agressividade	1	2,9
Motivação	1	2,9
Estética	1	2,9
Sentir-se alterado	1	2,9

Nota: Cinco participantes não souberam responder a esta questão.

### **Percepção de competência**

Média	13	46,4
Boa	11	39,3
Muito boa	3	10,7
Fraca	0	0
Muito fraca	0	0

Nota: Um participante não respondeu à questão.

Ao analisar o Quadro 9, verifica-se que as categorias mais referidas pelos jovens acerca da percepção que possuem de si mesmos enquanto praticam desporto são a competência, a dedicação e a falta de competência. De forma a que se perceba melhor estas categorizações, apresentam-se, no Quadro 10, três exemplos de verbalizações.

Quadro 10.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre a percepção dos adolescentes quando praticam desporto.*

Competência	“Mas acho que até sou, sou bom.” (29M17-3)
Dedicação	“Mas eu também me dedicava àquilo.” (5F17-1) “(…) só faço asneiras, não faço nada direito.”
Falta de competência	(1F17-1)

Em relação à percepção de competência, nenhum dos jovens se considera muito fraco ou fraco na sua prática desportiva, sendo que a maioria se posiciona no Média (46,4%, n=13) e no Boa (39,3%, n=11), seguindo-se o Muito boa (10,7%, n=3). Um dos jovens (3,6%, n=1) não respondeu à questão colocada.

#### **Q14 – Qual a importância que a prática desportiva tem na vida destes jovens?**

Para se conseguir responder à Q14, foram colocadas questões acerca dos significados, emoções e atitudes dos jovens acerca da sua prática desportiva. Os resultados obtidos podem ser verificados na tabela que se segue.

Quadro 11.

*Significados, emoções e atitudes dos jovens acerca da sua prática desportiva. (N= 25)*

Categories	Nº de Fontes	%
<b>Importância da prática</b>		
Bem-estar	8	19,5
Benefício para a saúde	8	19,5
Cuidado com o físico	6	14,6
Distracção	4	9,8

Compromisso	3	7,3
Futuro profissional	3	7,3
Gosto	2	4,9
Interacção	2	4,9
Competência	2	4,9
Acalmar	1	2,4
Referência à família	1	2,4
Necessidade	1	2,4

### **Significado da prática da modalidade**

Sensação de bem-estar	6	16,7
Cuidado com o físico	5	13,9
Gosto	4	11,1
Oportunidades	3	8,3
Abstracção	3	8,3
Valor do esforço	3	8,3
Libertar stress	2	5,5
Obrigação	1	2,8
Segurança	1	2,8
Confiança	1	2,8
Superação	1	2,8
Pertença	1	2,8
Orgulho	1	2,8
Não atribui significado	1	2,8

Nota: Dois participantes não forneceram informação e um não soube responder à questão colocada.

### **Sentimentos durante a prática**

Bem-estar	18	50,0
Distracção	3	8,3
Calma	2	5,5
Frustração	2	5,5

Relaxamento	1	2,8
Persistência	1	2,8
Falta de motivação	1	2,8
Empenho	1	2,8
Competência	1	2,8
Cansaço	1	2,8
Falta de competência	1	2,8

Nota: Quatro participantes não forneceram informação.

### **Sentimentos após a prática**

Cansaço	14	32,6
Bem-estar	13	30,2
Calma	4	9,3
Desejo de voltar a praticar	2	4,7
Satisfação pessoal	2	4,7
Abstracção	1	2,3
Frustração	1	2,3
Tristeza	1	2,3
Alívio	1	2,3

Nota: Quatro participantes não forneceram informação.

### **Sentimentos se não puderem treinar**

Desânimo	8	26,7
Tristeza	7	23,3
Irritação	7	23,3
Aceitação	2	6,7
Indiferença	2	6,7
Não se verifica	2	6,7
Raiva	1	3,3
Felicidade	1	3,3

### **Interferência com a prática**

Não há interferência	16	64,0
Falta de tempo	3	12,0
Estudos	2	8,0
Problemas de saúde	1	4,0
Cansaço	1	4,0
Menstruação	1	4,0
Falta de motivação	1	4,0

---

No que diz respeito à Importância da prática, verifica-se uma maior incidência no bem-estar, benefício para a saúde e cuidado com o corpo. No Quadro 12, são apresentados três exemplos de verbalizações acerca destas categorias.

Quadro 12.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre a importância da prática de esporte para os adolescentes.*

---

Bem-estar	“Importância? Importância é o meu bem-estar.” (29M17-3)
Benefício para a saúde	“É uma coisa importante. Até para a saúde, principalmente para a saúde.” (6F18-1)
Cuidado com o físico	“Ah, para mantermos a linha.” (11F14-2)

---

Em relação ao Significado da prática da modalidade, há uma maior referência a sensação de bem-estar, cuidado com o físico e gosto. Apenas um jovem não atribui qualquer significado à prática da modalidade.

No Quadro 13, são apresentados três exemplos de verbalizações acerca destas categorias.

Quadro 13.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre o significado da prática da modalidade desportiva.*

---

Sensação de bem-estar	<i>“Ah sinto-me tão bem! Adoro ver as pessoas a olhar para mim quando estou em cima da prancha. Não sei, sabe muito bem.” (2F19-1)</i>
Cuidado com o físico	<i>“É para perder peso e ganhar massa muscular.” (14F17-2)</i>
Gosto	<i>“É muito importante e eu gosto.” (28M14-3)</i>

---

Quando questionados acerca dos Sentimentos durante a prática, há 50% de referências (n=18) ao bem-estar, ocupando esta categoria um lugar de destaque. De seguida, surgem distração e calma.

No quadro 14, são apresentados três exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência supra mencionadas.

Quadro 14.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre os sentimentos durante a prática.*

---

Bem-estar	<i>“Acho que sinto-me bem, sinto-me confortável.” (29M17-3)</i>
Distração	<i>“Estou distraída (...) Fazer uma coisa para distrair com os outros.” (17F16-2)</i>
Calma	<i>“Sinto-me mais calma.” (4F18-1)</i>

---

De seguida, os jovens foram questionados sobre como se sentem após praticar, sendo que se verifica uma maior incidência nas categorias cansaço e bem-estar, seguidas de calma. Para exemplificar as categorias com mais incidência, no Quadro 15 estão descritas três verbalizações acerca das mesmas.

Quadro 15.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre sentimentos após a prática.*

---

Cansaço	<i>“Ó, depois sinto-me cansada.” (19F18-2)</i>
Bem-estar	<i>“Sinto-me bem, porque já descanso.” (21M12-3)</i>
Calma	<i>“Muito calma. Mesmo que esteja tipo a brincar ou assim, saio na mesma calma do treino, sim.” (7F17-1)</i>

---

Importou, ainda, perceber que sentimentos os jovens possuíam se não pudessem treinar. Assim, destaca-se, sobretudo, o desânimo, a tristeza e irritação. Há, ainda, dois adolescentes que se inserem na categoria Não se verifica, uma vez que responderam que vão sempre aos seus treinos.

No Quadro 16 são descritos exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre os sentimentos dos jovens caso não possam treinar.

Quadro 16.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre sentimentos caso haja impossibilidade de treinar.*

---

Desânimo	<i>“Não foi ficar triste totalmente, mas fiquei “pá, podia ser hoje, por que é que não há?” (17F16-2)</i>
Tristeza	<i>“Sinto-me um bocado triste por não poder treinar.” (27M17-3)</i>
Irritação	<i>“E então quando eu faltava a um jogo, então aí é que eu ficava possessa.” (5F17-1)</i>

---

Por fim, quis-se perceber se costuma haver alguma coisa que interfira com a prática desportiva dos jovens. A maioria referiu não haver nada que interfira com os seus treinos. Dos restantes 9, houve referência à falta de tempo e aos estudos.

**Q15 – Existe relação entre a prática de desporto e a adaptação à instituição?**

**Q16 – De que forma a prática desportiva tem influência no quotidiano dos jovens?**

Nesta fase, pretendeu-se perceber como se sentem os jovens a viver na sua Casa de Acolhimento e identificar se atribuem ao desporto influência na sua adaptação e no seu quotidiano. Assim, os resultados obtidos são os que surgem na tabela seguinte:

Quadro 17.

*Adaptação à instituição. (N=25)*

Categorias	Nº de fontes	%
<b>Como se sentem a viver na Casa</b>		
Bem	21	45,7
Adaptados	9	19,6
Sentem-se em casa/em família	7	15,2
Não gostam	5	10,9
Melhor do que em casa	2	4,2
Grata	1	2,2
Orientada	1	2,2
<b>Influência do desporto na adaptação</b>		
Ajuda a conviver	8	23,5
Sem influência	7	20,6
Integração	5	14,7
Ajuda a gostar de viver na casa	3	8,8
Percepciona influência sem explicar	3	8,8
Abstracção	2	5,9
Acalma	2	5,9
Gestão de emoções	2	5,9
Sensação de bem-estar	2	5,9

### **Influência do desporto no quotidiano**

Acalma	11	25,6
Abstracção	7	16,3
Melhora a convivência	3	7,0
Satisfação pessoal	3	7,0
Sem influência na relação com os outros	3	7,0
Superação de dificuldades	2	4,7
Melhora a comunicação	1	2,3
Descontracção	1	2,3
Mudança de percepções	1	2,3
Arranjar estratégias	1	2,3
Reflexão	1	2,3
Melhora a saúde	1	2,3
Gestão de emoções e comportamentos	1	2,3
Trabalhar em equipa	1	2,3
Ajudar os outros	1	2,3
Confiança	1	2,3
Coragem	1	2,3
Cuidado com o físico	1	2,3

---

Nota: Dois participantes não souberam responder à questão.

Em relação à forma como se sentem a viver na Casa de Acolhimento, a grande maioria dos jovens diz sentir-se bem. Referem, também, sentir-se adaptados e como se estivessem na sua própria casa, sentindo que estão em família.

No Quadro 18, são apresentados exemplos de verbalizações referentes às categorias anteriormente mencionadas sobre como os adolescentes se sentem na casa de acolhimento.

Quadro 18.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre como se sentem os adolescentes a viver na casa de acolhimento.*

---

Bem	<i>“Sinto-me bem. Foi a melhor instituição que eu tive até hoje.” (6F18-1)</i>
Adaptação	<i>“Adaptei-me às pessoas aqui dentro.” (17F16-2)</i>
Sentem-se em casa/em família	<i>“Mas esta é basicamente a nossa família. Não é!? E eu não quero sair daqui.” (2F19-1)</i>

---

Quanto à Influência na adaptação, as categorias mais referidas são: ajuda a conviver, integração e ajuda a gostar de viver na Casa. Existem, ainda, três jovens que não explicam qual a influência que o desporto teve na sua adaptação. Contudo, sete jovens consideram que o desporto não teve qualquer influência na sua adaptação à casa de acolhimento. No Quadro 19, surgem exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre a influência do desporto na adaptação à casa de acolhimento.

Quadro 19.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre a influência do desporto na adaptação à casa de acolhimento.*

---

Ajuda a conviver	<i>“É, faz-nos conviver mais um pouco. É num espaço livre, saímos um pouco à rua, dá para conviver mais um bocadinho.” (17F16-2)</i>
Integração	<i>“A viver aqui? Por exemplo, eu quis entrar no basquete porque muitas meninas daqui já andavam no basquete. Eu achei que era uma forma de me poder integrar.” (2F19-1)</i>
Ajuda a gostar de viver na Casa	<i>“Porque eu antes, quando entrei, achava que isto era uma grande seca, que não ia ter actividade nenhuma e depois quando fui para o ginásio comecei a gostar.” (10F17-2)</i>

---

Por fim, quanto à Influência do desporto no quotidiano, as categorias que mais se destacam são acalma, abstracção e melhora a convivência. No Quadro 20, apresentam-se exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre a influência do desporto no quotidiano dos adolescentes.

Quadro 20.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência na influência do desporto no quotidiano.*

Acalma	<i>“O boxe ajuda-me a descarregar as raivas.” (13F17-2)</i>
Abstracção	<i>“Eu acho que por um lado ajuda-me a estar mais tempo fora daqui e assim a espairecer também.” (15F15-2)</i>
Melhora a convivência	<i>“A conviver também, a convivência.” (11F14-2)</i>

#### **Q17– Quais as aprendizagens extrapoladas, pelos jovens, do desporto para a sua vida académica e quotidiana?**

Para finalizar a entrevista, os jovens foram questionados acerca de possíveis aprendizagens que o desporto lhes possa trazer para a sua vida e para a escola. No Quadro 21, apresentam-se as categorias emergentes em relação às aprendizagens para a vida e para a escola.

Quadro 21.

