UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

CONDICIONALISMOS DA ADESÃO DESPORTIVA

O caso da piscina do Clube Desportivo do Instituto D. João V

Carlos António Jacinto da Silva

2004

Monografia de Licenciatura realizada no âmbito da Sociologia do Desporto

CONDICIONALISMOS DA ADESÃO DESPORTIVA

O caso da piscina do Clube Desportivo do Instituto D. João V

Orientadora

Mestre Salomé Marivoet

RESUMO

O estudo tem por objectivo analisar e caracterizar os motivos, que influenciam e levam os adultos afectos à Escola de Natação do Clube Desportivo do Instituto D. João V, à prática de actividades aquáticas, como forma de ocupação dos seus tempos livres e/ou de lazer, bem como as características da prática desportiva, o perfil social dos utentes e as razões do início da prática da Natação.

Para investigar o objecto de estudo levantamos algumas hipóteses de trabalho, e como elo de ligação entre estas, o conhecimento teórico e os resultados que pretendemos conhecer, procedemos à aplicação de um inquérito por questionário a 100 utentes, 73 do sexo feminino e 27 do sexo masculino. Analisámos nos inquéritos os resultados, organizando-os sempre em função das variáveis propostas, e querendo saber se a abertura da piscina contribui para a aquisição de hábitos da prática da Natação junto dos seus actuais utentes adultos, em especial na população feminina, nas gerações mais velhas e nos grupos socioprofissionais com menores recursos concluímos que não se verificam diferenças significativas entre a população feminina e masculina, verificando-se que a abertura da piscina contribui para a aquisição de hábitos da prática da Natação junto dos seus actuais utentes adultos, nos grupos socioprofissionais com menores recursos.

Considerando também que junto desta população não existem hábitos desportivos no passado sobretudo na população feminina, nas gerações mais velhas e nos grupos socioprofissionais com menores recursos, verificamos que efectivamente a amostra em análise não tem hábitos desportivos no passado em qualquer das variáveis.

Também enunciamos que no conjunto das práticas de lazer, a Natação reveste-se como aquela em que os utentes atribuem maior importância, independentemente do género, idade, estado civil e grupo social, face aos resultados apresentados concluímos que a Natação se reveste como aquela em que os utentes atribuem maior importância, independentemente do género, no entanto, não se verifica na totalidade relativamente à idade, estado civil e grupo social. No que respeita à importância atribuída às aulas de Natação, concluímos que as preocupações dos utentes assentam essencialmente nos aspectos relacionados com a saúde, a condição física e o convívio e sociabilidade.

ÍNDICE

ÍNDICE DE QUADROS I

ÍNDICE DE GRÁFICOS II

AGRADECIMENTOS III

INTRODUÇÃO 1

1 ENQUADRAMENTO TEÓRICO 3

1.1 TEMPO DE TRABALHO, TEMPO LIVRE, DE LAZER E DESPORTO 3

1.1.1 Tempo de Trabalho, Tempo Livre e Lazer 3

1.1.2 O Desporto como Ocupação do Tempo Livre e de Lazer 7

1.2 TENDÊNCIAS, MOTIVAÇÕES E VALORES NA PROCURA DESPORTIVA 8

1.2.1 Os Hábitos Desportivos no Contexto Nacional 10

1.3 A IMPORTÂNCIA SOCIAL DA IMAGEM CORPORAL 12

1.4 ACTIVIDADE FÍSICA VERSUS SAÚDE E BEM-ESTAR 13

1.5 OBJECTO E HIPÓTESES EM ESTUDO 14

2 METODOLOGIA 19

2.1 PROCEDIMENTOS NA IDENTIFICAÇÃO DOS GRUPOS SOCIAIS 19

2.2 VARIÁVEIS E INDICADORES 20

2.3 TÉCNICAS DE RECOLHA E TRATAMENTO DA INFORMAÇÃO 22

2.3.1 Procedimentos Metodológicos Relativos à Aplicação do Inquérito 22

2.4 UNIVERSO DE ANÁLISE 23

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS 24

3.1 CONTRIBUIÇÃO DA ABERTURA DA PISCINA PARA A PRÁTICA DA NATAÇÃO..... 24

3.1.1 Satisfação com a Piscina, Professores e Aulas 28

3.2 O PASSADO DESPORTIVO 30

3.2.1 Hábitos Desportivos Segundo O Género, Grupo Social e Idade 30

3.2.2 Razões da Não Prática Desportiva 33

3.2.3 Diferenciação e Âmbito da Prática Desportiva no Passado 34

3.3 A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO NO CONJUNTO DAS PRÁTICAS DE LAZER 36

3.3.1 Pratica Desportiva Actual para além da Natação 41

3.3.2 Práticas de lazer Fora do Âmbito da Actividade Desportiva 43

3.3.3 A Prática da Natação 44

3.3.4 Sociabilidade na prática da Natação 47

CONCLUSÃO 49

RECOMENDAÇÕES 51

BIBLIOGRAFIA 53

ANEXOS 57

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Tipologia dos Grupos Sociais ……. 20

Quadro 2 – Dimensões, Variáveis e Indicadores ……... 21

Quadro 3 – Universo de utentes por Género e Idade …….... 23

Quadro 4 – Razões consideradas "Muito Importantes" e "Importantes" para o início da prática da Natação na piscina do CDIDJV segundo o Género ……..... 24

Quadro 5 – Veículo próprio como indicador da variável Grupo Social …… 27

Quadro 6 – Grau de satisfação com a piscina do CDIDJV ……... 29

Quadro 7 – Grau de importância das características apreciadas num professor … 29

Quadro 8 – Hábitos desportivos no passado ……. 30

Quadro 9 – Hábitos desportivos no passado segundo a Idade e o Género …… 31

Quadro 10 – Hábitos desportivos no passado segundo o Grupo Social …… 32

Quadro11 – Motivos para nunca ter praticado nenhum desporto ……. 34

Quadro 12 – Desportos praticados antes da Natação ……. 35

Quadro 13 – Âmbito da prática das modalidades praticadas antes da Natação …. 35

Quadro 14 – Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer em cada opção ……. 36

Quadro 15 – Actividade desportiva actual para além da Natação …… 42

Quadro 16 – Modalidades desportivas praticadas para além da Natação ……. 42

Quadro 17 – Tempo médio utilizado na prática desportiva actual para além da Natação …… 43

Quadro 18 – Tempo médio utilizado na prática da Natação ……. 43

Quadro 19 – Regularidade do envolvimento em actividades de lazer fora do âmbito da actividade desportiva ……. 44

Quadro 20 – Grau de importância de diferentes aspectos relativos às aulas de Natação …… 45

Quadro 21 – Grau de importância de aspectos a atingir com a prática da Natação 45

Quadro 22 – Intensidade das aulas de Natação ……. 46

Quadro 23 – Realização de novas amizades na piscina ……. 48

Quadro 24 – Circunstâncias em que se circunscrevem as novas amizades feitas na piscina ……. 48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Amostra estratificada por género e idade …… 23

Gráfico 2 – Razões consideradas "Muito Importantes" para o início da prática da Natação segundo a Idade e o Género …. ……. ……. 25

Gráfico 3 – Razões consideradas "Muito Importantes" para o início da prática da Natação segundo o Grupo Social ……... 26

Gráfico 4 – Caracterização dos Grupos Sociais face às Habilitações Literárias … 33

Gráfico 5 – 1.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Género ……. 37

Gráfico 6 – 2.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Género ……. 37

Gráfico 7 – 3.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Género ……. 37

Gráfico 8 – 1.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo a Idade …… 38

Gráfico 9 – 2.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo a Idade …… 38

Gráfico 10 – 3.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo a Idade …… 38

Gráfico 11 – 1.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Estado Civil …… 39

Gráfico 12 – 2.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Estado Civil …… 39

Gráfico 13 – 3.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Estado Civil …… 39

Gráfico 14 – 1.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Grupo Social ……... 40

Gráfico 15 – 2.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Grupo Social ……... 40

Gráfico 16 – 3.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Grupo Social ……... 40

Gráfico 17 – Grau de importância de capacidades relativas à condição física …. 46

AGRADECIMENTOS

A realização desta monografia só foi possível graças à colaboração e apoio concedido por diversas pessoas, às quais desejo expressar o meu agradecimento.

A todos os alunos da Escola de Natação do Clube Desportivo do Instituto D. João V que se disponibilizaram para o preenchimento do questionário, condição indispensável para a realização do trabalho.

À direcção do Instituto D. João V, na pessoa do Doutor António Jorge Calvete pela compreensão, incentivo e apoio concedido ao longo de todos estes anos.

À Professora Salomé Marivoet pela sua permanente disponibilidade em me ouvir em todas as solicitações, pela preocupação evidenciada, orientação e pelos conhecimentos transmitidos.

E especialmente, à minha esposa pelo seu apoio incondicional.

INTRODUÇÃO

Factores ligados ao aumento do tempo livre, à necessidade de contribuir para um indivíduo mais produtivo, à melhoria das condições de vida, à tomada de consciência dos benefícios da actividade física sobre a saúde das pessoas e consequentemente dos malefícios do sedentarismo, bem como à difusão de modelos que valorizam o indivíduo activo, conduziram à crescente importância das actividades físicas como forma de ocupação dos tempos livres ou de lazer do Homem dos nossos dias. Esta nova cultura desportiva, encontra-se expressa quer na evolução tecnológica, quer nos locais e instalações para a prática desportiva, quer ainda nas novas aspirações e motivações para a actividade física, apresentando o desporto um lugar de relevo dominante na ocupação dos tempos livres ou de lazer. Perante uma crescente procura, surge também como oferta uma enorme pluralidade de actividades físicas de lazer, e um crescente número de novas instalações desportivas, entre elas, novas instalações para a prática de actividades aquáticas. O nosso estudo centrar-se-á, precisamente nas actividades aquáticas, nomeadamente na Natação.

É objectivo deste estudo analisar e caracterizar os motivos que influenciam e levam os adultos afectos à prática de actividades aquáticas como forma de ocupação dos tempos livres e de lazer, bem como as características da prática desportiva, o perfil social dos utentes e as razões do início da prática da Natação. Para o presente estudo, seleccionámos a Escola de Natação do Clube Desportivo do Instituto D. João V, localizada na Vila do Louriçal, com a qual identifico as minhas origens e formação inicial e à qual estou ligado enquanto coordenador e professor. A escolha desta temática deve-se sobretudo ao desejo de reflectirmos sobre os motivos e valores que levam à prática da Natação, e também sobre um conjunto de aspectos que lhe estão relacionados, como sejam os condicionalismos de natureza temporal, económica, pessoal e social, que condicionam a aderência de novos utentes à prática dessas mesmas modalidades como forma de ocupação dos tempos livres e de lazer. Assim, ao tentarmos quantificar e analisar os dados obtidos neste estudo, procuramos não só ter uma base de reflexão, como também saber quais os condicionalismos na adesão desportiva a actividades aquáticas na modalidade da Natação?

1 ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1 TEMPO DE TRABALHO, TEMPO LIVRE, DE LAZER E DESPORTO

1.1.1 Tempo de Trabalho, Tempo Livre e Lazer

Num relativo curto espaço de tempo registaram-se grandes alterações a nível mundial, essencialmente mudanças estruturais nos hábitos, nos costumes e nos estilos de vida das sociedades. Efectivamente, nos dias que correm produz-se mais e trabalha-se menos. Este facto é facilmente comprovado pelas alterações introduzidas no tempo de trabalho ao longo do século passado, pois, das 70 horas semanais, sem férias, do início do século passado, passamos às actuais 36/40 horas por semana com 4 semanas de férias na maior parte dos países desenvolvidos (Mota, 1997 citando Knop, 1994).

A revolução científica e tecnológica introduziu alterações significativas no modo de vida das sociedades. A parcela do tempo de trabalho é inferior à do tempo livre, logo, este ganha uma diferente preocupação colectiva traduzida na importância social do seu uso, como factor de criação de novos valores (Constantino, 1991).

A partir do momento em que a parcela de tempo livre começou a ser superior à do tempo de trabalho, o tempo livre disponível fez surgir de forma inequívoca uma tentativa de definição de um certo tempo (fora das ocupações diárias) em contraponto com outro tempo (o das ocupações diárias). Para Magalhães (1991), a noção "tempo livre" surge por interligação ao trabalho, já que tudo gira em torno do trabalho.

Estas alterações conduziram a que o homem herdasse um novo espaço de tempo, denominado tempo livre (tempo de não trabalho) que, por sua vez, se não for ocupado, torna-se insuportável, podendo mesmo destruir o próprio indivíduo. Assim, pela necessidade de ocupação deste mesmo tempo, surge assim, o tempo de lazer como uma nova possibilidade de utilização daquele espaço de tempo pelos indivíduos, sendo "…considerado como um tempo próprio na vida de cada sujeito, conferindo-lhe a capacidade de crescimento e desenvolvimento como um todo, ou seja, ele é determinado pelo tempo que, de facto, cada indivíduo dispõe para si próprio após as solicitações e os compromissos" (Sarma 1994, citado por Mota, 1997).

O aumento da importância do tempo livre e de lazer, quer nos aspectos de natureza quantitativa quer nos de natureza qualitativa é evidente nas sociedades industriais, bem como nas áreas urbanizadas dos países em desenvolvimento, são fruto da efectiva redução do tempo de trabalho, do fim-de-semana alargado, do aumento das férias pagas, da redução da idade da reforma e do aumento da escolaridade e consequente entrada mais tardia no mercado de trabalho (Mota, 1997).

Também, Marivoet (2002) refere que as transformações ocorridas na esfera produtiva, nomeadamente a diminuição dos horários de trabalho, a obrigatoriedade do descanso semanal alargado em vários sectores para dois dias, assim como outras políticas, entre elas, a das reformas antecipadas, vieram criar condições para que se efectivasse uma maior adesão às práticas desportivas como forma de ocupação deste acréscimo de tempo livre e de lazer. Ainda a este propósito, Gustavo Pires (1993), refere-se também ao decréscimo dos horários de trabalho; ao desenvolvimento do sector dos serviços, com a variedade de novas profissões que surgem na sociedade a cada momento; à entrada das mulheres no mundo do trabalho; os novos hábitos recreativos; os novos horários escolares; ao acesso a um leque cada vez maior, das actividades de lazer; bem como ao impacto das novas tecnologias que têm incidências quer nas actividades do tempo de trabalho, quer nas de tempo livre e de lazer.

