

**EFEITOS DE DIFERENTES TIPOS DE PRÁTICA DESPORTIVA NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE JOVENS ESTUDANTES DO ENSINO PROFISSIONAL****Luís M. Almeida<sup>1,2</sup>, Helena P. Pereira<sup>1</sup> e Helder M. Fernandes<sup>3</sup>****Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal<sup>1</sup>; Escola Profissional de Cortegaça, Portugal<sup>2</sup> e Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Portugal<sup>3</sup>**

**RESUMO:** Para que melhor se compreendam os processos que determinam o bem-estar, é necessário que se tenham em conta os diferentes contextos de realização, incluindo o desportivo. O presente estudo visa analisar a influência específica de diferentes tipos de prática desportiva no bem-estar psicológico de estudantes do ensino profissional. Um total de 387 estudantes (48.3% do sexo masculino), não praticantes e praticantes de diversos tipos de atividades desportivas fora do contexto escolar, com idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos ( $M = 17.66$ ,  $DP = 1.68$ ), preencheu as Escalas de Bem-Estar Psicológico - versão para adolescentes. Os resultados sugerem que a prática de desportos coletivos beneficia as dimensões domínio do meio, relações positivas, objetivos na vida, aceitação de si e bem-estar global de alunos do Ensino Profissional. Conclui-se que a prática de desportos coletivos atua significativamente como um fator promotor do bem-estar destes jovens.

**PALAVRAS CHAVE:** Bem-estar psicológico, Desportos coletivos, Educação Física.

**EFFECTOS DE DIFERENTES TIPOS DE DEPORTES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE JÓVENES ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PROFESIONAL**

**RESUMEN:** Para comprender mejor los procesos que determinan el bienestar psicológico, es necesario tener en cuenta diferentes contextos, incluyendo el deportivo. Este estudio tiene como objetivo analizar la influencia específica de la práctica de diferentes tipos de deportes en el bienestar psicológico de estudiantes de educación profesional. 387 estudiantes (48.3% varones), practicantes y no practicantes de diferentes tipos de deporte extraescolar, con edades entre los 15 y 24 años ( $M = 17.66$ ,  $DT = 1.68$ ), realizaron las Escalas de Bienestar Psicológico - versión adolescentes. Los resultados sugieren que la práctica de deportes colectivos beneficia las dimensiones de dominio del medio, establecimiento de relaciones positivas con los demás, el desarrollo de metas de vida, la aceptación de uno mismo y el bienestar global de los estudiantes de Educación Profesional. En definitiva, se observa que la práctica de deportes colectivos actúa de manera significativa como factor promotor del bienestar de estos jóvenes..

**PALABRAS CLAVE:** Bienestar psicológico, Deportes colectivos, Educación Física.

**EFFECTS OF DIFFERENT TYPES OF SPORTS ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF VOCATIONAL TRAINING STUDENTS**

**ABSTRACT:** In order to provide an understanding of the processes that determine well-being, a range of different performance contexts, including sports, must be considered. The aim of this study is to analyze the specific influence of different sports practice on the psychological well-being of vocational training students. A total of 387 students (48.3% males), both non-practitioners and practitioners of various types of extracurricular sporting activities, aged from 15 to 24 years ( $M = 17.66$ ,  $DP = 1.68$ ), completed the Psychological Well-Being Scales - adolescent version. The results suggest that extracurricular practice of team sports produces superior benefits in terms of environmental mastery, positive relationships, purpose in life, self-acceptance and overall well-being for vocational training students. It may be concluded that the practice of team sports has a significant influence on the promotion of the well-being of such young people.

**KEYWORDS:** Psychological well-being; Team sports; Physical education.

Manuscrito recibido: 05/12/2015  
Manuscrito aceptado: 30/04/2016

Dirección de contacto: Luís M. Almeida, Escola Profissional de Cortegaça, Rua da Escola, Apartado 73 - Cortegaça, 3885-243 Ovar, Aveiro  
Correo-e: luismanuelalmeida@gmail.com

Como sustentam Vasconcelos-Raposo, Gonçalves e Teixeira (2005), a compreensão do ser humano requer a sua concretização como um produto da interação de todas as dimensões do sistema sociocultural que o envolvem. Como tal, para o estudo do bem-estar psicológico em contexto escolar há que adotar uma perspetiva ecológica encarando a saúde mental como um conjunto de adaptações, não só de caráter biológico, mas também psíquico e sociocultural. Assim, para que melhor se compreendam os processos que determinam o bem-estar de jovens estudantes, é necessário que se tenha em conta o contexto familiar e sociocultural que os envolve, contemplando-se no presente estudo o contexto de realização desportiva pela sua reconhecida importância no desenvolvimento biopsicossocial.