*Aprendizagem e Desenvolvimento de Competências. (N=25)*

Categories	Nº de Fontes	%
<b>Ensinamentos para a vida</b>		
Persistência	5	10,9
Resiliência	4	8,7
Ajudar os outros	4	8,7
Gestão de emoções	3	6,5
Trabalhar em equipa	3	6,5

Respeito	3	6,5
Futuro profissional	2	4,3
Cuidado com o físico	2	4,3
Capacidade de reflexão	2	4,3
Superação	2	4,3
Disciplina	2	4,3
Saber perder	2	4,3
Responsabilização pelos actos	1	2,2
Valor do esforço	1	2,2
Aumenta a motivação	1	2,2
Benefícios para a saúde	1	2,2
Humildade	1	2,2
Aceitar críticas	1	2,2
Auto-defesa	1	2,2
Tomada de decisões	1	2,2
Auto-estima	1	2,2

Nota: Três participantes não souberam responder à questão.

### **Ensinaamentos para a escola**

Não identifica relação	10	28,6
Paciência	3	8,6
Trabalhar em equipa	2	5,6
Disciplina	2	5,6
Valorização da prática	2	5,6
Aumenta a motivação	2	5,6
Persistência	2	5,6
Ensino para Ed. Física	1	2,9
Auto-defesa	1	2,9
Sim, mas não sabe explicar	1	2,9
Resiliência	1	2,9
Aceitar críticas	1	2,9
Ponderação	1	2,9
Humildade	1	2,9

Valorização do outro	1	2,9
Ajudar os outros	1	2,9
Auto-regulação	1	2,9
Coragem	1	2,9
Criatividade	1	2,9

---

Quando questionados acerca do que o desporto lhes pode ensinar para a vida, os jovens identificaram, maioritariamente, a persistência, a resiliência e a ajuda aos outros. No Quadro 22, surgem exemplos de verbalizações destas categorias sobre as aprendizagens que o desporto transmite para a vida dos adolescentes

Quadro 22.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre as aprendizagens do desporto para a vida dos adolescentes.*

---

Persistência	<i>“Ensina-me a nunca desistir daquilo que nós queremos.”</i> (28M14-3)
Resiliência	<i>“E acho que é graças ao desporto que eu agora luto mais pelas coisas. Antes eu não estava, olha, se me corresse mal, pá paciência! Para a próxima é melhor e sentava-me. Nem sequer me esforçava para que... agora não é bem assim! Acho que foi muito pelo basquete.”</i> (2F19-1)
Ajudar os outros	<i>“Aqui dentro é a mesma coisa. Eu sentia a necessidade, podia não ter muito a ver, mas no basquete nós sempre precisamos de ajudar-nos uns aos outros, tal como na vida. Na vida nós vamos precisar de ser ajudados e vamos precisar de ajudar alguém e então eu sempre senti necessidade de ajudar alguém desde que entrei para o basquete.”</i> (5F17-1)

---

Por fim, relativamente aos ensinamentos do desporto para a escola, os adolescentes identificaram a paciência, o trabalho de equipa e a disciplina. Alguns jovens tiveram dificuldade em identificar qualquer relação. No Quadro 23, apresentam-

se três exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre ensinamentos do desporto para a escola.

Quadro 23.

*Exemplos de verbalizações das categorias com mais incidência sobre ensinamentos do desporto para a escola.*

---

Paciência	<i>“Ya, por exemplo, nós quando estamos a jogar temos que esperar pelo final do jogo.” (19F18-2)</i>
Trabalhar em equipa	<i>“É assim, eu acho que é a mesma coisa. Na escola, quando fazes trabalhos de grupo também vais precisar de saber trabalhar em equipa.” (7F17-1)</i>
Disciplina	<i>“A disciplina também porque, no fundo, vais ter de obedecer ao professor.” (7F17-1)</i>

---

## 4 Discussão

Finda a análise e interpretação dos dados, foi possível obter respostas às questões de investigação previamente definidas.

Q11: Por que motivo os adolescentes iniciaram a sua prática desportiva e por que motivos mantêm a sua continuidade?

Como mencionado anteriormente, a grande maioria dos adolescentes iniciou a sua prática desportiva por vontade própria e, actualmente, mantém-na devido ao cuidado com o físico, ao gosto e ao seu bem-estar. Estas três dimensões remetem para a motivação intrínseca que Alves, Brito e Serpa (1996) consideram ser um factor determinante na continuidade da actividade desportiva.

Q12 – Que percepção têm os adolescentes acerca de si próprios quando praticam desporto e qual a sua percepção de competência?

Em relação à Q12, importa referir que muitos jovens tiveram dificuldade em identificar a sua percepção acerca de si mesmos. Muitas vezes, a sua percepção enquanto jogadores e/ou praticantes era incongruente com o item da escala fornecida com que se identificavam. Ou seja, houve jovens que apesar de considerarem não ser bons na prática desportiva, classificavam-se como bons (e.g. “Não sei jogar bem ainda, mas sou boa.”). Não obstante a esta dificuldade, os jovens consideraram, maioritariamente, que quando praticam, parecem competentes e dedicados. Estes resultados vão ao encontro do que refere Corredeira (2008), uma vez que o facto de haver uma percepção positiva constitui um factor relevante para a participação em actividades desportivas. O facto de nenhum jovem se ter classificado como fraco ou muito fraco remete para a evidência da existência de relação entre as auto-percepções e o envolvimento na prática de desporto (Fox & Corbin, 1989), pois caso se identificassem com estes dois itens, a sua prática, muito provavelmente, já teria cessado.

Q13 – Qual a importância que a prática desportiva tem na vida destes jovens?

Segundo a WHO (2009), a prática de desporto contribui para uma vida saudável. Da mesma forma, os adolescentes identificaram que a prática de desporto representa um factor essencial para a sua saúde e bem-estar. Referem, ainda, que

quando praticam se sentem bem e distraídos, o que torna o desporto um factor importante para que os jovens se abstraiam de aspectos negativos da realidade em que vivem. Um dado relevante é o facto de após treinar manifestarem sentimentos de bem-estar e considerarem estar mais calmos. Estes factores poderão ser indicadores de prevenção de comportamentos desadequados não só referentes a si mesmo como na relação com os outros. Na verdade, quando são impossibilitados de treinar referem sentir-se desanimados, o que denota o grande nível de importância que os adolescentes atribuem à sua prática desportiva.

#### Q14 – Existe relação entre a prática de desporto e a adaptação à instituição?

De acordo com os dados recolhidos, não se pode associar de forma clara e inequívoca a prática de desporto à adaptação à instituição. No entanto, configura um aspecto extremamente positivo o facto de alguns adolescentes reconhecerem a influência do desporto na sua adaptação à casa de acolhimento. Os dados apontam para o reconhecimento do desporto enquanto potencializador da convivência e integração, uma vez que os jovens são retirados do ambiente ao qual estão habituados e com a influência do desporto conseguem arranjar estratégias para se adaptarem à sua nova realidade.

#### Q15 – De que forma a prática desportiva tem influência no quotidiano dos adolescentes?

Conforme referenciado pelos adolescentes, a prática de desporto favorece a sensação de acalmia nos mesmos, ajudando, ainda, a abstrair-se de possíveis dificuldades referentes à sua situação de vida. As crianças e jovens em acolhimento residencial, com frequência, vivem sentimentos de revolta e frustração e a prática desportiva pode ser um factor protector, uma vez que pode auxiliar na gestão de emoções e, conseqüentemente, de comportamentos.

#### Q16 – Quais as aprendizagens extrapoladas, pelos adolescentes, do desporto para a sua vida académica e quotidiana?

Em relação à vida académica, como demonstram os resultados obtidos, os adolescentes tiveram bastantes dificuldades em identificar relação com a prática de desporto. Isto pode dever-se a dificuldades ao nível da expressão ou a ausência de reflexão proporcionada pelos treinadores e/ou técnicos da sua casa de acolhimento.

No entanto, aqueles que conseguiram indicar a relação entre a prática desportiva e aprendizagens para a escola, apontam a paciência, a disciplina e o trabalho de equipa como principais aprendizagens potenciadas pelo desporto. Esta última dimensão vai ao encontro do que referem Smith e Smoll (1996), quando afirmam que a prática desportiva ajuda os jovens a aprender a colaborar entre si.

Cruz, Dias, Gomes e Gomes (1999), como mencionado anteriormente, afirmam que o desporto acarreta princípios passíveis de aplicação na vida quotidiana. A partir da análise dos resultados, percebe-se que os adolescentes identificam, maioritariamente, a persistência e a resiliência (factores de elevada importância nesta população) e a necessidade de ajudar os outros.

Tanto os ensinamentos para a vida académica como para a quotidiana são bastante importantes, uma vez que se refere a processos educativos. Estas crianças e jovens têm percursos de vida marcados pela adversidade. Torna-se, assim, essencial reservar momentos para reflectir sobre esta relação.

Concluída que está a procura de respostas às questões de investigação, importa reflectir sobre algumas questões.

A dimensão “bem-estar” é referida bastantes vezes ao longo da análise de conteúdo, o que permite determinar o impacto positivo que o desporto tem nos adolescentes.

Ao longo do processo de recolha de dados foram sendo apercebidas algumas dificuldades dos jovens ao nível da reflexão acerca destes assuntos. Será, então, importante criar momentos para rentabilizar a prática desportiva no processo de aprendizagem. Em entrevistas realizadas a duas técnicas das casas de acolhimento deste estudo, ambas referem falar com os adolescentes sobre a prática desportiva destes. No entanto, não estabelecem momentos nos quais favoreçam a reflexão acerca da relação entre desporto e aprendizagens para a vida académica e quotidiana. Foi, ainda, interessante perceber que, comparadas com os jovens, as técnicas referem menos competências potencializadas pelo desporto e aquelas que mencionam, na sua maioria não são referidas pelos jovens (e.g. criação de rotinas, assumir compromissos, estabelecimento de regras, desenvolvimento da independência, sentido de responsabilidade). As técnicas reconhecem a importância da prática de desporto em contexto de acolhimento, assumindo ser uma dimensão fundamental, especialmente na auto-regulação e na convivência com outros jovens. Da mesma forma, ambas atribuem importância significativa à prática fora da casa de

acolhimento, em grupos heterogéneos, para oferecer aos adolescentes uma sensação de normalidade que muitas vezes não têm devido à situação em que se encontram. Uma das técnicas refere, ainda, que é perceptível a tristeza que invade as adolescentes quando não podem treinar, informação que é reflectida nos resultados obtidos. Quando questionadas acerca do que poderia ser feito para aproveitar a prática desportiva no processo de aprendizagem, ambas referem a obrigatoriedade. No entanto, de acordo com o Instituto de Segurança Social (2005), as crianças e jovens não devem ser obrigadas a praticar qualquer actividade desportiva, uma vez que poder-se-ão criar sentimentos de tristeza, medo, baixa auto-estima, insegurança e mal-estar. Para além deste factor, uma técnica refere ainda ser importante que haja diversidade de actividades desportivas, investimento na prática desde tenra idade e investimento em desporto para adultos e grupos, de forma a fomentar a continuidade.

## 5 Conclusão

A principal conclusão deste estudo refere-se à clara importância da prática de desporto no bem-estar dos adolescentes em acolhimento.

Infelizmente, devido à escassez de literatura acerca deste tema específico não é possível estabelecer relações com estudos anteriores. É, então, importante perceber estes resultados como um início para uma nova linha de investigação.

Em relação às forças deste estudo, estas são o instrumento utilizado, uma vez que através da aplicação de uma entrevista se consegue obter uma maior diversidade e aprofundamento de respostas; a disponibilidade demonstrada pelas casas de acolhimento em participar no estudo. A inovação do tema constitui tanto uma força como uma limitação. Por um lado, permite estabelecer uma possível nova linha de investigação, mas por outro estabeleceu claras dificuldades ao nível da revisão de literatura.

O facto de não se ter testado o guião das entrevistas, devido a constrangimentos de tempo, constitui outra limitação do estudo. Assim, foi impossível treinar a colocação das questões e verificar a adequabilidade do guião. Outra limitação diz respeito ao horário disponível para a realização das entrevistas. Uma vez que os jovens participantes no estudo possuem um horário bastante preenchido, a única altura livre para a recolha de dados foi o fim da tarde, coincidindo, por vezes, com a hora de jantar. Ora, após um dia cheio de actividades, é difícil ter disponibilidade total dos jovens àquele momento. Acresce, ainda, o facto de se alterar a rotina dos adolescentes, interferindo com as tarefas a realizar (e.g. arrumar os quartos, ajudar na cozinha). Quando isto acontecia, notava-se, de forma clara, a resistência dos jovens a responder.