Segundo Magalhães (1991), as práticas de lazer actualmente não são um privilégio duma minoria, antes pelo contrário, o lazer, sob uma forma ou outra, toca o conjunto da sociedade, no entanto, a sociedade moderna não é igualmente marcada para todos nem pelo aumento do tempo livre, nem pelo aumento do lazer.

Para melhor compreensão do estudo procederemos seguidamente à delimitação conceptual dos termos “tempo livre” e “lazer”, pois, apesar destes conceitos estarem relacionados, por vezes são utilizados alternadamente, não havendo uma clara distinção entre ambos, como conceitos sociológicos (Elias e Dunning, 1992). O tempo livre e o lazer não são nem representam a mesma coisa, e o tempo livre por si só, não garante a experiência do lazer, pois pode ser ocupado por outras actividades (Mota, 1997).

O conceito tempo livre refere-se, normalmente, a um tempo concebido e definido segundo critérios de residualidade e de relação com o tempo de trabalho (Dumazedier, 1974), enquanto que ao lazer lhe é conferido um significado específico e uma existência

autónoma (Elias, 1992). Para Mota (1997), pode-se encarar o lazer como um tempo livre, empregue na realização da pessoa como um fim em si mesmo (carácter hedonista).

Elias e Dunning (1992), perante a confusão existente na utilização destes conceitos, propõem uma possível classificação que clarifique o lugar do lazer no tempo livre das pessoas e a relação entre os numerosos tipos de actividades de tempo livre:

1) Rotinas do tempo Livre

a) Provisão rotineira das próprias necessidades biológicas e cuidados com o próprio corpo (por exemplo, comer, beber, descansar, dormir, tomar banho, etc.);

b) Governo da casa e rotinas familiares (conservar a casa em ordem, organizar as rotinas, cuidar das lavagens de roupa, comprar alimentos e roupas, fazer preparativos para uma festa, resolver assuntos de impostos, lidar com tensões e fadigas familiares; educar e cuidar das crianças, etc.);

2) Actividades intermediárias de tempo que servem principalmente, necessidades de formação e, ou também, auto-satisfação e auto-desenvolvimento.

a) Trabalho particular (isto é, não profissional), voluntário para outros (participação em questões locais, eleições, igreja e actividades de caridade);
b) Trabalho particular (isto é, não profissional), antes de tudo, para si próprio, de uma natureza relativamente séria e com frequência impessoal (estudo privado com vista a progressos profissionais, passatempos técnicos sem valor profissional óbvio mas que exigem perseverança, estudo especializado e competência, tais como construir rádios ou ser amador de astronomia);
c) Trabalho particular (isto é, não profissional), antes de tudo, para si próprio, de um tipo mais ligeiro e menos exigente (passatempos como fotografia amadora, colecção de selos, etc.);
d) Actividades religiosas
e) Actividades de formação de carácter mais voluntário, socialmente menos controlado e com frequência de carácter acidental (leitura de jornais e de periódicos, visão de programas informativos, etc.)

3) Actividades de lazer

a) Actividades pura ou simplesmente, sociáveis:

- Participar como convidado em reuniões mais formais, como casamentos, funerais ou banquetes; ser convidado para jantar em casa de um superior;

- Participar em "lazer comunitário" relativamente informal (reuniões no bar ou em festas, encontros familiares, etc.)

b) Actividades de jogo ou miméticas:

- Participar em actividades miméticas de elevado nível organizativo, como um membro da organização (teatro amador, clube de futebol, etc.). Nesta categoria, a maior parte das actividades miméticas envolve um grau de destruição da rotina e de alívio das restrições, por meio de movimento do corpo, isto é, por meio da mobilidade corporal;

- Participar como espectador em actividades miméticas em actividades sem fazer parte da própria organização, com pouca ou nenhuma participação nas suas rotinas (ver futebol ou ir a um jogo);

- Participar como actor em actividades miméticas menos organizadas (dança, montanhismo);

c) Miscelânea de actividades de lazer menos especializadas, com o carácter vincado de agradável destruição da rotina e com frequência multifuncional (viajar nos feriados, comer fora para variar, dar um passeio a pé, etc.).

Esta classificação proposta por Elias e Dunning (1992), permite identificar os principais tipos de actividades de tempo livre e de lazer, e compreender que todas as actividades de lazer são actividades de tempo livre, mas nem todas as actividades de tempo livre são actividades de lazer.

1.1.2 O Desporto como Ocupação do Tempo Livre e de Lazer

É inevitável que a passagem de uma sociedade pós-industrial para uma sociedade de informação, traga consigo mudanças evidentes no tecido social, na organização dos modos de vida, na valorização de novas concepções da actividade cultural e artística. Esta nova cultura teve consequências directas também sobre o sistema desportivo e na sua prática. Marivoet (2002), refere que é a partir da segunda metade do século passado que os novos valores se começaram a verificar no espaço desportivo, vindo a intensificar-se até aos nossos dias.

Segundo Constantino (1993), vão surgindo um conjunto de comportamentos ligados ao corpo que traduzem uma nova cultura desportiva, onde podemos destacar a manifestação e diversificação das práticas desportivas A variedade de actividades de lazer em geral que as sociedades complexas têm para oferecer, permite aos indivíduos uma vasta possibilidade de escolhas, que vão desde as práticas desportivas, às práticas corporais artísticas, intelectuais, afectivas ou sociais.

Para Mota (1997), a crescente importância atribuída a um espaço de consumo, especialmente o da actividade física, representa um traço marcante da cultura contemporânea, sendo inclusive um dos seus elementos fundamentais. Efectivamente, com o aumento do tempo livre e a procura crescente das actividades físicas como opção para ocupação desse tempo, surge um mercado com um enorme interesse por um novo padrão de vida e pela vivência de novas práticas sociais.

Verifica-se que na sociedade, as rotinas públicas ou privadas da vida exigem que as pessoas mantenham um perfeito domínio sobre os seus estados de espírito, bem como sobre os seus impulsos, afectivos e emocionais. Assim, as actividades de lazer destinam-se a apelar directamente para os sentimentos das pessoas e animá-las, ainda que, segundo maneiras e graus variados (Elias, 1992).

Marivoet (2002), refere que o lazer se constitui cada vez mais como um espaço social, onde os indivíduos podem satisfazer a vontade de fugir à rotina e à monotonia da vida quotidiana. Dentro das actividades de lazer, o desporto proporciona a quebra da rotina, permitindo vivenciar estados de tensão agradável, para além de se constituir como um espaço de sociabilidade e de partilha de interesses comuns. Marivoet (2002),

refere também que o desporto permite níveis de integração social e de identificação, numa sociedade cada vez mais globalizante e mediática, veiculando ainda a distinção social e a referência de um estilo de vida.

Bento (1995), refere que o desporto conduz a uma forma saudável de vida, oferece possibilidades de realização significante do tempo livre, sendo um factor de desenvolvimento harmonioso e equilibrado da personalidade.

Marivoet (1991), refere ainda que a promoção do Desporto para Todos, como uma actividade de ocupação dos tempos livres, com uma forte componente recreativa e de condição física e sociabilidade, era difundida como um dos objectivos do bem-estar geral, tendo contribuído para a generalização da prática desportiva e a inserção desta nos estilos de vida das populações dos países mais industrializados.

Constata-se claramente que o desporto do nosso tempo assume uma importância com bastante relevo na vida das pessoas, no entanto, praticar ou não uma actividade física é uma decisão que por vezes ultrapassa a vontade do indivíduo (Bento, 1991; Marivoet, 1991). De facto, existem variáveis que podem estruturar ou exercer alguma influência na procura da prática da actividade física, tais como, o sexo, a idade e o nível socioeconómico.

1.2 TENDÊNCIAS, MOTIVAÇÕES E VALORES NA PROCURA DESPORTIVA

A evolução natural do nível de conhecimentos da população no que respeita à prática desportiva, perante uma crescente diversidade de ofertas estimulou tendências motivações e valores na procura desportiva. São inúmeras as pessoas que procuram algo no desporto, e como cada pessoa tem o seu próprio objectivo e interesse, vai procurar a actividade que melhor corresponde às suas expectativas, necessidades, interesses e motivações, inerentes à multiplicidade de ofertas, formas e funções que estão patentes na actividade desportiva.

Segundo Pires (1993), estamos a evoluir para um desporto a funcionar em regime de livre escolha, de múltiplas opções, na procura de novas práticas, diferentes perspectivas, outros espaços geográficos, novas estruturas de utilização do tempo.

Efectivamente, o desporto apresenta-se sob várias formas, para diferentes pessoas, para diferentes fins e é procurado por uma diversidade de necessidades, interesse e motivações. Motivações estas, que segundo Callede (1991), permitem identificar as aptidões características de cada pessoa, de um grupo social e/ou de uma determinada idade. Callede (1991), refere ainda que as motivações para a actividade física se prendem com a estética corporal, saúde, manutenção da condição física, convívio, evasão, relações sociais, e descoberta da natureza. A população em geral procura na actividade física uma compensação para o trabalho, uma forma de ocupar o tempo livre e um meio de elevar a sua qualidade de vida.

Segundo Tayler (1994) o Homem pratica exercício físico por nove motivos:

1. Busca de prazer;
2. Estabilidade emocional;
3. Desenvolvimento intelectual;
4. Consciência estética;
5. Competência social;
6. Desenvolvimento moral;
7. Auto-realização;
8. Desenvolvimento das qualidades físicas e habilidades motoras;
9. Desenvolvimento fisiológico

De acordo com Constantino (1991), o Homem pratica desporto para si mesmo, para aumentar a forma e a saúde, para se ultrapassar, para progredir a título pessoal, por prazer. Constantino refere ainda que o desporto do nosso tempo, o desporto dos novos tempos, é um desporto à medida de cada um, assumindo-se nos dias de hoje como um dos fenómenos mais importantes da sociedade contemporânea. Lembra-nos o mesmo autor que nos últimos trinta anos, esta crescente importância das práticas desportivas, fez surgir um cenário desportivo diferente. São diferentes as modalidades, as formas de as praticar, os equipamentos, o vestuário desportivo, bem como os locais de prática.

Perante este novo quadro, também as actividades aquáticas, têm encontrado na água um elemento interessante e utilizável para a chamada qualidade de vida, e consequentemente como forma de ocupação dos tempos livres e de lazer (Carvalho, 1994). Segundo Nunes (1995), é neste enquadramento que a actividade aquática se apresenta e manifesta como uma das práticas desportivas mais completas e atractivas, sendo solicitada e eleita por todos os sectores de uma população, uma vez que é constituída por um conjunto de características que a tornam a mais completa relativamente aos aspectos formativos, higiénicos, terapêuticos, recreativos, preventivos e competitivos. Vários estudos referem também as actividades aquáticas como factor decisivo no desenvolvimento da aptidão física, sendo a Natação considerada benéfica para a saúde em geral. Entre as diferentes actividades aquáticas existentes, a Natação, será a mais emblemática, encerrando em si um potencial de características, que sem dúvidas, contribuem para o aumento dos níveis de saúde, bem-estar e lazer (Nunes, 1995).

1.2.1 Os Hábitos Desportivos no Contexto Nacional

Será importante introduzir alguns dados da tendência da procura desportiva em Portugal. Tendo por base o estudo realizado por Marivoet (2001), intitulado "Hábitos Desportivos da População Portuguesa", apresentamos alguns indicadores nacionais, e as razões da prática desportiva segundo a opinião dos portugueses. Assim, no contexto nacional a autora verificou que o Algarve e a região Centro são as regiões do país com níveis de participação desportiva mais baixos, constituindo-se a região Centro a que apresenta uma menor aquisição e desenvolvimento de hábitos desportivos, sendo este facto relacionado com o habitat e a estrutura económico-demográfica desta região.

No que respeita às instalações desportivas existentes, estas foram consideradas insuficientes por 43% da população em estudo, sendo que a região Centro foi a que apresentou valores mais elevados desta opinião.

Marivoet (2001), refere ainda, que comparativamente com o seu anterior estudo (1988), os homens continuam a praticar, proporcionalmente, mais desporto do que as

mulheres. Enquanto 34 em cada 100 homens dos 15 aos 74 anos desenvolvem uma actividade desportiva, em cada 100 mulheres apenas 14 praticam desporto. Como principais razões apontadas pelos inquiridos para a prática desportiva surgiu em primeiro lugar as preocupações com a condição física e o corpo, e em segundo o divertimento proporcionado pela prática desportiva.

No que respeita às razões da não prática desportiva, em primeiro lugar surgiu a falta de tempo, seguida pelo facto de não gostarem ou de não encontrarem interesse.

Neste mesmo estudo verificou-se que o âmbito da prática desportiva abrange no Desporto de Lazer, 64% do total dos praticantes desportivos, e 11% no Desporto de Competição Federado, sendo estes os que apresentaram uma maior intensidade e frequência da prática desportiva.

No que respeita à prática desportiva segundo a escolaridade, o estudo revelou que esta se encontra directamente proporcional ao tempo de permanência na escola, ou seja, quanto mais elevado é o nível de escolaridade maior era a participação desportiva. Também os indivíduos integrados em grupos sociais, cujos desempenhos profissionais requerem maiores níveis de qualificação e responsabilidade praticavam mais desporto.

No conjunto das modalidades praticadas, o Futebol, com valores destacados, representou a modalidade mais praticada, seguindo-se a Natação e como terceira modalidade mais praticada, surgiu o Atletismo.

Quanto às preferências pelas modalidades desportivas segundo o género, nos homens praticantes, o Futebol surgiu novamente como a modalidade mais praticada, seguida do Atletismo e da Natação. Nas mulheres praticantes a Natação era a modalidade mais praticada seguida das Danças Gímnicas e da Ginástica. A Natação surgiu também como primeira modalidade mais praticada nos grupos etários entre os 45 e 64 anos, e como a modalidade mais pretendida pelos indivíduos que manifestaram o desejo de iniciar uma prática desportiva, representando 36% do conjunto das modalidades pretendidas.

Fora do âmbito do lazer desportivo, Marivoet (2001) constatou ainda que ver televisão era a prática de lazer mais indicada pelo universo em análise no referido estudo, em segundo lugar foi mais escolhido o passear com a família/amigos e em terceiro lugar ler.