No passado, o ensino técnico, antecessor do profissional, funcionava, no fundo, como um meio de seleção escolar precoce, reproduzindo, maioritariamente, a origem social dos jovens (Madeira, 2006). Era percecionado como um tipo de ensino desprestigiado comparativamente ao liceal, dada a origem humilde dos formandos. Duarte (2012) acrescenta que foi sendo considerado, ao longo dos tempos, um ensino de "segunda escolha", frequentado, de uma maneira geral, por um perfil de alunos cujos trajetos e percursos escolares são, sobretudo, pautados por insucesso, tendo estes estudantes origens socioeconómicas também mais desfavoráveis. Na sua maioria, os alunos do ensino profissional são jovens que abandonaram o percurso escolar regular por motivos diversos: elevada abstinência às aulas, insucesso escolar, problemas disciplinares, conflitos, comportamentos desviantes dentro e fora da escola, não esquecendo ainda os contextos familiares frequentemente destrutturados e disruptivos. São jovens que, de uma forma geral, evidenciam défices assinaláveis ao nível das competências de relacionamento intra e interpessoal.

Atualmente, as perspetivas científicas mais proeminentes sobre o bem-estar no campo psicológico são a hedonista, denominada de bem-estar subjetivo, e a eudaimónica, designada de bem-estar psicológico. A primeira aborda o estado subjetivo de felicidade, adotando uma visão do bem-estar como prazer ou felicidade. Está ligada a aspetos psicossociais, à qualidade e à satisfação com a vida (Fernandes, 2007; Novo, 2003).

A perspetiva eudaimónica resulta das críticas não só à fragilidade das formulações que sustentavam o bem-estar subjetivo, mas também aos estudos psicológicos que enfatizaram a infelicidade e o sofrimento, negligenciando as causas e consequências do funcionamento positivo (Siqueira e Padovan, 2008). Proposto por Carol Ryff nos anos 80, o modelo de bem-estar psicológico constitui-se como um constructo multidimensional que engloba seis aspetos distintos da atualização humana: autonomia, aceitação de si, domínio do meio envolvente, crescimento pessoal, relações positivas com os outros e formulação de objetivos na vida (Ryff, 1989; Ryff e Keyes, 1995), refletindo características relativas ao funcionamento psicológico positivo ou ótimo (Machado e Bandeira, 2012). Este modelo contempla dimensões subjetivas, sociais, psicológicas e de comportamentos relacionados com a saúde, que, na opinião de Carrasco, García-Mas e Brustad (2009), pode ser usado em diversos contextos com o intuito de analisar o bem-estar psicológico de diferentes pessoas.

É hoje unanimemente reconhecido o impacto positivo significativo que a atividade física regular tem no bem-estar geral do indivíduo, existindo um corpo significativo de investigações a sustentar tal evidência (e.g., Liu, Wu e Ming, 2015; Spruit, Assink, van Vugt, van der Put e Stams, 2016). Gomes, Gonçalves e Costa (2015) defendem que a prática de exercício físico de forma regular, além de prevenir o surgimento de perturbações alimentares, beneficia o bem-estar psicológico em adolescentes. Gotova (2015) refere que a prática desportiva contribui não só para o bem-estar físico, mas também para o desenvolvimento emocional e humano. Pode fazer-nos sentir bem, com boa aparência e prevenir transtornos mentais que podem deixar uma marca duradoura na nossa psique.

Papacharisis, Goudas, Danish e Theodorakis (2005) verificaram que o treino de competências relacionadas com a formulação de objetivos, a resolução de problemas e o uso de pensamentos positivos em contexto desportivo promoveu a melhoria de competências de vida em jovens atletas. Num estudo similar, Weiss (2006) verificou que, segundo os registos recolhidos junto dos pais dos participantes na intervenção que dirigiu, as competências treinadas eram utilizadas fora do contexto desportivo. Por seu lado, Kerkoski (2008) aponta para a relação significativa entre o desenvolvimento de valores humanos, sociais e psicossociais em ambiente desportivo e algumas aptidões aprendidas no Desporto e a sua aplicação na vida do ser humano.