Por vezes, devido a constantes interrupções aquando da recolha de dados, havia interferência no seguimento do guião e na exploração das respostas dos adolescentes. Importa, ainda, voltar a referir a mudança no guião a meio do percurso, uma vez que, assim, estimulou-se a capacidade reflexiva de apenas alguns adolescentes.

No que diz respeito às implicações para a prática, importa começar por rentabilizar e intencionalizar a influência da prática desportiva no quotidiano, assumindo-a como um recurso com imenso potencial. De acordo com o modelo de educação psicológica deliberada de Sprinthall (1991), é importante equilibrar a acção

com momentos que favoreçam a reflexão. Assim, torna-se importante que treinadores, técnicos e/ou educadores criem oportunidades para reflectir sobre a experiência desportiva para poder transferir as aprendizagens para a vida quotidiana.

Para investigações futuras, seria interessante analisar os significados e ensinamentos que os adolescentes mencionam em função da modalidade praticada (individual e/ou colectiva), do local (casa de acolhimento e/ou exterior) e do tempo dedicado à prática. Por outro lado, seria também importante criar grupos de discussão com técnicos e educadores de casas de acolhimento para reflectir sobre a relação entre o desporto e a adaptação e ensinamentos proporcionados. Por fim, seria relevante explorar a modelagem exercida por figuras de referência, como os treinadores.

## Referências Bibliográficas

- Alberto, I. M. (2002). “Como pássaros em gaiolas”? Reflexões em torno da institucionalização de menores em risco. In C. Machado & R. A. Abrunhosa (Coords.), *Violência e vítimas de crimes - Vol. 2: Crianças* (pp. 223-244). Coimbra: Ed. Quarteto.
- Alves, J., Brito, A. & Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto. Manual do Treinador - Vol. I*. Edições Psicospport.
- Araújo, J. (1998) *Treinador, saber estar, saber ser*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Araújo, C. L., Azevedo, M. R., Hallal, P.C. & Silva, M. C. (2007). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Revista de Saúde Pública*, 41(1).
- Baldwin, C., Calais, C., Conn, A., Jee, S. H. & Szilagyi, M. (2014). Youth in out-of-home care: Relation of engagement in structured group activities with social and mental health measures. *Children and Youth Services Review*, 36, 201-205.
- Baptista, I., Cruz, J., Gaspar, T., Matos, M. & Tomé, J., (2009). A Escola. In M. Matos e D. Sampaio (eds), *Jovens com Saúde – Diálogo com uma geração* (pp 197-214). Lisboa: Texto Editora.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Cabacinho, I. (2015). *O contributo do desporto federado para o desenvolvimento de competências sócioemocionais em jovens dos 10 aos 13 anos*. Dissertação de Psicologia da Educação e da Orientação, apresentada à Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Caldeira, L. M. C. (2011). *O Papel do Desporto na Promoção da Inclusão Social de Crianças e Jovens – o caso do programa ‘Judo na Alta de Lisboa’*. Dissertação de Mestrado apresentado no Instituto Universitário de Lisboa.
- Camacho, I. (2009). A Família. In M. Matos e D. Sampaio (eds), *Jovens com Saúde – Diálogo com uma geração* (pp 183-196). Lisboa: Texto Editora.
- Comissão Europeia. (2007). *Livro branco sobre o desporto*. Disponível em: <http://www.spef.pt/image-gallery/713981615085-Colgios-Treino-Desportivo-Docs-de-Referencia-Livro-Branco-sobre-o-Desporto.pdf>

- Conselho da Europa (1995). The significance of sport for society – Health, socialisation, economy. *Committee for the Development of Sport (CDDS)*.
- Corredeira, R. (2008). *Actividade Física e Autopercepções em Crianças e Jovens com Necessidades Educativas Especiais*. Dissertação de doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cruz, J. F. (1996). Motivação para a prática e competição desportiva. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 305-331). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, SHO.
- Cruz, J., Dias, C., Gomes, A., e Gomes, R. (1999). “O ensino de competências de vida através do desporto”. Comunicação apresentada nas Primeiras Jornadas Internacionais sobre Toxicodependências: Diferentes abordagens, Estabelecimento Prisional do Funchal (Eds.), Funchal, Madeira.
- Cumsille, P., Sayer, A. & Graham, J. (2000). Perceived Exposure to Peer and Adult Drinking as Predictors of Growth in Positive Alcohol Expectancies During Adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(3), 531-536.
- Deci, E. & Ryan, R. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological WellBeing Across Life’s Domains. *Canadian Psychology* 49(1), 14 –23. DOI: 10.1037/0708-5591.49.1.14
- Diário da República. (s.d.). Lei nº 95/91 de 26 de Fevereiro. Consultado em: [http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/DL\\_95\\_1991.pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/DL_95_1991.pdf)
- Diário da República. (s.d.). Lei nº 147/99. Consultado em: <http://www.dre.pt/util/getdiplomas.asp?s=sug&tdip=Lei&ndip=147/99>
- Direcção-Geral de Educação. Consultado em: <http://desportoescolar.dge.mec.pt/>
- Eccles, J.S., Barber, B.L., Stone, M. & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889.
- Figueiredo, P. (2008). Coaching no desporto. Consultado em: [www.powerperformance.com.pt/index\\_files/CoachingnoDesporto.pdf](http://www.powerperformance.com.pt/index_files/CoachingnoDesporto.pdf)
- Fox, K. R. & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Gilligan, R. (2007). Spare time activities for young people in care: What can they contribute to educational progress? *Adoption & Foster*, 31(1).

- Gonçalves, C. (1991). Dossier Desporto Escolar - Educação Física e Desporto Escolar: Complementaridade e Interdependência. *Boletim da SPEF*, 2-3, 75-87.
- Gonçalves, L. (2010). *Estratégias de motivação educacional: Orientações para o ensino e aprendizagem*. Dissertação de Mestrado em Supervisão Pedagógica e Formação de Formadores apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Movement*, 1, 34-64.
- Harter, S. (1985). Competence as a dimension of self-evaluation: toward a comprehensive model of self-worth. In R. Leahy (Ed.), *The Development of the Self*. New York, NY: Academic Press, pp. 55-121.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York, NY: Guilford Publications, Inc.
- Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). (2014). Relatório do estudo HBSC 2014 - A saúde dos adolescentes portugueses em tempos de recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2014.
- Instituto da Segurança Social. (2005). *Manual de Boas Práticas – Um guia para o acolhimento residencial das crianças e jovens*.
- Instituto da Segurança Social. (2016). CASA 2015: Relatório de Caracterização Anual da Situação de Acolhimento das Crianças e Jovens. Lisboa: Departamento de Desenvolvimento Social.
- Lopes, V., Maia, J., Oliveira, M., Seabra, A. & Garganta, R. (2003). Caracterização da actividade física habitual em adolescentes de ambos os sexos através de acelerometria e pedometria. *Revista Paulista de Educação Física*, 17(1), 51-63.
- Marchiore, L. (2008). *Motivação para aprender e barreiras à criatividade em alunos do ensino médio*. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Católica de Brasília, Brasília.
- Ministério da Educação. (2003). Documento Orientador do Desenvolvimento do Desporto Escolar: Jogar pelo Futuro - Medidas e Metas para a Década.
- Mota, R. (2003). Desporto Escolar: Organização, Dinamização da Actividade Interna. *Revista Horizonte*, 109(XIX), 1-8.
- Ogden, J. (2004). *Psicologia da saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.

- Pereira, A. (2011). *Relação Entre Motivação e Desempenho Escolar em Alunos do 1º Ciclo*. Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.
- Perkins, D., Jacobs, J., Barber, B. & Eccles, J. (2004). Adolescents and Sport Participation Childhood: the Predictor of Participation in Sport and Physical Fitness Activities during young adulthood. *Youth & Society*, 35, 495-520.
- Rosado, A. (1995). *Educação Física e Desenvolvimento Pessoal e Social*. Edições FMH, UTL, Lisboa, pp. 5-6.
- Sampaio, A. (2008). *Análise da organização do desporto escolar ao nível das competências dos estabelecimentos de ensino - Estudo Realizado na Região Autónoma da Madeira*. Dissertação de Mestrado em Educação Física e Desporto apresentada à Universidade da Madeira.
- Scheerder, J., Thomas, M., Vanreusek, B., Lefevre, J., Renson, R., Eynde, B. & Beunen, G. (2006). Sport participation among females from adolescence to adulthood – A longitudinal study. *International Review of Sport Sociology*, 41(3-4), 413-430.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). *Sport performance anxiety*. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (pp. 417–454). New York: Plenum Press.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1996). *Psychosocial interventions in youth sport*. In J. L. V. Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 287–315). Washington DC: American Psychological Association.
- Sprinthall, N. (1991). Role taking programs for high school students: New methods to promote psychological developments. In B. P. Campos (Ed.), *Psychological intervention and human development*, (33-38). Porto: Instituto de Consulta Psicológica, Formação e Desenvolvimento e Louvain-La-Neuve: Academia.
- Sprinthall, N. & Collins, W. (2003). *Psicologia do Adolescente, uma abordagem desenvolvimentista*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- UNESCO. (1978). Carta Internacional de Educação Física e do Desporto.
- UNICEF. (1989). A Convenção sobre os Direitos da Criança.
- Vieira, T. (2013). *Desporto, estilos de vida e satisfação com a vida dos adolescentes: Um estudo realizado em diferentes contextos com alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico*. Tese apresentada às provas de Doutoramento

em Ciências do Desporto da Faculdade do Desporto da Universidade do Porto.

Weiner, I. (1995). *Perturbações psicológicas na adolescência*. Lisboa: Fundação Caloust Gulbenkian.

WHO (2009). Physical Activity and Young People. Disponível em [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/print.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/print.html)

# **ANEXOS**

## Anexo 1. Guião utilizado nas entrevistas com os adolescentes

Dimensão e Aspectos a explorar	Questões
<p>Apresentação</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Especificação do âmbito da entrevista (dissertação);</li> <li>• Referir objectivos da entrevista;</li> <li>• Explicar natureza confidencial e anónima;</li> <li>• Mencionar possibilidade de o entrevistado colocar questões caso tenha dúvidas;</li> <li>• Pedir autorização para gravar a entrevista e assinar consentimento informado</li> </ul>	<p>-----</p>
<p>Dados pessoais e académicos; Prática de desporto actual e passada</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Idade</li> <li>2. Ano de escolaridade</li> <li>3. N.º retenções</li> <li>4. Notas às várias disciplinas no 2.º período</li> <li>5. N.º de anos/meses em acolhimento residencial</li> <li>6. Que modalidades costumam praticar, actualmente?</li> <li>7. Onde é que costumam praticar? (escola, clube, casa de acolhimento)</li> <li>8. N.º de vezes/horas/semana</li> </ol>

	<p>9. O que achas sobre o número de horas/vezes que treinas por semana? É suficiente? Porquê?</p> <p>10. Inserido em competição?</p> <p>11. Quando é que começaste a praticar desporto (para além das aulas de Educação Física)? Foi antes ou depois do acolhimento? O que é que praticaste antes de vires para esta casa? E depois de vires para esta casa?</p> <p>12. Modalidade(s) praticada(s) no passado (durante quanto tempo)</p>
<p>Motivações para a prática de desporto; Figuras de referência</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber que razões levaram à prática de desporto e quais os motivos para a continuidade</li> </ul>	<p>1. O que te levou a iniciar a prática de desporto? Foste tu que pediste ou alguém te incentivou?</p> <p>2. Tiveste oportunidade de escolher? Quais as opções que estavam disponíveis?</p> <p>3. Actualmente, que razões te fazem praticar desporto?</p> <p>4. Indica uma pessoa que tenha uma influência no facto de tu praticares desporto.</p> <p>5. Indica o nome de um desportista que tu admires. Porquê?</p>
<p>Acompanhamento por parte da casa de acolhimento e/ou da família</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender se existe e qual a importância que os jovens atribuem ao acompanhamento que lhes é dado nos treinos/jogos</li> </ul>	<p>1. Há pessoas que costumam ir ver os teus jogos? (da casa de acolhimento ou da família) Com que regularidade?</p> <p>2. Que importância tem para ti a presença nos jogos?</p>
<p>Identidade/Percepção de competência</p>	<p>1. Como achas que pareces quando praticas desporto?</p> <p>2. Como achas que os outros te vêem quando praticas desporto?</p> <p>3. Consideras-te um jogador muito fraco/fraco/ médio/bom/muito bom?</p>