1.3 A IMPORTÂNCIA SOCIAL DA IMAGEM CORPORAL

Todas as culturas têm uma imagem cultural padrão do corpo que consideram "ideal". Assim, no seio de um determinado grupo, os indivíduos tendem a avaliar-se segundo os padrões impostos pela sociedade onde estão inseridos, e a percepção do "corpo ideal" implica a identificação do indivíduo com o seu grupo cultural (Fallon citado por Vasconcelos, 1995).

Diversos estudos têm sido efectuados neste âmbito, como por exemplo, um estudo realizado por Rierdan & Koff (1980), onde os resultados encontrados indicam que os aspectos sociais influenciam a imagem do corpo, particularmente a existência de grande quantidade de regras ou a influência destas, podendo este factor provocar a integração de uma nova imagem corporal. Como refere Marivoet:

> "Numa sociedade altamente mediática, onde a imagem ganha um valor acrescentado, desenvolve-se o culto do corpo e da imagem física que este comporta, aliada à busca do bem-estar físico e mental, ou seja, o corpo não é mais um instrumento de força de trabalho, para passar a ser um cartão de apresentação da própria identidade" (1998:10).

De um estudo realizado por Levinson, Poweel & Stellman (1986), onde foram examinados 6500 adolescentes com idades que situavam entre os 12 e os 17 anos, resultaram diversas deduções apontando que os adolescentes tendem a denegrir e a não elogiar a sua imagem corporal, sendo esta atitude mais pronunciada entre as mulheres e a direcção em que ocorre varia com o sexo. Os homens tendem a ver-se mais lineares e as mulheres com peso excessivo.

Existem autores que defendem que a imagem corporal é mais negativa e mais distorcida no sexo feminino do que no masculino, atribuindo este facto a uma maior pressão social (Batista, 1995, citando Cash & Brown, Franzoi, Kessenich e Sugrue).

A imagem corporal, tendo como base um conceito de imagem "ideal" e, desta forma, influente na construção da imagem corporal por parte do indivíduo é frequentemente utilizada pelos meios de comunicação para a promoção de todo o tipo de actividades, desde a publicidade a diversos produtos até à política, o que nos transforma

numa sociedade materialista e consumista. Também, segundo Mota (1997), a abundância de produtos dietéticos, a visualização repetitiva de anúncios televisivos utilizando modelos de jovens esbeltos, atléticos, activos, os produtos "light", os regimes alimentares, os materiais desportivos, as revistas e jornais, são alguns dos elementos que demonstram a importância e a atenção dada ao corpo na conjuntura actual, surgindo este como um elemento facilitador das relações sociais. Garner et al. (1983, citado por Vasconcelos, 1995), dá força a esta ideia, referindo que o único objectivo é a venda de cada vez mais produtos, utilizando a imagem do corpo como meio principal de promoção. Também o vestuário, segundo Kaiser (1990), desempenha um papel fundamental no processo de socialização que conduz ao desenvolvimento do Eu, e uma mudança na forma de vestir pode condicionar a atitude em relação à imagem que o indivíduo percepciona do seu corpo.

Segundo estes e outros autores, para além dos indicadores físicos, o envolvimento familiar e o estatuto socioeconómico também influenciam a imagem corporal. De acordo com Vasconcelos (1995), a nossa aparência corporal publicamente visível, representa a análise que fazemos relativamente ao nosso próprio corpo e a medida em que esse corpo é permeável às pressões sociais.

1.4 ACTIVIDADE FÍSICA VERSUS SAÚDE E BEM-ESTAR

A relação entre Actividade Física e Saúde adquire grande relevância numa sociedade que se confronta com um alargado número de doenças, próprias da civilização. A Actividade Física é então utilizada com o intuito de compensar os efeitos negativos dos estilos de vida da nossa população actual. Novos discursos surgiram em defesa da prática desportiva alargada a toda a população, surgindo como resposta às necessidades dos cidadãos, de manutenção da saúde, de reeducação e terapia pelo movimento, de preenchimento do tempo livre, de compensação ao sedentarismo, entre outras.

Numerosas pesquisas epidemiológicas têm vindo a confirmar a existência de efeitos protectores de vária ordem entre Actividade Física e o risco de diversas Doenças, conotando a actividade física como uma componente importante para um estilo de vida saudável (Saris, 1985; Hinson, 1994; Pate *et al*., 1995).

Esta relação tem sido salientada por vários artigos no que se refere aos efeitos benéficos da actividade física, quer sobre algumas patologias degenerativas quer acerca da minimização dos factores de risco (Simons-Morton *et al.*, 1987). À medida que os sujeitos se tornam mais conscientes das perturbações relacionadas com a Saúde, a actividade física começou a ser relacionada como um meio de terapia (Hahmann, 1990).

A actividade física pode intervir não só no domínio motor, que é aquele que mais intimamente se relaciona com ela, como também pode assumir um papel preponderante relativamente aos restantes domínios, nomeadamente no âmbito do domínio psico-social (Malina, 1989). Marivoet (1996), refere a ênfase colocada pelo movimento do Desporto para Todos no enaltecimento das qualidades do desporto relativamente ao bem-estar físico, à prevenção de doenças, como forma de compensar a sedentarização, como uma possibilidade do Homem ultrapassar os malefícios do desenvolvimento industrial e económico da actual sociedade de consumo.

1.5 OBJECTO E HIPÓTESES EM ESTUDO

A partir da redução do tempo de trabalho e consequente aumento do tempo livre e de lazer, o Homem da actualidade encontrou no desporto um aliado inseparável, através do qual, alcança os maiores e mais variados objectivos e aspirações. Efectivamente, a pluralidade da oferta desportiva oferece múltiplas possibilidades, bem como diferentes formas e funções de prática, ajustando-se aos interesses comuns e motivações dos diferentes indivíduos.

Também os aspectos inerentes às diferentes exigências impostas pela sociedade, contribuiu para que a procura efectiva pelo desporto fosse clarividente, pois, encerra em si todo um conjunto de valores e níveis de importância sociais de imagem corporal, de procura do bem-estar físico e social, que por si só, apelam à prática desportiva.

Perante o aumento de tempo livre e de lazer, o desporto nos dias que correm, é sem dúvida uma opção válida nas escolhas efectuadas pelo Homem para ocupação desse mesmo tempo. Por outro lado os estudos ao confirmarem que a actividade física é benéfica e fundamental para a manutenção e aumento dos níveis de saúde, física e mental, contribuindo para o bem-estar geral do indivíduo, focalizam na prática desportiva um conjunto elevado de interesses, expectativas e aspirações.

De acordo com Marivoet (1991), o interesse activo ou passivo pelo desporto surge como uma actividade dos tempos livres que parece constituir a porta de saída para o estabelecimento do equilíbrio físico e psicossocial, indispensável ao bem-estar geral. A mesma autora refere ainda que a promoção do desporto para todos, como uma actividade de ocupação dos tempos livres, com uma forte componente recreativa e de condição física e sociabilidade era difundida pelo "movimento do Desporto para Todos" como um dos objectivos do bem-estar geral. Portanto, as pessoas, cada vez mais, procuram a actividade desportiva como uma forma de conseguirem alcançar o bem-estar geral.

Por outro lado, constata-se claramente que o desporto do nosso tempo assume uma importância com bastante relevo na vida das pessoas, no entanto, praticar ou não uma actividade física é uma decisão que por vezes ultrapassa a vontade do indivíduo (Bento, 1991; Marivoet, 1991). De facto, existem variáveis que podem estruturar ou exercer alguma influência na procura da prática da actividade desportiva, tais como, o sexo, a idade e o nível sócio-económico.

De facto, no que ao género diz respeito o estudo sobre os hábitos desportivos da população portuguesa realizado por Marivoet (2001) refere que 34 em cada 100 homens dos 15 aos 74 anos desenvolvem uma actividade desportiva, sendo o Futebol a modalidade mais praticada, e que em cada 100 mulheres apenas 14 praticam desporto, tendo como modalidade preferida e mais praticada a Natação. A Natação é ainda a modalidade mais praticada nos grupos etários entre os 45 e 64 anos em ambos os sexos,

e a mais pretendida pelos indivíduos que manifestaram o desejo de iniciar uma prática desportiva (Marivoet, 2001).

A mesma autora refere ainda que os indivíduos integrados em grupos sociais, cujos desempenhos profissionais requerem maiores níveis de qualificação e responsabilidade, praticavam mais desporto, e que os hábitos da prática desportiva são directamente proporcionais ao tempo de permanência na escola, ou seja, quanto mais elevado é o nível de escolaridade maior será a participação desportiva.

Assumindo a actividade desportiva uma importância bastante relevante na conjuntura actual, em especial no estilo de vida saudável, definimos como objecto de estudo, investigar as determinações sociais que se expressam na importância dada à prática da actividade desportiva. Ao tentarmos quantificar e analisar os dados obtidos neste estudo, procuramos não só ter uma base de reflexão, como também responder ao desejo de reflectirmos sobre os motivos e valores que levam à prática desportiva, elegendo para o efeito o caso da Natação, bem como um conjunto de aspectos que lhe estão relacionados, segundo variáveis de natureza temporal, económica, pessoal e social.

Assim, é objectivo deste estudo, conhecer os condicionalismos de adesão desportiva à Escola de Natação do Clube Desportivo do Instituto D. João V, mais especificamente analisar e caracterizar os motivos, que influenciam e levam os adultos afectos à prática de actividades aquáticas, como forma de ocupação dos tempos livres e/ou de lazer, bem como as características da prática desportiva, o perfil social dos utentes e as razões do início da prática da Natação.

Para investigar o objecto de estudo será então necessário levantar algumas hipóteses de trabalho. Interrogamo-nos então, se a abertura da piscina contribui para a aquisição de hábitos da prática da Natação junto dos seus actuais utentes adultos, em especial na população feminina, nas gerações mais velhas e nos grupos socioprofissionais com menores recursos (Hipótese 1). Face à problemática por nós definida, e que teve por base a contribuição de vários autores no estudo do fenómeno desportivo, será de considerar que também junto desta população não existem hábitos desportivos no passado sobretudo na população feminina, nas gerações mais velhas e nos grupos socioprofissionais com menores recursos (Hipótese 2). Como referi na introdução da presente monografia, estou ligado à Escola de Natação do Clube

Desportivo do Instituto D. João V, enquanto coordenador e professor. Do meu contacto com os utentes sou levado a considerar que no conjunto das práticas de lazer, a natação reveste-se como aquela em que os utentes atribuem maior importância, independentemente do género, idade, estado civil e grupo social (Hipótese 3).

2 METODOLOGIA

Neste capítulo serão apresentados os procedimentos metodológicos que serviram de orientação ao desenvolvimento do nosso estudo. Procurar-se-á fazer uma descrição detalhada e concisa, quer da metodologia, quer das partes fundamentais da pesquisa. Apresentamos assim os procedimentos utilizados na identificação dos grupos sociais, as variáveis e indicadores inerentes à comprovação das hipóteses de trabalho, as técnicas de recolha e tratamento de informação, mais especificamente, os procedimentos metodológicos relativos à aplicação do inquérito, o universo de análise e a estratificação da amostra.

2.1 PROCEDIMENTOS NA IDENTIFICAÇÃO DOS GRUPOS SOCIAIS

Uma vez que a variável do grupo social presente em todas as hipóteses, funciona como diferenciação de recursos da população em estudo, achámos por bem diferenciar o grupo social quanto aos seguintes indicadores: condição perante o trabalho, profissão, habilitações literárias e meio de transporte particular.

O grupo social que é assim uma variável independente nas três hipóteses foi construído a partir do modelo utilizado por Marivoet (2001), no estudo intitulado Hábitos Desportivos da População Portuguesa. Visto que o inquérito elaborado para recolha de informação do presente estudo é diferente do da autora, tivemos que proceder às devidas alterações e ajustes ao número das questões, de acordo com a ordem que lhes foi dada no nosso inquérito. Assim, procedeu-se à codificação da questão 23 (P23) do inquérito (Anexo I), relativa à profissão, utilizando-se para o efeito os códigos da Tabela das Actividades Profissionais (Tabela 1 no anexo II) utilizada pela autora no referido estudo, e desta feita, com base na Tipologia dos Grupos Sociais utilizada por Marivoet (2001), e através da codificação das questões 23 (profissão), 24 e 25 do nosso inquérito (P23, P24 e P25), obtivemos uma tipologia em tudo idêntica ao modelo utilizado pela autora como se pode verificar no Quadro 1.

Quadro 1
Tipologia dos Grupos Sociais

Empresários e Quadros Superiores (EQS) **EQS =** (Grandes Empresários + Quadros Dirigentes e Superiores)	
Grandes Empresários **(GE)**	(P24=l ∧ P25=3)
Quadros Dirigentes e Superiores **(QDS)**	{(P23=02 v P23=03) ∧ [(P24=2) v (P24=1 ∧ P25=l) v (P24=1 ∧ P25=2)]}
Serviços de Enquadramento e Execução (SEE) **SEE = (**Pequenos Proprietários **+** Qualificados dos Serviços **+** Trabalhadores de Execução **)**	
Pequenos Proprietários **(PP)**	{(P23=0l v P23=04 v P23=5 v P23=06 v P23=07 v P23=08 v P23=09) ∧ [(P24=1∧(P25=1 v P25=2)]}
Qualificados dos Serviços **(QS)**	[(P23=04 v P23=05) ∧ (P24=2)]
Trabalhadores de Execução **(TE)**	(P23=06 ∧ P24=2)
Profissionais da Indústria (PI) **PI =** Operariado	
Operariado **(O)**	(P23=07 ∧ P24=2)
Trabalhadores Agrícolas e Pescas (TAGP) **TAGP = (**Trabalhadores Agrícolas **+** Pescadores**)**	
Trabalhadores Agrícolas **(TAG)**	(P23=08 ∧ P24=2)
Pescadores **(P)**	(P23=09 ∧ P24=2)

2.2 VARIÁVEIS E INDICADORES

Havendo necessidade de operacionalização das hipóteses com vista à sua comprovação, considerámos como variáveis para a Hipótese 1, a prática de Natação, a idade, o género e o grupo social. Para a Hipótese 2 considerámos o percurso desportivo,

a idade, o género e o grupo social. Finalmente para comprovação da Hipótese 3, considerámos como variáveis, outros desportos praticados, a prática da Natação, as práticas de lazer, a idade, o género, o grupo social e o estado Civil. Assim, no Quadro 2 apresentamos a agregação das variáveis identificadas em dimensões, e desagregadas em indicadores que foram objecto de questões no inquérito por questionário.