Edwards, Ngcobo, Edwards e Palavar (2005) referem que as possíveis explicações psicológicas do modo como o exercício pode melhorar o bem-estar psicológico incluem os seguintes aspetos: sentimentos elevados de controlo, melhoria da autoimagem, autoestima e autoeficácia e interações sociais mais positivas. Estes autores defendem que o papel dos agentes sociais como determinantes adicionais do bem-estar psicológico sublinha a necessidade dos profissionais de saúde promoverem o exercício social e os desportos de equipa em particular.

O estudo da atividade física e seus determinantes em populações diversas tornou-se um tópico de investigação nas duas últimas décadas (Lapa, 2015), evidenciando-se, na opinião de Gunnell, Crocker, Mack, Wilson e Zumbo (2014), um novo direcionamento do foco dos estudos para a compreensão dos mecanismos que facilitam a participação na atividade física e o incremento do bem-estar. Ao considerar-se a atividade desportiva como um contexto que exige robustez, autonomia, formulação de objetivos, crescimento pessoal, adaptação a mudanças e diferentes ambientes, interação positiva com o meio envolvente, ser-se saudável e capacidade de manter o controlo sobre o que é feito, considera-se pertinente a análise e estudo do conceito de bem-estar psicológico e sua associação ao desporto e exercício a partir da abordagem de Carol Ryff (Carrasco et al., 2009; Fernandes, 2007).

Contudo, apesar dos benefícios cientificamente comprovados da prática regular de exercício físico sobre o "corpo e a mente", recentes estudos de carácter epidemiológico (e.g., Baptista et al., 2012; European Commission, 2014) sugerem que muitos segmentos da população portuguesa não praticam atividade física suficiente para promover a boa saúde. Por outro lado, o estudo dos efeitos de diferentes tipos de prática desportiva nas

dimensões do bem-estar psicológico de jovens estudantes tem merecido uma reduzida atenção por parte da comunidade científica, nomeadamente quando contemplada uma abordagem eudaimónica do bem-estar e analisada a população de estudantes do ensino profissional, os quais representam cada vez mais uma parcela significativa dos alunos matriculados no ensino secundário. Neste âmbito, dados recentes indicam que os alunos matriculados em cursos profissionais do ensino secundário representavam 30.6% do total de inscritos em 2014, quando em 2004 eram apenas 9.0% (FFMS, 2014).

Assim, o presente estudo visa analisar a influência específica de diferentes tipos de prática desportiva (desportos coletivos, desportos individuais ou manutenção/recreação) no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional.

## MÉTODOS

Sustentando-se no paradigma quasi-experimental, a investigação realizada foi de natureza quantitativa, por se basear em dados de natureza numérica, e diferencial já que se visou estudar diferenças entre grupos ou condições para a análise das associações entre as variáveis independentes (tipo de prática desportiva) e dependentes (dimensões do bem-estar psicológico).

### Participantes

Um total de 387 estudantes (48.3% do sexo masculino), não praticantes e praticantes de diversas atividades desportivas (individuais, coletivas ou de manutenção/recreação), intencionalmente recrutado de diferentes turmas de uma escola de Ensino Profissional, possuindo idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos ( $M = 17.66$ ,  $DP = 1.68$ ).

### Instrumentos

Os participantes responderam a um questionário que incluiu variáveis sociodemográficas e de prática desportiva fora do contexto escolar e a Escala de Bem-Estar Psicológico (Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Teixeira, 2010), versão portuguesa adaptada das escalas de Carol Ryff, que contempla as seguintes dimensões: *autonomia* (sentimento de autodeterminação e capacidade de autorregulação), *domínio do meio* (capacidades para gerir a própria vida e exigências extrínsecas ao indivíduo), *crescimento pessoal* (sentimento de desenvolvimento contínuo e abertura a novas experiências de vida necessárias à maximização do seu potencial), *relações positivas com os outros* (estabelecimento de relações positivas e altruístas para com os outros), *objetivos na vida* (definição de propósitos de vida como apoios desenvolvimentistas e atribuição de significado/importância à existência e autorrealização pessoal) e *aceitação de si* (perceção e aceitação dos múltiplos aspetos do indivíduo, quer sejam características boas ou más, e avaliação positiva do seu passado). Um conjunto dos 30 itens é respondido numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (de 1: discordo plenamente a 5: concordo plenamente), que quando somados por total de escala permitem analisar a variabilidades das dimensões. Quando adicionados na sua globalidade dão origem a um resultado denominado de *bem-*

*estar global* que se constitui como indicador do conceito base *bem-estar psicológico*.