<p>Significados, emoções e atitudes dos jovens acerca da sua prática desportiva</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que importância tem a prática de desporto na tua vida?</li> <li>2. O que significa para ti a prática de desporto? O que significa para ti praticar _____? (especificar modalidade)</li> <li>3. Como te sentes quando praticas desporto? E depois de praticares?</li> <li>4. Como te sentes se, por qualquer motivo, não poderes praticar desporto?</li> <li>5. Há alguma coisa que interfira com a tua prática de desporto? (castigos, falta de tempo, necessidade de estudar)</li> <li>6. Quando tens algum castigo continuas a ir aos treinos/jogos ou não podes? Quanto tempo ficas sem poder ir? (se não puder: O que achas da proibição de ires aos treinos/jogos? Que efeito tem em ti e no teu comportamento? Como é que isso te faz sentir?)</li> </ol>
<p>Adaptação à instituição</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar o impacto da prática do desporto em si próprio antes, durante e depois do treino/jogo</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como te sentes nesta casa? Como é viver aqui?</li> <li>2. Em que medida a prática de desporto te ajudou ou ajuda a adaptares-te melhor a viver aqui?</li> <li>3. Em que medida a prática desportiva te ajuda no teu dia-a-dia? (e.g., nos momentos mais difíceis, ao lidar com colegas, técnicos, problemas relacionados com a escola, problemas relacionados com a família; perceber o impacto da prática do desporto em si próprio antes, durante e depois do treino/jogo)</li> </ol>
<p>Aprendizagem e desenvolvimento de competências</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O que é que o desporto te ensina para a tua vida? (e.g., nem sempre podemos ganhar, autocontrolo, tomada de decisão, gestão das emoções, cumprimento de regras, atenção e concentração, lidar com a frustração, melhoria de comunicação e expressão de pensamentos/sentimentos, valor do esforço, da persistência)</li> </ol>

	2. O que é que o desporto te ensina para a escola? (e.g., importância do treino e da repetição, não desistir, esforço)
--	--

## Anexo 2. Sistema integral de categorias

### Motivações para a prática

O que levou ao início da prática?			
Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Vontade própria	17	68	“(…) pedi para me inscreverem numa escola.”
Incentivo	8	32	“Elas inscreveram-me e eu comecei a gostar.”

Oportunidade de escolher?			
Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Sim	15	60	“Ou era futebol ou era piscina. Antes escolhi futebol.”
Não	9	36	“(…) foi sempre isto que nós tivemos.”
Não responde à questão	1	4	“Não, tipo eu gostava que as meninas fizessem mais desporto, porque algumas delas são um bocado preguiçosas. (...)”

Razões para a prática actual			
Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Cuidado com o físico	8	19,5	“Para não ficar obesa.”
Gosto	7	17,1	“Não sei, é mesmo por gostar.”
Sentimento de bem-estar	7	17,1	“(…) porque sinto-me bem a fazer desporto.”
Distracção	4	9,8	“Para mim, fazem-me distrair, perder um bocado mais de tempo, estar mais um bocado ocupada.”

Ocupação de tempos livres	4	9,8	“É mais porque saio da escola. Agora ok, já tenho uma coisa nova, vou ter que fazer isso, porque é isso que eu quero, mas antes não tinha. Então chegava aqui e passava o dia todo, o resto do dia sem fazer nada.”
Acalmar	2	4,9	“E também porque acho que me sinto assim... mais calma... Fica, sei lá, quando estás mais irritada e assim, acho que faz melhor.”
Benefícios para a saúde	2	4,9	“(...)porque sim, faz bem à saúde.”
Novas relações	1	2,4	“O desporto também pode, a prática com alguém, também fazer novas amizades, (...)”
Futuro profissional	1	2,4	“(...)e por querer... como é que se diz? Querer seguir em frente com a minha carreira.”
Aplicar competências	1	2,4	“(...) tento ganhar ao stôr.”
Aquisição de competências	1	2,4	“Porque assim já aprendo mais coisas.”
Auto-defesa	1	2,4	“Aprender mais... a defender-me.”
Influência familiar	1	2,4	“Porque eu desde pequena vivi com, a minha mãe foi futebolista e o meu mundo, em casa, sempre foi futebol. Muito desporto em casa, então acho que também foi uma influência muito grande de eu continuar no desporto. Acho que foi das principais razões para praticar desporto.”
Sem informação	1	2,4	-----

Pessoa com influência na prática

Categories	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Não identifica ninguém	11	44	“Não, eu pratico porque quero.”
Namorado	3	12	“O meu namorado que também pratica.”
Colegas de casa	3	12	“É só facto de estar com as outras meninas, tipo a fazer já é bom. E isso também influencia mais a minha motivação para ir para lá. Sei que não vou sozinha.”
Professor	2	8	“Não sei, mesmo, o meu professor mesmo.”
Irmã	1	4	“A minha irmã (...)”
Tutora	1	4	“Porque ela está sempre a dizer que me fazia bem e etc, essas coisas. “
Culturistas	1	4	“Só se for aqueles culturistas e aqueles (...) do <i>instagram</i> que dá para seguir.”
Melhor amiga	1	4	“Neste momento, a minha melhor amiga influenciou-me, porque ela também queria ir para o ginásio...”
Directora da casa	1	4	“Porque eu disse o que é que queria fazer e foi ela que conseguiu com que eu pudesse praticar desporto.”
Amigo	1	4	“Uma pessoa? Tem, chama-se Gonçalo. E ele, quer dizer, eu também faço parte, que é um grupo voluntário que promove o desporto.”

Desportista admirado / Razões			
Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Cristiano Ronaldo	5	16,8	“Cristiano Ronaldo (...) porque é o melhor jogador do mundo e acho que foi sempre um jogador que eu gostei desde pequeno.”
Não identifica nenhum	4	13,4	“Neste momento não tenho (...)”
Messi	3	10	“Messi (...) Gosto da maneira de que ele joga, gosto da simpatividade que ele tem com os adeptos e isso.”
Michael Jordan	3	10	“Michael Jordan. É grande jogador. Não sei porquê, mas ele joga muito bem e eu sempre quis ser como ele... Não, mas é verdade, eu gosto muito dele e vou seguir o exemplo dele, um dia, porque eu vou voltar para o basket outra vez.”
Não sabe/Não responde	2	6,7	“Ui, não sei. Eles têm os nomes todos estranhos, não decoro.”
Ricardo Quaresma	2	6,7	“O Ricardo Quaresma. (...) Pá, é um excelente jogador.”
André Silva	2	6,7	“André Silva. (...) Porque começou a carreira dele aos 16 anos, começou sempre no Porto e foi até aos 18 ou 19 no Porto e agora está numa equipa estrangeira.”
Usain Bolt	1	3,3	“O Bolt”. Não sabe identificar razão
Lenine Cunha	1	3,3	“Hm... que eu admire... o Lenine. (...) Porque acho que ele mesmo com a incapacidade que tem, não é uma incapacidade, mas ok, tem algumas coisas que ele certamente não poderá, acho que ele mesmo apesar disso, não desistiu e vê-se o sucesso que ele tem.”
Vítor Duarte e André Neves	1	3,3	“Vítor Duarte. Era o meu mestre de artes marciais. (...) Também tinha outro mestre que era o André Neves. Porque... tipo nós nas artes

			marciais, aprendi muita coisa, nomeadamente a disciplina que é o que tenho imensa e eles ensinavam-nos que se nos tivéssemos vontade, nós tínhamos tempo para tudo. E ao praticar devemos ser melhores pessoas na vida, era sempre esse ditado que eles nos davam. Se nós praticássemos bem e direito, íamos ser melhores pessoas na vida.”
Garrett McNamara	1	3,3	“Ai! Não faço a menor das ideias, mas gosto do Garrett McNamara. (...) Porque ele é o melhor no surf. Já surfou uma onda de 30 metros, em Nazaré. Por isso...”
Eder	1	3,3	“Há muitos, o Eder que foi o que marcou o golo de Portugal.”
Neymar	1	3,3	“O Neymar. (...) Porque eu também queria poder seguir o futuro de futebolista e queria ser como ele.
Neuer	1	3,3	“O Neuer. (...) Porque eu sou guarda-redes e eu gosto do guarda-redes.”
Stephen Curry	1	3,3	“... e o Stephen Curry. Porque gosto, são bons.”
Vítor Baía	1	3,3	“Dentro do desporto, ah, conheço, o Vítor Baía. (...) Não sei, na altura eu gostava da maneira como ele ligava à bola e por aí fora. Essas coisas todas.”

### **Acompanhamento por parte da casa de acolhimento e/ou da família**

Categorias		Fontes	Percentagem	Verbalizações
Não		16	50,0	“Hm, não. Nós vamos sozinhas e vimos sozinhas.”
Sim	Técnicos	3	9,4	“Sim. As técnicas.”

Família	3	9,4	“Normalmente, a minha família (...)”
Estagiárias	2	6,3	“(...) às vezes as estagiárias e assim.”
Amigos	2	6,3	“(...) e alguns amigos meus.”
Namorado	1	3,0	“Namorado.”

### Percepção de competência

#### Percepção do próprio

Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Competência	7	20,6	“Mas acho que até sou, sou bom.”
Não sabe responder	5	14,7	“Pff, nem eu sei.”
Dedicação	4	11,8	“Mas eu também me dedicava àquilo.”
Falta de competência	4	11,8	“(...) só faço asneiras, não faço nada direito.”
Cansaço	3	8,8	“Dorida, cansada.”
Concentração	3	8,8	“Esqueço o mundo à minha volta e estou apenas a concentrar-me.”
Gosto	1	2,9	“Eu acho que o que eu transmito aos outros, o que eu quero transmitir aos outros é que o desporto não tem que ser por obrigação. Tem que ser porque se gosta e pelo facto de ser bom para a saúde. Eu acho que cada um devia escolher um desporto que goste.”
Pouco empenho	1	2,9	“Depende, porque se eu vou assim muito bem disposta, quando vamos umas com as outras, vamos assim um bocado para a brincadeira, não é?”

Nervosismo	1	2,9	“É assim, se eu reparar que está alguém colado em mim, a olhar muito para mim, eu fico nervosa (...)”
Vergonha	1	2,9	“Não sei. Mas eu, por exemplo, há coisas na nataçao que tenho vergonha de fazer. (...) Eu tenho muita vergonha.”
Agressividade	1	2,9	“Hm... Achava que era uma pessoa dura, porque é verdade (...)eu era mesmo bruta.”
Motivação	1	2,9	“Sempre que havia uma oportunidade, eu ia lá. E eu era uma pessoa que tinha muita motivação para continuar. Desde pequena que dizia que queria ser como o Michael Jordan, então quando entrei para o basket, então olha! Foi a partir daí que eu comecei a dizer isso, então olha. Eu focava-me nele, dizia assim “aquele gajo é mesmo espectacular, eu quero ser como ele””
Estética	1	2,9	“Pareço elegante.”
Sentir-se alterado	1	2,9	“Estou mais alterado. (...) Ao estar a treinar já não estou como se fosse por exemplo andar normal.”

#### Percepção dos outros

Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Não sabe responder	12	42,9	“Não sei. Não sei o que é que vai na cabeça das pessoas.”
Competência	5	17,9	““Olha, se calhar ela sabe nadar alguma coisa”, acho que é assim.”
Empenho	3	10,7	“Uns dias estou muito empenhada (...)”
Resistência	2	7,1	“Aquela não se está a cansar, só pode.”

Falta de empenho	2	7,1	“O meu professor deve pensar “aquela vem para aqui brincar”.”
Gostam da sua prática	1	3,6	“No badminton, tipo todos gostam.”
Individualismo	1	3,6	“Deviam achar que eu era individualista ou que era muito agarrada à bola...”
Motivação	1	3,6	“Sim, há pessoas que me diziam o que achavam de mim, diziam que achavam que eu era uma pessoa muito motivadora e que tinha motivação para fazer as coisas.”
Falta de competência	1	3,6	“(...) há pessoas que dizem “olha, aquele não joga nada (...)”

#### Competência na prática

Categorias	Fontes	Porcentagem	Verbalizações
Média	13	46,4	“Jiu-jitsu... médio.”
Boa	11	39,3	“Ah, muito boa também não, mas boa talvez.”
Muito boa	3	10,7	“Ei, não vou-me armar, mas eu era muito boa.”
Não responde	1	3,6	“No ginásio, não há muito que se diga não é? Uma pessoa só está lá a puxar ferro.”
Fraca	0	0	-----
Muito fraca	0	0	-----

## Significados, emoções e atitudes dos jovens acerca da sua prática desportiva

Importância da prática			
Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Bem-estar	8	19,5	“Sinto-me bem também a praticar desporto.”
Benefício para a saúde	8	19,5	“Porque sem desporto... o desporto é uma coisa que faz bem à saúde. É importante porque faz bem à saúde.”
Cuidado com o físico	6	14,6	“Ao menos sei que não fico gorda, obesa.”
Distracção	4	9,8	“Porque é uma maneira de as meninas se distraírem, estarem fora dos problemas, fora de stresses, para estarem mais livres.”
Compromisso	3	7,3	“e é um método para nós termos iniciativas de vida para aprendermos o que é aquilo.”
Futuro profissional	3	7,3	“Fazer desporto? Para que eu possa ter um emprego.”
Gosto	2	4,9	“Porque lá está, eu gosto de o fazer.”
Interacção	2	4,9	“mas por exemplo, é uma forma de arranjar amigos e não sei quê e de interagir com os outros. “
Competência	2	4,9	“(...) aprendo-me a defender, (...)”
Acalmar	1	2,4	“Muito grande. Eu com o desporto posso-me libertar, ou seja, eu estou, por exemplo, stressada e se eu for para um treino, eu posso descarregar lá as minhas energias.”
Referência à família	1	2,4	“Porque eu desde pequena vivi com, a minha mãe foi futebolista e o meu mundo, em casa, sempre foi futebol.”