Quadro 2
Dimensões, Variáveis e Indicadores

DIMENSÕES	VARIÁVEIS	INDICADORES
LAZER E HÁBITOS DESPORTIVOS	Percurso Desportivo	Participação (passado) Diferenciação Modalidades Âmbito Razão da não prática
	Outros Desportos Praticados	Diferenciação Modalidades Intensidade
	Prática da Natação	Razões para o inicio da prática da Natação Qualidade dos serviços da piscina Satisfação com os professores Razões para a prática da Natação Objectivos gerais Procura das valências físicas Dinâmicas de sociabilidade Intensidade
	Práticas de Lazer	Tipo de actividades Tempo dedicado Grau de importância Satisfação/Prazer
CARACTERIZAÇÃO DOS UTENTES	Grupo Social	Habilitações literárias Condição perante o trabalho Profissão Meio de transporte particular
	Género	Feminino Masculino
	Idade	18 anos – 24 anos 25 anos – 35 anos 36 anos – 45 anos Mais de 46 anos
	Estado Civil	Solteiro Casado União de facto Outro

2.3 TÉCNICAS DE RECOLHA E TRATAMENTO DA INFORMAÇÃO

2.3.1 Procedimentos Metodológicos Relativos à Aplicação do Inquérito

Depois de conhecermos de forma mais aprofundada e fundamentada o tema do nosso estudo através do enquadramento teórico, e de termos definido o objecto e as hipóteses em estudo, iniciámos uma nova etapa metodológica elaborando o instrumento de recolha de informação, ou seja, o inquérito por questionário (Anexo I). A elaboração do questionário constitui uma fase essencial do estudo, sendo um elo de ligação entre o conhecimento teórico, as hipóteses de trabalho e os resultados que pretendemos conhecer. O inquérito por nós elaborado é constituído por 5 grupos, com um total de 27 questões. Assim, o primeiro grupo corresponde às questões relativas ao passado desportivo, o segundo grupo à prática desportiva geral, o terceiro grupo à prática da Natação, o quarto grupo às actividades de lazer e por último, o quinto grupo visa a identificação dos inquiridos. Este questionário contém inicialmente um texto explicativo do objectivo do estudo e da confidencialidade e anonimato das informações recolhidas. Com o intuito de se obter um questionário perceptível, foi realizado um pré-teste para identificar possíveis questões mal formuladas, ou as principais dúvidas decorrentes do preenchimento do mesmo, as quais foram posteriormente reformuladas e ajustadas.

O questionário foi aplicado no decorrer do mês de Março por administração directa pelo próprio investigador e por dois colaboradores, que, estando numa posição privilegiada de acesso directo à amostra seleccionada, se encarregaram de dar todas as explicações úteis, para que os inquiridos preenchessem o inquérito.

Para análise dos resultados, procedeu-se à codificação das diferentes questões, e tal como efectuamos para a Tipologia dos Grupos Sociais atrás referida, codificámos as questões 2 e 6 (P2 e P6), segundo a Tabela 2 do Anexo II, relativa à Classificação das Modalidades Desportivas, sendo este modelo igual ao utilizado por Marivoet (2001) no estudo sobre os Hábitos Desportivos da População Portuguesa.

2.4 UNIVERSO DE ANÁLISE

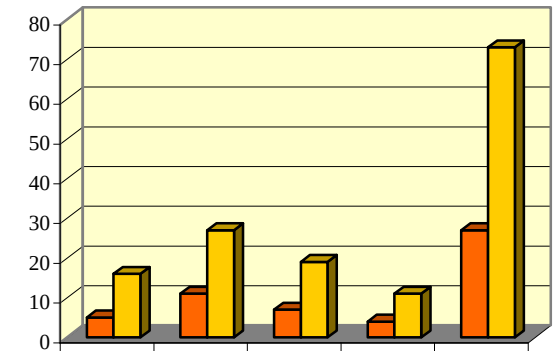
O universo da população em estudo é composto por 205 utentes adultos da Escola de Natação do Clube Desportivo do Instituto D. João V, de ambos os sexos, dividida em 4 grupos etários, como se pode verificar no Quadro 3.

Quadro 3
Universo de utentes por Género e Idade

	M	F	**TOTAL**
18 – 24 Anos	10	33	43
25 – 35 Anos	23	56	79
36 – 45 Anos	15	38	53
Mais de 46 Anos	07	23	30
TOTAL	55	150	**205**

Do universo da população em estudo, procedeu-se à estratificação da amostra de forma proporcional segundo a idade e o género (Gráfico 1), sendo esta constituída por um total de 100 utentes adultos. A margem de erro do tamanho da amostra, para inferir em intervalos de confiança de 95% é de $3.57 \pm (1.96)$ $[1.61;5.53]$[1]

Gráfico 1 - Amostra estratificada por Género e Idade



	18 – 24 Anos	25 – 35 Anos	36 – 45 Anos	Mais de 46 Anos	TOTAL
M	5	11	7	4	27
F	16	27	19	11	73

1

$$\sqrt{\frac{(N - n) \times P \times Q}{N \times n}} \pm (1.96)$$

Sendo:
N = Universo da População em estudo
n = Tamanho da amostra
P = Probabilidade de ser escolhido
Q = Probabilidade de não ser escolhido
1.96 = Área da normal para inferir em intervalos de confiança de 95%, ou seja com uma margem de erro até 5%.

$$\sqrt{\frac{(205 - 100) \times 2500}{205 \times 100}} \pm (1.96) \quad \sqrt{\frac{262500}{20500}} \pm (1.96) \quad \sqrt{12.8} \pm (1.96) \quad 3.57 \pm (1.96) \quad [1.61;5.53]$$

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo procuramos responder à nossa pergunta de partida reformulada no nosso objecto de estudo, suportada pelas hipóteses por nós formuladas, tendo em conta as observações e análises exigidas pelas mesmas, decorrentes dos dados recolhidos no inquérito por questionário. Procuramos então verificar se os resultados observados correspondem aos resultados esperados pelas hipóteses.

3.1 CONTRIBUIÇÃO DA ABERTURA DA PISCINA PARA A PRÁTICA DA NATAÇÃO

Como primeira hipótese por nós levantada para investigar o objecto de estudo, formulámos a hipótese de que a abertura da piscina contribui para a aquisição de hábitos da prática da Natação junto dos seus actuais utentes adultos, em especial na população feminina, nas gerações mais velhas e nos grupos socioprofissionais com menores recursos.

Analisando as razões consideradas "Muito Importantes" para o início da prática da Natação na piscina do Clube Desportivo do Instituto D. João V (CDIDJV) segundo o Género, pela leitura do Quadro 4, verificamos que "Por prazer", foi a resposta mais escolhida tanto pelas mulheres (47%), como pelos homens (41%).

Quadro 4
Razões consideradas "Muito Importantes" e "Importantes" para o início da prática da Natação na piscina do CDIDJV segundo o Género (%)

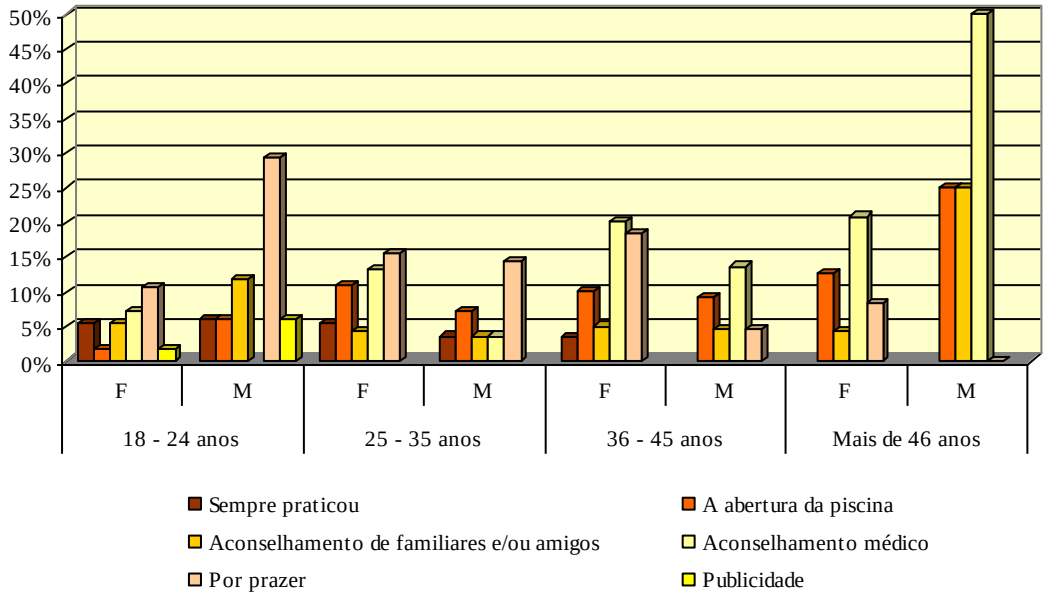
	Muito Importante			Importante		
	F	M	**TOTAL**	F	M	**TOTAL**
Sempre praticou	14	4	11	7	4	6
A abertura da piscina	27	22	26	15	15	15
Aconselhamento de familiares e/ou amigos	15	19	16	14	19	15
Aconselhamento médico	45	22	39	8	30	14
Por prazer	47	41	45	22	26	23
Publicidade	1	4	2	7	11	8
T0TAL	149 N=73	112 N=27	139 N=100	73 N=73	105 N=27	81 N=100

As mulheres consideram como segunda razão muito importante o "Aconselhamento médico" (45%), sendo a "Abertura da piscina" (27%) a terceira razão mais apontada para terem iniciado a prática da Natação. Apesar de ser a terceira razão mais escolhida, comparativamente com os homens, as mulheres não lhe atribuíram maior importância, pois, os homens apontam como segunda razão considerada mais importante, precisamente a "Abertura da piscina" e o "Aconselhamento médico".

Nas razões consideradas "Importantes" verificamos que "Por prazer" continua a ser a razão mais apontada pelas mulheres (22%), enquanto que pelos homens (30%) é o "Aconselhamento médico" (Cf. Quadro 1 no anexo III).

Entre as principais razões consideradas "Muito Importantes" para o início da a prática da Natação, segundo as variáveis Idade e Género, a categoria "Por prazer", é considerada a mais importante em ambos os sexos até ao 35 anos, destacando-se nos homens entre os 18 e os 24 anos (29%), sendo o "Aconselhamento médico" considerado como mais importante a partir do 36 anos, conforme valores expressos no Gráfico 2.

Gráfico 2 - Razões consideradas "Muito Importantes" para o início da prática da Natação na Piscina do CDIDJV segundo a Idade e o Género

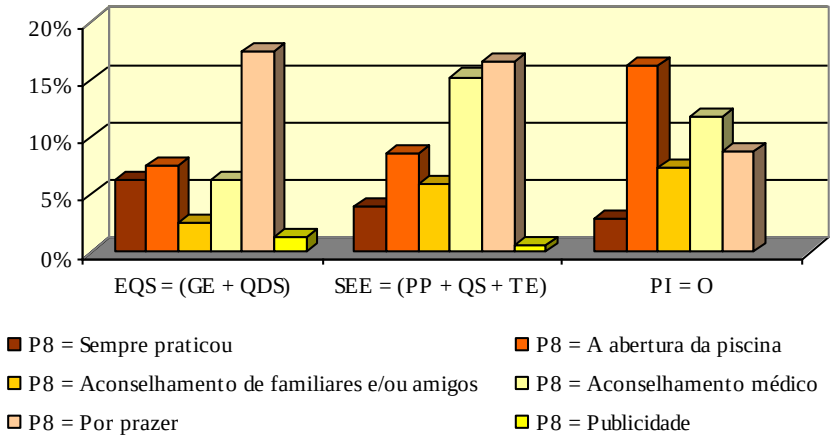


Salientamos também o facto da "Abertura da piscina" ter sido considerada a segunda razão mais apontada pelos homens em todas as idades à excepção dos mais

jovens, e nas mulheres com mais de 46 anos. As mulheres dos 25 aos 45 anos consideraram o prazer e o "Aconselhamento médico" como segunda razão muito importante, e a "Abertura da piscina" como terceira. No que respeita às gerações mais velhas (mais de 46 anos), e tendo em conta que estas no conjunto dos dois sexos apenas representam 15% do universo em análise (Gráfico 1), leva-nos a considerar que a abertura da piscina contribuiu pouco para a aquisição de hábitos da prática da Natação nesta geração, contudo, também consideramos que este facto se deve à inexistência de hábitos desportivos nas gerações mais velhas, pois, 73% dos utentes com mais de 46 anos indicam nunca terem praticado nenhuma actividade desportiva no passado (Cf. Quadro 6 no anexo III).

Visando a comprovação da nossa Hipótese 1, importa ainda analisar os dados relativos aos Grupos Sociais representados no Gráfico 3. Assim, entre os diferentes grupos socioprofissionais, a razão considerada como a mais importante para o início da prática da Natação, continua a ser "Por prazer", nos grupos EQS (Empresários e Quadros Superiores) e SEE (Serviços de Enquadramento e Execução).

Gráfico 3 - Razões consideradas "Muito Importantes" para o início da prática da Natação na Piscina do CDIDJV segundo o Grupo Social



De salientar que no grupo TAGP (Trabalhadores Agrícolas e Pescas), o único utente deste grupo considerou a razão atrás referida de "Importante", daí que não surja no Gráfico 3. No grupo PI (Profissionais da Industria), a "Abertura da piscina", foi

considerada a razão mais importante. A segunda razão mais apontada nos grupos SEE e PI é o "Aconselhamento médico" (Cf. Quadro 2 no anexo III).

No conjunto da totalidade das respostas consideradas "Muito Importantes", a maior percentagem (15%) diz respeito ao "Por prazer", seguida do "Aconselhamento médico" (13%). Os resultados por nós obtidos vão ao encontro do que foi referido no enquadramento teórico, pois, vários autores apontam a busca de prazer (Constantino, 1991 e Tayler, 1994), o aumento da condição física ou da saúde (Constantino, 1991) como principais razões para a prática da actividade desportiva.

