



CATOLICA
—
FACULDADE DE
EDUCAÇÃO E PSICOLOG
PORTO

DESAFIOS E OPORTUNIDADES DA PRÁTICA DESPORTIVA EM CONTEXTO DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL: PERSPETIVA DE JOVENS E PROFISSIONAIS

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

- Especialização em Psicologia da Educação e do Desenvolvimento Humano -

Rita Seara Cardoso Ferreira da Costa

Porto, Junho 2026



CATOLICA
FACULDADE DE
EDUCAÇÃO E PSICOLOG
PORTO

DESAFIOS E OPORTUNIDADES DA PRÁTICA DESPORTIVA EM CONTEXTO DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL: PERSPETIVA DE JOVENS E PROFISSIONAIS

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

- Especialização em Psicologia da Educação e do Desenvolvimento Humano -

Rita Seara Cardoso Ferreira da Costa

Trabalho efetuado sob a orientação de

Professora Doutora Luísa Mota Ribeiro

Porto, Junho 2026

Foi utilizada a ferramenta de Inteligência Artificial *ChatGPT (OpenAI)* nas secções de Introdução, Enquadramento Teórico, Metodologia, Discussão dos Resultados e Conclusão para apoiar a revisão linguística, a reformulação de texto e a organização estrutural das diferentes secções deste projeto. A ferramenta *Scopus AI* foi utilizada na identificação da literatura científica relevante para a fundamentação teórica.

Agradecimentos

A concretização desta dissertação representa o culminar de um percurso exigente, desafiante e profundamente transformador. Ao longo deste caminho, tive o privilégio de contar com o apoio de pessoas que, de diferentes formas, contribuíram para que este momento fosse possível.

Em primeiro lugar, expresso a minha mais sincera gratidão à Professora Doutora Luísa Mota Ribeiro, pela orientação, disponibilidade e dedicação constantes ao longo deste percurso. Obrigada pela confiança depositada em mim, pelas palavras de incentivo nos momentos mais desafiantes e por estar sempre disponível para esclarecer dúvidas, orientar e acreditar no meu trabalho.

À Professora Doutora Lourdes Veríssimo, deixo um agradecimento muito especial. Ao longo destes dois anos foi uma inspiração constante, não apenas pelo conhecimento que partilhou, mas também pela forma como vive e transmite a Psicologia. A paixão com que ensina tornou este percurso mais rico, mais bonito e reforçou ainda mais a certeza de que escolhi a profissão certa.

À Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, manifesto a minha gratidão por todos os docentes e profissionais que fizeram parte desta caminhada. Cada unidade curricular, cada desafio e cada aprendizagem contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional. Foi nesta instituição que encontrei pessoas que me mostraram a Psicologia na sua dimensão mais humana, reforçando a importância e a beleza desta profissão.

Às minhas colegas de mestrado, agradeço pela partilha, pelo companheirismo e por terem tornado este percurso mais leve. Um agradecimento muito especial à Anita, que esteve sempre disponível para me ajudar. A preocupação constante e vontade genuína de ajudar fizeram toda a diferença em muitos momentos deste percurso.

Aos meus amigos, obrigada por nunca terem deixado de acreditar em mim. Obrigada pelas palavras de incentivo, pela compreensão nos momentos de maior ausência e por celebrarem comigo cada pequena conquista.

Ao meu namorado, deixo um agradecimento muito especial. Obrigada por seres o meu porto seguro, pela paciência, pela calma e pela forma como estiveste presente em todas as fases deste trabalho. Obrigada por ouvires cada desabafo, por reveres comigo aquilo que tantas vezes te pedi, por me ajudares a relativizar os momentos de maior ansiedade e, acima de tudo, por me

lembrares constantemente de que eu era capaz. A tua presença tornou este percurso muito mais leve.

À minha irmã, agradeço por caminhar ao meu lado. Vivemos desafios muito semelhantes ao longo deste último ano e acredito que o apoio que encontramos uma na outra foi essencial para conseguirmos continuar. Obrigada pela força, pela compreensão e por nunca me deixares sentir sozinha.

À minha mãe, o meu agradecimento mais profundo. Obrigada por seres o meu maior apoio, por estares sempre presente, por acreditares em mim mesmo quando eu própria duvidava e por seres a pessoa que nunca me deixou desistir. Obrigada pela paciência nos dias mais difíceis, pelo carinho e pelo incentivo constante. Grande parte desta conquista também é tua.

Por fim, ao meu pai.

Não existem palavras suficientes para agradecer a quem continua tão presente, mesmo na ausência.

Obrigada por seres, todos os dias, a luz que ilumina o meu caminho. Sinto a tua força em cada manhã, em cada desafio e em cada conquista. Esta dissertação representa muito mais do que a conclusão de um mestrado; representa a promessa que um dia te fiz. Prometi-te que me tornaria psicóloga e hoje sinto que estou a cumprir esse sonho, não apenas por mim, mas também por ti.

Espero que, onde quer que estejas, sintas o orgulho que sempre sonhaste para mim. Levo comigo todos os ensinamentos, os valores e o amor que me deixaste. És a razão de nunca desistir, de continuar a acreditar e de procurar ser, todos os dias, uma pessoa melhor.

Esta conquista será sempre nossa.

Resumo

A presente dissertação teve como objetivo compreender os desafios e as oportunidades associados à prática desportiva em contexto de acolhimento residencial, a partir das perspetivas de jovens acolhidos e dos profissionais que os acompanham, procurando aprofundar e problematizar resultados de investigações anteriormente desenvolvidas através da sua devolução aos participantes.

Foi adotada uma abordagem qualitativa, de natureza exploratória e interpretativa. A recolha de dados envolveu a realização de um grupo de discussão com elementos das equipas educativas e entrevistas individuais a jovens em acolhimento residencial e a profissionais das equipas técnicas de duas casas de acolhimento, num total de 13 participantes. Os dados foram analisados através da análise temática.

Os resultados evidenciaram que a prática desportiva é percecionada como um importante promotor do bem-estar físico e psicológico, da regulação emocional, do desenvolvimento pessoal, da autonomia, da responsabilidade e das competências sociais, assumindo igualmente um papel relevante enquanto fator de proteção. Apesar destes benefícios, persistem barreiras relacionadas com os recursos financeiros e humanos, a logística, os transportes, a gestão de horários e a conciliação com as exigências escolares. Paralelamente, foram identificadas estratégias facilitadoras, destacando-se o apoio dos profissionais e dos pares, a flexibilidade das instituições, as aulas experimentais e o estabelecimento de parcerias externas.

Este estudo contribui para aprofundar o conhecimento sobre o papel da prática desportiva no contexto do acolhimento residencial, reforçando a importância de promover respostas mais inclusivas e ajustadas às necessidades dos jovens, bem como de valorizar abordagens participativas na investigação e na intervenção.

Palavras-chave: Acolhimento residencial; prática desportiva; jovens; profissionais; investigação qualitativa.

Abstract

This dissertation aimed to explore the challenges and opportunities associated with sport participation in residential care from the perspectives of young people and the professionals who support them. Building on previous research, the study sought to deepen and critically reflect on earlier findings by presenting them back to participants and discussing their current experiences.

A qualitative, exploratory and interpretative approach was adopted. Data were collected through one focus group with residential care staff and individual semi-structured interviews with young people in residential care and technical professionals from two residential care institutions, involving a total of 13 participants. Data were analysed using thematic analysis.

The findings highlight that sport is perceived as an important contributor to physical and psychological well-being, emotional regulation, personal development, autonomy, responsibility and social skills, while also functioning as a protective factor. Despite these benefits, participants identified several barriers, including financial and human resource constraints, transport and logistical difficulties, time management and the challenge of balancing sport with school demands. Facilitating strategies included the support of professionals and peers, institutional flexibility, trial sessions and partnerships with community organisations.

This study contributes to a deeper understanding of the role of sport in residential care, reinforcing the need to promote more inclusive opportunities tailored to young people's needs, while highlighting the value of participatory approaches in both research and professional practice.

Keywords: Residential care; sport participation; young people; professionals; qualitative research.

Índice

1. Enquadramento Teórico	6
1.1. Acolhimento Residencial em Portugal: Enquadramento Geral	7
1.2. A Prática Desportiva como Ferramenta de Desenvolvimento.....	8
1.3. Desporto e Acolhimento Residencial: O Impacto na Vida dos Jovens	9
1.4. Barreiras à Prática Desportiva de Acolhimento Institucional.....	10
2. Metodologia	12
2.1. Desenho de Estudo e objetivos	12
2.2. Participantes	13
2.3. Instrumentos	15
2.4. Procedimentos de Recolha de Dados	16
2.5. Procedimentos de Análise de Dados	17
2.6. Considerações Éticas	18
3. Resultados e Discussão	18
3.1. - Caracterização da prática desportiva	19
3.2. - Acesso à prática desportiva	21
3.3. - Barreiras à Participação Desportiva	23
3.4. - Estratégias facilitadoras à prática desportiva	24
3.5. - Impacto da prática desportiva no desenvolvimento dos jovens	27
3.6. - Recomendações para a promoção da prática desportiva	29
4. Discussão dos resultados.....	31
4.1. Significados atribuídos à prática desportiva	31
4.2. Benefício das práticas desportivas	32
4.3. Barreiras à participação desportiva	37
4.4. Estratégias facilitadoras e promoção da prática desportiva	40
5. Conclusão	46
6. Referências Bibliográficas	48
7. Anexos	52

1. Enquadramento Teórico

1.1. Acolhimento Residencial em Portugal: Enquadramento Geral

O acolhimento residencial em Portugal constitui uma medida de proteção destinada a garantir a segurança, o bem-estar e o desenvolvimento de crianças e jovens em situação de vulnerabilidade. Esta medida é aplicada quando o meio familiar não reúne condições para assegurar esses direitos, garantindo os cuidados necessários enquanto é definida uma solução de vida mais estável (Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, Lei n.º 147/99, de 1 de setembro).

Segundo o Relatório CASA (Instituto da Segurança Social, 2025), no final de 2024 encontravam-se em acolhimento 6.349 crianças e jovens, dos quais 89,4% estavam integrados em acolhimento residencial. O acolhimento familiar continua a representar uma resposta residual, abrangendo aproximadamente 6% dos casos (Instituto da Segurança Social, 2025). Esta realidade levanta preocupações relativamente aos efeitos da institucionalização prolongada no desenvolvimento e na integração social das crianças e dos jovens (Montserrat et al., 2021).

As crianças e os jovens em acolhimento residencial apresentam, frequentemente, trajetórias de vida marcadas por experiências de risco, vulnerabilidade e rutura familiar. Neste contexto, torna-se fundamental implementar estratégias de intervenção que promovam o seu bem-estar, a inclusão e o desenvolvimento global (Van der Veken et al., 2020).

A investigação evidencia que a qualidade do acolhimento depende não apenas das condições físicas e materiais das casas de acolhimento, mas também da qualidade das relações estabelecidas, da estabilidade das equipas técnicas e educativas e das oportunidades de participação ativa proporcionadas aos jovens (Rodrigues, Barbosa-Ducharme, & Del Valle, 2015). O estudo EQAR-P demonstrou que níveis mais elevados de qualidade percebida se associam a maior autoestima, bem-estar psicológico e sentimento de pertença. Carvalho e Manita (2010) reforçam esta evidência ao demonstrar que as experiências subjetivas vividas pelos jovens influenciam significativamente o seu ajustamento emocional.

Neste contexto, a promoção de atividades estruturadas e significativas assume particular importância no acolhimento residencial, por favorecer oportunidades de desenvolvimento e participação para crianças e jovens (Conn et al., 2014). Entre essas atividades, a prática desportiva tem vindo a ser identificada como uma estratégia relevante neste contexto (Cunha, 2017). A importância da prática desportiva no desenvolvimento de crianças e jovens será aprofundada na secção seguinte.

1.2. A Prática Desportiva como Ferramenta de Desenvolvimento

Em contexto de acolhimento residencial, a prática desportiva tem vindo a assumir um papel cada vez mais relevante, sendo amplamente reconhecida pelos seus benefícios ao nível da saúde física, psicológica e social. Para além dos efeitos positivos na condição física, o desporto favorece o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e emocionais, contribuindo para o aumento da autoestima, da autorregulação, da capacidade de cooperação e do sentimento de pertença (Eime et al., 2013).

A prática regular de atividade física encontra-se igualmente associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, bem como ao aumento da autoestima e da perceção de competência durante a adolescência (Biddle & Asare, 2011). Para além destes benefícios, o desporto constitui um espaço privilegiado para o desenvolvimento de competências pessoais e socioemocionais, favorecendo capacidades como a persistência, a cooperação, a resiliência e o controlo emocional (Comissão Europeia, 2007).

A participação em modalidades desportivas proporciona ainda oportunidades para trabalhar em equipa, comunicar de forma eficaz, assumir responsabilidades e estabelecer relações positivas com pares e adultos significativos. Hansen, Larson e Dworkin (2003) defendem que estas experiências fortalecem o sentimento de pertença e promovem o desenvolvimento de competências interpessoais, aspetos particularmente relevantes durante a adolescência.

O desporto constitui também um contexto privilegiado para a promoção do desenvolvimento positivo dos jovens. Fraser-Thomas, Côté e Deakin (2005) salientam que os programas desportivos favorecem o desenvolvimento da responsabilidade, da autonomia e de competências de vida passíveis de ser transferidas para diferentes contextos do quotidiano. De forma semelhante, Holt e colaboradores (2017) defendem que a participação desportiva contribui para a construção da identidade, o desenvolvimento de competências pessoais e sociais e o fortalecimento do bem-estar psicológico.

Quando proporciona experiências positivas, estruturadas e desafiantes, o desporto pode ainda assumir uma importante função promotora de resiliência. Gilligan (2007) considera que estas experiências constituem fatores de proteção, permitindo aos jovens desenvolver competências, estabelecer relações significativas e construir uma perceção mais positiva de si próprios.

Face aos benefícios descritos, a prática desportiva assume particular relevância em contextos marcados por experiências de vulnerabilidade, como o acolhimento residencial. A análise da literatura relativa a este contexto específico será desenvolvida na secção seguinte.

1.3. Desporto e Acolhimento Residencial: O Impacto na Vida dos Jovens

O envolvimento em atividades desportivas pode desempenhar um papel particularmente relevante na promoção do desenvolvimento e do bem-estar de jovens em acolhimento residencial. Para além dos benefícios físicos, a participação desportiva constitui uma oportunidade para promover o equilíbrio emocional, fortalecer relações interpessoais e desenvolver competências fundamentais para o percurso desenvolvimental destes jovens. Considerando que muitos apresentam histórias marcadas por experiências de adversidade, negligência, separação precoce ou carência afetiva, a existência de contextos estruturados e positivos assume especial importância (Rodrigues, Barbosa-Ducharme, & Del Valle, 2015).

Neste sentido, a prática desportiva pode constituir um importante fator de proteção. Fraser (2004) refere que a participação em atividades estruturadas favorece a criação de experiências positivas e consistentes, promovendo sentimentos de pertença, reforçando a autoestima e estimulando o desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Estas experiências permitem ainda aos jovens estabelecer relações significativas, desenvolver maior confiança nas suas capacidades e fortalecer a sua autonomia.

A investigação desenvolvida em Portugal tem igualmente evidenciado estes benefícios. No estudo realizado por Cunha (2017), jovens entre os 13 e os 17 anos associaram a prática desportiva a melhorias na autoestima, na regulação emocional e no sentimento de utilidade pessoal, descrevendo o desporto como um espaço de liberdade, superação e reconhecimento. Estes resultados sugerem que a prática desportiva pode constituir uma experiência positiva num contexto de vida frequentemente marcado por adversidades.

A literatura internacional reforça igualmente esta perspetiva. Gilligan (2007) defende que atividades estruturadas, como o desporto, favorecem trajetórias de resiliência ao proporcionarem contextos seguros, relações significativas e oportunidades de desenvolvimento pessoal. Conn et al. (2014) verificaram ainda que a participação em atividades organizadas se associa a maior envolvimento escolar e emocional, enquanto a ausência destas oportunidades tende a aumentar sentimentos de isolamento e vulnerabilidade psicológica.

Os benefícios da prática desportiva têm igualmente sido evidenciados em programas especificamente desenvolvidos para jovens em acolhimento residencial. Matos et al. (2017), através de um programa de surf adaptado ao contexto institucional, identificaram melhorias ao nível da cooperação, da autorregulação e do sentimento de pertença. Bettmann e Tucker (2011) demonstraram igualmente que programas realizados em contexto de natureza favorecem o desenvolvimento da autoestima, da confiança e da qualidade das relações estabelecidas com adultos significativos.

Para além da experiência individual dos jovens, a literatura destaca a importância do papel das instituições. Whittaker et al. (2016) defendem que a atividade física deve ser integrada de forma consistente nos projetos educativos e terapêuticos das respostas de acolhimento residencial, reconhecendo o seu potencial para promover o desenvolvimento positivo e a inclusão social. A Organização Mundial da Saúde (2018) reforça igualmente a importância da prática regular de atividade física para o desenvolvimento das competências cognitivas, emocionais e sociais, sobretudo em populações em situação de maior vulnerabilidade.

A evidência científica disponível demonstra, assim, que a prática desportiva constitui um importante recurso educativo e desenvolvimental em contexto de acolhimento residencial. Quando integrada de forma consistente no quotidiano institucional, pode contribuir para a promoção do bem-estar, da autonomia, da inclusão social e da construção de relações significativas.