Necessidade	1	2,4	“e também porque é preciso. Acho que faz parte da nossa tipo, do nosso, como é que hei-de explicar, da nossa vida.”
-------------	---	-----	---

Significado da prática da modalidade

Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Sensação de bem-estar	6	16,7	“Cuidar do meu bem-estar”
Cuidado com o físico	5	13,9	“Cuidar (...) e da minha forma física, também.”
Gosto	4	11,1	“Muito, porque eu sempre gostei de badminton e eu só ia às aulas de educação física para praticar badminton.”
Oportunidades	3	8,3	“Significa que estão-nos a dar uma oportunidade de conseguirmos e se calhar de praticar coisas que nunca na vida praticámos ou não praticamos com tanta regularidade.”
Abstracção	3	8,3	“É uma maneira de libertar-me das coisas. Pensar só no coiso, pensar só no treino.”
Valor do esforço	3	8,3	“Significa dedicação e o trabalho e o esforço, (...)”
Sem informação	2	5,5	-----
Libertar stress	2	5,5	“Para mim significa libertar o stress, (...)”
Obrigaçã	1	2,8	“Natação, eu não sou muito ligada à natação. Eu faço porque tem mesmo que ser.”
Segurança	1	2,8	“Mas o basket para mim era, opa, era... não sei, era o meu ponto de abrigo, (...)”

Confiança	1	2,8	“(…)era lá que eu falava com as pessoas e havia uma união de equipa, podíamos todos confiar uns nos outros a nível de jogo, a nível de treino pronto.”
Superação	1	2,8	“(…)e por vezes temos que aguentar a pressão, às vezes neste caso o professor é muita pressão quando o professor puxa por nós, (…)”
Pertença	1	2,8	“Muito. Significa eu fazer parte de um clube e jogar para aquele clube, (…)”
Orgulho	1	2,8	“Ah aquilo é um orgulho! São poucas as vezes que me ponho lá em cima não é, mas quando ponho…”
Não atribui significado	1	2,8	“Não significa grande coisa. Não é um desporto que me chame muito a atenção.”
Não sabe responder	1	2,8	“Bem.”

#### Sentimentos quando praticam desporto

Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Bem-estar	18	50,0	“Sinto-me bem.”
Sem informação	4	11,1	-----
Distracção	3	8,3	“(…) estou distraída, (…)”
Calma	2	5,5	“(…) sinto-me mais calma (…)”
Frustração	2	5,5	“Isso depende porque às vezes sentia-me irritada, mas não é irritada por estar lá. Era irritada porque às vezes a bola não entra e tu fazes de tudo para que ela entre... e às vezes estava irritada.”

Relaxamento	1	2,8	“Sinto-me relaxada.”
Persistência	1	2,8	“Sinto que quando falho, quero tentar outra vez.”
Falta de motivação	1	2,8	“(…) na natação há vezes em que me apetece dormir, mas tenho que ir para a natação. Acho que tipo a motivação não é igual.”
Empenho	1	2,8	“Mas eu sei que no basket eu conseguia fazer isso e sabia que as pessoas sabiam que eu estava a fazer o melhor de mim e que eu estava a dar o meu melhor esforço.”
Competência	1	2,8	“(…) consigo treinar, fazer o que tenho que fazer.”
Cansaço	1	2,8	“Há dias que estou cansado, (…)”
Falta de competência	1	2,8	“Por exemplo, está tudo a apoiar por mim e eu não consigo fazer nada. Tentava, mas não conseguia.”

#### Sentimentos após praticar desporto

Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Cansaço	14	32,6	“Depois de praticar sinto, pronto cansada, um bocado cansada, (…)”
Bem-estar	13	30,2	“Bem, porque sei que a dor que eu sinto está a fazer-me bem, porque é sinal que eu treinei bem.”
Calma	4	9,3	“Muito calma. Mesmo que esteja tipo a brincar ou assim, saio na mesma calma do treino, sim.”
Sem informação	4	9,3	-----
Desejo de voltar a praticar	2	4,7	“(…) mas com vontade de chegar à próxima quinta ou à próxima sexta para voltar.”

Satisfação pessoal	2	4,7	“(...) mas eu sentia que tinha dado tudo e sentia-me bem comigo mesma (...)”
Abstracção	1	2,3	“(...) não penso tanto, porque ainda venho com aquele cansaço do ginásio, na ideia do que tive ou não a fazer no ginásio (...)”
Frustração	1	2,3	“Posso às vezes sentir-me um pouco frustrado em no facto de estar mais distraído ou no facto de às vezes atrapalhar na luta ou às vezes perder até e pronto.”
Tristeza	1	2,3	“(...) outras vezes triste (...)”
Alívio	1	2,3	“Sentia-me, como já tinha dito antes, aliviada, cansada, porque sabia que tinha dado tudo. Em todos os treinos eu dava tudo, mas eu sentia que tinha dado tudo e sentia-me bem comigo mesma e sentia, acima de tudo o que eu queria era não desapontar ninguém da minha equipa, nem os meus treinadores, nem as pessoas que me observavam, porque também conta a opinião dos outros e conta como eles veem-te jogar. E se eu soubesse que tinha dado o melhor de mim naquele jogo, eu sabia que as pessoas iam ficar contentes e iam-me elogiar no fim. Sentia-me cansada e sentia-me aliviada, sentia-me relaxada também... Faz bem.”

#### Sentimentos se não puderem treinar

Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Desânimo	8	26,7	“Não foi ficar triste totalmente, mas fiquei “pá, podia ser hoje, por que é que não há?”.”

Tristeza	7	23,3	“Hm... houve uma vez que não pude ir ao badminton e fiquei um bocado triste.”
Irritação	7	23,3	“Se for o surf já fico um bocado zangada. Fico zangada por não fazer surf.”
Aceitação	2	6,7	“Aceito. (...)Então, se não posso, não posso. Não vou partir a primeira coisa que me aparecer à frente só por não poder ir.”
Indiferença	2	6,7	“Agora acho que... na nataçãõ acho que é indiferente (...)”
Não se verifica	2	6,7	“Eu posso sempre, tenho ido sempre.”
Raiva	1	3,3	“Como o badminton? Da última vez quase que explodia aqui em casa.”
Felicidade	1	3,3	“Feliz.”

#### Interferência na prática

Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Não	16	64,0	“Eu posso sempre, tenho ido sempre.”
Falta de tempo	3	12,0	“Não. É só mesmo o tempo.”
Estudos	2	8,0	“Não. Às vezes, por exemplo, se eu tiver um teste muito importante, sim, eu falto à nataçãõ, porque os meus estudos estão em primeiro lugar.”
Problemas de saúde	1	4,0	“Não. É assim, necessidade de estudar tenho alguma, mas neste momento tipo como estou com uma depressão há cerca de dois anos

			e tal, ando a fazer tratamento psicológico, neste momento ando, não ando mesmo boa para praticamente nada.”
Cansaço	1	4,0	“I - Só mesmo facto do cansaço?; P – Sim.” (I – Investigadora; P – Participante)
Menstruação	1	4,0	“Por exemplo, quando estou com o período não vou.”
Falta de motivação	1	4,0	“E também é um bocado preguiça.”

### Adaptação à instituição

#### Sentimentos a viver na casa

Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Bem	21	45,7%	“Sinceramente acho que aqui me sinto bem, (...)”
Adaptados	9	19,6%	“Já estou mais habituada. Adaptei-me às pessoas aqui dentro.”
Sentem-se em casa/em família	7	15,2%	“Sinto que estou na minha casa com muita gente.”
Não gostam	5	10,9%	“Não gosto disto. (...) Não gosto, porque queria estar ao pé da minha mãe.”
Melhor do que em casa	2	4,2%	“(…) melhor do que em casa.”
Grata	1	2,2%	“Temos tudo o que precisamos. Temos comida, temos cama, temos o stôr que é um grande apoio para nós, temos a nossa gestora que é mais que nossa mãe, mais que nossa encarregada de educação. E acho que... temos dentista grátis, oftalmologista grátis, rastreios auditivos, temos tudo! Do bom e do melhor, não nos podemos queixar. Temos aula de guitarra, temos tudo. E mais disso, temos o

			amor e carinho das pessoas que nos acolhem aqui e acho que... dão confiança em nós, vamos para a escola e vimos sozinhas, tudo.”
Orientada	1	2,2%	“É uma maneira tipo, não digo que isto seja a nossa casa, nossa casa né, mas acho que aqui as meninas aprendem a gerir mais o futuro delas, tipo a pensar melhor.”

#### Influência do desporto na adaptação

Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Ajuda a conviver	8	23,5	“Sim, a convivermos umas com as outras. Logo no primeiro dia que eu cá entrei, foi logo o dia do badminton. Por isso convivemos logo todas umas com as outras”
Sem influência	7	20,6	“Não, porque quando eu pratiquei desporto já estava habituado a estar aqui.”
Integração	5	14,7	“A viver aqui? Por exemplo, eu quis entrar no basket porque muitas meninas daqui já andavam no basket. Eu achei que era uma forma de me poder integrar.”
Ajuda a gostar de viver na casa	3	8,8	“Porque eu antes, quando entrei, achava que isto era uma grande seca, que não ia ter actividade nenhuma e depois quando fui para o ginásio comecei a gostar.”
Percepciona influência sem explicar	3	8,8	“Mais ou menos.”

Abstracção	2	5,9	“Sim, porque enquanto estamos lá fora, não estamos a pensar nos problemas que temos aqui dentro e acho que é uma maneira das meninas libertarem-se um bocado. Então, por exemplo, nós quando estamos lá nos treinos, estamos a pensar em como vamos jogar, em quem vai ganhar e essas coisas todas. Não estamos a pensar, não estamos a falar nem a pensar nos problemas que acontecem aqui.”
Acalma	2	5,9	“Torna-se mais fácil porque fico mais calma, (...)”
Gestão de emoções	2	5,9	“Faz de conta que estás num campo e aprendes a lidar com tudo.”
Sensação de bem-estar	2	5,9	“(...) não estou muito triste nem nada, agora estou mais contente, como era de costume, sinto-me melhor.”

#### Influência do desporto no quotidiano

Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Acalma	11	25,6	“A ter mais calma. É uma das coisas que me ajuda.”
Abstracção	7	16,3	“Então faz sentir cansadas e às vezes nem pensamos nas coisas. Nós sabemos que as temos para resolver, mas às vezes sabe bem não pensar nelas, (...)”
Melhora a convivência	3	7,0	“A conviver também, a convivência.”
Satisfação pessoal	3	7,0	“A dança... de tudo é mais a dança que eu amo mesmo.”
Sem influência na relação com os outros	3	7,0	“Eu quando tenho algum problema com as meninas, prefiro ir lá falar directamente.”