Um outro aspecto que inicialmente nos parecia importante averiguar, diz respeito ao indicador "Veículo próprio" relativo à variável Grupo Social. Contudo, da análise do Quadro 5, do conjunto dos diferentes grupos sociais apenas 5% dos utentes não têm veículo próprio, sendo curiosamente nos grupos EQS (Empresários e Quadros Superiores) e SEE (Serviços de Enquadramento e Execução).

Quadro 5
Veículo próprio como indicador da variável Grupo Social (%)

	EQS = (GE + QDS)	SEE = (PP + QS + TE)	PI = O	TAGP = (TAG + P)
Sim	91	95	100	100
Não	9	5		
TOTAL	100 N=22	100 N=55	100 N=22	100 N=1

Face aos resultados obtidos, consideramos que os principais motivos para o início da prática da Natação são, em primeiro o prazer, em segundo o aconselhamento médico e em terceiro a abertura da piscina. No entanto, analisando as variáveis Género e Idade, continua o prazer em ambos os sexos nas idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos como primeira razão, e o aconselhamento médico em ambos os sexos com mais de 36 anos. Na variável Grupo Social, o principal motivo foi também o prazer nos grupos sociais EQS e SEE, mas para o grupo PI surge a abertura da piscina como primeira razão (Cf. Quadro 2 no anexo III). Logo, a nossa Hipótese 1 apenas pode ser comprovada parcialmente, pois, verifica-se que a abertura da piscina contribui para a aquisição de hábitos da prática da Natação junto dos seus actuais utentes adultos, nos grupos socioprofissionais com menores recursos.

Perante a análise dos resultados tudo indicia que a abertura da piscina não foi a principal razão para o início da prática da natação na população feminina, no entanto, como 73% dos utentes adultos são mulheres, e o facto de 77% das escolhas consideradas "Muito Importantes" da categoria "A abertura da piscina" terem sido referidas pelas mulheres, leva-nos a considerar que a abertura da piscina, apesar de não ser a principal razão, contribuiu para a aquisição de hábitos da prática da Natação, junto da população feminina (Cf. Quadro 1 no anexo III). Por outro lado, o facto de 42 % do universo da amostra terem referido que nunca praticaram nenhuma actividade desportiva, apontando como segundo motivo (32%) a falta de instalações e equipamentos (Quadro 11), e uma vez que apenas 8% das mulheres (Quadro 12) dizem já terem praticado Natação (nenhum homem praticou no passado), concluímos então que esta modalidade desportiva está a ser praticada pela primeira vez, pela grande maioria dos utentes no conjunto de ambos os sexos, logo, a abertura da piscina veio colmatar esta lacuna tendo de facto contribuído para a aquisição de hábitos da prática desportiva na modalidade da Natação.

Os dados permitem-nos assim concluir que a Hipótese 1 não se comprova na sua totalidade, pois, não se verificam diferenças significativas entre a população feminina e masculina, verificando-se que a abertura da piscina contribui para a aquisição de hábitos da prática da Natação junto dos seus actuais utentes adultos, nos grupos socioprofissionais com menores recursos. Consideramos que também se comprova para as gerações mais velhas (com mais de 46 anos), pois, apesar da abertura da piscina ter sido considerada como a segunda escolha mais importante, é compreensível que nesta faixa etária a maior importância tenha sido atribuída ao aconselhamento médico.

3.1.1 Satisfação com a Piscina, Professores e Aulas

Procurando conhecer o grau de satisfação dos seus actuais utentes relativamente à qualidade dos serviços da Piscina e satisfação com os professores e aulas, podemos concluir que os utentes estão na generalidade satisfeitos com a piscina do CDIDJV, pois,

47,5% das respostas apontam nesse sentido, sendo ainda reforçado com os 44% de respostas relativas à categoria "Muito Satisfeito" (Cf. Quadro 3 no anexo III). Da leitura do Quadro 6 verificamos que 69% dos utentes estão muito satisfeitos com os professores, 61% com a recepção, 57% com as aulas e 56% com a piscina (tanque e cais). Por outro lado apenas 7% dizem estar "Muito Satisfeitos" com o preço, sendo este o aspecto mais referenciado nas categorias "Pouco Satisfeito" e "Nada Satisfeito", com 25% e 6% dos utentes respectivamente. Destacamos também o facto de 11% dos utentes estarem "Pouco satisfeitos" com a proximidade e com os balneários.

Quadro 6
Grau de satisfação com a Piscina do CDIDJV (%)

	Muito Satisfeito	Satisfeito	Pouco Satisfeito	Nada Satisfeito	**TOTAL** N=100
Proximidade	47	40	11	2	100
Acessibilidade	43	51	5	1	100
Preço	7	62	25	6	100
Horários	48	48	4		100
Recepção	61	35	3	1	100
Piscina (tanque e cais)	56	40	3	1	100
Balneários	25	62	11	2	100
Bar	27	67	5	1	100
Aulas	57	40	1	2	100
Professores	69	30	1		100

Quando analisamos o grau de importância das características apreciadas num professor (Quadro 7), verificamos que todas elas são consideradas "Muito Importantes" com mais de 50%, das respostas, sendo a característica "Bom transmissor de conhecimentos" a que obteve maior percentagem das respostas (86%), seguida de perto (84%) da característica "Preocupado com o processo Ensino-aprendizagem".

Quadro 7
Grau de importância das características apreciadas num professor (%)

	Muito Importante	Importante	Pouco Importante	**TOTAL** N=100
Simpático	65	35		100
Divertido	50	46	4	100
Bom transmissor de conhecimentos	86	12	2	100
Preocupado com o processo Ensino-aprend.	84	16		100
Incentivador de um bom espírito de grupo	69	30	1	100

De realçar ainda o facto de 69% das respostas indicadas como "Muito Importantes", serem relativas ao desempenho do professor como incentivador de um bom espírito de grupo. O que nos leva a concluir que para além dos interesses próprios, os utentes também se preocupam com os aspectos relativos à sociabilidade.

A característica "Divertido", sendo a que obteve menor percentagem de respostas na categoria "Muito Importante", obteve a maior percentagem (46%) na categoria "Importante". Salientamos ainda o facto de quatro utentes terem considerado outras tantas características, considerando-as de "Muito Importantes" que são a exigência, compreensão, competência e dedicação (Cf. Quadro 4 no anexo III).

3.2 O PASSADO DESPORTIVO

3.2.1 Hábitos Desportivos Segundo O Género, Grupo Social e Idade

Face à problemática por nós definida, considerámos também que junto desta população não existem hábitos desportivos no passado sobretudo na população feminina, nas gerações mais velhas e nos grupos socioprofissionais com menores recursos.

Da leitura do Quadro 8 podemos concluir que a amostra em análise não tem hábitos desportivos no passado, pois, 42% dos utentes afirmam nunca terem praticado nenhuma actividade desportiva, e apenas 6% dizem terem praticado sempre. Os restantes 52% indicam ter praticado quando em jovens (28%), ou ao longo da vida com interrupções (24%).

Quadro 8
Hábitos desportivos no passado (%)

	TOTAL N=100
Nunca	42
Sim, quando em jovem	28
Sim, ao longo da vida com interrupções	24
Sempre	6

Analisando os hábitos desportivos no passado segundo as variáveis Idade e Género, pela leitura do Quadro 9, verifica-se no escalão etário com mais de 46 anos uma elevada percentagem de utentes de ambos os sexos (73% e 75%, respectivamente feminino e masculino) que nunca praticaram nenhuma actividade desportiva. Verificamos também que as mulheres têm menos hábitos desportivos quando comparadas com os homens.

Quadro 9
Hábitos desportivos no passado segundo a Idade e o Género (%)

Idade	18 - 24 anos		25 - 35 anos		36 - 45 anos		Mais de 46 anos	
Género	F	M	F	M	F	M	F	M
Nunca	29		50	36	37	29	73	75
Sim, quando em jovem	47	20	23	45	21	43		25
Sim, ao longo da vida com interrupções	18	20	19	18	42	29	27	
Sempre	6	60	8					
TOTAL	100 N=17	100 N=5	100 N=26	100 N=11	100 N=19	100 N=7	100 N=11	100 N=4

De facto, na variável Idade, a percentagem de mulheres que nunca tinham praticado nenhum desporto, é sempre superior à percentagem dos homens, à excepção do último escalão etário. Efectivamente, dos utentes que afirmam nunca terem praticado nenhuma actividade desportiva, 79% são do sexo feminino e apenas 21% do sexo masculino (Cf. Quadro 6 no anexo III). Verificamos ainda que os homens do escalão etário dos 18 aos 24 anos já todos tinham praticado alguma actividade desportiva, dos quais, 60% referem terem praticado sempre, contra os 6% das mulheres da mesma idade.

Os resultados obtidos apontam claramente para conclusões obtidas em estudos anteriormente realizados, e parecem confirmar parte da nossa hipótese de que não existem hábitos desportivos no passado na população em estudo, sobretudo na população feminina e nas gerações mais velhas.

Contudo para que a nossa Hipótese 2 seja plenamente comprovada, falta analisar os hábitos desportivos no passado segundo a variável Grupo Social. Assim, da análise do

Quadro 10, facilmente se constata que os utentes inseridos nos grupos EQS e SEE, são os que apresentam mais hábitos desportivos no passado, pois, além de apresentarem a percentagem mais baixa relativa à categoria "Nunca", são os únicos que afirmam com 18% e 9% respectivamente que sempre estiveram inseridos em actividades desportivas. Comparando directamente o grupo PI com o grupo EQS, para o mesmo número de utentes (22), no primeiro 50% indicam nunca terem praticado nenhuma actividade desportiva, e no segundo este facto é referido por 36% (Cf. Quadro 7 no anexo III).

Quadro 10
Hábitos desportivos no passado segundo o Grupo Social (%)

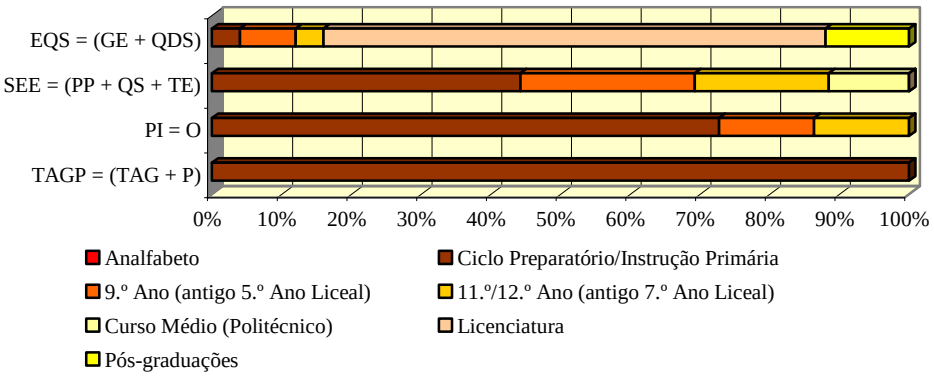
	EQS = (GE + QDS)	SEE = (PP + QS + TE)	PI = O	TAGP = (TAG + P)
Nunca	36	42	50	100
Sim, quando em jovem	23	20	23	
Sim, ao longo da vida com interrupções	23	29	27	
Sempre	18	9		
TOTAL	100 N=22	100 N=55	100 N=22	100 N=1

Estes resultados vão ao encontro do que referimos no enquadramento teórico, pois, segundo um estudo realizado por Marivoet (2001), os indivíduos integrados em grupos sociais, cujos desempenhos profissionais requerem maiores níveis de qualificação e responsabilidade, praticavam mais desporto. Face aos resultados obtidos, e ao que dissemos anteriormente, poderemos então concluir que proporcionalmente, os indivíduos inseridos nos grupos EQS (Empresários e Quadros Superiores) e SEE (Serviços de Enquadramento e Execução) são os que apresentam mais hábitos desportivos no passado, principalmente no primeiro.

No que respeita à prática desportiva segundo a escolaridade, o estudo sobre os Hábitos Desportivos da População Portuguesa (Marivoet, 2001), revelou que esta se encontra directamente proporcional ao tempo de permanência na escola, ou seja, quanto mais elevado é o nível de escolaridade maior era a participação desportiva.

Da totalidade da população em estudo, verificamos que 59% não tem mais que o 9.º ano ou antigo 5.º ano Liceal (Cf. Quadro 8 no anexo III). As Habilitações Literárias dos Grupos Sociais da amostra em análise encontram-se distribuídas como documenta o Gráfico 4. Assim, o grupo TAGP (Trabalhadores Agrícolas e Pescas) é representado por um único utente, tendo este como habilitação literária o Ciclo Preparatório/Instrução Primária.

Gráfico 4 - Caracterização dos Grupos Sociais face às Habilitações Literárias



Também 72% dos utentes do grupo PI (Profissionais da Industria) e 44% dos SEE (Serviços de Enquadramento e Execução) têm como Habilitação Literária o Ciclo Preparatório/Instrução Primária. O grupo EQS (Empresários e Quadros Superiores) tem a licenciatura como a Habilitação Literária mais representada (72%).

Concluindo, e tendo em conta estudos anteriormente realizados, os resultados obtidos permitem-nos comprovar na totalidade a nossa hipótese, de que junto desta população não existem hábitos desportivos no passado sobretudo na população feminina, nas gerações mais velhas e nos grupos socioprofissionais com menores recursos.

3.2.2 Razões da Não Prática Desportiva

Tendo em conta que 42% dos utentes (Quadro 7) referem nunca terem praticado nenhuma actividade desportiva, dos quais, 79% do sexo feminino e 21% masculino (Cf.

Quadro 6 no anexo III), procurámos então saber que motivos estão inerentes a tal facto. Da análise do Quadro 11, verificamos que no conjunto dos três principais motivos escolhidos pelos inquiridos para o facto de nunca terem praticado nenhum desporto, a falta de tempo é apontada por 62% dos não praticantes, apontando como segundo motivo a falta de instalações e equipamentos (55%), como terceiro motivo é apontado a falta de companhia (21%).