1.4. Barreiras à Prática Desportiva de Acolhimento Institucional

Apesar dos benefícios reconhecidos da prática desportiva, a participação regular dos jovens em acolhimento residencial continua a enfrentar diversos desafios. A literatura demonstra que o acesso e a continuidade na prática desportiva são condicionados por fatores de natureza estrutural, organizacional, relacional e individual. Esta perspetiva é igualmente sustentada pela Local Government Association (2025), cuja revisão da literatura evidencia que a participação destes jovens é influenciada por múltiplos fatores individuais, interpessoais e sistémicos.

Entre os principais obstáculos identificados encontram-se a escassez de recursos humanos e financeiros, a inexistência de transportes, a reduzida disponibilidade de espaços adequados e a dificuldade em assegurar uma oferta desportiva regular e diversificada. No contexto português, Cunha (2017) verificou que estas limitações condicionam significativamente a participação desportiva dos jovens em acolhimento residencial. De forma

consistente, a revisão realizada pela Local Government Association (2025) demonstra que estes constrangimentos continuam a limitar o acesso dos jovens à prática desportiva, reforçando a necessidade de respostas institucionais mais articuladas.

A organização do quotidiano institucional pode igualmente dificultar o envolvimento dos jovens na prática desportiva. A necessidade de conciliar horários escolares, atividades institucionais e outras responsabilidades limita frequentemente a participação em treinos e competições. Cunha (2017) refere ainda que a elevada rotatividade das equipas educativas e a ausência de um planeamento consistente das atividades desportivas comprometem a continuidade da prática e dificultam a criação de hábitos desportivos estáveis. Estas dificuldades continuam a ser identificadas na literatura mais recente, que destaca a instabilidade dos percursos de acolhimento e os constrangimentos organizacionais como fatores que dificultam uma participação regular (Local Government Association, 2025).

Para além das barreiras organizacionais, importa considerar a influência dos adultos de referência. O modo como educadores, técnicos e treinadores valorizam o desporto influencia significativamente a motivação e o envolvimento dos jovens. A revisão realizada pela Local Government Association (2025) identifica o apoio consistente dos adultos como um dos principais fatores facilitadores da participação em atividade física. Esta perspetiva encontra suporte na Teoria da Autodeterminação, proposta por Deci e Ryan (2000), que defende que a satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento constitui um elemento fundamental para o desenvolvimento de uma motivação autónoma e duradoura.

As barreiras à participação desportiva podem igualmente assumir uma dimensão individual e emocional. Muitos jovens em acolhimento residencial apresentam histórias de vida marcadas por experiências de adversidade, rejeição ou insegurança, que podem comprometer a autoestima, o sentimento de competência e a confiança. Eime et al. (2013) salientam que o receio da crítica, o medo do fracasso e a comparação com os pares constituem obstáculos frequentes à participação em atividades desportivas, sobretudo quando os jovens não encontram contextos suficientemente seguros e encorajadores.

A literatura chama ainda a atenção para formas de exclusão menos visíveis, relacionadas com a desigualdade de oportunidades de acesso ao desporto. Van der Veken et al. (2020) defendem que muitos jovens em acolhimento residencial continuam a enfrentar maiores dificuldades na participação em atividades organizadas quando comparados com os seus pares, situação que pode reforçar sentimentos de exclusão, estigma e menor pertença social.

Em suma, a literatura evidencia que, apesar dos benefícios da prática desportiva, persistem diversos fatores que condicionam a participação dos jovens em acolhimento residencial. A compreensão destes desafios constitui um passo essencial para a identificação de estratégias que promovam uma participação desportiva mais consistente e ajustada às necessidades dos jovens em acolhimento residencial.

2. Metodologia

2.1 Desenho de Estudo e objetivos

O presente estudo adotou uma abordagem qualitativa, de natureza exploratória e interpretativa, centrada na compreensão das perceções e experiências de jovens em acolhimento residencial e dos profissionais que os acompanham relativamente à prática desportiva. Esta opção metodológica justificou-se pela necessidade de compreender os significados atribuídos ao desporto a partir das experiências dos próprios intervenientes, valorizando uma perspetiva subjetiva e contextualizada. A investigação qualitativa tem-se revelado particularmente adequada para o estudo de populações vulneráveis, uma vez que permite explorar dimensões menos visíveis da realidade social e promover uma escuta ativa, respeitosa e eticamente sustentada (Flick, 2018).

Para além da compreensão das experiências dos diferentes intervenientes, esta investigação procurou adotar uma abordagem participativa, valorizando o seu envolvimento para além da fase de recolha de dados. A literatura tem vindo a destacar a importância de metodologias que promovam uma participação mais ativa ao longo do processo investigativo, favorecendo formas de produção de conhecimento mais colaborativas e sensíveis às experiências dos participantes (Sgro et al., 2023). Neste sentido, a devolução dos resultados constitui uma estratégia metodologicamente relevante na investigação qualitativa, ao promover a reflexão crítica e o aprofundamento da interpretação dos dados (Ryan et al., 2023). Paralelamente, Ochieng e colaboradores (2022) referem que os participantes valorizam a oportunidade de conhecer e discutir os resultados das investigações em que colaboram, contribuindo para processos de investigação mais transparentes e participativos.

O objetivo geral deste estudo consistiu em analisar os desafios e as oportunidades associados à prática desportiva em contexto de acolhimento residencial, a partir das perspetivas de jovens acolhidos e dos profissionais que os acompanham. Paralelamente, pretendeu-se aprofundar e problematizar os resultados de investigações anteriores através da sua devolução aos participantes, recorrendo a um grupo de discussão e a entrevistas individuais, promovendo uma reflexão crítica sobre essas evidências numa lógica de investigação participativa.

De forma mais específica, o estudo procurou: (i) explorar os significados atribuídos à prática desportiva pelos jovens em acolhimento residencial; (ii) identificar, a partir das perspetivas dos jovens e dos profissionais, os benefícios, as barreiras e os fatores facilitadores associados à participação desportiva; (iii) promover uma reflexão crítica sobre os resultados de investigações anteriores, articulando-os com as experiências atuais dos participantes; e (iv) recolher recomendações que contribuam para uma maior valorização, inclusão e continuidade da prática desportiva em contexto de acolhimento residencial.

A investigação foi orientada pelas seguintes questões:

1. Como percecionam os jovens acolhidos a prática desportiva nas suas rotinas institucionais?
2. Que benefícios, fatores facilitadores e barreiras são identificados pelos jovens e pelos profissionais relativamente à promoção da prática desportiva em contexto de acolhimento residencial?
3. De que forma a devolução dos resultados de investigações anteriores, através de um grupo de discussão e de entrevistas individuais, contribui para aprofundar a compreensão dos desafios e das oportunidades associados à prática desportiva em contexto de acolhimento residencial?

2.2. Participantes

A amostra do presente estudo foi constituída por 13 participantes provenientes de duas casas de acolhimento residencial, incluindo seis jovens em acolhimento residencial, três elementos das equipas educativas e quatro elementos das equipas técnicas. Os jovens apresentavam uma idade média de 15 anos, sendo quatro do sexo masculino e duas do sexo feminino. Todos praticavam atividade desportiva, encontrando-se envolvidos em modalidades como ginásio, râguebi e patinagem.

Relativamente aos profissionais, participaram três psicólogas, uma assistente social e três elementos das equipas educativas. A maioria dos participantes era do sexo feminino, existindo apenas um elemento do sexo masculino pertencente à equipa educativa. No que respeita à experiência profissional, verificou-se a existência de diferentes percursos profissionais entre os participantes, permitindo integrar perspetivas diversificadas sobre a prática desportiva em contexto de acolhimento residencial.

A seleção dos participantes foi realizada através de uma amostragem intencional, procurando incluir jovens e profissionais diretamente envolvidos na realidade do acolhimento residencial e com experiência relevante relativamente à prática desportiva neste contexto. Esta estratégia permitiu reunir diferentes perspetivas sobre o fenómeno em estudo, em consonância com os objetivos da investigação qualitativa.

Inicialmente, previa-se a participação de três casas de acolhimento residencial que haviam colaborado no estudo desenvolvido por Pedro Seródio Duarte (2025). A seleção das instituições foi realizada de forma intencional, procurando dar continuidade ao trabalho anteriormente desenvolvido e promover a devolução e discussão dos resultados nos mesmos contextos institucionais. Contudo, devido a constrangimentos relacionados com a disponibilidade de uma das instituições, apenas foi possível concretizar a recolha de dados em duas casas de acolhimento residencial.

A presente investigação deu continuidade ao trabalho desenvolvido por Pedro Seródio Duarte (2025), recorrendo à devolução dos resultados previamente obtidos como ponto de partida para a reflexão com os participantes. Assim, foram realizados cinco grupos de discussão: um grupo reuniu, em conjunto, os elementos das equipas educativas das duas casas de acolhimento residencial e os restantes decorreram com um número reduzido de participantes, em função da disponibilidade das instituições e dos intervenientes. Apesar desta adaptação, manteve-se a estrutura metodológica inicialmente delineada, bem como os guiões e os materiais de apoio preparados para os grupos de discussão, preservando o objetivo de promover a validação, o aprofundamento e a problematização dos resultados de investigações anteriores.

2.3. Instrumentos

A recolha de dados foi apoiada por guiões semiestruturados, elaborados especificamente para a presente investigação e adaptados aos diferentes grupos de participantes: jovens em acolhimento residencial, equipas educativas e equipas técnicas. A construção destes guiões teve por base três fontes principais: (i) a literatura científica sobre prática desportiva e acolhimento residencial; (ii) os resultados de investigações anteriormente desenvolvidas neste contexto, nomeadamente os estudos de Cunha (2017), Duarte (2025) e Pereira (2025); e (iii) os objetivos específicos da presente investigação, centrados na devolução, validação e aprofundamento dos resultados anteriormente obtidos.

O guião dirigido aos jovens (**Anexo A**) procurou explorar as suas experiências e perceções relativamente à prática desportiva em contexto de acolhimento residencial. Foram

abordados temas como o significado atribuído ao desporto, os benefícios percebidos, as barreiras e os fatores facilitadores à participação, o impacto da prática desportiva no bem-estar e no desenvolvimento pessoal, bem como sugestões para a melhoria das oportunidades desportivas nas instituições.

O guião destinado ao grupo de discussão com as equipas educativas (Anexo B) centrou-se na valorização da prática desportiva no contexto institucional, nas estratégias de incentivo e acompanhamento dos jovens, nos principais desafios sentidos na promoção da atividade desportiva e nas oportunidades de melhoria identificadas pelos profissionais. A natureza grupal desta sessão permitiu promover a partilha de experiências e a construção conjunta de uma reflexão crítica sobre os resultados previamente apresentados.

Relativamente às entrevistas individuais realizadas com os elementos das equipas técnicas, o guião (Anexo C) incidiu sobre a integração da prática desportiva nos projetos educativos das instituições, os processos de articulação com recursos externos, os constrangimentos organizacionais e logísticos associados à participação desportiva e o impacto do desporto no desenvolvimento dos jovens.

Como complemento aos guiões, foram elaboradas três apresentações em PowerPoint destinadas aos diferentes grupos de participantes (Anexos D, E e F). Estas apresentações integravam excertos representativos dos resultados do estudo desenvolvido por Duarte (2025), organizados em torno de temas como os benefícios da prática desportiva, as barreiras à participação, os fatores facilitadores e o papel dos diferentes intervenientes. Estes materiais constituíram um suporte à condução das entrevistas e do grupo de discussão, funcionando como estímulos à reflexão e permitindo aos participantes validar, aprofundar, complementar ou problematizar os resultados anteriormente obtidos a partir das suas experiências e perceções atuais.

Procurou-se utilizar uma linguagem ajustada às características de cada grupo de participantes. Nos guiões dirigidos aos jovens privilegiou-se uma linguagem simples e acessível, recorrendo, sempre que necessário, a exemplos que facilitassem a compreensão das questões colocadas. Nos guiões dirigidos aos profissionais foi utilizada uma linguagem mais técnica, adequada às suas funções e experiência profissional, favorecendo uma reflexão aprofundada sobre as práticas desenvolvidas em contexto de acolhimento residencial.

2.4. Procedimentos de Recolha de Dados

Conforme referido anteriormente, a presente investigação teve como ponto de partida a devolução dos resultados obtidos no estudo desenvolvido por Duarte (2025), procurando promover a sua validação, aprofundamento e problematização através da reflexão dos participantes.

A recolha de dados decorreu através da realização de cinco grupos de discussão, envolvendo jovens em acolhimento residencial, equipas educativas e equipas técnicas das duas casas de acolhimento participantes. Embora o desenho metodológico inicialmente previsto tenha sido mantido, foi necessário adaptar a constituição de alguns grupos em função da disponibilidade das instituições e dos participantes. Assim, um dos grupos de discussão reuniu, em conjunto, os elementos das equipas educativas das duas casas de acolhimento residencial, enquanto os restantes grupos decorreram com um número reduzido de participantes.

No início de cada grupo de discussão foram apresentados os materiais de apoio descritos anteriormente, contendo excertos representativos dos resultados do estudo desenvolvido por Duarte (2025). Estes materiais constituíram o ponto de partida para a discussão, permitindo aos participantes refletir sobre os resultados previamente obtidos, validá-los, aprofundá-los, complementá-los ou problematizá-los à luz das suas experiências e perceções.

Os grupos de discussão tiveram uma duração aproximada entre 45 e 60 minutos e seguiram guiões semiestruturados previamente elaborados para esta investigação. Apesar da existência de uma estrutura orientadora comum, privilegiou-se uma condução flexível, permitindo aprofundar temas emergentes considerados relevantes pelos participantes e adaptar a dinâmica de cada sessão às características e ao número de participantes.

Concluída a recolha de dados, os registos áudio dos grupos de discussão foram transcritos integralmente para posterior análise temática.

2.5. Procedimentos de Análise de Dados

Concluída a recolha de dados, todos os grupos de discussão foram gravados em áudio, mediante consentimento dos participantes, e posteriormente transcritos na íntegra, constituindo o corpus de análise da presente investigação. Apresenta-se, a título ilustrativo, um exemplo de transcrição anonimizada no Anexo G.

A análise dos dados seguiu a metodologia da análise temática proposta por Braun e Clarke (2006), por se tratar de uma abordagem particularmente adequada para identificar, analisar e interpretar padrões de significado presentes nos discursos dos participantes.

O processo analítico desenvolveu-se de forma sistemática e iterativa, compreendendo diferentes etapas: (1) familiarização com os dados através da leitura exaustiva das transcrições; (2) codificação inicial das unidades de significado; (3) organização dos códigos em categorias, subcategorias e temas; (4) revisão e refinamento da estrutura temática; e (5) interpretação dos resultados à luz da literatura e dos objetivos da investigação.

Como suporte à organização, codificação e sistematização dos dados qualitativos, foi utilizado o software NVivo (Lumivero 15). Este constituiu uma ferramenta de apoio ao processo analítico, permitindo organizar as diferentes fontes de informação e estruturar os códigos ao longo da análise. Contudo, a interpretação dos dados foi realizada pela investigadora, tendo o software desempenhado exclusivamente uma função de apoio à organização e gestão da informação.

Ao longo de todo o processo privilegiou-se uma abordagem reflexiva e iterativa, articulando categorias sustentadas pela literatura com categorias emergentes dos discursos dos participantes, procurando assegurar que os temas finais representassem de forma rigorosa os significados atribuídos pelos participantes à prática desportiva em contexto de acolhimento residencial.

2.6 Considerações Éticas

O presente estudo respeitou os princípios éticos fundamentais da investigação em Ciências Sociais. Antes do início da recolha de dados, foi obtida a autorização das instituições participantes, sendo asseguradas todas as condições necessárias à realização da investigação em conformidade com os princípios éticos aplicáveis.

O consentimento informado foi obtido junto dos profissionais participantes e dos representantes legais dos jovens, sendo igualmente solicitado o assentimento dos próprios jovens, de acordo com as orientações da Ordem dos Psicólogos Portugueses (2016). Antes da participação, todos os intervenientes foram informados acerca dos objetivos da investigação, da natureza voluntária da sua participação e do direito de recusar ou interromper a participação em qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Os modelos de consentimento informado utilizados na presente investigação encontram-se disponíveis no Anexo H.

Ao longo de todo o processo de investigação foram assegurados os princípios da confidencialidade, do anonimato e da proteção dos dados pessoais. Os grupos de discussão foram gravados apenas mediante autorização prévia dos participantes, sendo posteriormente transcritos e anonimizados. De forma a salvaguardar a identidade dos participantes e das instituições, toda a informação suscetível de permitir a sua identificação foi removida durante o processo de transcrição e análise dos dados.

Atendendo às características da população em estudo, foi dada especial atenção ao princípio do superior interesse da criança, procurando assegurar que todas as etapas da investigação decorressem num ambiente seguro, respeitador e ajustado às necessidades dos participantes. Ao longo de todo o processo investigativo, privilegiou-se uma postura ética baseada no respeito pela dignidade, autonomia e bem-estar dos participantes, garantindo que a investigação decorreu de acordo com os princípios científicos e deontológicos da Psicologia.

3. Resultados e Discussão

Neste capítulo apresentam-se os resultados obtidos a partir da análise temática dos cinco grupos de discussão realizados no âmbito da presente investigação. A organização dos resultados segue os principais temas emergentes da análise, sendo posteriormente articulada com a literatura científica na discussão dos resultados.

