

---

## O DESPORTO É UMA ESCOLA DE VIDA? ESTUDO DA INFLUÊNCIA DO DESPORTO NA QUALIDADE DE VIDA - RACIONAL E MÉTODO

Bruno Avelar Rosa<sup>1,2</sup>, António Quaresma<sup>3</sup>, Jorge Arede<sup>4,5</sup>

<sup>1</sup>Instituto Luso-Ilirio para o Desenvolvimento Humano (ILIDH), <sup>2</sup>Universidade Europeia, Lisboa, <sup>3</sup>Investigador independente, <sup>4</sup>Universitat de Girona (Espanha), <sup>5</sup>Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

O objetivo deste estudo é explorar os efeitos das Atitudes Desportivas (AD) na Qualidade de Vida (QV) de atletas adolescentes. A QV é um indicador do estado de saúde (Erhart, et al., 2009). A importância do desporto e da atividade física para a promoção da QV é fortemente reconhecida (WHO, 2013), assim como o seu impacto na educação para os valores (Whitehead, Telfer, & Lambert, 2013). Porém, esse desenvolvimento não é linear, independentemente do modelo adotado (Lee & Cockman, 2013) ou da forma como esses valores pretendem ser transferidos (Hellison, 2011), o que põe em causa muito do seu potencial. Método: A amostra é constituída por atletas de diferentes modalidades dos 13 aos 16 anos. A recolha dos dados é realizada com base no Sport Attitudes Questionnaire (SAQ; Gonçalves, et al., 2006), para avaliar as AD e uma versão do Kidscreen (Kidscreen-27; Gaspar & Matos, 2008), para avaliar a QV, ambos disponíveis online. Considera-se a hipótese de que "os atletas com melhores atitudes desportivas são os que demonstram melhor qualidade de vida", sendo observadas a idade e o género enquanto variáveis dependentes. Resultados: Numa análise preliminar (n=163) constata-se uma associação positiva entre a AD e QV e negativa entre estas e a idade, assim como a evidência de que os rapazes são mais batoteiros e anti-desportivos. Discussão: A crença de que o desporto é uma escola de vida é empiricamente constatado e frequentemente defendido, mas necessita de adequada validação científica. Como tal, conhecer como o contacto com o cenário axiológico do desporto influencia as dimensões biopsicossociais dos jovens, poderá suportar uma melhor intervenção pedagógica com o objetivo de fortalecer a educação através do desporto

**Palavras-chave:** Atitudes no Desporto, Qualidade de Vida, Desporto Jovem, Educação.

---

## DIMENSÕES PEDAGÓGICAS DO TREINADOR DE FUTEBOL, PLANEAMENTO VERSUS OPERACIONALIZAÇÃO - OPERACIONALIZAÇÃO VERSUS PERCEPÇÃO

Quintal, I.<sup>1</sup>, Louro, H.<sup>1</sup>, Loureiro, N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Este estudo pretende confrontar os objectivos de planeamento do treinador versus situação real versus situação percebida, relativamente a tempos de prática, número de exercícios, duração total de treino e metodologia de treino. Participaram neste estudo 3 equipas de futebol, 1 do escalão de juvenis, 1 de juniores e 1 de seniores – 3 treinadores na totalidade. Para o efeito deste estudo foram gravados em formato audiovisual 4 Unidades de Treino de cada equipa, perfazendo um total de 12, e 24. Para a concretização deste estudo, realizamos ainda, duas entrevistas por treino, totalizando 24 entrevistas, foi ainda, construído um instrumento para análise da operacionalização de treino. Concluiu-se que os treinadores têm níveis de discordância relativamente acentuados entre o que planeiam e o que executar realmente. O mesmo se verificando na confrontação dos momentos de percepção e situação real embora que de forma menos acentuada.

**Palavras-chave:** Futebol, percepção, planeamento, controlo de treino, tempo de prática, metodologia de treino.

---