Quadro 11
Motivos para nunca ter praticado nenhum desporto (%)

	F	M	TOTAL
Por falta de tempo	61	67	62
Por não gostar	3		2
Por falta de companhia	21	22	21
Por falta de instalações e equipamentos	55	56	55
Por falta de actividades desportivas adequadas	9		7
Por não ter transporte	9		7
Problemas financeiros	18		14
TOTAL	176 N=33	145 N=9	168 N=42

De realçar que não se verificam diferenças percentuais significativas entre ambos os sexos, no que respeita aos três motivos mais apontados. De destacar que o quarto motivo mais apontado para a não prática desportiva, prende-se com problemas financeiros (14%), sendo este unicamente apontado pelas mulheres.

Sendo efectivamente a falta de tempo o motivo mais apontado para o facto de nunca terem praticado nenhum desporto, os resultados obtidos, confirmam o que referimos no enquadramento teórico pois, Marivoet (2001), no seu estudo sobre os hábitos desportivos da população portuguesa, concluiu também, que este era o motivo mais apontado.

3.2.3 Diferenciação e Âmbito da Prática Desportiva no Passado

Dos alunos que já praticaram alguma actividade desportiva no passado antes da prática da Natação, ou seja 58% dos alunos, ao analisarmos o Quadro 12, verificamos

que o Futebol foi a modalidade mais praticada nos utentes do sexo masculino (78%), e a segunda mais praticada nos utentes do sexo feminino (25%), sendo a Ginástica a mais praticada nas mulheres (45%).

Quadro 12
Desportos praticados antes da Natação (%)

	F	M	TOTAL
Actividades de Manutenção		6	1
Andebol	5	6	3
Artes Marciais	3		1
Atletismo	10	22	8
Badmínton		6	1
Basquetebol	8	11	5
Ciclismo	3	6	2
Danças Desportivas	8		3
Danças Gímnicas	20		8
Desportos de Aventura		6	1
Futebol	25	78	24
Ginástica	45		18
Natação	8		3
Ténis		11	2
Voleibol	3	6	2
TOTAL	138 N=40	158 N=18	82 N=58

Uma vez que apenas 8% das mulheres dizem já terem praticado Natação, e que nenhum homem praticou, concluímos então que está a ser praticada pela primeira vez, pela grande maioria dos utentes no conjunto de ambos os sexos.

Da análise do Quadro 13, verificamos que as modalidades desportivas praticadas no passado foram maioritariamente praticadas no âmbito do Desporto de Lazer (69%). Apenas 21% foram praticadas no âmbito do Desporto Federado/Competição.

Quadro 13
Âmbito da prática das modalidades praticadas antes da Natação (%)

	F	M	TOTAL
Desporto Escolar	50	26	18
Desporto Federado/Competição	15	19	12
Desporto na Instituição Militar		19	6
Desporto no INATEL/Clube de Empresa			
Desporto de lazer	73	35	40
TOTAL	138 N=40	99 N=18	76 N=58

Também estes resultados são idênticos aos obtidos por Marivoet (2001), a qual verificou que o âmbito da prática desportiva a nível nacional abrangia no Desporto de Lazer 64% do total dos praticantes desportivos e 11% no Desporto de Competição Federado.

3.3 A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO NO CONJUNTO DAS PRÁTICAS DE LAZER

Como terceira hipótese de trabalho considerámos que no conjunto das práticas de lazer, a natação reveste-se como aquela em que os utentes atribuem maior importância, independentemente do género, idade, estado civil e grupo social.

Numa primeira análise, partindo dos dados do Quadro 14, no conjunto das três opções verificamos que para 26% dos utentes, a Natação é a actividade de lazer preferida e considerada mais importante, sendo a segunda actividade de lazer mais escolhida passear com a família ou amigos (21%), e a terceira ver televisão com 13%. De salientar que a actividade de lazer menos referenciada é ir ver espectáculos ou eventos culturais (1%).

Quadro 14
Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer em cada opção (%)

	1.ª Opção	2.ª Opção	3.ª Opção	**TOTAL**
Ver televisão	4	9	27	13
Ler	11	9	5	8
Ver Desporto	2	2	1	2
Ir ao cinema	4	7	8	6
Ir ver espectáculos ou eventos culturais		1	2	1
Ir ao café, discoteca ou almoçar/jantar fora	2	6	7	5
Passear com a família ou amigos	28	19	17	21
Hobbies/Passatempos (jardinagem, filatelia, etc.)	10	8	7	8
Natação	31	32	16	26
Outros desportos	8	7	10	8
TOTAL	100 N=100	100 N=100	100 N=100	300 N=100

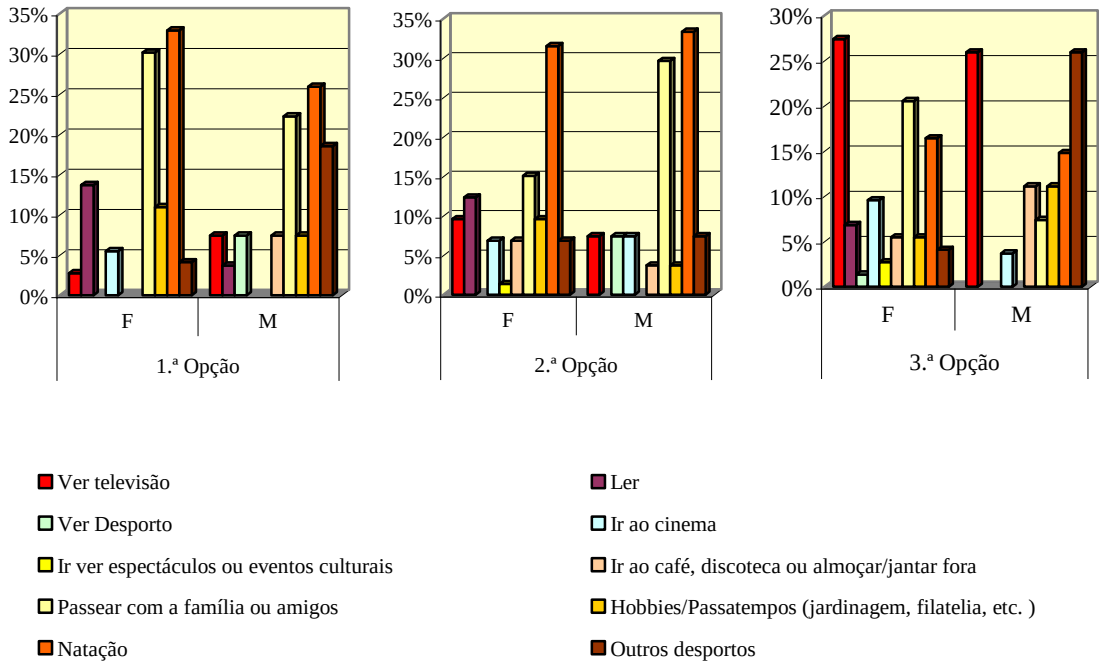
Verificamos ainda que na primeira e na segunda opção, a Natação continua a ser a actividade de lazer considerada mais importante com 31% e 32% respectivamente, seguindo-se passear com a família ou amigos. A actividade de lazer mais escolhida como terceira opção é ver televisão (27%), seguida de passear com a família ou amigos (17%), sendo a Natação a terceira actividade de lazer mais escolhida com 16% dos utentes.

No que respeita ao Género e pela análise dos Gráficos 5 e 6, podemos desde já comprovar parte da hipótese formulada, pois, do conjunto das práticas de lazer, a Natação é em ambos os sexos, aquela que os inquiridos preferem e dão mais importância, sendo a mais referida, quer, como primeira, quer como segunda opção.

Gráfico 5 – 1.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Género

Gráfico 6 – 2.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Género

Gráfico 7 – 3.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Género



Quer na primeira opção, quer na segunda, a actividade de lazer mais escolhida em segundo lugar é “Passear com a família ou amigos”. Do total da amostra em análise, e do conjunto das três opções, como referimos anteriormente, a Natação é a opção mais

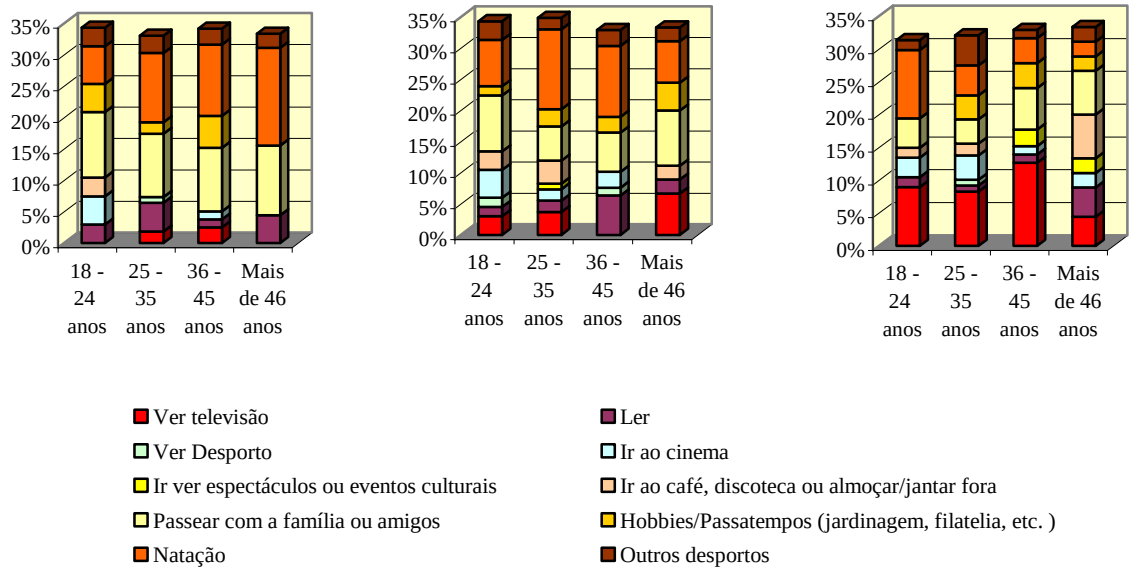
escolhida representando 26 % das opções, em segundo com 21% surge “Passear com a família ou amigos” e em terceiro, “Ver televisão”, com 13 % das opções, constituindo esta a prática de lazer mais escolhida como terceira opção em ambos os sexos (Gráfico 7). Mais uma vez os resultados obtidos vêm demonstrar a importância e a representação dada à Natação (Cf. Quadro 12 no anexo III).

No que à Idade diz respeito, quando analisamos o Gráfico 8, verificamos que a Natação é a prática lazer mais escolhida como primeira opção em todos os escalões etários definidos, à excepção dos utentes mais jovens que escolheram como primeira opção, “Passear com a família ou amigos”, e como segunda a Natação.

Gráfico 8 – 1.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo a Idade

Gráfico 9 – 2.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo a Idade

Gráfico 10 – 3.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo a Idade



Como se pode verificar as diferenças entre a Natação e “Passear com a família ou amigos” na primeira opção, não são significativas nas idades compreendidas entre os 25 e os 45 anos, verificando-se uma maior diferença nas escolhas no escalão etário mais velho, ou seja, estes atribuem assim maior importância à Natação em comparação com os mais jovens e restantes escalões etários. Porém, na globalidade, consideramos que os inquiridos dão maior importância à Natação como prática de lazer, relativamente a

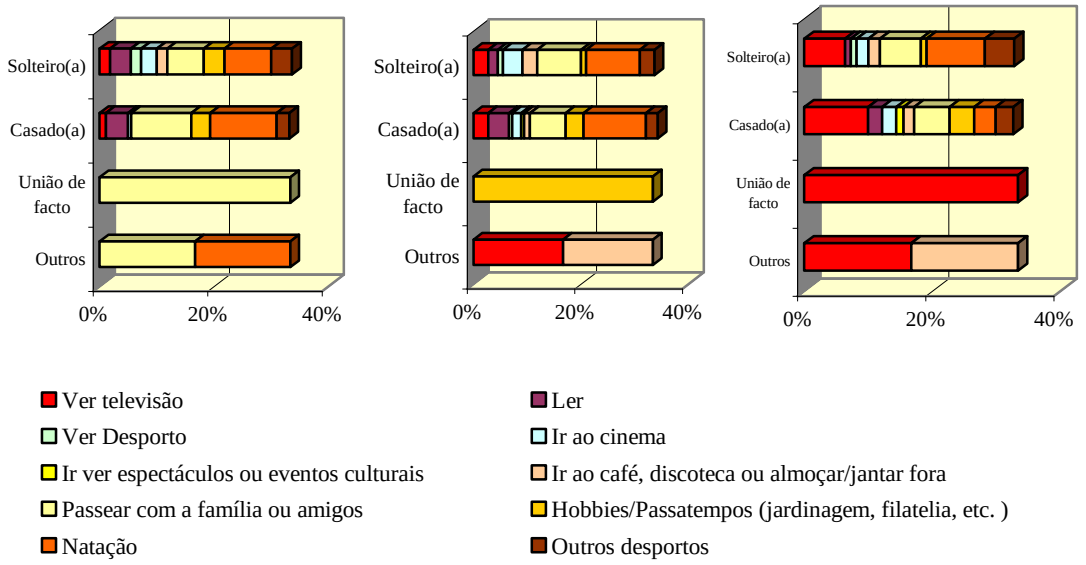
“Passear com a família ou amigos”, pois, proporcionalmente a Natação representa 26% do total das escolhas e “Passear com a família ou amigos”, representa 22% do total das escolhas (Cf. Quadro 13 no anexo III). Como terceira opção verifica-se que ver televisão é das actividades de lazer mais indicadas (Gráfico 10).

Relativamente à variável Estado Civil os resultados são muito idênticos aos resultados obtidos nas variáveis Género e Idade, pois, uma vez mais a Natação e “Passear com a família ou amigos” obtiveram as primeiras e segundas maiores percentagens respectivamente. Quando analisamos o Gráfico 11, verificamos que apenas os inquiridos pertencentes ao grupo União de facto, não escolheram a Natação como primeira opção, escolhendo apenas “Passear com a família ou amigos”, e na segunda opção (Gráfico 12) os “Hobbies/passatempos (jardinagem, filatelia etc.). Tal como na variável Género, também aqui, “Ver televisão” apresenta uma elevada percentagem de escolhas na terceira opção (Gráfico 13).