A análise incidiu sobre cinco grupos de discussão, envolvendo um total de 13 participantes provenientes de duas casas de acolhimento residencial: seis jovens, três elementos das equipas educativas e quatro elementos das equipas técnicas. Um dos grupos de discussão reuniu, em conjunto, os elementos das equipas educativas das duas instituições, enquanto os restantes foram realizados com grupos de dimensão mais reduzida, de acordo com a disponibilidade dos participantes.

3.1 - Caracterização da prática desportiva

Tabela 1

Categoria Principal	Subcategoria	Ficheiros (n=5)	Referências	%
Caracterização da Prática Desportiva	Modalidades praticadas	3	7	60
	Frequência	1	1	20

Nota: A percentagem corresponde ao número de entrevistas/focus groups em que a subcategoria foi identificada relativamente ao total de entrevistas realizadas (n = 5).

A categoria Caracterização da Prática Desportiva integra as subcategorias *modalidades praticadas*, *frequência* e *preferência pessoal*. As subcategorias *modalidades praticadas* e *preferência pessoal* foram identificadas em três dos cinco grupos de discussão (60%), enquanto a *frequência da prática desportiva* surgiu apenas num grupo de discussão (20%).

A diversidade de modalidades praticadas foi valorizada pelos diferentes grupos de participantes, embora sob perspetivas distintas. Os jovens destacaram a importância de terem oportunidade para conhecer e experimentar diferentes modalidades antes de assumirem um compromisso, considerando que essa possibilidade lhes permitiria fazer escolhas mais ajustadas aos seus interesses. Uma das jovens referiu que "seria importante poder experimentar antes de tomar uma decisão definitiva", acrescentando que "assim os jovens poderiam conhecer diferentes modalidades e perceber se realmente gostam delas".

Esta necessidade foi igualmente reconhecida pela equipa educativa. Uma das educadoras explicou que procuraram proporcionar "aulas experimentais em diferentes modalidades", permitindo que "as jovens tivessem oportunidade de experimentar rugby, dança e outras atividades antes de tomarem uma decisão", favorecendo uma escolha mais informada e ajustada aos interesses de cada jovem.

Por sua vez, as equipas técnicas corroboraram a importância da diversificação da oferta desportiva nas casas de acolhimento residencial, alertando, contudo, para as dificuldades em responder aos interesses dos jovens quando estes manifestam preferência por modalidades menos convencionais. Como referiu uma das técnicas, "quando as jovens manifestam interesse por modalidades menos comuns, torna-se mais difícil encontrar respostas adequadas", evidenciando os desafios associados à disponibilidade de recursos, parcerias e oportunidades que permitam responder às preferências individuais dos jovens.

A frequência da prática desportiva foi mencionada apenas pelos jovens, tendo uma das participantes referido que praticava atividade física "duas ou três vezes por semana", salientando, contudo, que essa frequência podia variar em função das exigências escolares e de outros compromissos do quotidiano. Este aspeto evidencia o esforço de conciliação entre a prática desportiva, a escola e as restantes responsabilidades diárias.

A preferência pessoal emergiu como um dos principais fatores associados à adesão e continuidade da prática desportiva. Os jovens referiram que o interesse pela modalidade constitui um elemento determinante para manter a motivação, afirmando que "quando gostamos da modalidade sentimos mais vontade de participar" e que "a motivação depende muito da pessoa e do motivo pelo qual pratica aquela modalidade".

Esta perspetiva foi igualmente corroborada pelas equipas técnicas das casas de acolhimento residencial. Uma das participantes explicou que, quando um jovem é acolhido numa casa de acolhimento residencial, "procuramos sempre perceber se já praticava alguma modalidade ou se existe alguma atividade que gostaria de experimentar" e que, "sempre que possível, tentamos dar continuidade às experiências anteriores ou encontrar respostas compatíveis com os seus interesses". Outra técnica acrescentou ainda que "não obrigamos nenhuma jovem a praticar uma modalidade específica. O mais importante é encontrar atividades que façam sentido para cada pessoa e que sejam compatíveis com os seus interesses, motivações e objetivos".

Os discursos dos jovens, da equipa educativa e das equipas técnicas das casas de acolhimento residencial evidenciam, assim, que o respeito pelos interesses e preferências individuais constitui um fator determinante para a adesão, motivação e continuidade da prática desportiva, reforçando a importância de proporcionar oportunidades diversificadas e ajustadas às características, interesses e motivações de cada jovem.

3.2 - Acesso à prática desportiva

Tabela 2

Categoria	Subcategoria	Ficheiros/Fontes	Referências	%
Principal				
Acesso e Promoção da Prática desportiva	Papel da Casa	4	10	80
	Papel dos Educadores	3	9	60

Papel dos Treinadores	3	4	60
Integração do Desporto na Intervenção	1	3	20
Recursos disponíveis	5	13	100

Nota. A percentagem corresponde ao número de entrevistas/focus groups em que a subcategoria foi identificada relativamente ao total das entrevistas realizadas (n = 5).

A categoria Acesso e Promoção da Prática Desportiva integra as subcategorias *recursos disponíveis*, *papel da casa*, *papel dos educadores*, *papel dos treinadores* e *integração do desporto na intervenção*. A subcategoria *recursos disponíveis* foi identificada em todos os grupos de discussão (100%), seguindo-se o *papel da casa*, presente em quatro dos cinco grupos (80%). As subcategorias *papel dos educadores* e *papel dos treinadores* surgiram em três grupos de discussão (60%), enquanto a *integração do desporto na intervenção* foi identificada apenas nas equipas técnicas (20%).

A subcategoria *recursos disponíveis* destacou-se como um dos principais fatores facilitadores do acesso à prática desportiva. Os jovens reconheceram a importância do apoio disponibilizado pelas casas de acolhimento residencial, referindo que "temos padrinhos que ajudam a suportar os custos das atividades" e que esse apoio "facilita bastante a participação em diferentes modalidades". Apesar disso, salientaram que nem sempre existem recursos suficientes para responder aos interesses de todos os jovens, reconhecendo que "há jovens que gostariam de frequentar o ginásio, mas não existem apoios suficientes para todas".

Esta perspetiva foi corroborada pela equipa educativa, que reconheceu que "os custos associados ao desporto continuam a representar uma dificuldade", não apenas ao nível das inscrições, mas também dos equipamentos, deslocações e participação em torneios. As equipas técnicas reforçaram igualmente esta ideia, salientando que modalidades específicas implicam custos acrescidos e que "quando as jovens manifestam interesse por modalidades menos comuns, torna-se mais difícil encontrar respostas adequadas".

Relativamente ao *papel da casa*, os diferentes grupos reconheceram o seu contributo na promoção da prática desportiva. Os jovens referiram sentir apoio por parte da casa de acolhimento residencial e identificaram vários profissionais que os incentivam a manter a prática desportiva. Paralelamente, as equipas técnicas explicaram que, quando um jovem é acolhido numa casa de acolhimento residencial, "procuramos sempre perceber se já praticava alguma modalidade ou se existe alguma atividade que gostaria de experimentar", procurando, sempre que possível, assegurar a continuidade dessas experiências ou identificar alternativas compatíveis com os seus interesses.

A importância do *papel dos educadores* foi igualmente evidenciada pelos diferentes participantes. Os jovens reconheceram o incentivo recebido por parte dos profissionais da casa de acolhimento residencial, enquanto a equipa educativa destacou que o seu papel vai além da organização dos treinos, procurando acompanhar, motivar e reconhecer os progressos alcançados. Como referiu uma das educadoras, "estamos presentes para acompanhar os jovens, incentivá-los e reconhecer os seus progressos", acrescentando que "o facto de existirem adultos disponíveis para acompanhar, apoiar e reconhecer os seus esforços faz diferença".

Também o *papel dos treinadores* surgiu como relevante na promoção da prática desportiva. As equipas técnicas destacaram que os treinadores podem assumir um papel significativo no desenvolvimento dos jovens, constituindo figuras de referência que promovem competências relacionais, autonomia e sentimento de pertença. Uma das técnicas referiu que, "em alguns casos os treinadores tornam-se figuras de referência importantes", permitindo aos jovens desenvolver novas competências e alargar as suas redes sociais.

Por fim, a subcategoria *integração do desporto na intervenção* foi identificada apenas pelas equipas técnicas. Os seus discursos evidenciaram que a prática desportiva é entendida como uma estratégia de intervenção promotora do desenvolvimento pessoal e social, sendo integrada de acordo com as necessidades e características de cada jovem. Como referido por uma das técnicas, existem situações em que "a prática desportiva pode constituir um objetivo relevante dentro do plano individual de intervenção", sobretudo quando são identificadas necessidades relacionadas com a autoestima, a saúde física, a autonomia ou a integração social.

3.3 - Barreiras à Participação Desportiva

Tabela 3

Categoria principal	Subcategoria	Ficheiros	Referências	%
----------------------------	---------------------	------------------	--------------------	----------

Barreiras e dificuldades	Custos financeiros	2	7	40
	Escola e Estudo	2	4	40
	Falta de motivação	1	4	20
	Fatores psicológicos	1	1	20
	Gestão horários	2	10	40
	Logística	2	11	40
	Transportes			
	Parcerias Externas	1	2	20
	Recursos Humanos	1	3	20

Nota. A percentagem corresponde ao número de entrevistas/focus groups em que a subcategoria foi identificada relativamente ao total das entrevistas realizadas (n = 5).

Como se pode observar na Tabela 3, a categoria Barreiras e Dificuldades integra oito subcategorias: *custos financeiros*, *escola e estudo*, *falta de motivação*, *fatores psicológicos*, *gestão de horários*, *logísticas e transportes*, *parcerias externas* e *recursos humanos*. As subcategorias *custos financeiros*, *escola e estudo*, *gestão de horários* e *logísticas e transportes* foram identificadas em duas das cinco entrevistas realizadas (40%). Por sua vez, a *falta de motivação*, os *fatores psicológicos*, as *parcerias externas* e os *recursos humanos* foram mencionados apenas numa entrevista (20%).

Verificou-se que os custos associados à prática desportiva continuam a constituir uma dificuldade importante, abrangendo não apenas as inscrições, mas também os equipamentos, deslocações e participação em competições. Foi também referido que determinadas modalidades implicam custos acrescidos, o que pode limitar a resposta aos interesses dos jovens.

As exigências escolares e a necessidade de conciliar diferentes responsabilidades do dia a dia surgiram como obstáculos relevantes. Os participantes referiram que os horários escolares,

aliados às atividades institucionais, apoios educativos e consultas, tornam mais difícil a integração e continuidade da prática desportiva.

As questões relacionadas com a logística e os transportes foram também identificadas como um constrangimento importante. Apesar de a participação de vários jovens na mesma modalidade facilitar a organização das deslocações, a distância, a necessidade de acompanhamento e a gestão dos transportes continuam a limitar a participação em algumas atividades.

Por outro lado, foram referidas limitações ao nível dos recursos humanos e das parcerias externas, sendo salientada a necessidade de reforçar os apoios existentes e aumentar as oportunidades disponíveis. Por fim, alguns participantes destacaram que a continuidade da prática desportiva pode ser condicionada pela falta de motivação e por fatores emocionais, reconhecendo que o interesse inicial por determinadas modalidades nem sempre se mantém ao longo do tempo.

3.4 - Estratégias facilitadoras à prática desportiva

Tabela 4

Categoria Principal	Subcategorias	Ficheiros	Referências	%
Estratégias facilitadoras	Aulas	3	5	80
	Experimentais			
	Apoio/ Incentivo dos pares	4	10	80
	Incentivo dos profissionais	4	12	60
	Flexibilidade da Casa	3	10	60
	Fatores Físicos	1	1	20
	Motivação	1	1	20
	Parcerias Externas	2	10	40

Nota. A percentagem corresponde ao número de entrevistas/focus groups em que a subcategoria foi identificada relativamente ao total das entrevistas realizadas (n = 5).

A categoria Barreiras e Dificuldades integra as subcategorias *custos financeiros, escola e estudo, falta de motivação, fatores psicológicos, gestão de horários, logística e transportes, parcerias externas e recursos humanos*. As subcategorias *custos financeiros, escola e estudo, gestão de horários e logística e transportes* foram identificadas em dois dos cinco grupos de discussão (40%). Por sua vez, as subcategorias *falta de motivação, fatores psicológicos, parcerias externas e recursos humanos* surgiram apenas num grupo de discussão (20%).

A subcategoria *custos financeiros* foi identificada como uma das principais barreiras à prática desportiva. A equipa educativa salientou que "os custos associados ao desporto continuam a representar uma dificuldade", abrangendo não apenas as inscrições, mas também os equipamentos, deslocações e participação em torneios. Esta perspetiva foi igualmente corroborada pelas equipas técnicas, que referiram que determinadas modalidades implicam custos mais elevados, dificultando a resposta aos interesses dos jovens e limitando o acesso a modalidades menos convencionais.

Relativamente às subcategorias *escola e estudo e gestão de horários*, os jovens destacaram a dificuldade em conciliar a prática desportiva com as exigências do quotidiano. Uma das participantes referiu que "tenho muitas atividades, trabalhos ou testes e torna-se difícil conciliar tudo", acrescentando que, por vezes, não consegue frequentar o ginásio devido aos horários da casa de acolhimento residencial e às responsabilidades escolares. Outra jovem reforçou esta ideia ao afirmar que "a escola ocupa grande parte do dia e, por vezes, é complicado conciliar tudo".

As equipas técnicas corroboraram estas dificuldades, salientando que os horários escolares, os apoios educativos, as consultas e as restantes atividades tornam a gestão do quotidiano particularmente exigente. Como referiu uma das técnicas, "muitas jovens têm horários bastante preenchidos" e "por vezes acabam por sentir necessidade de abdicar de alguma atividade para conseguirem responder às restantes exigências do quotidiano".

A *logística e transportes* surgiu igualmente como um constrangimento relevante. A equipa educativa reconheceu que, apesar de algumas melhorias organizacionais, "continua a ser necessário garantir o transporte e o acompanhamento" dos jovens, enquanto as equipas técnicas salientaram que a gestão das deslocações continua dependente da disponibilidade de

profissionais e da colaboração de parceiros externos, sobretudo quando existem atividades ao fim de semana ou em locais mais distantes.

As subcategorias *parcerias externas* e *recursos humanos* foram igualmente identificadas como fatores que condicionam a participação desportiva. As equipas técnicas salientaram a importância de reforçar a colaboração com clubes, associações e outras entidades, reconhecendo que "quanto maior for a disponibilidade e flexibilidade por parte dos clubes e entidades parceiras, mais fácil será garantir a participação dos jovens" e que estas parcerias "poderiam facilitar questões relacionadas com custos, logística e integração dos jovens nas modalidades". Destacaram a necessidade de reforçar os recursos humanos, referindo que "a principal recomendação continua a ser o reforço dos recursos humanos" e que "a existência de mais recursos humanos permitiria responder de forma mais eficaz às necessidades dos jovens".

Por fim, a *falta de motivação* e os *fatores psicológicos* surgiram como barreiras à continuidade da prática desportiva. Uma das jovens reconheceu que "às vezes sinto-me cansada e vou para o ginásio sem vontade", embora acrescentasse que "mesmo quando vou cansada, acabo sempre por me sentir melhor depois". Também outra jovem referiu que, "quando gostamos da modalidade sentimos mais vontade de participar", evidenciando a importância da motivação para a continuidade da prática desportiva. Esta perspetiva foi igualmente corroborada pelas equipas técnicas, que salientaram que "a motivação para a prática desportiva é influenciada pelo estado emocional das jovens" e que, "mesmo quando inicialmente demonstram resistência, muitas vezes reconhecem posteriormente os benefícios da prática desportiva".

3.5 - Impacto da prática desportiva no desenvolvimento dos jovens

Tabela 5

Categorias	Subcategorias	Ficheiros	Referências	%
Impacto da prática desportiva	Autonomia	3	11	60
	Bem-estar Psicológico e físico	5	23	100
	Competências sociais	2	10	40
	Desenvolvimento Pessoal	4	10	80

Disciplina	4	5	80
Integração social	2	8	40
Fator de proteção	1	2	20
Maior oferta de modalidades	2	6	40
Proximidade dos clubes	1	2	20
Regulação Emocional	3	10	60
Responsabilidade	3	15	60

Nota. A percentagem corresponde ao número de entrevistas/focus groups em que a subcategoria foi identificada relativamente ao total das entrevistas realizadas (n = 5).

A categoria Impacto da Prática Desportiva integra as subcategorias *autonomia, bem-estar psicológico e físico, competências sociais, desenvolvimento pessoal, disciplina, integração social, fator de proteção, maior oferta de modalidades, proximidade dos clubes, regulação emocional e responsabilidade*. A subcategoria *bem-estar psicológico e físico* foi identificada em todos os grupos de discussão (100%), constituindo a dimensão mais transversal. O *desenvolvimento pessoal* e a *disciplina* surgiram em quatro dos cinco grupos (80%), enquanto a *autonomia*, a *regulação emocional* e a *responsabilidade* foram identificadas em três grupos (60%). As *competências sociais*, a *integração social* e a *maior oferta de modalidades* foram referidas em dois grupos de discussão (40%). Por sua vez, o *fator de proteção* e a *proximidade dos clubes* surgiram apenas num grupo (20%).

O *bem-estar psicológico e físico* constituiu o impacto mais frequentemente referido pelos participantes. Os jovens associaram a prática desportiva à melhoria do humor, à redução do stress e ao aumento do bem-estar emocional. Uma das jovens descreveu o desporto como uma forma de "aliviar a mente" quando enfrenta situações difíceis, acrescentando que "quando termino o treino sinto-me muito melhor, mais tranquila e aliviada". Outra participante referiu que o rugby "ajudava-me bastante a libertar a raiva e a canalizar a energia", enquanto um dos jovens salientou que "depois dos treinos sinto-me *melhor e mais feliz*" e que a prática desportiva o ajuda "*a aliviar a frustração e a tensão*".