Não identifica relação	3	7,0	“Não, eu só faço mesmo isso porque gosto e não tem nada a ver com o resto.”
Superação de dificuldades	2	4,7	“Sim, porque, por exemplo, antes... você, por exemplo, quando vai fazer uma corrida, tem obstáculos no meio. Então, basicamente, as coisas que as doutoras fazem aqui connosco é tentarmos ultrapassar esses obstáculos, tanto psicologicamente como no desporto, mentalmente, tudo mesmo. E acho que isso faz buéda bem às meninas.”
Não sabe responder	2	4,7	“Não sei.”
Melhora a comunicação	1	2,3	“Também tipo a comunicar com elas, tipo “olha, bora lá, vamos jogar, agora somos nós”.”
Descontracção	1	2,3	“Eu acho que o desporto descontraí.”
Mudança de percepções	1	2,3	“(…) e talvez, por exemplo, quando estou a praticar desporto parece que ou penso nas coisas e vejo as coisas de outra maneira.”
Arranjar estratégias	1	2,3	“(…) por exemplo se estou sozinha na piscina, dá para eu nadar e estar a pensar no que vou fazer, como vou resolver.”
Reflexão	1	2,3	“(…) e fico melhor a pensar bem.”
Melhora a saúde	1	2,3	“(…)com dor de cabeça, fico melhor.”
Gestão de emoções e comportamentos	1	2,3	“Eu comecei a fazer desporto, porque era uma pessoa muito revoltada, revoltava-me com muita gente e quando comecei a fazer desporto eu já tinha dito, sentia-me muito aliviada. E quando eu não praticava desporto, eu respondia a toda a gente, era mal educada, etc, etc, etc, etc... Quando toda a gente me aparecia à frente. Às

			vezes só por dizer um “ai”, eu já estava a resmungar. A partir do momento em que comecei no basket, deixou de acontecer menos isso. Quando acontecia, porque eu sou uma pessoa que não deixa de ter, eu tinha sempre aquele problema de responder às pessoas e respondia e respondia e respondia, mas quando entrei para o basket isso deixou de acontecer tanto. E como deixou de acontecer, eu pronto, comecei a ser melhor pessoa.”
Trabalhar em equipa	1	2,3	“E a nível, por exemplo de escola, eu já andava na escola e desde que entrei para o basket sempre senti a necessidade de ajudar as pessoas, porque no basket há sempre aquela entreajuda uns com os outros e cá fora nós podemos pôr em prática o que aprendemos lá dentro. Por exemplo, a união faz a força, como é aquela frase que se diz. Cá fora podemos fazer isso, por exemplo em educação física, quando eu tinha educação física, eu pensava nisso e dizia “ok, vou passar a bola a este, este e a este e vamos fazer uma coisa como se fosse tipo mesmo união e vamos ganhar este jogo ou este exercício”.”
Ajudar os outros	1	2,3	“Aqui dentro é a mesma coisa. Eu sentia a necessidade, podia não ter muito a ver, mas no basket nós sempre precisamos de ajudar-nos uns aos outros, tal como na vida. Na vida nós vamos precisar de ser ajudados e vamos precisar de ajudar alguém e então eu sempre senti necessidade de ajudar alguém desde que entrei para o basket.”

Confiança	1	2,3	“Ai o surf, sinto-me muito autoconfiante. Porque é um desporto difícil de fazer.”
Coragem	1	2,3	“Sei lá, tenho mais coragem para ir falar com as pessoas. Já não tenho tantos problemas. Que eu sou muito, não falo com as pessoas. Não parece, não é!? Mas é! Sou assim.”
Cuidado com o físico	1	2,3	“A única razão porque eu faço natação é para ter o mínimo cuidado com o meu corpo.”

### **Aprendizagem e desenvolvimento de competências**

#### Aprendizagens para a vida

Categories	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Persistência	5	10,9	“Acima de tudo, a não desistir.”
Resiliência	4	8,7	“A saber dar a volta.”
Ajudar os outros	4	8,7	“Aqui dentro é a mesma coisa. Eu sentia a necessidade, podia não ter muito a ver, mas no basket nós sempre precisamos de ajudar-nos uns aos outros, tal como na vida. Na vida nós vamos precisar de ser ajudados e vamos precisar de ajudar alguém e então eu sempre senti necessidade de ajudar alguém desde que entrei para o basket.”
Gestão de emoções	3	6,5	“Não haver lutas. Se estivermos a meio de um jogo e o árbitro nos der vermelho, há jogadores que caem em cima dele para querer

			bater, mas o melhor é ficar parado e sair. (...)quando se metem comigo, não agir logo para a porrada.”
Trabalhar em equipa	3	6,5	“Sim, eu acho que pode ajudar as pessoas a trabalhar em equipa, porque se formos a reparar, estão todos lá por um único objectivo: ganhar o jogo. Portanto, obrigatoriamente, temos de trabalhar em equipa.”
Respeito	3	6,5	“Hã... o que me ensina, talvez... talvez ensina-me, pá, o respeito, respeitar.”
Não sabe responder	3	6,5	“Não sei.”
Futuro profissional	2	4,3	“Eu não sei o dia de amanhã, né? E amanhã até me posso tornar professora de desporto. E isto agora está-nos a ajudar, para nós percebermos.”
Cuidado com o físico	2	4,3	“Se calhar na alimentação, né? Porque tu estás lá no ginásio e se não tiveres uma alimentação saudável, não... não faz nada, né? Quem quer estar em forma ou quer emagrecer, se não tiveres uma alimentação saudável, não dá, né?”
Capacidade de reflexão	2	4,3	“Quando vejo que certos erros não valem a pena, não os volto a cometer. Se eu estiver numa máquina a puxar peso, se por exemplo de 30 quiser ir para 90, eu sei que não vai valer a pena, porque não estou habituada de um peso baixo para um peso muito grande, de repente. É como na vida. Se quero fazer um passo muito maior do nível onde estou, não vai valer a pena. Só estou a perder tempo, em vez de fazer o caminho direito.”

Superação	2	4,3	“(…) e ultrapassares sempre as tuas barreiras, porque na vida há muitas barreiras e tu tens sempre que as ultrapassar, porque senão vais ficar sempre enalhada no mesmo sitio e nunca vais andar para a frente, nem aprender coisas novas.”
Disciplina	2	4,3	“Acho que um bocado de disciplina, talvez. É, não é? (…) Não tenho a certeza, mas eu acho que sim, porque nós tipo nesta cena, nesta coisa do relacionamento com o treinador, ele tipo exige certas coisas que nós temos que fazer, obedecer para chegarmos a determinado objectivo.”
Saber perder	2	4,3	“Hã... a saber perder.”
Responsabilização pelos actos	1	2,2	“Ensina-me que se não for eu a cuidar de mim, mais ninguém cuida. Se não for eu a olhar para mim, muitos olham, mas ninguém vai cuidar da minha imagem. Ninguém vai fazer desporto por mim. “Ok, faz 20 flexões por mim”, não sou eu que estou a fazer para mim, eles estão a fazer para eles. Portanto ajuda imenso.”
Valor do esforço	1	2,2	“Lá está, se há um objectivo, temos que lutar para tê-lo, para o conseguir.”
Aumenta a motivação	1	2,2	“Sei lá, eu acho que primeiro o desporto dá-me, dá-me não, mas faz com que eu pense de uma maneira de “ok, tenho que ter motivação de fazer as coisas.””
Benefícios para a saúde	1	2,2	“O desporto acho que é uma coisa que faz bem à saúde, faz toda a gente e não sei mais nada.”
Humildade	1	2,2	“Acho que também ensina a ser humilde.”

Aceitar críticas	1	2,2	“Também a levar com as críticas, saber levar com as críticas.”
Auto-defesa	1	2,2	“Ensina, é uma arte marcial que ensina como atacar e defender.”
Tomada de decisões	1	2,2	“Hm... a ser inteligente nas coisas que faço. (...)Porque, por exemplo, sei lá... se eu tiver que fazer uma coisa, futebol é um jogo de estratégia. Eu tenho que pensar se a bola, se o jogador estiver ali, eu tenho que me pôr mais para o lado. Tenho que pensar nas coisas que vou fazer e quando jogo futebol, adquiero experiência.”
Auto-estima	1	2,2	“Perder uma luta não é querer dizer que somos fracos.”

Aprendizagens para a escola			
Categorias	Fontes	Percentagem	Verbalizações
Não identifica relação	10	28,6	“Desporto? Para a escola? Não. Não sei.”
Paciência	3	8,6	“Ya, por exemplo, nós quando estamos a jogar temos que esperar pelo final do jogo.”
Trabalhar em equipa	2	5,6	“Na escola, quando fazes trabalhos de grupo também vais precisar de saber trabalhar em equipa, (...)”
Disciplina	2	5,6	“A disciplina também porque, no fundo, vais ter de obedecer ao professor.”
Valorização da prática	2	5,6	“Por exemplo, tens um teste e por muito que alguém diga “ah, essa matéria é difícil e não sei quê”, tu estudas e podes não achar difícil. Acho que sim.”

Aumenta a motivação	2	5,6	“Eu acho que nós ao praticarmos, o nosso humor fica sempre mais, aumenta, fica muito feliz, dá mais vontade de fazer tudo, mesmo até de estudar. Isso é complicado ter vontade de estudar... Às vezes quando saio da piscina “ai vou ler aquela coisa”, por acaso nisso ajuda.”
Persistência	2	5,6	“Na dança que, por exemplo, estou a nadar, se eu fizer um mau erro, posso, por exemplo... pode ocorrer um erro, posso até parar de nadar e não conseguir nadar outra vez. Portanto, estar sempre a corrigir os erros. (...) Tentar sempre outra vez até conseguir melhorar.”
Ensino para EF	1	2,9	“Hã, aqui dá para aplicar porquê? Porque nós temos testes escritos em educação física, por exemplo. (...) O stôr deu-me coisas, são regras tanto no basquete e tudo, nós temos de ter aquelas regras e saber tipo, também no badminton temos que saber como é que é, como fazemos o serviço. Para fazermos isso tudo, temos que explicar tudo por escrito, pronto, como se chama as posições e isso.”
Auto-defesa	1	2,9	“Auto-defesa.”
Sim, mas não sabe explicar	1	2,9	“Não sei, mas acho que sim.”
Resiliência	1	2,9	“Tipo, temos que cair para aprender. No futebol, por exemplo, se começarmos pequeninos, nós caímos muitas vezes, esfolamos os joelhos, muita coisa. E nós temos que aprender a cair para levantar. É como na vida. Se caíste, tens que aprender a levantar. Acho que também transmite um bocadinho isso.”
Aceitar críticas	1	2,9	“(…) porque tens de saber quando estás mal, quando não estás, tens de saber ouvir críticas e essas coisas.”
Ponderação	1	2,9	“(…) ir com calma.”

Humildade	1	2,9	“O jiu-jitsu... primeiro que tudo tenho que ser humilde, (...)”
Valorização do outro	1	2,9	“É. Saber reconhecer quem é melhor que nós. Acho que não adianta arranjar desculpas e tentar... pá, tudo bem que deve-se competir, mas competir não quer dizer... pá, competir não quer dizer a mesma coisa que desrespeitar e passar, e fazer troça e... Acho que também não se deve ter inveja do outro. Não tenho inveja de ninguém. Se alguém é melhor que eu, reconheço. Não tenho nada a dizer. Se alguém é melhor que eu, tenho que reconhecer, né? Nem sempre é fácil, mas tem que ser.”
Ajudar os outros	1	2,9	“O que é que me pode ensinar? A ajudar os outros, ajudar os outros que têm tipo dificuldades.”
Auto-regulação	1	2,9	“Se nós estivermos na aula e tivermos com aquela mania “ok, isto está a ser uma seca, eu quero ir lá para fora”, em vez de estarmos com esse pensamento e pensarmos “ok, vamos aprender que isto vai-me ajudar no teste, vai-me ajudar mais para a frente”, é um pensamento muito melhor mesmo. Porque em vez de estarmos com aquele pensamento, se nos interessarmos até e se tentarmos nos interessar, vale muito mais a pena.”
Coragem	1	2,9	“(...) coragem para estar à frente das pessoas, (...)”
Criatividade	1	2,9	“Hã, ter mais ideias.”

### **Anexo 3. Entrevista**

5F17-1

I – Que idade tens?

P – 17.

I – Andas em que ano?

P – No 10º.

I – Alguma vez reprovaste?

P – Sim, no 7º ano.

I – Há quanto tempo estás nesta casa?

P – Há 14 anos.

I – Antes, estavas com a tua família?

P – Antes estava com a minha família. Estive com a minha família até aos 14 anos, não! Espera... até aos 4 anos e depois entrei para aqui em Janeiro e em Abril fiz 5, por isso são basicamente 14 anos que estou aqui dentro.

I – Praticas desporto actualmente?

P – Actualmente não. Mas já pratiquei muitos desportos.

I – O que é que costumavas praticar?

P – Pratiquei durante 4 anos basket. Depois fui para a natação 2 anos e há, recentemente estive nas artes marciais durante 2 anos.

I – Onde é que costumavas praticar esses desportos?

P – Basket era aqui no grupo desportivo, no Basket Leça que é aqui no pavilhão de Leça da Palmeira. A natação era com um grupo que também ajuda aqui o Lar que é o Barquinho, que prontos, ofereceu-nos essa oportunidade de poder ir para a natação. Depois as artes marciais era em Matosinhos, não sei a rua daquilo, portanto era lá em Matosinhos.

I – Ok. Quantas vezes é que praticavas por semana?

P – Basket era para aí 3 por semana, era uma hora e meia, duas de treino. Depois era jogo ao fim-de-semana, sábado ou domingo, dependendo. Natação era 1 vez por semana, também basicamente o mesmo tempo, uma hora e meia, por aí. E as artes marciais era das cinco e quarenta e cinco até às sete, uma vez por semana também. Uma vez, não, não, não. Eram para aí duas, às vezes passavam a ser três, dependendo e ao fim-de-semana também.