Gráfico 11 – 1.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Estado Civil

Gráfico 12 – 2.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Estado Civil

Gráfico 13 – 3.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Estado Civil



Apesar de não ter sido escolhida pelos utentes em situação de união de facto, quando analisamos o total das escolhas como primeira opção, verifica-se que a Natação foi a mais escolhida (11%), seguida de “Passear com a família ou amigos” (9%).

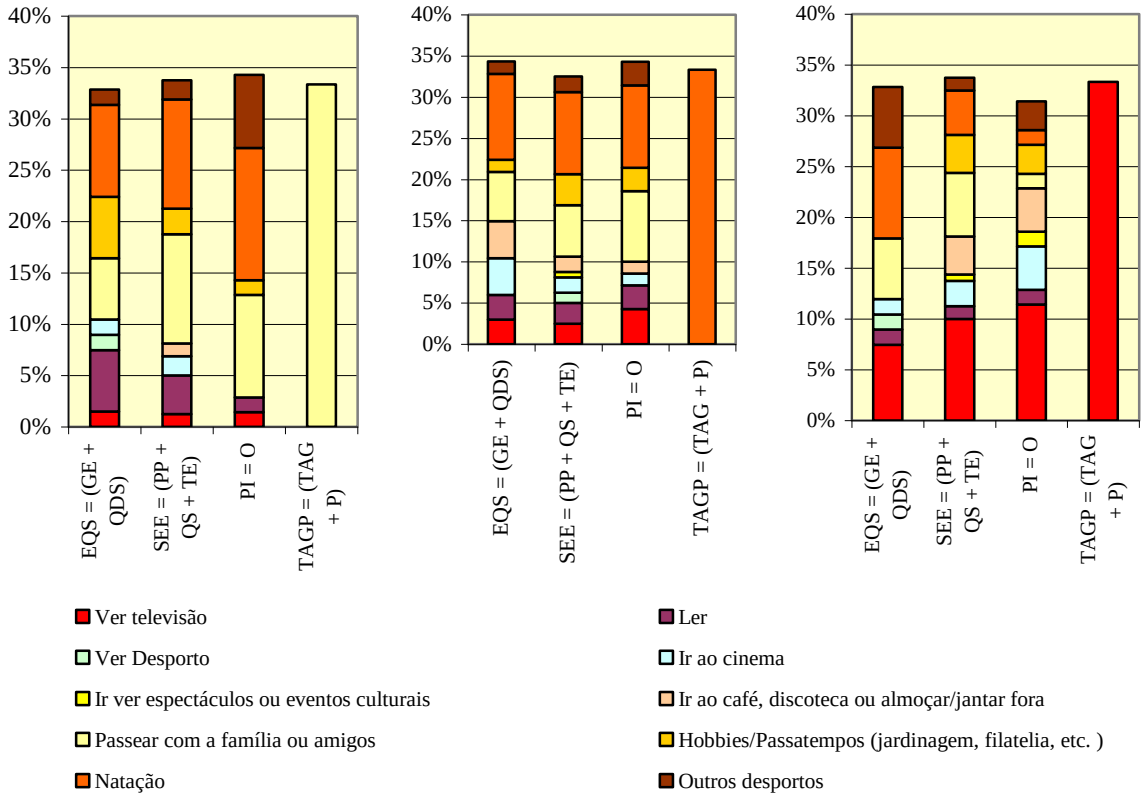
Comparando o conjunto das três opções entre a Natação e "Passear com a família ou amigos", mais uma vez verificamos que a primeira, apresenta a maior percentagem de escolhas (30%) em detrimento da segunda (22%), sendo que "Ver televisão" é a terceira mais escolhidas com 13% da totalidade das escolhas (Cf. Quadro 14 no anexo III).

No que concerne à variável Grupo Social verificamos mais uma vez, que as primeiras opções mais escolhidas são a Natação e "Passear com a família ou amigos" (Gráfico 14). Porém, o único inquirido do grupo TAGP (trabalhadores Agrícolas e Pescas), referiu como primeira opção "Passear com a família ou amigos" (Gráfico 14), tendo indicado a Natação como segunda opção (Gráfico 15) e como terceira "Ver televisão" (Gráfico 16).

Gráfico 14 – 1.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Grupo Social

Gráfico 15 – 2.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Grupo Social

Gráfico 16 – 3.ª Opção da Importância e preferência dada ao conjunto das práticas de lazer segundo o Grupo Social



Nos restantes grupos a Natação continua a ser a prática de lazer preferida como segunda opção (Gráfico 15). De salientar que o grupo PI (Profissionais da Industria), no

qual está representado o operariado, no conjunto das práticas de lazer atribui maior importância à Natação.

No conjunto das três opções a Natação apresenta a maior percentagem de preferências com um total de 26%, seguida de "Passear com a família ou amigos" (21%). Ver televisão ocupa o terceiro lugar com 14 % das preferências totais (Cf. Quadro 15 no anexo III).

Face aos resultados apresentados, relativos à importância e preferência atribuída ao conjunto das práticas de lazer segundo as variáveis, género, idade, grupo social e estado civil, podemos afirmar que na generalidade a Natação é a actividade de lazer que os utentes atribuem maior importância. "Passear com a família ou amigos", constitui a segunda prática de lazer mais indicada como primeira opção. Também verificamos que o "Ver televisão" é a actividade de lazer preferida enquanto terceira opção em quase todas as variáveis.

Perante os resultados sobre as preferências atribuídas ao conjunto das práticas de lazer segundo as variáveis atrás referidas, podemos afirmar que a actividade de lazer considerada mais importante e preferida da generalidade dos utentes é a Natação. Passear com a família ou amigos representa a segunda preferência, e ver televisão a terceira.

Concluindo, no conjunto das práticas de lazer, a natação reveste-se como aquela em que os utentes atribuem maior importância, independentemente do género, contudo, não se verifica na totalidade relativamente à idade, estado civil e grupo social, pois, como referimos os mais jovens (18 - 24 anos), os utentes em situação de união de facto e os utentes pertencentes ao grupo TAGP (apesar de ser só um), não atribuem maior importância à Natação como primeira opção.

3.3.1 Pratica Desportiva Actual para além da Natação

Para melhor aferirmos os hábitos desportivos da população em análise, será importante verificar o nível de participação desportiva para além da prática da Natação.

Assim, ao analisarmos o Quadro 15, verificamos que 80% dos utentes não praticam qualquer modalidade desportiva para além da Natação.

Em sintonia com estudos anteriormente realizados, proporcionalmente as mulheres têm menos hábitos desportivos que os homens. Efectivamente em 73 mulheres apenas 9 praticam outra actividade desportiva que não a Natação (Cf. Quadro 16 no anexo III).

Quadro 15
Actividade desportiva actual para além da Natação (%)

	F	M	TOTAL
Sim	12	41	20
Não	88	59	80
TOTAL	100 N=73	100 N=27	100 N=100

Procurando conhecer melhor os hábitos desportivos dos utentes que praticam outras actividades desportivas para além da Natação, através da análise do Quadro 16 verificamos que o Futebol (46%) é a modalidade mais praticada pelos homens seguida dos desportos de Aventura (18%).

Quadro 16
Modalidades desportivas praticadas para além da Natação (%)

Modalidades Desportivas	F	M
Actividades de Manutenção	22	9
Caça		9
Canoagem		9
Danças Gímnicas	11	
Desportos de Aventura		18
Futebol	22	46
Ginástica	44	
Ténis		9
TOTAL	100 N=9	100 N=11

Nas mulheres, a modalidade mais praticada é a Ginástica (44%), seguida do Futebol e das Actividades de Manutenção, ambas com 22%.

Da análise do Quadro 17 verificamos que 35% dos inquiridos utiliza em média 3 horas semanais para a prática de outros desportos para além da prática da Natação. Com uma média de 2 horas semanais de prática encontram-se 30% dos inquiridos.

Quadro 17
Tempo médio utilizado na prática desportiva actual para além da Natação (%)

Tempo médio utilizado	
1 Hora e 30 minutos	10
2 Horas	30
2 Horas e 30 minutos	5
3 Horas	35
4 Horas	10
7 Horas	10
TOTAL	100 N=20

Quadro 18
Tempo médio utilizado na prática da Natação (%)

Tempo médio utilizado	
45 minutos	1
1 Hora e 30 minutos	91
2 Horas e 15 minutos	3
3 Horas	1
4 Horas	2
6 Horas	2
TOTAL	100 N=100

Ao analisarmos a intensidade da prática da Natação (Quadro 18), verificamos que a grande maioria (91%), utiliza em média 1 hora e 30 minutos por semana. Face aos resultados apresentados podemos afirmar que os inquiridos que praticam outras modalidades para além da Natação, utilizam em média mais tempo para a prática dessas mesmas modalidades.

3.3.2 Práticas de lazer Fora do Âmbito da Actividade Desportiva

Importa também analisar a regularidade do envolvimento em actividades de lazer fora do âmbito da actividade desportiva. Assim, partindo da análise do Quadro 19 verificamos que a maior percentagem de respostas indicadas na categoria “Frequentemente” diz respeito ao “Passear com a família ou amigos” (81%), de seguida com 67% surge “Ver televisão” o que vem comprovar os resultados anteriormente apresentados. Em terceiro lugar com 61% é referido “Ir ao café, discoteca ou almoçar/jantar fora.

Quadro 19
Regularidade do envolvimento em actividades de lazer fora do âmbito da actividade desportiva (%)

	Frequentemente	Raramente	Nunca	**TOTAL** N=100
Ver televisão	67	32	1	100
Ler	46	53	1	100
Ver Desporto	34	50	16	100
Ir ao cinema	24	63	13	100
Ir ver espectáculos ou eventos culturais	14	68	18	100
Ir ao café, discoteca ou almoçar/jantar fora	61	37	2	100
Passear com a família ou amigos	81	19		100
Hobbies/Passatempos (jardinagem, filatelia, etc.)	49	38	13	100

Da análise do Quadro 19 é ainda de realçar o facto dos 18% dos inquiridos indicarem que nunca vêem espectáculos ou eventos culturais, sendo que 68% raramente o faz. De salientar também que 15% dos inquiridos indicam que nunca vêem desporto e 13% que nunca vão ao cinema.

3.3.3 A Prática da Natação

Apresentando-se hoje o desporto sob várias formas, para diferentes pessoas, e para diferentes fins, a actividade desportiva é procurada por uma diversidade de necessidades, interesses e motivações. São inúmeras as pessoas que procuram algo no desporto, e como cada pessoa tem o seu próprio objectivo e interesse, vai procurar a actividade que melhor corresponde às suas expectativas, necessidades, interesses e motivações, inerentes à multiplicidade de ofertas, formas e funções que estão patentes na actividade desportiva.

Do enquadramento teórico, destacamos Constantino (1991), referindo que o Homem pratica desporto para si mesmo, para aumentar a forma e a saúde. Também Marivoet (2001), no seu estudo sobre os hábitos desportivos da população portuguesa, refere que as principais razões apontadas pelos inquiridos para a prática desportiva, surgiu em primeiro lugar as preocupações com a condição física e o corpo, e em segundo o divertimento proporcionado pela prática desportiva.

Da análise do Quadro 20 verificamos que a maior importância atribuída às aulas de Natação se prende antes de mais com a saúde (88%), com a actividade física e a condição física em si (61%) e com o relaxamento (60%). De seguida verificamos que o convívio e a sociabilidade são considerados "Muito Importantes" por 42% dos utentes.

Quadro 20
Grau de importância de diferentes aspectos relativos às aulas de Natação (%)

	Muito Importante	Importante	Pouco Importante	Nada Importante	**TOTAL** N=100
Actividade Física/Condição Física	61	35	4		100
Saúde	88	12			100
Convívio/Sociabilidade	42	54	4		100
Imagem corporal	28	42	27	3	100
Relaxamento	60	39	1		100
Divertimento/Lúdico	37	52	11		100

De realçar ainda o facto de 27% dos utentes considerarem a imagem corporal "Pouco Importante", o que revela que a maior parte dos inquiridos atribuem pouca importância a este aspecto. O divertimento e o lúdico são considerados "Importantes" por 52% dos utentes. Concluímos então, que as preocupações dos utentes assentam essencialmente nos aspectos relacionados com a saúde a condição física e o convívio e sociabilidade.

Desta forma, analisaremos de seguida o grau de importância atribuída a diferentes aspectos a atingir com a prática da Natação relacionados com a saúde.

Quadro 21
Grau de importância de aspectos a atingir com a prática da Natação (%)

	Muito Importante	Importante	Pouco Importante	Nada Importante	**TOTAL** N=100
Melhoria da condição cardíaca	73	25	1	1	100
Bem-estar geral	82	17	1		100
Calma e serenidade	69	31			100
Aumentar a mobilidade das articulações	77	23			100
Melhorar a postura da coluna	79	20	1		100
Boas defesas contra a doença	67	27	5	1	100
Melhorar ou curar uma doença/lesão por prescrição médica	54	29	9	8	100

Como é óbvio e facilmente se observa no Quadro 21, a maioria dos aspectos apresentados são considerados "Muito Importantes", porém, apesar das reduzidas diferenças percentuais é importante analisar o que procuram os utentes nos aspectos relativos saúde. Assim, verificamos que 82% dos utentes procuram na a prática da Natação o bem-estar geral, 79% a melhoria da postura da coluna, 77% o aumento da mobilidade das articulações e 73% a melhoria da condição cardíaca.

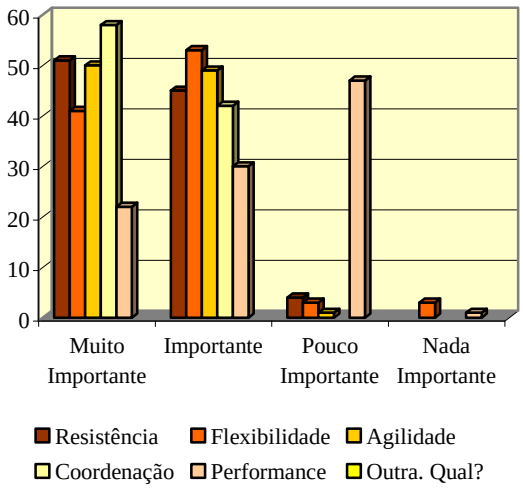
De acordo com Costa (1997), a actividade física é um meio através do qual se pode melhorar os níveis de saúde, bem-estar e a obtenção de hábitos de vida saudável. A partir dos resultados obtidos nos aspectos "Bem-estar geral" e "Boas defesas contra a doença), poderemos ainda concluir que os utentes na sua generalidade conotam a actividade física como uma componente importante para um estilo de vida saudável.