Esta percepção foi igualmente corroborada pelas equipas técnicas, que reconheceram a prática desportiva como promotora do equilíbrio emocional e da saúde física dos jovens, salientando que, mesmo quando inicialmente demonstram resistência ou falta de motivação, acabam frequentemente por reconhecer os benefícios da participação nas atividades desportivas.

Os participantes destacaram igualmente o contributo da prática desportiva para o *desenvolvimento pessoal*, a *disciplina*, a *responsabilidade* e a *autonomia*. As equipas técnicas observaram que a participação regular em atividades desportivas promove a criação de rotinas, o cumprimento de horários e o desenvolvimento de competências de organização e planeamento. Como referiu uma das técnicas, "criam rotinas, assumem responsabilidades e desenvolvem um maior sentido de compromisso". A mesma participante acrescentou que "isto obriga-os a planear, a antecipar necessidades e a assumir responsabilidades", salientando que estas aprendizagens acabam por ser transferidas para outras áreas da vida. As equipas técnicas referiram ainda que a prática desportiva contribui para "o aumento da confiança dos jovens e para o desenvolvimento da sua autonomia", promovendo sentimentos de competência e realização pessoal.

Relativamente às *competências sociais*, à *integração social* e à *regulação emocional*, os participantes reconheceram que o desporto constitui um contexto privilegiado para o desenvolvimento de relações interpessoais e da capacidade de lidar com as emoções. Os jovens referiram que a prática desportiva lhes permite conviver com os pares, trabalhar em equipa e expressar emoções de forma mais adaptativa. Uma das participantes afirmou que "o rugby ajudava-me bastante a libertar emoções e a sentir-me melhor", enquanto outro jovem destacou que o desporto é "uma forma de estar com os amigos e fazer algo de que gosto".

Esta perspetiva foi reforçada pelas equipas técnicas, que salientaram que os jovens "desenvolvem competências relacionais importantes e aprendem a trabalhar em equipa", acrescentando que, nas modalidades coletivas, "o forte espírito de grupo e o sentimento de pertença" favorecem a integração social e a adaptação a novos contextos.

Por fim, embora menos frequentemente identificadas, as subcategorias *fator de proteção*, *maior oferta de modalidades* e *proximidade dos clubes* evidenciam aspetos considerados relevantes para potenciar os benefícios da prática desportiva. As equipas técnicas reconheceram que o desporto constitui "um fator de proteção", por promover o envolvimento dos jovens em atividades estruturadas e em grupos com influência positiva, contribuindo para o desenvolvimento de competências sociais e para a construção de relações significativas.

Referiram ainda que o reforço da oferta de modalidades e da articulação com os clubes poderá facilitar o acesso dos jovens à prática desportiva e responder de forma mais ajustada aos seus interesses e necessidades.

3.6 - Recomendações para a promoção da prática desportiva

Tabela 6

Categoria Principal	Subcategorias	Ficheiros	Referências	%
Recomendações e Oportunidades de melhoria	Apoio financeiro	2	7	40
	Formação dos Profissionais	1	3	20
	Maior oferta de modalidades	2	3	40
	Melhorias/Outras recomendações	3	6	60
	Psicologia do desporto	1	3	20
	Recursos humanos	2	5	40

Nota. A percentagem corresponde ao número de entrevistas/focus groups em que a subcategoria foi identificada relativamente ao total das entrevistas realizadas (n = 5).

A categoria Recomendações e Oportunidades de Melhoria integra as subcategorias *apoio financeiro*, *formação dos profissionais*, *maior oferta de modalidades*, *melhorias/outras recomendações*, *Psicologia do Desporto* e *recursos humanos*. A subcategoria *melhorias/outras recomendações* foi identificada em três dos cinco grupos de discussão (60%). As subcategorias *apoio financeiro*, *maior oferta de modalidades* e *recursos humanos* surgiram em dois grupos de discussão (40%), enquanto a *formação dos profissionais* e a *Psicologia do Desporto* foram identificadas apenas num grupo (20%).

Relativamente ao *apoio financeiro*, os participantes salientaram a necessidade de reforçar os recursos destinados à prática desportiva, reconhecendo que a disponibilização de bolsas, apoios financeiros e equipamentos poderá facilitar o acesso dos jovens às diferentes

modalidades. Paralelamente, foi identificada a importância de ampliar a *maior oferta de modalidades*, permitindo responder de forma mais ajustada aos interesses e preferências individuais dos jovens. Uma das participantes referiu que "quanto maior for a diversidade de modalidades disponíveis, maior será a probabilidade de cada jovem encontrar uma atividade com que se identifique", defendendo igualmente a realização de experiências e aulas experimentais que facilitem uma escolha mais informada.

A subcategoria *recursos humanos* foi igualmente destacada pelos profissionais, que reconheceram a necessidade de reforçar as equipas das casas de acolhimento residencial, de forma a garantir um acompanhamento mais próximo e uma maior capacidade de resposta às necessidades dos jovens. Uma das técnicas referiu que "a principal recomendação continua a ser o reforço dos recursos humanos", salientando que a existência de mais profissionais permitiria melhorar o acompanhamento dos jovens, facilitar a gestão das deslocações e reforçar a articulação com clubes e outras entidades parceiras.

Relativamente à *formação dos profissionais*, as equipas técnicas reconheceram que o desenvolvimento de competências específicas poderá constituir uma oportunidade para fortalecer a promoção da prática desportiva em contexto de acolhimento residencial. Uma das técnicas referiu que "a formação pode ser bastante útil, não apenas ao nível da compreensão dos benefícios associados à prática desportiva, mas também no desenvolvimento de estratégias concretas para apoiar e motivar as jovens". Outra participante acrescentou que "seria útil desenvolver competências e estratégias que permitissem responder melhor às dificuldades relacionadas com a motivação, a persistência ou a gestão de situações de frustração associadas ao desporto", sugerindo ainda a inclusão de "sugestões práticas de atividades que os profissionais possam dinamizar com as jovens no quotidiano".

Por fim, a *Psicologia do Desporto* surgiu como uma oportunidade de melhoria apontada pelas equipas técnicas. Os participantes consideraram que a integração desta área poderá contribuir para o desenvolvimento da motivação, da preparação mental e da gestão emocional dos jovens, promovendo uma participação desportiva mais consistente e ajustada às suas necessidades. Uma das técnicas referiu que este acompanhamento "poderia ajudar os jovens a lidar melhor com a pressão, a frustração e os desafios associados à prática desportiva", reforçando o potencial da Psicologia do Desporto como complemento ao trabalho desenvolvido pelas casas de acolhimento residencial.

4. Discussão dos resultados

4.1 Significados atribuídos à prática desportiva

Os discursos dos participantes evidenciam que a prática desportiva assume um significado particularmente relevante na vida dos jovens em acolhimento residencial. Para além dos benefícios associados à saúde física, jovens e profissionais reconheceram o desporto como um contexto promotor de bem-estar, desenvolvimento pessoal e aquisição de competências importantes para a vida.

Os participantes destacaram, sobretudo, os benefícios da prática desportiva ao nível do bem-estar psicológico, da integração social e do sentimento de pertença, atribuindo-lhe um papel que ultrapassa a dimensão física. Esta perceção vai ao encontro de Eime e colaboradores (2013), que defendem que a participação em atividades desportivas está associada ao aumento do bem-estar psicológico, ao desenvolvimento social e ao fortalecimento das relações interpessoais. Adicionalmente, Marqués-Sánchez e colaboradores (2024) evidenciam que a prática desportiva favorece a integração social, fortalece as redes de apoio entre pares e promove o sentimento de pertença, reforçando os significados atribuídos ao desporto pelos participantes da presente investigação.

No contexto específico do acolhimento residencial, estas evidências assumem particular relevância. Gilligan (2007) defende que o desporto pode constituir um importante fator de proteção para crianças e jovens expostos a experiências adversas, promovendo a aquisição de competências para a vida, a construção de relações positivas e o desenvolvimento da resiliência. Os resultados da presente investigação vão ao encontro desta perspetiva, uma vez que os participantes atribuíram à prática desportiva um papel relevante na promoção do bem-estar, da regulação emocional e do desenvolvimento pessoal, reconhecendo-a como um contexto facilitador de experiências positivas.

Verificaram-se igualmente pontos de convergência com os estudos desenvolvidos por Cunha (2017) e por Duarte (2025). Cunha (2017) verificou que os jovens em acolhimento residencial associavam a prática desportiva ao bem-estar, aos benefícios para a saúde, à distração, à interação social, à libertação do stress e ao sentimento de pertença. Por sua vez, Duarte (2025) identificou que jovens, cuidadores e diretores técnicos reconhecem o desporto como uma ferramenta promotora da autoestima, da regulação emocional e das competências socioemocionais. Os resultados da presente investigação corroboram estas evidências e permitem aprofundá-las ao integrarem, para além da perspetiva dos jovens, as perceções das

equipas educativas e técnicas, reforçando a importância da prática desportiva enquanto recurso promotor do desenvolvimento integral em contexto de acolhimento residencial.

Em síntese, os resultados deste estudo permitem compreender que o desporto representa muito mais do que uma atividade orientada para a promoção da saúde física. Os participantes atribuíram-lhe um significado associado ao bem-estar, ao desenvolvimento pessoal, à construção de relações significativas e ao sentimento de pertença. Considerando as especificidades das trajetórias de vida dos jovens em acolhimento residencial, estes resultados reforçam a importância de promover oportunidades de participação desportiva diversificadas e ajustadas às suas necessidades, reconhecendo o desporto como um contexto privilegiado para favorecer o desenvolvimento integral e promover percursos desenvolvimentais mais positivos.

4.2 Benefício das práticas desportivas

Bem-estar psicológico e físico

O bem-estar psicológico e físico destacou-se como a dimensão mais transversal nos discursos dos participantes, evidenciando que a prática desportiva é percecionada como muito mais do que uma atividade promotora da saúde física. Jovens e profissionais associaram-na à melhoria do humor, à redução do stress, ao aumento da autoestima e à promoção de sentimentos de felicidade e satisfação, reconhecendo o seu contributo para o desenvolvimento global dos jovens.

A relevância atribuída ao bem-estar encontra suporte na investigação recente. Fu e colaboradores (2025), através de uma revisão sistemática e meta-análise, concluíram que a prática regular de atividade física promove melhorias significativas na saúde mental de crianças e adolescentes, contribuindo para a redução da ansiedade, do stress e dos sintomas depressivos, bem como para o aumento da autoestima, da satisfação com a vida e do bem-estar psicológico. Estas evidências reforçam os discursos dos participantes, que identificaram o desporto como uma fonte de equilíbrio emocional e de promoção da saúde.

No contexto do acolhimento residencial, os benefícios identificados revelam-se particularmente relevantes. Cunha (2017) verificou que os jovens associavam a prática desportiva ao bem-estar, à libertação do stress e à distração, enquanto Eime e colaboradores (2013) salientam a relação entre a participação desportiva, a autoestima, a satisfação com a vida e o bem-estar geral. Mais recentemente, Duarte (2025) demonstrou que jovens, cuidadores e diretores técnicos reconhecem o desporto como um importante promotor do bem-estar e do

desenvolvimento saudável. Os dados da presente investigação reforçam estas evidências e alargam a sua compreensão ao integrarem as perspetivas dos jovens, das equipas educativas e das equipas técnicas, mostrando que os benefícios da prática desportiva são reconhecidos de forma transversal pelos diferentes intervenientes.

Considerando que muitos jovens em acolhimento residencial vivenciam trajetórias marcadas por adversidade, instabilidade e rutura de vínculos, a possibilidade de participar regularmente em atividades desportivas parece assumir um significado que ultrapassa a dimensão recreativa. O desporto constitui uma oportunidade para experienciar emoções positivas, fortalecer a autoestima, desenvolver uma perceção mais positiva de si próprios e vivenciar experiências de sucesso, contribuindo para o seu bem-estar e para a construção de percursos desenvolvimentais mais positivos.

Regulação Emocional

A regulação emocional emergiu como um dos benefícios mais relevantes da prática desportiva identificados pelos participantes. Jovens e profissionais reconheceram que o desporto constitui um espaço privilegiado para aliviar o stress, expressar emoções e lidar de forma mais adaptativa com situações de tensão, contribuindo para uma maior estabilidade emocional.

A literatura recente reforça esta perspetiva. Fu e colaboradores (2025), através de uma revisão sistemática e meta-análise, evidenciaram que a prática regular de atividade física contribui significativamente para a redução da ansiedade, do stress e dos sintomas depressivos em crianças e adolescentes, promovendo igualmente uma melhor adaptação emocional. Estas evidências vão ao encontro dos discursos recolhidos na presente investigação, nos quais os jovens referiram que a prática desportiva lhes permite "desligar" das preocupações do quotidiano e gerir de forma mais positiva emoções negativas.

No contexto do acolhimento residencial, Cunha (2017) identificou igualmente a libertação do stress e a promoção do bem-estar emocional como alguns dos principais benefícios associados à prática desportiva. Mais recentemente, Duarte (2025) evidenciou que o desporto constitui uma importante ferramenta promotora da regulação emocional e do desenvolvimento socioemocional. Os resultados obtidos na presente investigação reforçam estas evidências, demonstrando que a prática desportiva é reconhecida pelos diferentes intervenientes como um recurso importante para a gestão emocional dos jovens.

Atendendo às experiências de adversidade frequentemente vivenciadas por crianças e jovens em acolhimento residencial, a possibilidade de recorrer ao desporto como estratégia de autorregulação emocional assume particular relevância. Para além de favorecer a expressão de emoções e o alívio das tensões do quotidiano, a prática desportiva parece contribuir para o desenvolvimento de estratégias de coping mais adaptativas e para uma maior capacidade de enfrentar os desafios inerentes ao seu percurso desenvolvimental.

Competências sociais e integração social

A prática desportiva foi amplamente reconhecida pelos participantes como um contexto privilegiado para o desenvolvimento de competências sociais e para a promoção da integração social dos jovens em acolhimento residencial. Jovens e profissionais salientaram que a participação em atividades desportivas favorece a comunicação, o trabalho em equipa, a cooperação e o estabelecimento de novas relações, proporcionando oportunidades de interação com pares e adultos em contextos exteriores às casas de acolhimento residencial.

Esta perspetiva é sustentada pela literatura recente. Marqués-Sánchez e colaboradores (2024) evidenciam que a prática desportiva promove a integração social, fortalece as redes de apoio entre pares e potencia o sentimento de pertença, contribuindo para o desenvolvimento de relações interpessoais positivas.

No contexto do acolhimento residencial, Cunha (2017) identificou que a interação com os outros e o convívio constituem alguns dos aspetos mais valorizados pelos jovens relativamente à prática desportiva. Mais recentemente, Duarte (2025) verificou que o desporto favorece o desenvolvimento de competências socioemocionais e fortalece o sentimento de pertença. Complementarmente, Pereira (2025), ao analisar a perspetiva dos treinadores, evidenciou o papel destes profissionais enquanto figuras de referência, capazes de proporcionar apoio, segurança e experiências positivas aos jovens. Os resultados da presente investigação reforçam estas evidências ao demonstrarem que as relações estabelecidas em contexto desportivo são valorizadas não apenas pelos jovens, mas também pelas equipas educativas e técnicas, que reconhecem o seu contributo para o desenvolvimento social e emocional.

Mais do que um espaço destinado à aprendizagem de competências sociais, o desporto parece constituir um contexto privilegiado para a construção de relações significativas e para o fortalecimento do sentimento de pertença. Considerando que muitos jovens em acolhimento residencial apresentam trajetórias marcadas por ruturas relacionais e experiências adversas, a

possibilidade de estabelecer vínculos positivos com pares e adultos de referência poderá representar um importante fator promotor da inclusão social e do desenvolvimento pessoal.

Responsabilidade e autonomia

A responsabilidade e a autonomia constituíram dimensões valorizadas pelos participantes, que reconheceram a prática desportiva como um contexto promotor da criação de rotinas, da gestão do tempo, do cumprimento de regras e do desenvolvimento de competências de organização. Estas aprendizagens foram percebidas como competências passíveis de serem transferidas para diferentes contextos da vida quotidiana, assumindo particular importância no percurso desenvolvimental dos jovens em acolhimento residencial.

A crescente valorização do desporto enquanto contexto de desenvolvimento positivo dos jovens tem evidenciado o seu contributo para a aquisição de competências pessoais e sociais que se estendem para além do contexto desportivo. Neste âmbito, as *life skills*, como a responsabilidade, a autonomia, a tomada de decisão e a capacidade de organização, assumem um papel central, na medida em que podem ser mobilizadas em diferentes domínios da vida (Bean et al., 2022). Esta capacidade de transferência das aprendizagens é igualmente destacada por Romano e colaboradores (2025), ao demonstrarem que as experiências vividas em contexto desportivo podem favorecer o desenvolvimento de competências essenciais para enfrentar os desafios da vida adulta.

No contexto específico do acolhimento residencial, Duarte (2025) identificou a responsabilidade, o compromisso e a aquisição de competências socioemocionais como alguns dos principais benefícios associados à prática desportiva. De forma complementar, Pereira (2025) evidenciou que os treinadores reconhecem mudanças positivas nos jovens ao nível da responsabilidade, da autonomia e da capacidade de projetar novas perspetivas de futuro. Os resultados da presente investigação reforçam estas evidências, ao demonstrarem que jovens e profissionais reconhecem o desporto como um contexto privilegiado para o desenvolvimento de competências fundamentais ao processo de autonomização.