I – Quando praticavas o que achas do número de vezes que treinavas?

P – Eu gostava, porque é assim, eu de tudo o que eu fiz, de todos os desportos que eu fiz, o que eu gostei mais foi o basket, então eu achava que o basket, eu adorava ir para lá, então não importava às vezes que eu ia, nem até não me importava de ir mais. Natação também, mas era uma coisa que para mim não gostava muito, mas era só mesmo para não estar

parada. Pronto, e as artes marciais, durante um ano gostei muito daquilo, mas depois de um ano comecei-me a cansar daquilo e então deixei de ter motivação de ir para lá, e então entretanto acabei por desistir. Exacto, é isso, e as horas pronto é...

I – Eram suficientes?

P – Sim, eram suficientes. Quando eu comecei a deixar de ter motivação, por exemplo, as artes marciais achava que já era demais.

I – E estavas inserida em competição?

P – No basket, sim, estava. Ia jogar com outras equipas, de outras cidades e assim. Às vezes ia para fora entre aspas, já fui para Espanha também jogar com o basket. E às vezes existia aqui o torneio do Farol que era tipo, várias tipo, a nível mundial, tipo vinham cá e jogavam contra nós, tipo ingleses e assim. Pronto, sim, era a nível... sim, estava em competição. Nas artes marciais aquilo não era a nível de competição, era só treinos e depois havia outras coisas que podíamos fazer, tipo... várias coisas do género, tipo ir fazer uma coisa que eles faziam lá que era ir para o meio do monte e fazer umas coisas que era para ver se estavas disposta a passar para o próximo cinto ou não, dependendo das competências que tu tinhas e aquilo era uma ajuda para ver se tu conseguias mesmo ter aquelas competências. Pronto, artes marciais não eram assim uma coisa, não era competitivo, era mesmo, pronto...

I – Quando é que começaste a praticar desporto, sem ser nas aulas de Educação Física?

P - A partir dos 6 anos... Entrei para o basket. Estive lá quatro anos e depois saí. Passado um ano, entrei na natação e depois há pouco tempo, tinha eu 15 anos, 15/16 por aí, fui para as artes marciais. E agora estou parada. Depois entretanto tive de parar porque tive uma lesão no pé... Tive várias, eu tinha, torcia sempre o mesmo pé, no mesmo sítio e num mês torci para aí cinco vezes o pé, tive de ir para o hospital e queriam que eu fizesse fisioterapia, só que entretanto não fui para a fisioterapia... Mas eu estou parada porque pronto. É, eu ainda não encontrei, quer dizer, encontrei, eu queria ir para o basket, só que também aqui há castigos e como tiram as coisas que nós mais gostamos, o desporto é uma delas, então pronto, eu fiquei sem ir para...

I – O que te levou iniciar a prática do desporto? Foste tu que pediste ou alguém te incentivou?

P – Não, eu desde muito pequena fui sempre maria-rapaz e achei o basket uma coisa muito maria-rapaz e gostava muito, então, hm, uma funcionária daqui tinha contactos com o grupo lá, que eram amigos, e esse amigo ofereceu-nos, principalmente, não! Inicialmente a mim ir para lá sem pagar nada, pronto, dava-nos os equipamentos e etc, etc, e prontos, foi uma coisa... eu também logo disse que queria ir porque eu sempre gostei muito de desporto, sempre, sempre. Até na Educação Física eu sempre... gosto muito de desporto, né? E sempre que tenho tempo vou jogar futebol e assim, porque também é um desporto que eu gosto muito, jogar futebol.

I – Quando começaste a prática tiveste oportunidade de escolher o desporto?

P – Não, por acaso não tinha ideia do basket. Eu jogava na escola, só que nunca tinha ideia de pronto... Mas até que me disseram que “ah, tens esta oportunidade de ir” e eu “claro que sim, claro que quero ir”. E a partir daí, comecei a ir e sempre adorei aquilo.

I – Não praticas, por isso... Podes indicar-me uma pessoa que tenha uma influência no facto de tu praticares desporto?

P – Uma pessoa que me tenha influenciado? Não... foi mais porque a funcionária da noite... Não foi por ela que eu entrei, foi por mim mesmo, porque eu achei que ninguém lá dentro, lá dentro do basket, nem cá fora aqui na instituição me influenciaram a ir. Não, não, não... não tinha ninguém assim...

I – Gostava que me indicasses um nome de um desportista que tu admirasses e disseses o porquê.

P – Michael Jordan. É grande jogador. Não sei porquê, mas ele joga muito bem e eu sempre quis ser como ele... Não, mas é verdade, eu gosto muito dele e vou seguir o exemplo dele, um dia, porque eu vou voltar para o basket outra vez. Sim e ele é muito alto, também quero ser alta... e tem os pés grandes.

I – Quando jogavas, costumavam ir ver os teus jogos?

P – Sim, sim, sim. Desde o início que, principalmente a funcionária, que a funcionária da noite era a funcionária que eu ia para casa dela aos fins-de-semanas e assim, ela ia sempre ver os jogos e às vezes levava tipo, uma rapariga que eu me dava bem que era amiga dela e tinha uma filha e também ia ver os jogos. E entretanto essa, ela por acaso entrou para o basket também. Prontos, ia sempre alguém ver os meus jogos, eu nunca ia sozinha, ia sempre alguém. Todos os fins-de-semana, eu era sempre convocada, né? Mas todos os fins-de-semana iam ver os meus jogos. Havia fins de semana em que nós não jogávamos, mas não era porque não era convocada, era mesmo porque não havia jogos. Era muito raro isso acontecer, mas quando havia jogos, havia sempre alguém que ia ver o meu jogo. Sim, sempre...

I – E em relação aos treinos?

P – Não, aí deixavam-me lá no treino, fazia o treino, e no final do treino iam-me buscar. Às vezes, pronto, iam ver o meu treino, como havia lá um café perto, pronto, iam para o café e quando acabasse o meu treino, iam-me buscar. Pronto, e era assim, mas os meus jogos era sempre. Às vezes ausentavam-se para ir ou fumar um cigarro ou tomar um café, mas depois voltavam outra vez.

I – Que importância tinha para ti as suas presenças nos jogos?

P – Era sinal que tinha alguém que me apoiasse, que me apoiava. Claro que tinha lá os familiares dos meus colegas e de equipa e também me apoiavam, não é? Mas é importante ter alguém que esteja connosco diariamente e que vá lá dar o seu apoio. Dá-nos aquela

motivação e dá-nos vontade de querer marcar um cesto, por exemplo. E dizer, e deixar a pessoa que nos está a ver, orgulhosa... Muito filósofa! (risos)

I – Como é que achas que parecias quando praticavas desporto?

P – Hm... Achava que era uma pessoa dura, porque é verdade, eu... Eu sempre fui muito competitiva, mesmo quando jogava contra os meus colegas de equipa, eu era mesmo bruta. Porque eu queria marcar um cesto e eles não se mexiam, então eu tinha que fazer o trabalho todo sozinha. Então era uma pessoa que era muito competitiva e queria sempre jogar e que... Não era individualista, não estou a dizer isso, mas se, por exemplo, se eu tivesse na linha de triplo e me mandassem a bola, eu ia logo encestar, nem tentava chegar mais à frente. E pronto, sou uma pessoa, era uma pessoa muito... Não sei explicar, muito... Que não sei! queria sempre participar. Sempre que havia uma oportunidade, eu ia lá. E eu era uma pessoa que tinha muita motivação para continuar. Desde pequena que dizia que queria ser como o Michael Jordan, então quando entrei para o basket, então olha! Foi a partir daí que eu comecei a dizer isso, então olha. Eu focava-me nele, dizia assim “aquele gajo é mesmo espectacular, eu quero ser como ele”. E prontos, é... Era uma pessoa muito competitiva, sempre fui.

I – E na nataçãõ ou nas artes marciais?

P – É assim, nataçãõ não há muito para passar, porque estamos debaixo de água e ninguém nos vê. (risos) Mas não sei explicar. Tipo na nataçãõ era diferente, porque era uma coisa mais calma, mais... pronto, não há muito para mostrar, mas eu também me dedicava àquilo. Pronto, mas não me dedicava tanto como me dedicava ao basket, porque não era uma coisa competitiva. Quando as coisas são mais competitivas há sempre mais a mostrar. Pronto, mostras o teu lado mais competitivo da coisa. Na nataçãõ não dava para mostrar isso. Nas artes marciais também não, porque não era uma coisa competitiva. Mas, por exemplo, às vezes fazíamos combates lá dentro, entre nós, e aí eu “‘whoo’, vamos lá”. E então, eu era muito competitiva aí também. Sempre que há uma oportunidade de haver uma competiçãõ, por exemplo, entre um colega meu e eu, então aí eu faço o melhor para ser melhor que ele. Pronto, é sempre assim. Sou uma pessoa que quer ser sempre melhor que os outros. Melhor que os outros entre aspas, há coisas e coisas. Mas a nível de desporto sim, eu quero ser melhor que os outros e quero mostrar aos outros que eu consigo ser melhor que os outros.

I – Como é que achas que os outros te veem?

P – As pessoas viam-me muito individualista, às vezes, mas não era assim. Era porque eu sabia que tinha uma oportunidade para marcar e se eu passasse para outra pessoa, essa pessoa... sei lá, não sei. É que eu tinha um pensamento em cada pessoa que estava a jogar comigo. Eu sabia como é que aquela pessoa funcionava, porque também estava em treinos com essa pessoa e pronto. Normalmente, as pessoas que jogavam mais naquela equipa era eu e o Pedro e nós estávamos sempre à frente a jogar um com o outro e passávamos sempre a bola um ao outro, porque sabíamos que ou um ou outro ia conseguir marcar. Mas quando

estava uma pessoa atrás a pedir a bola, por que é que ela está atrás? Eu estou à frente e tinha que lhe passar a bola, não faz sentido nenhum. Se estamos à frente, é para a frente que temos de seguir, pronto! E em relação ao que as pessoas veem de mim, eu não faço a mínima ideia. Deviam achar que eu era individualista ou que era muito agarrada à bola... Não faço a mínima ideia. Sim, há pessoas que me diziam o que achavam de mim, diziam que achavam que eu era uma pessoa muito motivadora e que tinha motivação para fazer as coisas e que jogava muito bem e não sei quê. Pronto, assim pensamentos delas eu não sei, porque também não estou na cabeça delas, né? Não faço a mínima ideia, mas sim, é isso.

I – Consideras que eras uma jogadora muito fraca, fraca, média, boa ou muito boa?

P – Ei, não vou-me armar, mas eu era muito boa. Eu tenho medalhas e por isso é que eu era sempre convocada. Era sempre eu e o Pedro e então nós os dois é que estávamos sempre à frente. Não éramos os únicos na equipa, mas éramos os únicos que não desistíamos a meio e tipo, continuávamos o jogo sempre, sempre, sempre. Olha, eu caí várias vezes, levei com a bola tantas vezes na cara e mesmo assim continuei o meu esforço, porque no final ia ser valorizada por isso e achar que valeu a pena o esforço. Pronto, eu sou assim.

I – Que importância tinha, ou tem, a prática do desporto na tua vida?

P – Muito grande. Eu com o desporto posso-me libertar, ou seja, eu estou, por exemplo, stressada e se eu for para um treino, eu posso descarregar lá as minhas energias. Enquanto que quando não pratico desporto, eu sinto-me aqui tipo alguma coisa me falta e quando eu me quero irritar com alguma coisa, não posso. Ou posso, às vezes dou socos na parede, porque pronto... Mas não, não é a mesma coisa, porque quando ia para os treinos sabia que lá me podia libertar, podia fazer o que eu quisesse e libertar as minhas energias. Chegar ao final do treino e dizia assim “sinto-me aliviada”. Mas quando eu não faço desporto, eu sinto-me... Alguma coisa, eu tenho que fazer alguma coisa. Então pronto, às vezes faço algumas coisas, outras vezes não faço nada. Faço algumas coisas do género, às vezes vou correr lá fora, ou às vezes faço abdominais no quarto ou assim, tipo algumas coisas que eu sei que me possa libertar. Às vezes não, às vezes sou mesmo, hm... Libertado as energias pela boca e digo coisas que né? Valha-me Deus.

I – O que significava para ti a prática do basquetebol?