Os resultados respeitantes aos aspectos apresentados relativos à condição física (Gráfico 17) serão abordados paralelamente com as preferências relativas à intensidade das aulas de Natação (Quadro 22).

Quadro 22
Intensidade das aulas de Natação (%)

	TOTAL
Muito elevada (esgotante, com alto consumo de calorias)	9
Muito elevada (não esgotante, com elevado consumo de calorias)	28
Média (que dê para cansar)	61
Baixa	1
Muito baixa (relaxantes)	1
TOTAL	100 N=100

Gráfico 17 - Grau de importância de capacidades relativas à condição física



Da análise deste mesmo quadro verificamos que a grande maioria dos utentes (61%) preferem que as suas aulas de Natação tenham uma intensidade média (que dê para cansar), sendo que 28% preferem mesmo aulas com uma intensidade elevada, não esgotante, com elevado consumo de calorias.

Face a estes resultados, e tendo em conta a análise dos resultados obtidos no Gráfico 17, relativos à importância atribuída a aspectos directamente relacionados com a condição física, podemos concluir que os utentes querem aulas com uma intensidade suficiente para queimar calorias, que lhes permita a manutenção da condição física, sem no entanto visar a performance. Efectivamente, 47% dos utentes consideram a performance pouco importante, situação esta que nos parece normal, pois, trata-se de uma população de adultos, com poucos hábitos de actividade desportiva, que na sua maioria estão a iniciar uma prática desportiva pela primeira vez.

Decorrente da análise do Gráfico 17, verificamos também que 58 % dos utentes, no conjunto das diferentes capacidades referidas, consideram como "Muito Importante" a coordenação, situação esta que consideramos muito pertinente devido à especificidade técnica da Natação. De referir ainda que 51% dos utentes atribuem muita importância à resistência e 50% à agilidade (Cf. Quadro 22 no anexo III).

3.3.4 Sociabilidade na prática da Natação

A prática da actividade desportiva é também um espaço importante de sociabilidade, onde se pode conviver e divertir com os amigos. Segundo Marivoet (1994), o desporto constitui-se como um espaço de sociabilidade e de partilha de interesses comuns.

Da análise decorrente do Quadro 7 (Grau de importância das características apreciadas num professor), verificámos que 69% das respostas indicadas como "Muito Importantes" eram relativas ao desempenho do professor enquanto incentivador de um bom espírito de grupo. Concluímos então que para além dos interesses próprios, os utentes também se preocupam com os aspectos relativos à sociabilidade.

Efectivamente, da análise do Quadro 23, facilmente constatamos que tal conclusão é merecedora de crédito, pois, na totalidade da amostra (100 utentes), apenas 10 indicaram que não realizaram novas amizades na piscina.

Quadro 23
Realização de novas amizades na Piscina (%)

	TOTAL
Sim	**90**
Não	10
TOTAL	100 N=100

Quando questionados sobre as circunstâncias em que circunscrevem as novas amizades feitas na piscina (Quadro 24), verificamos que 58% dos utentes, a maioria, indica "Outros espaços de convívio", sendo que 27% refere "Almoços/Jantares de Convívio organizados pela turma" e os restantes 15%, indicam "Iniciativas da Direcção da Piscina".

Quadro 24
Circunstâncias em que se circunscrevem as novas amizades feitas na piscina (%)

	TOTAL
Almoços/Jantares de Convívio organizados pela turma	27
Iniciativas da Direcção da Piscina	15
Outros espaços de convívio	58
TOTAL	100 N= 00

Tendo por base os resultados obtidos nos Quadros 23 e 24, podemos concluir que a maioria dos alunos fazem novas amizades na piscina sem que no entanto estas se circunscrevam à mesma.

CONCLUSÃO

O nosso estudo teve como objectivo central conhecer os condicionalismos de adesão desportiva à Escola de Natação do Clube Desportivo do Instituto D. João V, mais especificamente analisar e caracterizar os motivos, que influenciam e levam os adultos à prática de actividades aquáticas, como forma de ocupação dos seus tempos livres e/ou de lazer, bem como as características da prática desportiva, o perfil social dos utentes e as razões do início da prática da Natação.

Para investigar o objecto de estudo levantámos as hipóteses de trabalho, sendo que a nossa Hipótese 1 procurava saber se a abertura da piscina contribui para a aquisição de hábitos da prática da Natação junto dos seus actuais utentes adultos, em especial na população feminina, nas gerações mais velhas e nos grupos socioprofissionais com menores recursos. Assim, os resultados obtidos permitem-nos concluir que a Hipótese 1 não se comprova na sua totalidade, pois, não se verificam diferenças significativas entre a população feminina e masculina, verificando-se que a abertura da piscina contribui para a aquisição de hábitos da prática da Natação junto dos seus actuais utentes adultos, nos grupos socioprofissionais com menores recursos. Consideramos que também se comprova para as gerações mais velhas, pois, apesar da abertura da piscina ter sido considerada como a segunda escolha mais importante, é compreensível que nesta faixa etária a maior importância tenha sido atribuída ao aconselhamento médico.

Procurando conhecer o grau de satisfação dos seus actuais utentes relativamente à qualidade dos serviços da piscina e satisfação com os professores e aulas, concluímos que os utentes estão na generalidade satisfeitos com a piscina do Clube Desportivo do Instituto D. João V.

Das características mais apreciadas num professor verificamos que todas elas são consideradas “Muito Importantes”, sendo a característica “Bom transmissor de conhecimentos” a que obteve maior percentagem das respostas, seguida de perto da característica “Preocupado com o processo Ensino-aprendizagem”.

Como Hipótese 2, considerámos também que junto desta população não existem hábitos desportivos no passado sobretudo na população feminina, nas gerações mais velhas e nos grupos socioprofissionais com menores recursos. Esta hipótese foi comprovada na sua totalidade, pois, concluímos que efectivamente a amostra em análise não tem hábitos desportivos no passado sobretudo na população feminina, nas gerações mais velhas e nos grupos socioprofissionais com menores recursos.

No que respeita ao facto de nunca terem praticado nenhuma actividade desportiva, o principal motivo indicado pelos inquiridos é a falta de tempo, sendo o segundo motivo a falta de instalações e equipamentos.

Considerando na nossa Hipótese 3 que no conjunto das práticas de lazer, a Natação reveste-se como aquela em que os utentes atribuem maior importância, independentemente do género, idade, estado civil e grupo social, face aos resultados apresentados relativos à importância e preferência atribuída ao conjunto das práticas de lazer, concluímos que a Natação se reveste como aquela em que os utentes atribuem maior importância, independentemente do género, no entanto, não se verifica na totalidade relativamente à idade, estado civil e grupo social, pois, como referimos os mais jovens (18 - 24 anos), os utentes em situação de união de facto e os utentes pertencentes ao grupo Trabalhadores Agricolas e Pescas (apesar de ser só um), não atribuem maior importância à Natação como primeira opção.

Ao analisarmos a intensidade da prática da Natação, verificamos que a grande maioria utiliza em média 1 hora e 30 minutos por semana. Verificámos também que os inquiridos que praticam outras modalidades para além da Natação, utilizam em média mais tempo para a prática dessas mesmas modalidades.

No que respeita à importância atribuída às aulas de Natação, concluímos que as preocupações dos utentes assentam essencialmente nos aspectos relacionados com a saúde, a condição física e o convívio e sociabilidade. Relativamente à intensidade das aulas, concluímos que os utentes querem aulas com uma intensidade suficiente para queimar calorias, que lhes permita a manutenção da condição física, sem no entanto visar a performance.

Este estudo foi efectivamente importante, na medida em que nos permitiu caracterizar os utentes da piscina do Clube Desportivo do Instituto D. João V, em termos desportivos, dando-nos ainda a conhecer o seu perfil social. Para além destes aspectos, consideramos ainda o facto de ter permitido identificar os níveis de satisfação e insatisfação dos utentes relativamente à piscina enquanto espaço físico, e enquanto espaço social. De facto, o estudo permitiu-nos aprofundar as determinações sociais que se expressam na importância dada à prática da actividade desportiva tal como as nossas hipóteses vieram elucidar.

RECOMENDAÇÕES

Ao longo deste estudo fomos sendo confrontados com novos conhecimentos que nos sugerem algumas propostas de investigação. Assim, uma vez que o nosso inquérito reflectiu um bom nível de satisfação com a piscina do Clube Desportivo do Instituto D. João V, seria interessante alargar a amostra a outras piscinas do meio rural e principalmente do meio urbano para comparar os resultados. Por outro lado, tendo sido a falta de tempo considerada pelos utentes, a principal razão para nunca terem praticado nenhuma actividade desportiva, também seria pertinente detectar se este factor é de facto uma barreira para a não adesão à actividade desportiva em geral e à Natação em particular.

BIBLIOGRAFIA

- Bento, J. (1991). *Desporto, Saúde e Vida. Em Defesa do Desporto.* Lisboa: Livros Horizonte.

- Bento, J. (1995). *O Outro Lado do Desporto.* Porto: Campo das letras. Editora S.A..

- Calléde, J. (1991). *O Deporto para Todos: Prática Colectiva de Interesse Social*. C.M.O..

- Carvalho, A. (1994). *Desporto e Autarquias Locais.* Porto: Campo das letras..

- Constantino, J. (1991). "O desporto como meio do uso cultural do tempo livre. O papel dos municipios", in António Marques e Jorge Bento (Eds.). As Ciências do Desporto e a prática do desporto na escola. Desporto de Reeducação e Reabilitação. Porto: FCDEF-UP

- Constantino, J. (1993). "O Cidadão e o Desporto. Novas tendências do desporto actual", in *Revista Horizonte*. vol. IX, n.º 54, (pp. 205-210).

- Costa, D. (1997). A influência da actividade física nos níveis de saúde, condição física e hábitos de saúde. *Horizonte*. Vol. XIII, n.º 77.

- Dumazedier, J. (1974). *Sociologie Empirique du Loisir*. Paris: Edições Seuil.

- Elias, N. (1992). *A Busca da Exercitação*. Lisboa: Sociedade Difusão Editurial.

- Elias, N. & Dunning, E. (1992). "O Lazer no Espectro do Tempo Livre", in N. Elias, A busca da Exercitação. Difel. (pp. 139-185)Difusão Editorial Lda. Lisboa.

- Hahmann, H. (1990). Gesund durch Bewegung. Eine motivation fur jades Alter. Govi Verlang, Frankfurt.

- Hinson, C. (1994). *Pulse Power: a Heart Physiology Program for Children*. Joperd.

- Levinson, R., Powell, B. & Steelamn, L. (1986). Social location, significant others and body image among adolescents. *Social Psychology Quarterly*, 49 (4), (pp 330-337).

- Lopes, V. (1989). "O desporto na sociedade actual". in *Revista Horizonte*. vol. VI, n.º 34, (pp. 137-142).

- Magalhães, D. (1991). A sociedade pernate o lazer. Gerações do lazer ou do não-sei-que-fazer? Conferêncoa proferida nas noites da Sociologia no Porto.

- Malina, R. (1989). The child and physical activity. in *Plechtige Promotie, Katholieke Universiteit Leuven*. Instituut voor Lichamelijke Opleidind, (pp. 9-18).

- Marivoet, Salomé (1991). "Hábitos Desportivos da População Portuguesa". in *Revista Horizonte*. vol. VII, n.º 42, (pp. 191-195).

- Marivoet, Salomé (1994). "Hábitos Desportivos: valores socioculturais em mudança". in *Actas do Congresso Mundial de Lazer*. Lisboa: Edições ICS da UL.

- Marivoet, Salomé (1996). "Desporto - do ideal à realidade". *Horizonte*. vol. VII, n.º 71, (pp. 193-196).

- Marivoet, Salomé (1998). Tempos e espaços de realização humana no contexto das novas necessidades sociais. *Horizonte.* vol. XIV, n.º 81, (pp. 9-11).

- Marivoet, Salomé (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa***.** Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva

- Marivoet, Salomé (2002). "Novas Perspectivas de Gestão. Os Equipamentos Desportivos face às tendências da procura", in *Seminário Equipamentos Desportivos. Novas perspectivas de Gestão*. Évora: AMDE, (pp. 71-84).

- Marivoet, Salomé (2002). *Aspectos Sociológicos do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.

- Mota, Jorge (1997). *A Actividade Física no Lazer. Reflexões sobre a sua prática.* Lisboa: Livros Horizonte.

- Nunes, F. (1995). O professor de natação como item avaliativo primordial para a atribuição de qualidade de uma escola de natação – na perspectiva do utente. XIII Congresso Técnico-cientifico da APTN e III Congresso Ibérico de Técnicos de natação. Póvoa do Varzim.

- Pate, e tal. (1995). *Physical Activity and Public Health. A Recommendation From the Centers for disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. Special Communication. Jama.

- Pires, Gustavo (1993). "Autarquias e Planeamento Democrático", in *Revista Horizonte.* vol. X, n.º 56, (pp. 193-196).

- Quivy, R. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

- Rierdan, J. & Koff, E. (1980). Representation of the female by early and late adolescence girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 9 (4), (pp., 339-346).

📖 Vasconcelos, O & Varela, S. (1995). Satisfação com a imagem corporal e motivação para a prática desportiva em nadadores portugueses de ambos os sexos, na puberdade. XIII Congresso Técnico-cientifico da APTN e III Congresso Ibérico de Técnicos de Natação. Póvoa do Varzim.

📖 Saris, W. The Assessment and Evaluation of Daily Physical Activity in Children. Areview. Acta Paediatr. Scand. Suppl.

📖 Taylor, B. J. (1994). Physiology of Fitness, Human Kinetes Champaingn, in *Revista Viva Melhor em Boa Forma.*

ANEXOS

ANEXO I

Inquérito

ANEXO II

Tabela 1 – Tabela das Actividades Profissionais

Tabela 2 – Classificação das Modalidades Desportivas

ANEXO III

Quadros de Apuramento