Considerando que a autonomização constitui um dos principais desafios dos jovens em acolhimento residencial, estes resultados assumem particular relevância. Mais do que promover a prática desportiva, o desporto parece contribuir para o desenvolvimento de competências que poderão facilitar uma transição mais autónoma, responsável e adaptativa para a vida adulta.

Prática desportiva enquanto fator de proteção

A prática desportiva foi reconhecida pelos participantes como um importante fator de proteção para os jovens em acolhimento residencial. Os discursos evidenciaram que o desporto proporciona uma ocupação estruturada dos tempos livres, favorece o envolvimento em contextos positivos e contribui para a redução de comportamentos de risco, promovendo simultaneamente relações interpessoais saudáveis e um maior sentimento de estabilidade.

A literatura reconhece que o potencial do desporto ultrapassa a promoção da saúde física, constituindo um contexto privilegiado para o desenvolvimento positivo de crianças e jovens. Holt e colaboradores (2020) defendem que a participação em contextos desportivos, quando assente em relações de apoio, ambientes seguros e experiências intencionalmente estruturadas, favorece o desenvolvimento de competências pessoais e sociais e fortalece fatores de proteção. Esta perspetiva aproxima-se da proposta de Gilligan (2007), que identifica as atividades estruturadas como recursos fundamentais para jovens expostos a experiências de adversidade, ao proporcionarem oportunidades de sucesso, relações significativas e sentimentos de competência.

No contexto do acolhimento residencial, Duarte (2025) verificou que a prática desportiva é percecionada como um contexto promotor de desenvolvimento, inclusão e sentimento de pertença. Pereira (2025), ao analisar a perspetiva dos treinadores, acrescenta que o desporto constitui uma oportunidade para proporcionar experiências positivas e apoiar o desenvolvimento pessoal e social dos jovens. As evidências obtidas nesta investigação acompanham estas conclusões, demonstrando que jovens e profissionais atribuem ao desporto um papel relevante na promoção de fatores de proteção e na criação de oportunidades de desenvolvimento.

Perante as vulnerabilidades que caracterizam muitas das trajetórias destes jovens, a participação desportiva parece assumir um valor que ultrapassa a dimensão recreativa. Ao favorecer experiências positivas, relações de confiança e contextos de aprendizagem estruturados, o desporto pode contribuir para fortalecer fatores de proteção e apoiar a construção de percursos desenvolvimentais mais positivos.

4.3 Barreiras à participação desportiva

Barreiras organizacionais e logísticas

Apesar dos benefícios associados à prática desportiva, os participantes identificaram diversos obstáculos que podem dificultar a participação dos jovens em atividades desportivas. Entre os principais desafios destacaram-se a escassez de recursos humanos, as dificuldades relacionadas com os transportes e a necessidade de assegurar o acompanhamento dos jovens, sobretudo em atividades realizadas fora dos horários habituais ou ao fim de semana.

Estes resultados vão ao encontro dos encontrados por Van der Veken e colaboradores (2020), que identificaram diversos constrangimentos organizacionais e estruturais associados à participação desportiva de crianças e jovens em contextos vulneráveis. Esta interpretação é igualmente consistente com os resultados encontrados por Cunha (2017) e por Duarte (2025), estes também identificaram os transportes, os recursos financeiros e as dificuldades organizacionais como alguns dos principais obstáculos à prática desportiva em contexto de acolhimento residencial.

Os profissionais participantes referiram que a crescente valorização do desporto neste contexto e a maior flexibilidade das equipas têm permitido minimizar algumas destas dificuldades. Neste sentido, embora persistam desafios ao nível da organização e dos recursos disponíveis, os resultados sugerem uma maior sensibilidade institucional relativamente à importância da prática desportiva, refletindo uma evolução positiva face aos estudos anteriores.

Conciliação entre escola, atividades e prática desportiva

Para além das dificuldades organizacionais e logísticas, os participantes destacaram os desafios associados à conciliação entre as exigências escolares, as atividades institucionais e a prática desportiva. Os profissionais referiram que os horários dos jovens são frequentemente muito preenchidos, tornando-se difícil compatibilizar todas as responsabilidades e garantir a participação em diferentes atividades.

Esta realidade encontra suporte em Wilson e Barnett (2020), que identificaram a gestão do tempo e a articulação entre os diferentes contextos de vida como fatores que podem condicionar a participação desportiva. De forma semelhante, Van der Veken e colaboradores (2020) salientam que as exigências académicas e a multiplicidade de compromissos podem constituir obstáculos à continuidade da prática desportiva.

Os resultados obtidos são consistentes com os encontrados por Duarte (2025), que identificou a gestão dos horários e a conciliação entre as diferentes áreas da vida dos jovens como desafios importantes à participação desportiva. Contudo, no presente estudo, emergiu também a ideia de que a diversidade de oportunidades disponibilizadas aos jovens, apesar de representar um aspeto positivo, pode originar dificuldades adicionais na gestão do tempo e na participação simultânea em diferentes atividades.

Assim, os resultados sugerem que a promoção da prática desportiva em contexto de acolhimento residencial exige uma articulação equilibrada entre as diferentes dimensões da vida dos jovens. Mais do que aumentar o número de oportunidades, importa garantir que estas sejam compatíveis com as restantes exigências do quotidiano, permitindo uma participação sustentável e ajustada às necessidades e interesses individuais.

Barreiras financeiras e acessibilidade

Embora as questões financeiras não tenham emergido como a principal dificuldade associada à prática desportiva, os participantes reconheceram que os custos inerentes a determinadas modalidades podem limitar o acesso a uma oferta mais diversificada. Neste sentido, foi salientada a importância de aumentar o número de modalidades gratuitas ou com custos reduzidos, de forma a garantir que os jovens possam participar em atividades ajustadas aos seus interesses e preferências.

Estes resultados são consistentes com o que é referido por Van der Veken e colaboradores (2020), que identificam as limitações económicas como um dos fatores que podem condicionar a participação desportiva de crianças e jovens em contextos vulneráveis. De igual modo, Falcão e Cunha (2017) e Duarte (2025) reconheceram que os custos associados às modalidades e aos recursos necessários podem constituir obstáculos ao acesso e à continuidade da prática desportiva.

Ainda assim, os resultados do presente estudo sugerem que a valorização atribuída ao desporto pelas instituições participantes tem permitido minimizar algumas destas dificuldades. Neste sentido, a existência de uma maior diversidade de modalidades acessíveis poderá contribuir para promover uma participação mais inclusiva e ajustada aos interesses individuais dos jovens.

Baixa motivação para a prática desportiva

Outro aspeto evidenciado pelos participantes prende-se com a baixa motivação para a prática desportiva, identificada como um fator que pode dificultar a adesão e a continuidade da

participação. Embora esta dimensão tenha surgido com menor frequência do que as barreiras organizacionais, logísticas ou financeiras, alguns participantes referiram que a ausência de interesse por determinadas modalidades, a resistência inicial à participação e a diminuição do entusiasmo ao longo do tempo podem comprometer o envolvimento dos jovens nas atividades desportivas. Em contrapartida, quando a modalidade vai ao encontro dos seus interesses e proporciona experiências positivas, observa-se uma maior predisposição para manter a prática.

Estes resultados vão ao encontro do que é referido por Holt e colaboradores (2017), que salientam a importância da motivação e das experiências positivas para a manutenção da participação desportiva.

Os resultados obtidos são igualmente consistentes com os encontrados por Cunha (2017), que identificou a diversão e o gosto pela modalidade como elementos centrais para a participação dos jovens em acolhimento residencial. De igual modo, Duarte (2025) evidenciou que a motivação intrínseca e as experiências positivas associadas ao desporto influenciam o envolvimento e a continuidade da prática desportiva.

Neste sentido, os resultados sugerem que a baixa motivação não deve ser entendida como uma característica inerente aos jovens, mas antes como uma dimensão influenciada pelas oportunidades disponibilizadas, pela adequação das modalidades aos seus interesses e pela qualidade das experiências vivenciadas no contexto desportivo. Assim, a promoção da prática desportiva deverá privilegiar a participação ativa dos jovens na escolha das modalidades, valorizando as suas preferências e proporcionando experiências positivas que favoreçam a adesão e a continuidade da prática.

4.4 Estratégias facilitadoras e promoção da prática desportiva

Valorização institucional e flexibilidade organizacional

Apesar dos desafios identificados, os participantes reconheceram a existência de diversos fatores que têm contribuído para facilitar a participação dos jovens em atividades desportivas. Entre estes, destacou-se a crescente valorização atribuída ao desporto pelas casas de acolhimento e a maior flexibilidade organizacional das equipas, favorecendo uma melhor articulação entre as diferentes rotinas institucionais e as necessidades dos jovens.

Estes resultados corroboram os obtidos por Duarte (2025), que evidenciou a importância do envolvimento institucional e da adaptação das dinâmicas organizacionais na promoção da

prática desportiva. De forma semelhante, Cunha (2017) identificou a organização institucional e o apoio dos adultos como fatores facilitadores da participação dos jovens. Contudo, a presente investigação permitiu aprofundar estes resultados através da sua devolução aos participantes, proporcionando uma reflexão sobre a forma como estas práticas têm evoluído ao longo do tempo. Os discursos sugerem que as casas de acolhimento atribuem atualmente uma maior relevância à prática desportiva, procurando integrá-la de forma mais consistente nas rotinas institucionais e adaptar a sua organização às necessidades dos jovens. Este aspeto evidencia uma evolução relativamente aos estudos anteriores, reforçando a ideia de que o desporto tem vindo a assumir um papel cada vez mais reconhecido enquanto recurso educativo, psicológico e social.

Esta interpretação é também sustentada por Conn e colaboradores (2014), que defendem que o desenvolvimento positivo de crianças e jovens em contextos vulneráveis depende da existência de ambientes de suporte e de oportunidades ajustadas às suas necessidades. No presente estudo, os profissionais referiram que a prática desportiva passou progressivamente a ser integrada nas rotinas institucionais, deixando de ser encarada como uma atividade complementar e assumindo um papel relevante nos projetos educativos e nas estratégias de intervenção desenvolvidas pelas casas de acolhimento.

Assim, os resultados sugerem uma evolução positiva na forma como a prática desportiva é integrada nas casas de acolhimento. Para além de confirmarem evidências anteriormente descritas na literatura, os participantes permitiram compreender que o desporto parece ocupar atualmente um lugar mais central nas estratégias de intervenção, refletindo uma crescente consciencialização do seu potencial educativo, psicológico e social. A valorização institucional e a flexibilidade demonstrada pelas equipas parecem, por isso, constituir fatores fundamentais para promover oportunidades de participação mais consistentes, inclusivas e ajustadas às necessidades e interesses dos jovens.

Papel dos profissionais, treinadores e relações significativas

Outro aspeto frequentemente salientado pelos participantes diz respeito à importância dos profissionais e dos treinadores na promoção da prática desportiva. O apoio, o incentivo e o reconhecimento das conquistas dos jovens foram identificados como elementos facilitadores da adesão e continuidade nas diferentes modalidades. Os participantes destacaram ainda a importância da existência de adultos disponíveis para acompanhar, motivar e valorizar os esforços dos jovens, contribuindo para a construção de experiências positivas associadas ao desporto.

Holt e colaboradores (2017) defendem que as relações estabelecidas com adultos significativos em contexto desportivo constituem um dos principais mecanismos promotores do desenvolvimento positivo dos jovens. Esta perspetiva é complementada por Ros e Gameiro (2023), que salientam que o desporto, quando integrado em contextos de acolhimento residencial, pode constituir uma estratégia de intervenção promotora da inclusão, do bem-estar e do desenvolvimento pessoal e social, sendo o apoio dos profissionais um elemento fundamental para potenciar estes benefícios.

Os resultados obtidos são consistentes com os encontrados por Cunha (2017) e por Duarte (2025), que destacam a importância do apoio prestado pelos adultos na promoção da participação desportiva. Também Pereira (2025) evidenciou que os treinadores são frequentemente percebidos como figuras de referência, assumindo um papel importante na criação de relações significativas e no desenvolvimento pessoal e social dos jovens.

Neste sentido, os resultados da presente investigação sugerem que as relações estabelecidas com profissionais e treinadores representam muito mais do que um apoio à prática desportiva. Estas figuras assumem um papel relevante na construção de vínculos positivos, promovendo o reconhecimento, a confiança e o sentimento de pertença dos jovens. Em contexto de acolhimento residencial, onde muitos percursos de vida são marcados por experiências de adversidade, estas relações podem constituir importantes fatores de proteção e contribuir para um desenvolvimento mais positivo.

Influência dos pares e participação ativa dos jovens

Os resultados obtidos evidenciaram que a influência dos pares e a participação ativa dos jovens no processo de escolha das modalidades constituem importantes fatores facilitadores da prática desportiva. Os participantes referiram que a observação dos colegas envolvidos em determinadas atividades desperta curiosidade e interesse, funcionando os próprios jovens como modelos e incentivadores da participação. Paralelamente, destacaram a importância de poder participar na escolha das modalidades, valorizando oportunidades ajustadas aos seus interesses e preferências.

Esta perspetiva encontra suporte na literatura, que reconhece a importância das relações interpessoais e do envolvimento ativo dos jovens na promoção de experiências desportivas positivas. Holt e colaboradores (2020) defendem que contextos desportivos caracterizados por relações de apoio, participação ativa e oportunidades de escolha favorecem um maior envolvimento e potenciam o desenvolvimento positivo dos jovens. De forma complementar,

Romano e colaboradores (2025) salientam que experiências desportivas significativas, construídas a partir dos interesses e da participação dos próprios jovens, favorecem o desenvolvimento de competências pessoais e sociais passíveis de serem transferidas para outros contextos da vida.

Os resultados obtidos corroboram os encontrados por Cunha (2017), que identificou a diversão, o convívio e a influência dos pares como aspetos valorizados pelos jovens em acolhimento residencial. De igual modo, Duarte (2025) verificou que a motivação intrínseca e a possibilidade de os jovens participarem ativamente nas suas escolhas constituem fatores importantes para a adesão e continuidade da prática desportiva. Contudo, a presente investigação permitiu aprofundar estes resultados, evidenciando que a influência dos pares ultrapassa o incentivo à participação, assumindo igualmente um papel relevante na experimentação de novas modalidades e na construção da confiança necessária para que os jovens se envolvam de forma mais ativa na prática desportiva.

Assim, os resultados sugerem que a influência positiva dos pares e a participação ativa dos jovens constituem recursos relevantes para a promoção da prática desportiva em contexto de acolhimento residencial. A possibilidade de participar nas decisões relacionadas com a escolha das modalidades, aliada à observação de modelos positivos entre os próprios pares, parece favorecer experiências desportivas mais significativas, reforçando o envolvimento e a continuidade da prática.

Parcerias e articulação com entidades externas

Para além dos fatores internos às casas de acolhimento, os participantes salientaram a importância das parcerias estabelecidas com clubes, associações e outras entidades da comunidade. A colaboração com estas estruturas foi identificada como um importante facilitador da participação desportiva, permitindo não só diversificar a oferta de modalidades, mas também minimizar dificuldades relacionadas com os custos, os transportes e a organização das atividades.

Esta perspetiva encontra suporte na literatura. Van der Veken e colaboradores (2020) defendem que a articulação entre organizações comunitárias amplia o acesso à prática desportiva de populações vulneráveis, promovendo oportunidades mais inclusivas, ajustadas às necessidades individuais e potenciadoras do desenvolvimento e da participação social. Estes autores sublinham ainda que a eficácia destes programas depende da capacidade de adaptação às características dos participantes e da colaboração entre os diferentes agentes envolvidos.

Os resultados obtidos corroboram os encontrados por Duarte (2025), que evidenciou a importância das parcerias entre casas de acolhimento e entidades externas na promoção da prática desportiva. Contudo, a presente investigação permitiu aprofundar esta evidência ao demonstrar que os participantes atribuem às parcerias um papel mais abrangente do que aquele descrito nos estudos anteriores. Para além de facilitarem o acesso às modalidades, os discursos evidenciaram que estas colaborações são percecionadas como um meio para diversificar as experiências desportivas, proporcionar oportunidades mais ajustadas aos interesses de cada jovem e responder de forma mais eficaz aos desafios organizacionais identificados, nomeadamente ao nível dos recursos disponíveis, dos transportes e da articulação entre as diferentes entidades. A reflexão promovida pela devolução dos resultados permitiu ainda compreender que estas parcerias são encaradas como um elemento estratégico para tornar a participação desportiva mais sustentável e integrada nas rotinas das casas de acolhimento.

Assim, os resultados sugerem que a promoção da prática desportiva em contexto de acolhimento residencial beneficia de uma intervenção baseada no trabalho em rede e na colaboração entre diferentes agentes da comunidade. Mais do que facilitar o acesso às atividades desportivas, as parcerias parecem constituir um mecanismo que permite adaptar as oportunidades às necessidades dos jovens, reforçando a qualidade da intervenção e favorecendo uma participação mais consistente, diversificada e significativa.

5. Conclusão

A presente investigação teve como principal objetivo compreender os desafios e as oportunidades associados à participação desportiva em contexto de acolhimento residencial, a partir das perspetivas de jovens acolhidos e dos profissionais que os acompanham. Para além de identificar os benefícios, as barreiras e os fatores facilitadores da participação no desporto, este estudo procurou aprofundar a compreensão desta realidade através da devolução dos resultados de investigações anteriores aos participantes, promovendo uma reflexão crítica sobre as práticas atualmente desenvolvidas nas casas de acolhimento residencial.