P – Era tudo. As pessoas diziam “mas tu podes ir para o futebol” e olha, eu pensei quando acabei, quando saí do basket, pensei muitas vezes nisso, mas quando estava lá dentro não, não pensava nisso. Quando estava lá dentro, estava lá dentro e estava a dizer “eu vou ficar aqui até acabar os escalões e vou ficar aqui e vou ser treinadora e vou ser isto, isto e aquilo”. Mas o basket para mim era, opa, era... não sei, era o meu ponto de abrigo, era lá que eu me via sempre. Era lá que eu ia libertar as minhas energias, era lá que eu falava com as pessoas e havia uma união de equipa, podíamos todos confiar uns nos outros a nível de jogo, a nível de treino pronto. Eu gostava muito de estar lá.

I – Como é que te sentias quando estavas a praticar?

P – Isso depende porque às vezes sentia-me irritada, mas não é irritada por estar lá. Era irritada porque às vezes a bola não entra e tu fazes de tudo para que ela entre... e às vezes estava irritada. Mas estava sempre muito solta, muito... Ficava muito alegre a ver-me correr ali e os outros a correrem, eu também gostava de ver o esforço dos outros, porque às vezes o meu treinador dizia que, pronto, “já estás muito...” como é que hei-de explicar? “Já fizeste muito, já jogaste muito e agora tipo, deixa os teus colegas jogarem”. Tirava-me um bocado cá fora para ver a reacção dos outros. Prontos, a ver a motivação que eles tinham e assim. E eu sentia-me uma pessoa mesmo importante a ver os outros jogar. A sério, sentia-me... É um pouco diferente quando estás a jogar e quando estás cá fora a ver os outros, porque é tão fácil criticar, mas quando estás lá dentro não é fácil. E eu ao ver as pessoas, pronto o que eu sentia quando jogava era que eu, eu podia ser eu, eu podia mostrar o melhor de mim. Enquanto que em algumas coisas que eu fazia na vida não podia mostrar o melhor de mim. Mas eu sei que no basket eu conseguia fazer isso e sabia que as pessoas sabiam que eu estava a fazer o melhor de mim e que eu estava a dar o meu melhor esforço.

I – Como é que te sentias depois dos treinos ou dos jogos?

P – Sentia-me, como já tinha dito antes, aliviada, cansada, porque sabia que tinha dado tudo. Em todos os treinos eu dava tudo, mas eu sentia que tinha dado tudo e sentia-me bem comigo mesma e sentia, acima de tudo o que eu queria era não desapontar ninguém da minha equipa, nem os meus treinadores, nem as pessoas que me observavam, porque também conta a opinião dos outros e conta como eles veem-te jogar. E se eu soubesse que tinha dado o melhor de mim naquele jogo, eu sabia que as pessoas iam ficar contentes e iam-me elogiar no fim. Sentia-me cansada e sentia-me aliviada, sentia-me relaxada também... Faz bem.

I – Como é que te sentias se por qualquer motivo não pudesses praticar?

P – Ficava chateada, porque é assim, eu gostava daquilo e se me tirassem uma coisa que eu gosto, eu não ia ficar contente, com certeza, né? Sei lá, às vezes eu faltava por motivos, por exemplo, ia ao médico e eu “fogo, a sério, tenho que ir ao médico em vez de ir ao treino?”. E depois, tipo, ficava a pensar “ok, ele não me vai convocar porque não fui a um treino”. Ficava a pensar assim, tipo ok. Não sei, mas às vezes faltava e às vezes... E então quando eu faltava a um jogo, então aí é que eu ficava possessa. Fogo, não conseguia. Eu sabia que... Ainda por cima eu achava-me, eu não me achava a melhor, mas tipo eu sabia que fazia falta na equipa. Via-se isso: quando eu ia jogar, nós ganhávamos quase todos os jogos e quando eu não ia jogar, perdiam sempre. Perdiam sempre entre aspas né? Porque se o Pedro fosse jogar é tranquilo, mas tipo sim, eu sentia-me muito mal comigo mesma, porque sentia “ok”... Ainda por cima num dia stressado, se eu tivesse tido algum stress naquele dia ou se tivesse chateada e precisasse mesmo de ir ao treino para fazer as minhas... Para me aliviar, eu... E

se não fosse, então aí Jesus! Ninguém me aguentava nesse dia o resto do dia, ficava mesmo chateada.

I – No início falaste nos castigos. Costumavas ter castigos que te impedissem de ir aos treinos?

P – Sim, sim... Aqui pegam muito no que tu gostas mais. Ou seja, tu gostas muito de uma coisa e para tu aprenderes, vão-te tirar essa coisa e vão fazer com que tu ao ficares sem isso, te motives a fazer melhor e deixes de fazer aquela asneira que fazias para tentares recuperar o que tinhas perdido.

I – Quanto tempo é que ficavas sem ir aos treinos?

P – Não, isso era tipo eu fazia uma asneirinha e não ia àquele treino, mas era só pouquinho tempo. Mas o castigo que eu tive maior foi deixar de ir ao basket completamente, porque eu fiz uma asneira que eu olha, nem me lembro o que é que eu fiz, que eu faço tantas, mas eu já não me lembro o que eu fiz e cheguei a uma altura que eu disse assim... Estavam-me sempre a dizer “só vais para o basket em Novembro, só vais para o basket em Novembro” e eu já estava farta e ouvir aquilo e a directora técnica, a Dra. Liliana disse-me assim “X, sabes que só vais para o basket em Novembro” e eu “sim, eu já sei, já estou farta que me digam isso”, “Então agora é que não vais mesmo”, não sei quê não sei que mais. E pronto, saí do basket, porque disse aquilo. É e fiquei tão chateada... fiquei mesmo chateada durante muitos meses. Mas ao menos podia praticar desporto na escola, nunca deixava totalmente de poder praticar basket.

I – Que efeito é que tinha em ti o facto de estares castigada e não ires aos treinos?

P – Ai, eu era mal educada quando não me deixavam ir, porque era uma coisa que eu gostava e como já expliquei, quando se tira uma coisa que se gosta a uma pessoa, ela não fica propriamente contente né? E prontos, quando me tiraram de lá de vez, foi... Esquece, eu fiquei meses a portar-me mal porque eu queria ir para lá outra vez e mesmo assim, pum, não fui, porque pronto. Ficava muito irritada.

I – Como é que te sentes viver aqui?

P – Há pessoas que têm família lá fora tipo 4 pessoas, 5 pessoas. Nós temos uma família de 15 e para mim são todas a minha família. São todas minhas irmãs, todas são minhas mães. Toda a gente que me ensina aqui e que quer-me ensinar, é tudo minha mãe. É a mesma coisa que uma pessoa, uma criança por exemplo nasce órfã, não, nascer órfã é um bocado estranho, mas pronto, a mãe dá à luz a filha e depois entretanto morre, é um exemplo, e não tem alguém que lhe ensine... É exactamente como nós. Nós temos mãe lá fora, nós temos família, certo? Mas como passamos tanto tempo sem eles, eu pelo menos passei 12 anos da minha vida sem os meus pais, e eu sinto que aqui dentro eu tinha sempre alguém que substituía o lugar deles. Eu não tinha aqui, claro que não ia ter pai, porque aqui não entram homens não é? Mas havia sempre alguém que substituía. Desde pequena que alguém que

me ensinou sempre alguma coisa que eu sei que os meus colegas aprendiam com os pais e eu não tinha vergonha de dizer que aprendi isto com alguém do colégio porque sentia que eram tipo a minha família, prontos, eram minhas mães e então, exacto, se é minha mãe, ensina-me coisas tal como vocês aprendem com os vossos pais. Pai não posso dizer que tive, não, mas alguém que substituiu o lugar dele sem dúvida. Muito filósofa outra vez. Prontos, tal como as meninas são minhas irmãs. Com elas aprendo várias coisas, faço várias asneiras com elas e assim. É a minha família, basicamente. Temos uma cadela de estimação também. Não falta nada aqui, está tudo em ordem. Temos uma família completa. Somos 15 irmãs com para aí 4 mães, é fixe.

I – Em que medida é que achas que o facto de praticares desporto te ajudava no dia-a-dia?

P – Eu comecei a fazer desporto, porque era uma pessoa muito revoltada, revoltava-me com muita gente e quando comecei a fazer desporto eu já tinha dito, sentia-me muito aliviada. E quando eu não praticava desporto, eu respondia a toda a gente, era mal educada, etc, etc, etc, etc... Quando toda a gente me aparecia à frente. Às vezes só por dizer um “ai”, eu já estava a resmungar. A partir do momento em que comecei no basket, deixou de acontecer menos isso. Quando acontecia, porque eu sou uma pessoa que não deixa de ter, eu tinha sempre aquele problema de responder às pessoas e respondia e respondia e respondia, mas quando entrei para o basket isso deixou de acontecer tanto. E como deixou de acontecer, eu pronto, comecei a ser melhor pessoa. E a nível, por exemplo de escola, eu já andava na escola e desde que entrei para o basket sempre senti a necessidade de ajudar as pessoas, porque no basket há sempre aquela entreajuda uns com os outros e cá fora nós podemos pôr em prática o que aprendemos lá dentro. Por exemplo, a união faz a força, como é aquela frase que se diz. Cá fora podemos fazer isso, por exemplo em educação física, quando eu tinha educação física, eu pensava nisso e dizia “ok, vou passar a bola a este, este e a este e vamos fazer uma coisa como se fosse tipo mesmo união e vamos ganhar este jogo ou este exercício”. Aqui dentro é a mesma coisa. Eu sentia a necessidade, podia não ter muito a ver, mas no basket nós sempre precisamos de ajudar-nos uns aos outros, tal como na vida. Na vida nós vamos precisar de ser ajudados e vamos precisar de ajudar alguém e então eu sempre senti necessidade de ajudar alguém desde que entrei para o basket.

I – De que forma é que achas que a prática de desporto te ajudou a ambientar aqui?

P – Não sei, porque eu sempre fui a mais nova, então era sempre a mais “ah, coisa fofa, não sei quê”. Mas quando entrei para o basket sentia-me uma pessoa mesmo dura, era mesmo, não sei, era uma pessoa completamente diferente e quando eu vinha para aqui... Não foi o basket que me ajudou a ambientar aqui. Sempre fui uma pessoa que nunca foi tímida. Eu nunca fui tímida, eu falava sempre com toda a gente e eu quando entrei aqui eu falei sempre com toda a gente e sempre me dei bem com toda a gente, nunca tive problemas com ninguém...

I – Então achas que teve influência?

P – Naquela altura não, mas se eu começasse a praticar desporto com esta idade, talvez me ajudasse. Se eu fosse uma pessoa tímida antes e se entrasse para o desporto, tinha que me dar com as pessoas que estão lá, pessoas desconhecidas e se eu entrasse para aqui, provavelmente tinha aquela influencia tipo “ok, eu sou, eu falo com toda a gente ali, portanto vai ser igual. É como se tivesse num jogo e tenho que falar com as pessoas.”. O basket pode ter ajudado mas foi a nível de comportamento, não foi a nível de... Pelo menos comigo, porque nunca fui uma pessoa tímida. Talvez se uma pessoa tímida e entrasse para o basket, tinha menos problemas. Porque tem que se estar tanto com a nossa equipa, como a equipa adversária. Portanto tem que sempre haver aquele senso comum.

I – Que mais é que o desporto te pode ensinar para utilizares durante a tua vida?

P – Acima de tudo, a não desistir. Vou dar outro exemplo, por exemplo eu estou num jogo e quê? Só por o jogo estar a correr mal, eu vou desistir? Não, nunca. Tal como nunca desisti desde que nasci. Sempre fui uma lutadora. É aquela coisa dentro de mim que não podemos desistir dos nossos objectivos, porque isso aprendi no basket, é verdade. Eu não podia desistir porque sabia que ia deixar sempre alguém mal. Então imagina eu desisto na vida, então eu vou deixar alguém que gosta de mim e se preocupa comigo, mal, porque vai ficar a pensar “fogo, ela é uma fraca”. E também me vou sentir mal comigo mesma ao pensar que as pessoas pensam isso de mim e então, acima de tudo, o que se aprende é não desistires e ultrapassares sempre as tuas barreiras, porque na vida há muitas barreiras e tu tens sempre que as ultrapassar, porque senão vais ficar sempre enalhada no mesmo sitio e nunca vais andar para a frente, nem aprender coisas novas.

I – O que é que com o desporto podes aprender para a tua vida escolar?

P – (risos) Escola... não sei, porque sempre fui má aluna e continuo a ser e isso nunca me influenciou. Aliás, também me tiravam do basket porque não tinha tempo para estudar, também não queria. Mas por acaso eu nunca tive problemas no primeiro ciclo, era sempre boa aluna, depois é que comecei a ser muito má aluna. E não sei no que é que me influenciou porque nada mudou em mim, eu continuei a ser má aluna. Continuo a tirar negativas. Não sei, não faço a mínima ideia.