Os resultados evidenciaram que o desporto é amplamente reconhecido como um contexto promotor do desenvolvimento dos jovens. Para além dos benefícios ao nível do bemestar físico e psicológico, os participantes atribuíram-lhe um papel relevante na regulação emocional, no desenvolvimento da autonomia, da responsabilidade e das competências sociais, bem como na construção de vínculos positivos e no fortalecimento do sentimento de pertença.

Estes resultados reforçam a ideia de que o desporto representa muito mais do que uma atividade de lazer, constituindo um importante recurso educativo, psicológico e social para jovens com percursos marcados por experiências de vulnerabilidade e adversidade.

Apesar dos benefícios identificados, a investigação permitiu confirmar que continuam a existir diversos obstáculos à participação desportiva, nomeadamente limitações relacionadas com os recursos humanos e financeiros, os transportes, a gestão dos horários e a conciliação entre a escola, as rotinas institucionais e as atividades desportivas. Em contrapartida, foram identificados fatores que parecem favorecer uma participação mais consistente, destacando-se a crescente valorização do desporto pelas instituições, a flexibilidade organizacional das equipas, o apoio dos profissionais e dos treinadores, a influência positiva dos pares, o envolvimento dos jovens na escolha das modalidades e o estabelecimento de parcerias com entidades da comunidade.

Para além de corroborar evidências previamente descritas na literatura, a presente investigação permitiu aprofundar a compreensão desta temática, identificando necessidades concretas para a intervenção que emergiram da reflexão conjunta entre jovens e profissionais. A devolução dos resultados de estudos anteriores constituiu um elemento diferenciador desta investigação, possibilitando uma análise crítica da realidade atual das casas de acolhimento. Os discursos dos participantes sugerem que o desporto tem vindo a assumir um lugar cada vez mais relevante nos projetos educativos e nas estratégias de intervenção das instituições, deixando progressivamente de ser entendido apenas como uma atividade complementar. Simultaneamente, o estudo permitiu identificar aspetos fundamentais para potenciar esta valorização, destacando-se a importância de criar espaços de reflexão, supervisão e formação contínua que permitam às equipas educativas desenvolver competências e estratégias para promover uma participação desportiva mais inclusiva, participativa e ajustada às necessidades dos jovens. Os participantes salientaram ainda a necessidade de reforçar a articulação entre os diferentes intervenientes e de adotar uma maior flexibilidade organizacional, permitindo adaptar as oportunidades desportivas às características, interesses e necessidades de cada jovem. A voz dos próprios jovens evidenciou, por sua vez, a importância de serem envolvidos nas decisões relacionadas com a escolha e continuidade das modalidades, reforçando a necessidade de modelos de intervenção mais participativos e centrados nas suas perspetivas.

Importa, contudo, reconhecer algumas limitações do presente estudo. Apesar de inicialmente estar prevista a participação de três casas de acolhimento residencial, a recolha de dados foi realizada apenas em duas instituições, em resultado de constrangimentos relacionados

com a disponibilidade institucional. Além disso, embora o desenho metodológico previsse a realização de grupos de discussão com todos os participantes, foi necessário adaptar o procedimento metodológico e recorrer a entrevistas em algumas situações, devido às dificuldades de conciliação de horários. Acresce que o estudo privilegiou as perspetivas dos jovens e dos profissionais das casas de acolhimento, não integrando a visão dos treinadores, cuja participação poderia contribuir para uma compreensão mais abrangente deste fenómeno. Por fim, tratando-se de uma investigação qualitativa, os resultados não pretendem ser generalizados, mas antes proporcionar uma compreensão aprofundada das experiências e perceções dos participantes.

Os resultados obtidos apresentam importantes implicações para a prática. Considera-se fundamental continuar a investir na integração do desporto como uma componente relevante da intervenção educativa e psicossocial desenvolvida pelas casas de acolhimento residencial. Neste sentido, importa reforçar a capacitação das equipas educativas, promover oportunidades de supervisão e reflexão sobre as práticas, fortalecer as parcerias com clubes e outras entidades da comunidade e criar condições organizacionais que permitam uma maior flexibilidade na resposta às necessidades individuais dos jovens. Paralelamente, torna-se essencial promover um maior envolvimento dos jovens nas decisões relacionadas com a participação desportiva, reconhecendo-os como agentes ativos no seu próprio processo de desenvolvimento.

Considera-se ainda pertinente que futuras investigações incluam um maior número de instituições e integrem a perspetiva de outros intervenientes relevantes, nomeadamente treinadores, professores ou famílias de acolhimento, contribuindo para uma compreensão mais abrangente da promoção do desporto nestes contextos. O desenvolvimento de estudos longitudinais poderá permitir compreender de que forma a participação desportiva influencia os percursos de desenvolvimento, a autonomia e a inclusão social dos jovens ao longo do tempo.

Em síntese, os resultados desta investigação reforçam que o desporto não deve ser entendido apenas como uma atividade extracurricular ou um meio de promoção da saúde física. Em contexto de acolhimento residencial, constitui uma oportunidade privilegiada para promover o desenvolvimento pessoal, social e emocional dos jovens, favorecer a construção de vínculos positivos e proporcionar experiências de sucesso. Contudo, esta investigação demonstra que o verdadeiro potencial do desporto depende da forma como é integrado nas dinâmicas institucionais. A valorização atribuída pelas casas de acolhimento, o investimento na capacitação das equipas educativas, a criação de espaços de supervisão e reflexão, a existência de parcerias com a comunidade, a flexibilidade na organização das respostas e o envolvimento

dos jovens nas decisões relacionadas com a sua participação parecem constituir elementos determinantes para potenciar o impacto desta prática. **Mais do que demonstrar os benefícios do desporto, este estudo evidencia que a qualidade das oportunidades proporcionadas e a forma como as instituições organizam a sua intervenção são determinantes para que esta prática se traduza efetivamente em experiências promotoras do desenvolvimento.** Neste sentido, espera-se que esta investigação possa contribuir para uma reflexão mais aprofundada sobre o papel do desporto em contexto de acolhimento residencial e incentivar o desenvolvimento de práticas cada vez mais inclusivas, participativas e ajustadas às necessidades dos jovens.

6. Referências Bibliográficas

- Bean, C. N., Kendellen, K., & Forneris, T. (2022). *Life skills development and transfer: A review of the literature and implications for youth sport*. *SAGE Open*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/21582440221087272>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886– 895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Comissão Europeia. (2007). *White paper on sport*. European Commission. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391>
- Conn, A. M., Calais, C., Szilagyi, M., Baldwin, C., & Jee, S. H. (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. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.11.014>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Duarte, P. S. (2025). *Desafios e oportunidades da prática desportiva de jovens em acolhimento residencial: Perspetivas de diretores, cuidadores e jovens* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa].
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport.

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

Falcão e Cunha, M. (2017). *Prática desportiva de adolescentes em acolhimento residencial: percepções, significados e motivações* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa].

Fu, X., Li, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, L., & Liu, Y. (2025). *Associations between physical activity and mental health among children and adolescents in out-of-home care: A systematic review.* *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>

Gilligan, R. (2007). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & Society*, 14(1), 37–47. <https://doi.org/10.1002/chi.1009>

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2020). *A grounded model of positive youth development through sport.* *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1–49.

Instituto da Segurança Social. (2025). *Relatório CASA 2025*. <https://www.seg-social.pt>

Kadimpati, S., Schoenfeld, E. M., Stuart-Shor, E. M., & Heeren, T. C. (2014). Participant perspectives on returning individual research results: A qualitative study. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics*

Local Government Association. (2025). *Rapid evidence review: Improving opportunities for physical activity for care experienced children and young people.* <https://www.local.gov.uk/rapid-evidence-review-improving-opportunities-physical-activitycare-experienced-children-and-young>

Matos, M. G., Santos, A., Fauvelet, C., Marta, F., & Evangelista, E. (2017). Surfing for social integration: Mental health and well-being promotion through surf therapy among institutionalized young people. *Journal of Community Medicine & Public Health Care*, 4(1), 026. <https://doi.org/10.24966/CMPH-1978/100026>

Montserrat, C., Casas, F., & Malo, S. (2021). *Children in residential care: Their quality of life and well-being*. Springer

Ochieng, B. M. N., Wilson, K., Derrick, C. J., & Mukherjee, N. (2022). The use of focus group discussion methodology: Insights from two decades of application in conservation. *Methods in Ecology and Evolution*.

https://www.researchgate.net/publication/322405274_The_use_of_focus_group_discussion_methodology_Insights_from_two_decades_of_application_in_conservation

Pereira, I. M. L. (2025). *Prática desportiva de crianças e jovens em acolhimento residencial: Perceções e impacto dos treinadores*

Rangel, C. D. R. N. (2025). *A prática desportiva em crianças e jovens em acolhimento residencial: Uma scoping review*

Ryan, R., Hill, S., Prictor, M., & McKenzie, J. (2023). Consumer and community involvement in health research. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.

Rodrigues, S., Barbosa-Ducharme, M., & Del Valle, J. F. (2015). *Acolhimento residencial em Portugal: Investigação, práticas e desafios*. Pactor.

Romano, A., et al. (2025). *Life skills transfer in athletes: Internal and external antecedents*.

Ros, S., & Gameiro, F. (2023). Crianças e jovens com medida de acolhimento residencial: A importância da arte e do desporto como estratégia de intervenção social. *Revista Temas Sociais*, (4), 50–67. https://doi.org/10.53809/TS_ISS_2023_n.4_50-67

Sgro, M., Barone, C., & Vago, P. (2023). Participatory approaches in residential care settings: Exploring barriers and opportunities through qualitative methods. *Children and Youth Services Review*.

Van der Veken, K., Lauwerier, E., & Willems, S. J. (2020). How community sport programs may improve the health of vulnerable population groups: A program theory. *International Journal for Equity in Health*, 19, Article 74. <https://doi.org/10.1186/s12939-020-01177-5>

Whittaker, J. K., del Valle, J. F., Holmes, L., & Thoburn, J. (2016). *Therapeutic residential care for children and youth: Developing evidence-based international practice*. Jessica Kingsley Publishers.

Wilson, B., & Barnett, L. M. (2020). Physical activity interventions to improve the health of children and adolescents in out-of-home care: A systematic review of the literature. *Children*

and Youth Services Review, 110, Article 104765.

<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104765>

World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. WHO.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

7. Anexos

Anexo A – Guião de Entrevista Crianças e Jovens

Guião a ser utilizado com as crianças e jovens

Introdução

- Agradecer a disponibilidade para a participação
- Explicar os objetivos do estudo
- Criar um ambiente confortável e seguro
- Assegurar a confidencialidade, a participação voluntária e o anonimato das respostas
- Explicar que serão partilhados alguns resultados de uns estudos anteriores, que servirão de ponto de partida para a discussão.

Continuidade da prática desportiva

1. Que tipo de atividade física praticas atualmente?
2. O que te levou a escolher essa(s) atividade(s)?
3. Qual a importância que o desporto tem na tua vida?
4. Como te sentes antes e depois de praticar desporto?
5. Sentes que o desporto tem impacto no teu humor, comportamentos ou rotina? Como?
6. Sentes diferença nos dias em que treinas e nos dias em que não treinas?

Desafios e Oportunidades da prática desportiva

7. Que dificuldades sentes no dia a dia para praticar desporto estando numa casa de acolhimento?
8. Como é que a escola, os horários e as rotinas da casa influenciam a tua ida aos treinos?
9. Há fatores que te desmotivam ou que te impedem de continuar a praticar?
10. Já houve situações em que querias ir treinar e não conseguiste? O que costuma acontecer nesses momentos?
11. O que é que te ajuda a conseguir praticar desporto com regularidade?
12. De que forma sentes apoio por parte da equipa da Casa relativamente à prática desportiva?
13. Existe alguma pessoa que te incentive ou inspire na prática desportiva? Quem e porquê?
14. O que mudarias para que fosse mais fácil para os jovens praticarem desporto numa casa de aco

Guião a ser utilizado com os educadores

Introdução

- Agradecer a disponibilidade para a participação
- Explicar os objetivos do estudo
- Criar um ambiente confortável e seguro
- Assegurar a confidencialidade, a participação voluntária e o anonimato das respostas
- Explicar que serão partilhados alguns resultados dos estudos anteriores, que servirão de ponto de partida para a discussão.

Mudanças

1. Desde o último estudo, sente que houve mudanças na forma como o desporto é promovido na casa?
2. As dificuldades identificadas anteriormente mantêm-se? Surgiram novas?

Desafios atuais

3. Quais considera serem, hoje, os principais desafios para os jovens aderirem e continuarem a praticar desporto?
4. Que dificuldades sente no dia a dia na conciliação entre escola, rotinas da casa e treinos?
5. Existem limitações logísticas ou financeiras que condicionam a prática do desporto?

Oportunidades e estratégias

6. Que estratégias têm funcionado melhor para motivar os jovens praticar desporto?
7. Que condições facilitam mais a continuidade da prática desportiva?
8. Qual o papel que os educadores têm neste processo?

Impacto do Desporto

9. Que impacto observa no comportamento, bem-estar e regulação emocional dos jovens que praticam desporto?
10. Nota diferenças relativamente aos jovens que não praticam desporto?

Necessidades e melhorias

11. O que faria sentido melhorar ou estruturar melhor ao nível da prática desportiva?
12. Que tipo de apoio interno ou externo seria importante reforçar?

13. Existe algum aspeto que considere importante acrescer e que não tenha sido abordado?

Anexo C – Guião de Entrevista Equipa Técnica

Guião a ser utilizado com a Equipa Técnica/ Direção

Introdução

- Agradecer a disponibilidade para a participação
- Explicar os objetivos do estudo
- Criar um ambiente confortável e seguro
- Assegurar a confidencialidade, a participação voluntária e o anonimato das respostas
- Explicar que serão partilhados alguns resultados de estudos anteriores, que servirão de ponto de partida para a discussão.

Leitura dos resultados

1. Como interpretam estes resultados à luz da vossa experiência
2. Consideram que estes dados refletem a realidade da casa?

Desafios Organizacionais

3. Que fatores organizacionais considera que condicionam atualmente a prática desportiva?
4. As limitações identificadas anteriormente mantêm-se ou surgiram novos desafios?
Quais considera mais relevantes neste momento?

Integração do desporto na intervenção

5. O desporto é integrado nos planos individuais dos jovens? De que forma?
6. Existe uma intencionalidade na utilização do desporto enquanto ferramenta de intervenção?

Oportunidades e desenvolvimento futuro

7. Que tipo de programas estruturados fariam sentido ser implementados?
8. Que oportunidades vê para potenciar o desporto como estratégia de intervenção em contexto de acolhimento residencial?
9. Que parcerias externas poderiam ser reforçadas?

10. Que recomendações deixaria para melhorar a prática desportiva nas casas de acolhimento?



 UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

**DESAFIOS E OPORTUNIDADES DA PRÁTICA DESPORTIVA EM
CONTEXTO DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL: PERSPETIVAS DE
JOVENS E PROFISSIONAIS**

RITA SEARA CARDOSO FERREIRA DA COSTA, ABRIL 2026
RITASEARACARDOSO@GMAIL.COM

 **Sobre a conversa:**

- Obrigada por estarem aqui!
- Gostaria de ouvir a vossa opinião
- Não há respostas certas ou erradas

 **Participação:**

- É voluntária
- Podem não responder
- Se sentirem desconfortáveis, avisem-me por favor

 **Confidencialidade:**

- A conversa será gravada
- Apenas para análise
- As respostas são anónimas

SOBRE ESTE ESTUDO

Este estudo pretende compreender melhor:

- A importância do desporto na vida dos jovens em acolhimento
- As dificuldades sentidas na prática desportiva
- O que facilita ou dificulta a participação

👉 O objetivo é ouvir a vossa experiência e perceber o vosso ponto de vista

VAMOS COMEÇAR

Vou partilhar convosco algumas ideias que já surgiram com outros jovens e profissionais.
O objetivo aqui é perceber:

- se se identificam
- se a vossa experiência é diferente
- e se têm outros aspetos a acrescentar

QUAL É A VOSSA EXPERIÊNCIA COM O DESPORTO?

Para começarmos, gostava de perceber melhor a vossa experiência:

- Que tipo de atividade física ou desporto praticam atualmente?
- O que vos levou a escolher essa(s) atividade(s)?
- Que importância tem o desporto na vossa vida neste momento?



Estas são algumas das experiências e significados mais referidos relativamente ao desporto:



O desporto foi frequentemente descrito como uma forma de “desligar”, aliviar o stress e libertar emoções.



Vários jovens associaram o desporto a um espaço de liberdade, tranquilidade e bem-estar.



O desporto surgiu associado ao equilíbrio emocional, à rotina e à ocupação dos tempos livres.



A prática desportiva foi também associada à criação de amizades e ao sentimento de pertença.

“Ajuda a aliviar o stress”

“É uma forma de desanuviar”

COMO VIVES O DESPORTO NO DIA A DIA?

Agora gostava de perceber melhor como o desporto influencia o vosso dia a dia, seja a nível do vosso humor, da forma como lidam com as situações ou da vossa rotina.

- Como te sentes antes e depois de treinar?
- Sentes que o desporto influencia o teu humor ou comportamento? Como?
- Notas diferenças nos dias em que treinas e nos dias em que não treinas?



Estas foram algumas das mudanças e impactos mais associados à prática desportiva:



O desporto surgiu associado ao aumento da confiança e valorização pessoal.



A prática desportiva facilitou a criação de amizades, espírito de equipa e sentimento de integração.



Profissionais referiram melhorias ao nível da responsabilidade, compromisso e organização pessoal.



O desporto foi descrito como uma oportunidade de superação e desenvolvimento pessoal.

“O desporto mudou muito a minha maneira de ser.”

“Sinto-me melhor comigo própria.”

O QUE TORNA MAIS DIFÍCIL PRATICAR DESPORTO?

- Que dificuldades sentem para praticar desporto?
- Como é que a escola e a rotina da casa influenciam os treinos?
- Já houve momentos em que querias ir treinar e não conseguiram?
- O que costuma acontecer nessas situações?

Estas foram algumas das dificuldades mais associadas à prática desportiva dos jovens:



A dificuldade em gerir escola, tarefas da casa e treinos surgiu como um dos desafios mais referidos.



Horários pouco compatíveis e rotinas desorganizadas dificultaram a continuidade da prática desportiva.



Transportes, autorizações e deslocações surgiram associados a dificuldades de participação.



Alguns jovens referiram cansaço físico e psicológico associado à prática desportiva e às exigências do dia a dia.

“Às vezes queremos ir treinar, mas não conseguimos”

“É difícil conciliar tudo”



O QUE É QUE A TI TE AJUDA A PRATICAR DESPORTO?

- O que te ajuda a conseguir praticar desporto com regularidade?
- De que forma sentes apoio por parte da casa?
- Existe alguém que te incentive ou motive?
- Quem e em que sentido?

Estas foram algumas das estratégias e fatores mais associados à participação desportiva dos jovens:



O apoio da casa, a organização dos horários e o incentivo dos profissionais facilitaram a continuidade da prática desportiva.



Sentir motivação, acompanhamento e apoio dos adultos foi identificado como importante pelos jovens.



Experimentar modalidades diferentes e escolher atividades do seu interesse facilitou o envolvimento dos jovens.



Treinadores e colegas surgiram associados à motivação, pertença e criação de vínculos positivos.

“Há sempre apoio para conseguirmos participar”

“O meu treinador virou um pai para mim”

E A TI, O QUE TE FAZ CONTINUAR?

- Há coisas que te desmotivam ou que te impedem de continuar?
- O que achas que leva alguns jovens a desistir?



Estas foram algumas das dificuldades e fatores mais associados à continuidade da prática desportiva:



Alguns jovens referiram dificuldade em manter a motivação e continuidade da prática desportiva ao longo do tempo.

“Se eu gostar mesmo, continuo.”



O cansaço físico, emocional e a sobrecarga do dia a dia surgiram associados à desistência.



Sedentarismo, rotinas desorganizadas e distrações do quotidiano dificultaram a continuidade da prática desportiva.

“Às vezes começo e depois perco a motivação.”



O interesse pessoal pela modalidade e o sentimento de competência facilitaram a continuidade da prática desportiva.

O QUE PODERIA SER DIFERENTE?

- O que mudarias para que fosse mais fácil para os jovens praticarem desporto numa casa de acolhimento?





OBRIGADA!



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

DESAFIOS E OPORTUNIDADES DA PRÁTICA DESPORTIVA EM CONTEXTO DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

Rita Seara Cardoso Ferreira da Costa, Maio 2026
ritasearacardoso@gmail.com



Sobre esta sessão:



Obrigada pela disponibilidade para participarem nesta conversa.

O objetivo deste momento é refletirmos sobre alguns resultados que surgiram nas entrevistas e grupos de discussão realizados anteriormente.



Pretende-se compreender:

- se estes resultados continuam a fazer sentido;
- que mudanças foram observadas;
- e que desafios e oportunidades continuam presentes relativamente à prática desportiva em contexto de acolhimento residencial.



Participação:

- Participação voluntária
- Possibilidade de não responder
- Espaço de reflexão e partilha

Confidencialidade:

- A conversa será gravada apenas para análise
- As respostas serão tratadas de forma confidencial e anónima

Sobre este estudo:



Ao longo das entrevistas e grupos de discussão realizados com jovens e profissionais, surgiram diferentes perspetivas relativamente à prática desportiva em contexto de acolhimento residencial.

Neste momento, serão partilhados alguns desses resultados com o objetivo de:

- refletir sobre os desafios e oportunidades atualmente existentes;
- compreender se estes aspetos continuam presentes;
- e discutir possíveis estratégias e necessidades futuras.



O que surgiu nos resultados anteriores:

Importância atribuída ao desporto

O desporto surgiu associado ao bem-estar, regulação emocional e ocupação positiva dos tempos livres dos jovens.

Relação próxima e incentivo diário

Os educadores referiram ter um papel importante no incentivo, acompanhamento e motivação dos jovens para a prática desportiva.

Dificuldades na gestão das rotinas

A conciliação entre escola, rotinas da casa, treinos e deslocações surgiu como uma dificuldade frequente no dia a dia.

Impacto no comportamento e relações

Foram identificadas melhorias ao nível da autoestima, responsabilidade, comportamento e relações interpessoais dos jovens.

Mudanças:

- Desde o último estudo, sentem que houve mudanças na forma como o desporto é promovido na casa?
- As dificuldades identificadas anteriormente mantêm-se? Surgiram novas?



Desafios atuais:

- Quais consideram serem, atualmente, os principais desafios para os jovens aderirem e continuarem a praticar desporto?
- Que dificuldades sentem no dia a dia na conciliação entre escola, rotinas da casa e treinos?
- Existem limitações logísticas ou financeiras que condicionam a prática desportiva?

O que surgiu relativamente às dificuldades:

Conciliação das rotinas

A gestão entre escola, rotinas da casa, treinos e competições surgiu como uma das dificuldades mais referidas.

Deslocações e acompanhamento

Transportes, deslocações e disponibilidade para acompanhar os jovens aos treinos surgiram como desafios frequentes.

Custos associados à prática desportiva

Inscrições, equipamentos e outras despesas continuaram a surgir como limitações importantes.

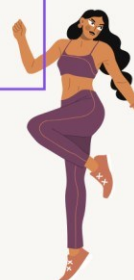
Motivação e continuidade

Alguns profissionais referiram dificuldades relacionadas com motivação, compromisso e continuidade da prática desportiva.

Necessidades e melhorias:

- O que faria sentido melhorar ou estruturar melhor ao nível da prática desportiva?

- Que tipo de apoio interno ou externo seria importante reforçar?



O que surgiu nos estudos anteriores sobre necessidades e melhorias:

Reforço de recursos logísticos

Transportes, disponibilidade de profissionais e organização de horários surgiram como aspetos importantes a melhorar.

Maior apoio financeiro e institucional

Os custos associados ao desporto e a necessidade de mais parcerias e apoios externos foram frequentemente referidos.

Estratégias de motivação dos jovens

Foi identificada a importância de criar estratégias de motivação e envolvimento dos jovens.

Continuidade do apoio e acompanhamento

A presença, incentivo e acompanhamento próximo dos adultos surgiram como aspetos valorizados pelos jovens.



- Que recomendações deixariam para melhorar a prática desportiva nas casas de acolhimento?



Obrigada pela
disponibilidade,
reflexão e partilha
ao longo deste
momento!





UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

DESAFIOS E OPORTUNIDADES DA PRÁTICA DESPORTIVA EM CONTEXTO DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

Rita Seara Cardoso Ferreira da Costa
ritasearacardoso@gmail.com

MAIO, 2026

Enquadramento



Obrigada pela disponibilidade para participarem nesta discussão.

O objetivo deste momento é refletirmos sobre alguns resultados que surgiram nas entrevistas e grupos de discussão realizados anteriormente.

Pretende-se compreender:

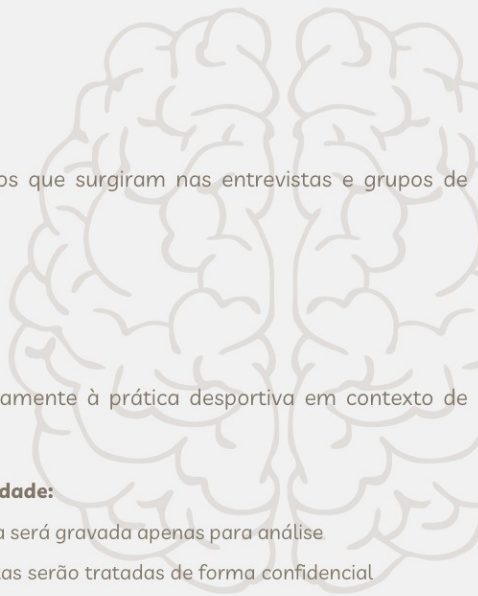
- se estes resultados continuam a fazer sentido;
- que mudanças foram observadas;
- e que desafios e oportunidades continuam presentes relativamente à prática desportiva em contexto de acolhimento residencial.

Participação:

- Participação voluntária
- Possibilidade de não responder
- Espaço de reflexão e partilha

Confidencialidade:

- A conversa será gravada apenas para análise
- As respostas serão tratadas de forma confidencial e anónima



Sobre este estudo:

Ao longo das entrevistas e grupos de discussão realizados com jovens e profissionais, surgiram diferentes perspectivas relativamente à prática desportiva em contexto de acolhimento residencial.

Neste momento, serão partilhados alguns desses resultados com o objetivo de:

- refletir sobre os desafios e oportunidades atualmente existentes;
- compreender se estes aspetos continuam presentes;
- e discutir possíveis estratégias, necessidades e oportunidades de desenvolvimento futuro.



O que surgiu nos resultados anteriores:

IMPORTÂNCIA DA ARTICULAÇÃO INSTITUCIONAL

A organização das rotinas, articulação entre equipas e flexibilidade institucional surgiram como aspetos importantes para a continuidade da prática desportiva.

INTEGRAÇÃO DO DESPORTO NA INTERVENÇÃO

O desporto surgiu associado ao desenvolvimento pessoal, regulação emocional e promoção de competências sociais dos jovens.

DESAFIOS ORGANIZACIONAIS

Limitações logísticas, disponibilidade de recursos humanos e gestão de horários surgiram como desafios frequentes.

PARCERIAS E RECURSOS EXTERNOS

Parcerias com clubes, projetos e entidades externas foram identificadas como facilitadores importantes.

Leitura dos resultados:

- Em que medida estes resultados refletem a realidade atual da vossa casa?
 - Que aspetos sentem terem mudado desde o estudo anterior? Conseguem identificar situações que ilustrem essas mudanças?
 - Que fatores contribuíram para essas mudanças?
-

Desafios organizacionais:

- Que fatores organizacionais consideram que condicionam atualmente a prática desportiva?
 - As limitações identificadas anteriormente mantêm-se ou surgiram novos desafios? Conseguem partilhar algumas situações?
 - Quais consideram mais relevantes neste momento?
-



Desafios organizacionais – o que surgiu:

LOGÍSTICA E RECURSOS DISPONÍVEIS

Transportes, deslocações,
disponibilidade de profissionais e
gestão de recursos humanos
surgiram como limitações
frequentes.

GESTÃO DE HORÁRIOS E ROTINAS

A articulação entre escola, rotinas
institucionais, treinos e competições
surgiu como um dos principais
desafios organizacionais.

LIMITAÇÕES FINANCEIRAS

Os custos associados à prática
desportiva, inscrições e equipamentos
continuaram a surgir como
dificuldades relevantes.

CONTINUIDADE E ORGANIZAÇÃO INSTITUCIONAL

A necessidade de maior articulação,
planeamento e flexibilidade
institucional foi identificada como
importante para a continuidade da
prática desportiva.

Impacto do desporto na intervenção:

- Que papel sentem que o desporto pode ter no desenvolvimento pessoal e social dos jovens?
- Reconhecem estes impactos na prática? Conseguem recordar situações em que esse impacto tenha sido particularmente visível?



Impacto do desporto na intervenção – o que surgiu:

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Foram identificadas melhorias ao nível da autoestima, confiança, autonomia e sentimento de competência.

REGULAÇÃO EMOCIONAL E BEM-ESTAR

O desporto surgiu associado à gestão emocional, diminuição do stress e promoção do bem-estar psicológico dos jovens.

RESPONSABILIDADE E COMPROMISSO

Profissionais referiram impactos positivos ao nível da responsabilidade, organização, compromisso e gestão de rotinas.

COMPETÊNCIAS SOCIAIS E INTEGRAÇÃO

A prática desportiva foi associada ao desenvolvimento de competências sociais, espírito de equipa e sentimento de pertença.

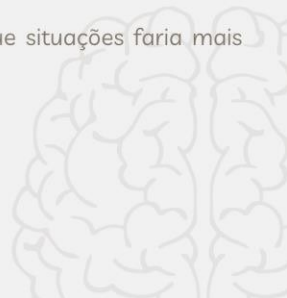
Integração do desporto na intervenção

- O desporto é integrado nos planos individuais dos jovens? De que forma?
- Existe uma intencionalidade na utilização do desporto enquanto ferramenta de intervenção?
- Como surge normalmente o envolvimento dos jovens numa modalidade desportiva? Se pensarem em casos concretos, como acontece esse processo?
- Existe alguma orientação ou prática institucional relativamente à participação dos jovens no desporto?



Oportunidades e desenvolvimento futuro

- Que tipo de programas estruturados fariam sentido ser implementados?
- Que parcerias externas poderiam ser reforçadas?
- Seria útil desenvolver mais atividades dentro da própria instituição? Em que situações faria mais sentido?
- Consideram importante formação específica para profissionais nesta área?
- Como tornar estas oportunidades mais acessíveis e sustentáveis?





Oportunidades – o que surgiu?

CRIAÇÃO DE PROGRAMAS MAIS ESTRUTURADOS

Foi identificada a importância de desenvolver estratégias e programas desportivos mais consistentes e organizados.

MAIOR INVESTIMENTO INSTITUCIONAL

A necessidade de reforço de recursos, apoio institucional e articulação entre equipas foi frequentemente referida como importante para potenciar a prática desportiva.

REFORÇO DE PARCERIAS EXTERNAS

Clubes, projetos comunitários e entidades locais surgiram como recursos importantes para ampliar oportunidades de prática desportiva.

VALORIZAÇÃO DO DESPORTO NA INTERVENÇÃO

O desporto surgiu associado a potencialidades educativas, emocionais e sociais relevantes no contexto de acolhimento residencial.



**QUE RECOMENDAÇÕES CONSIDERAM
PRIORITÁRIAS PARA POTENCIAR A PRÁTICA
DESPORTIVA EM CONTEXTO DE ACOLHIMENTO
RESIDENCIAL?**



Obrigada!

RITA COSTA

Anexo G – Exemplo de Transcrição de Entrevista

Entrevista – Equipa Técnica - Casa 2 Participantes:

- Entrevistadora
- Técnica 1
- Técnica 2

Entrevistadora: Antes de mais, gostaria de agradecer a vossa disponibilidade para participarem nesta discussão. O objetivo desta conversa é apresentar alguns resultados obtidos em estudos anteriores e refletir sobre a realidade atual da instituição, procurando compreender os desafios, as oportunidades e o papel da prática desportiva no desenvolvimento das jovens em acolhimento residencial. Nos estudos anteriores foram identificados quatro aspetos principais. Em primeiro lugar, surgiram desafios organizacionais relacionados com limitações logísticas, recursos financeiros, recursos humanos e gestão de horários. Em segundo lugar, foi destacada a importância da articulação institucional, nomeadamente entre a casa de acolhimento, a escola, os clubes e outras entidades parceiras. Foi igualmente salientada a integração do desporto na intervenção educativa, associando a prática desportiva ao desenvolvimento pessoal, à regulação emocional e à promoção de competências sociais. Por último, destacou-se a relevância das parcerias e dos recursos externos como facilitadores do acesso à prática desportiva. Gostaria de começar por vos perguntar se consideram que estes aspetos continuam presentes na realidade atual da instituição.

Técnica 2:

Sim, considero que continuam bastante presentes. Uma das principais dificuldades continua a estar relacionada com a logística. Atualmente as jovens participam em diversas atividades e, muitas vezes, existem sobreposições de horários que dificultam a gestão do quotidiano. Esta realidade influencia não só a participação nas atividades já existentes, mas também a possibilidade de integrar novas atividades.

Técnica 1: Concorde. Ao contrário de uma família com um número reduzido de filhos, nós trabalhamos diariamente com um grupo alargado de jovens, cada uma com horários escolares, atividades e necessidades diferentes. A articulação de todas estas variáveis torna-se bastante complexa. Além disso, as parcerias existentes continuam a ser limitadas em algumas áreas. Este ano tivemos uma experiência muito positiva através do projeto Transforma-te, que permitiu alargar significativamente a oferta de atividades extracurriculares disponíveis para as jovens. Contudo, ao nível da prática desportiva continuamos a encontrar algumas limitações. As modalidades mais acessíveis continuam a ser modalidades mais tradicionais, como o voleibol, o futebol ou o andebol. Quando as jovens manifestam interesse por modalidades menos comuns, torna-se mais difícil encontrar respostas adequadas. Por exemplo, existem jovens que há vários anos demonstram interesse pela equitação, mas, apesar dos vários contactos realizados, ainda não foi possível encontrar uma solução viável.

Entrevistadora: Portanto, continuam a existir limitações relacionadas com a diversidade da oferta disponível.

Técnica 1: Sim. Apesar da existência de novas parcerias e de alguns progressos, continuamos a encontrar dificuldades quando as jovens pretendem experimentar modalidades menos acessíveis ou que implicam custos mais elevados.

Técnica 2: Um exemplo disso é a patinagem. Para além da inscrição, é necessário adquirir equipamento específico, o que aumenta significativamente os custos associados à prática. Quando falamos de jovens cujos interesses podem mudar rapidamente, torna-se ainda mais difícil gerir estes investimentos.

Técnica 1: Exatamente. Existe sempre a preocupação de corresponder aos interesses das jovens, mas também a necessidade de gerir de forma responsável os recursos disponíveis. Apesar destas dificuldades, reconhecemos claramente os benefícios da prática desportiva. Observamos melhorias ao nível da responsabilidade, da gestão do tempo, da autonomia e das competências sociais. Nas modalidades coletivas, por exemplo, as jovens desenvolvem competências

importantes relacionadas com a cooperação, a comunicação e a convivência com os pares. Mesmo nas modalidades individuais, continuam a existir benefícios importantes ao nível das relações interpessoais e da integração social.

Entrevistadora: Gostaria agora de perceber que mudanças consideram ter ocorrido desde o estudo anterior. Para além do projeto Transforma-te, identificam outras alterações relevantes?

Técnica 1: Sim. Verificou-se um aumento dos recursos humanos disponíveis, o que facilitou algumas questões relacionadas com a organização e o acompanhamento das jovens. Apesar dos constrangimentos habituais associados a férias, baixas médicas ou ausências pontuais, este reforço permitiu melhorar a gestão de algumas situações do quotidiano.

Técnica 2: Uma das diferenças que observo prende-se também com a distribuição das atividades praticadas pelas jovens. Anteriormente existiam várias jovens a praticar a mesma modalidade, o que facilitava bastante a organização. Atualmente existe uma maior diversidade de atividades, o que aumenta a complexidade logística.

Técnica 1: Exatamente. Por exemplo, quando várias jovens participavam na mesma modalidade, era mais fácil organizar transportes, acompanhar treinos e estar presente em competições. Neste momento as atividades estão mais dispersas, o que exige uma gestão muito mais exigente dos recursos disponíveis. Em alguns casos, só conseguimos garantir a participação das jovens graças ao apoio de famílias, encarregados de educação ou outras pessoas da comunidade que colaboram connosco.

Entrevistadora: Portanto, a colaboração da comunidade continua a assumir um papel importante.

Técnica 1: Sim, sem dúvida. Sem essa colaboração seria muito mais difícil responder a algumas necessidades.

Técnica 2: Outra questão que considero relevante é que atualmente observamos uma menor participação em modalidades desportivas coletivas. Tem surgido uma maior procura pelo ginásio e por atividades mais individuais. No entanto, os interesses das jovens também variam bastante ao longo do tempo. Por vezes demonstram grande entusiasmo por uma modalidade e, após algum tempo, acabam por perder o interesse.

Técnica 1: Isso acontece com alguma frequência. Existem situações em que as jovens manifestam um forte interesse por determinada modalidade, investimos recursos para criar essa

Técnica 2:

oportunidade e, posteriormente, acabam por desistir ou perceber que a atividade não corresponde às suas expectativas.

Também temos observado situações em que a motivação para a prática desportiva é influenciada pelo estado emocional das jovens. Existem jovens que reconhecem os benefícios da atividade física, mas que, em determinados períodos, apresentam dificuldades em manter a motivação e a regularidade da participação.

Rita: Portanto, para além dos fatores organizacionais, também existem desafios relacionados com a motivação e com o bem-estar emocional.

Técnica 2: Sim. Em alguns casos é necessário um esforço contínuo por parte dos profissionais para incentivar a participação, sobretudo quando sabemos que a atividade tem um impacto positivo para aquela jovem. Mesmo quando inicialmente demonstram resistência, muitas vezes reconhecem posteriormente os benefícios da prática desportiva.

Entrevistadora: Gostaria agora de aprofundar um pouco mais os desafios associados à continuidade da prática desportiva. Que fatores consideram que atualmente condicionam mais a participação das jovens?

Técnica 1: Os fatores financeiros continuam a ser uma das principais dificuldades. A isso junta-se a logística, a gestão dos horários e a necessidade de conciliar a escola, os apoios educativos, as consultas e as atividades extracurriculares.

Técnica 2: Muitas jovens têm horários bastante preenchidos. Entre a escola, o estudo, os apoios escolares, as consultas e as restantes atividades, torna-se difícil encontrar equilíbrio. Por vezes acabam por sentir necessidade de abdicar de alguma atividade para conseguirem responder às restantes exigências do quotidiano.

Entrevistadora: Gostaria agora de falar um pouco sobre o impacto da prática desportiva no desenvolvimento das jovens. Que papel consideram que o desporto desempenha ao nível do desenvolvimento pessoal e social?

Técnica 2: Considero que os benefícios são muito diversos e variam de jovem para jovem. No entanto, existem algumas competências que surgem de forma bastante consistente. Destacaria, por exemplo, a responsabilidade, a gestão do tempo e a capacidade de conciliar diferentes áreas da vida. No caso das jovens que frequentam o ginásio, observo também um aumento da autonomia, uma vez que muitas vezes se deslocam de forma independente e gerem a sua própria

rotina de treinos. Além disso, verifico benefícios ao nível da autoestima e da autoconfiança. A prática desportiva contribui para que se sintam mais satisfeitas consigo próprias, mais saudáveis e mais confiantes nas suas capacidades.

Rita: Portanto, considera que existem benefícios que vão muito além da componente física.

Técnica 2: Sem dúvida. O impacto não se limita ao exercício físico. Existe também um trabalho importante ao nível da autonomia, da autoconfiança e da responsabilidade.

Técnica 1: Concorro. Para além dos aspetos já referidos, considero que o desporto desempenha um papel muito importante no desenvolvimento das competências sociais. Nas modalidades coletivas observamos frequentemente melhorias ao nível da comunicação, da cooperação e da capacidade de resolver conflitos. As jovens aprendem a trabalhar em equipa, a lidar com opiniões diferentes e a encontrar estratégias para atingir objetivos comuns.

Entrevistadora: Portanto, o contexto desportivo funciona também como um espaço de aprendizagem social.

Técnica 1: Exatamente. Muitas destas aprendizagens acabam por ser transferidas para outros contextos da vida quotidiana. Aprendem a comunicar melhor, a lidar com críticas, a aceitar feedback e a gerir situações de frustração.

Técnica 2: Também considero importante destacar a interação com os pares e com outras figuras de referência. Os treinadores, por exemplo, podem assumir um papel muito significativo no percurso destas jovens. Através da relação com os treinadores e colegas de equipa, desenvolvem novas competências relacionais e ampliam as suas redes sociais.

Entrevistadora: Essa relação com os treinadores pode assumir uma importância especial?

Técnica 2: Sim. Em alguns casos os treinadores tornam-se figuras de referência importantes. As jovens aprendem a lidar com orientações, críticas construtivas, regras e expectativas. São experiências muito relevantes para o seu desenvolvimento.

Técnica 1: Outro aspeto importante é o sentimento de pertença. Em modalidades coletivas, as jovens passam a integrar um grupo, a representar uma equipa e a partilhar objetivos comuns. Isso contribui para o desenvolvimento da identidade, da confiança e do compromisso.

Entrevistadora: Nos estudos anteriores também surgiram referências ao bem-estar psicológico e à regulação emocional. Consideram que estes benefícios continuam presentes?

Técnica 2:

Técnica 1: Sim, claramente. A prática desportiva constitui muitas vezes uma forma de aliviar tensões, reduzir o stress e melhorar o bem-estar emocional.

Concordo. Mesmo quando inicialmente existe resistência ou falta de motivação, muitas jovens reconhecem posteriormente que se sentem melhor após a atividade. Observamos frequentemente melhorias no humor, na disposição e na gestão emocional.

Rita: Portanto, para além dos benefícios físicos, o desporto surge também associado ao bemestar psicológico, à regulação emocional e ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais.

Técnicas: Sim, sem dúvida.

Entrevistadora: Gostaria agora de perceber de que forma a prática desportiva é integrada na intervenção desenvolvida pela instituição. O desporto é considerado nos planos individuais das jovens?

Técnica 1: Sim. A integração da prática desportiva depende das características e necessidades de cada jovem. Existem situações em que o desporto assume uma importância particular, sobretudo quando identificamos necessidades relacionadas com a saúde física, a imagem corporal, a autoestima ou a integração social. Nestes casos, a prática desportiva pode constituir um objetivo relevante dentro do plano individual de intervenção.

Técnica 2: Também existem situações em que o foco principal está na promoção da autonomia. Por exemplo, tivemos jovens para quem a frequência do ginásio foi integrada como uma oportunidade para desenvolver competências relacionadas com a autonomia, a tomada de decisão e a capacidade de se deslocarem e organizarem de forma independente. Nesses casos, o objetivo não estava apenas relacionado com a atividade física em si, mas também com o desenvolvimento de competências pessoais importantes para o futuro.

Entrevistadora: Portanto, podemos dizer que existe uma intencionalidade na utilização do desporto enquanto ferramenta educativa e de intervenção.

Técnicas: Sim, sem dúvida.

Entrevistadora: Gostaria também de perceber como surge normalmente o envolvimento das jovens nas diferentes modalidades. As iniciativas partem das próprias jovens ou são apresentadas pela instituição?

Técnica 1: Existem diferentes situações. Por vezes são as próprias jovens que demonstram interesse por uma modalidade específica e manifestam vontade de participar. Noutras situações, surgem oportunidades através de projetos, parceiros externos ou atividades disponibilizadas pela comunidade. Também acontece, em alguns casos, sermos nós a sugerir determinadas atividades quando consideramos que podem ser adequadas aos interesses ou necessidades da jovem.

Entrevistadora: Portanto, não existe um único percurso de entrada na prática desportiva.

Técnica 1: Exatamente. Cada situação é analisada individualmente.

Técnica 2: Quando uma jovem é acolhida, procuramos sempre perceber se já praticava alguma modalidade ou se existe alguma atividade que gostaria de experimentar. Sempre que possível, tentamos dar continuidade às experiências anteriores ou encontrar respostas compatíveis com os seus interesses.

Rita: Existe alguma orientação institucional relativamente à promoção da prática desportiva?

Técnica 1: Existe uma valorização clara da participação em atividades físicas e desportivas. Procuramos incentivar estilos de vida ativos e promover a participação das jovens em experiências que contribuam para o seu desenvolvimento.

Técnica 2: No entanto, não obrigamos nenhuma jovem a praticar uma modalidade específica. O mais importante é encontrar atividades que façam sentido para cada pessoa e que sejam compatíveis com os seus interesses, motivações e objetivos.

Entrevistadora: Portanto, existe um incentivo à participação, mas respeitando sempre as preferências individuais.

Técnicas: Sim, exatamente.

Entrevistadora: Parece existir uma preocupação em utilizar o desporto não apenas como atividade de ocupação dos tempos livres, mas também como uma ferramenta promotora de desenvolvimento pessoal e social.

Técnica 1: Sem dúvida. Essa é uma das principais razões pelas quais continuamos a investir na promoção da prática desportiva junto das jovens.

Técnica 2:

Entrevistadora: Para terminar, gostaria de refletir convosco sobre possíveis oportunidades de melhoria. Na vossa opinião, que medidas poderiam ser implementadas para facilitar e potenciar a prática desportiva em contexto de acolhimento residencial?

Técnica 2: Considero que seria muito importante a criação de apoios específicos destinados à prática desportiva. Por exemplo, a existência de bolsas ou programas de financiamento que

permitissem suportar os custos associados às atividades desportivas. Esta medida possibilitaria uma maior diversidade de experiências e permitiria que as jovens experimentassem modalidades diferentes sem que os custos constituíssem uma barreira tão significativa. Além disso, facilitaria o acesso a equipamentos, materiais e outros recursos necessários à participação.

Entrevistadora: Portanto, considera que o reforço dos apoios financeiros poderia contribuir para ultrapassar várias dificuldades atualmente existentes.

Técnica 2: Sim. Acredito que teria impacto não apenas no acesso às modalidades, mas também na gestão de outras questões associadas à participação desportiva.

Técnica 1: Concordo. O reforço dos recursos financeiros permitiria responder a várias necessidades que atualmente enfrentamos. Muitas vezes identificamos atividades adequadas aos interesses das jovens, mas encontramos limitações relacionadas com custos, equipamentos ou outros recursos necessários.

Entrevistadora: E relativamente às parcerias externas? Consideram que existem áreas onde estas poderiam ser reforçadas?

Técnica 1: Sim. Seria muito importante fortalecer as parcerias com clubes, associações, projetos comunitários e outras entidades locais. Quanto maior for a rede de apoio disponível, mais oportunidades poderão ser criadas para as jovens. Também seria útil reforçar as parcerias relacionadas com transportes e deslocações. Muitas vezes identificamos oportunidades interessantes, mas a distância ou as dificuldades de transporte acabam por limitar a participação.

Técnica 2: A questão dos transportes é particularmente relevante. Mesmo quando existem atividades gratuitas ou financeiramente acessíveis, continua a ser necessário garantir deslocações, acompanhamento e organização logística. Em muitos casos, estas acabam por ser as principais dificuldades.

Entrevistadora: Outra questão que surgiu durante as entrevistas foi a possibilidade de desenvolver mais atividades físicas e desportivas dentro da própria instituição.

Qual é a vossa opinião sobre essa possibilidade?

Técnica 1: Tenho uma perspetiva algo ambivalente relativamente a essa questão. Por um lado, reconheço que as atividades realizadas dentro da instituição podem aumentar a participação e facilitar o acesso. Por outro lado, considero importante que as jovens tenham oportunidades de

sair da instituição e participar em contextos comunitários. Vejo a instituição como a casa das jovens e acredito que a participação em atividades no exterior contribui para ampliar experiências, promover autonomia e favorecer a integração social.

Entrevistadora: Portanto, considera que a participação em contextos externos apresenta benefícios adicionais.

Técnica 1: Sim, sem dúvida.

Técnica 2: Concordo. Atualmente já existem espaços e recursos dentro da instituição que podem ser utilizados para atividade física. No entanto, as experiências realizadas fora da instituição proporcionam oportunidades diferentes, nomeadamente ao nível da socialização, da autonomia e do contacto com novos contextos.

Entrevistadora: Gostaria também de saber a vossa opinião relativamente à formação dos profissionais. Consideram que faria sentido investir em formação específica sobre o papel do desporto no desenvolvimento das crianças e jovens?

Técnica 1: Penso que a formação pode ser bastante útil. Não apenas ao nível da compreensão dos benefícios associados à prática desportiva, mas também no desenvolvimento de estratégias concretas para apoiar e motivar as jovens.

Técnica 2: Concordo. Por vezes os profissionais enfrentam dificuldades relacionadas com a motivação, a persistência ou a gestão de situações de frustração associadas ao desporto. Nesse sentido, seria útil desenvolver competências e estratégias que permitissem responder melhor a estes desafios.

Técnica 1: Também poderia ser interessante incluir sugestões práticas de atividades que os profissionais possam dinamizar com as jovens no quotidiano. Pequenas atividades físicas, exercícios, jogos ou estratégias que promovam estilos de vida mais ativos podem constituir recursos importantes para complementar a prática desportiva formal.

Entrevistadora: Para finalizar, se tivessem de identificar as recomendações prioritárias para potenciar a prática desportiva em contexto de acolhimento residencial, quais destacariam?

Técnica 2: Destacaria o reforço dos apoios financeiros destinados à prática desportiva. Acredito que essa medida permitiria ultrapassar várias das dificuldades atualmente existentes.

Técnica 1: Eu acrescentaria o reforço dos recursos humanos e das parcerias externas. A existência de mais profissionais disponíveis e de uma rede de apoio mais ampla facilitaria significativamente a organização, o acompanhamento e a participação das jovens nas atividades desportivas.

Técnica 2: Concordo. O reforço dos recursos financeiros, dos recursos humanos e das parcerias constitui provavelmente a combinação mais importante para potenciar a prática desportiva neste contexto.

Entrevistadora: Muito obrigada pela vossa disponibilidade, participação e contributos. As vossas reflexões serão extremamente importantes para este estudo e para a compreensão do papel da prática desportiva em contexto de acolhimento residencial.

Participantes: Obrigada.

Anexo H – Consentimentos Informados

Ficha de Confidencialidade e Consentimento Informado

Desafios e Oportunidades da Prática Desportiva em Contexto de Acolhimento Residencial: Perspetivas de Crianças e Profissionais

Declaro que fui devidamente informado(a) sobre os objetivos e procedimentos do estudo acima identificado, tendo compreendido a informação que me foi fornecida. Compreendo que a minha participação é **voluntária**, podendo recusar participar ou desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo ou consequência negativa.

Declaro ainda que fui informado(a) de que todas as informações recolhidas no âmbito deste estudo serão tratadas de forma **confidencial e anónima**, sendo utilizadas exclusivamente para fins científicos e académicos.

Compreendo que os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente para fins científicos e académicos, podendo ser reutilizados em trabalhos futuros relacionados com a mesma linha de investigação, garantindo sempre a confidencialidade e o anonimato.

Compreendo que os dados serão armazenados de forma segura, em conformidade com a legislação aplicável em matéria de proteção de dados.

Autorizo a utilização das informações por mim fornecidas para efeitos de análise, apresentação e divulgação científica dos resultados, garantindo sempre o anonimato dos participantes e da instituição.

Declaro que tive oportunidade de colocar questões e que todas as minhas dúvidas foram devidamente esclarecidas.

Nome do/a participante: _____

Assinatura: _____ **Data:** ____ / ____ / ____

Investigadora

Rita Seara Cardoso Ferreira da Costa

responsável:

Assinatura: _____ **Data:** ____ / ____ / ____