### Procedimentos

Depois de obtida a autorização para a administração dos questionários por parte do Diretor da Escola e dos Encarregados de Educação, os alunos preencheram os vários instrumentos em contexto de sala de aula, num ambiente o mais calmo e sereno possível, demorando entre 10 a 20 minutos, tendo-lhes sido assegurados o cariz voluntário da participação, o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos.

### Análise estatística

Após a inserção dos dados recolhidos numa matriz do SPSS v.16, procedeu-se a um conjunto de análises estatísticas. Efetuaram-se, inicialmente, análises descritivas (frequências, média, desvio-padrão, assimetria e curtose) e de consistência interna das escalas. O efeito das variáveis independentes no conjunto das dimensões que constituem o instrumento utilizado foi estudado recorrendo-se à análise de variância multivariada (MANOVA *One-way*). Os efeitos significativos obtidos foram posteriormente discriminados através de ANOVAs *one-way* com o respetivo teste de comparações múltiplas (método de *Tukey* para os casos em que a igualdade de variâncias é assumida e de *Tamhane's* para as situações restantes). A homogeneidade das variâncias foi analisada através do Teste de Levene. Em todos os procedimentos foi estabelecido um nível de significância de 95% ( $p < .05$ ).

## RESULTADOS

Na tabela 1 são apresentados os parâmetros descritivos e de análise da normalidade de cada uma das escalas, bem como, o respetivo coeficiente de consistência interna. Considerando os resultados deste quadro, constatou-se que, apesar de algumas violações, a esmagadora maioria dos coeficientes de assimetria e achatamento se situaram no intervalo da sua unidade. Por outro lado, por também existirem, pelo menos, 12 participantes em cada grupo e 22 participantes ao todo (ver tabela 2), assumiu-se a normalidade multivariada da distribuição dos dados (Dancey e Reidy, 2011).

A análise de variância multivariada revelou existir um efeito diferenciador significativo por parte do tipo de prática desportiva extraescolar [Wilks' Lambda = 0.855;  $F_{(18, 1067)} = 2.607$ ;  $p < .001$ ;  $\eta^2 = .04$ ], sendo os resultados descritivos apresentados na tabela 2.

Nas análises comparativas que resultaram das análises univariadas foram encontradas diferenças significativas nas dimensões domínio do meio ( $F = 3.532$ ,  $p < .05$ ) e estabelecimento de relações positivas com os outros ( $F = 3.499$ ,  $p < .05$ ), entre os grupos de Não Praticantes (NP) e praticantes de Desportos Coletivos (DC), formulação dos objetivos de vida ( $F = 8.029$ ,  $p < .001$ ), entre NP e os restantes grupos, aceitação de si ( $F = 8.594$ ,  $p < .001$ ), entre NP e praticantes de atividades físico-desportivas de Manutenção / Recreação (MR) e o grupo DC, e bem-estar global ( $F = 6.782$ ,  $p < .001$ ), entre NP e os grupos de praticantes de Desportos Individuais (DI) e DC. Destaca-se, em todos os casos, o facto dos praticantes de DC apresentarem sempre os índices mais altos.

Tabela 1  
Análise descritiva e de consistência interna das dimensões do bem-estar.

	M	DP	Assimetria	Curtose	$\alpha$ de Cronbach
Autonomia	3.86	0.58	-.108	-0.129	.894
Domínio do meio	3.65	0.51	-.338	0.334	.873
Crescimento pessoal	4.36	0.57	-.534	4.372	.867
Relações positivas	3.98	0.68	-.479	0.169	.884
Objetivos na vida	3.82	0.71	-.270	-0.322	.872
Aceitação de si	3.98	0.71	-.839	1.202	.861
Bem-estar global	3.94	0.47	-.878	1.950	.842

Tabela 2  
Médias ( $\pm$ DP) do bem-estar psicológico em função dos tipos de prática desportiva.

	Não Prática (NP; n = 206)		Manutenção / Recreação (MR; n = 79)		Desportos Individuais (DI; n = 34)		Desportos Coletivos (DC; n = 67)	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Autonomia	3.80	0.61	3.90	0.52	3.91	0.58	3.96	0.51
Domínio do meio	3.58	0.53	3.64	0.50	3.74	0.43	3.80	0.47
Crescimento pessoal	4.33	0.62	4.33	0.51	4.46	0.56	4.45	0.45
Relações positivas	3.90	0.69	4.03	0.66	3.95	0.74	4.19	0.58
Objetivos na vida	3.68	0.70	3.92	0.62	4.14	0.62	4.03	0.72
Aceitação de si	3.85	0.76	3.95	0.67	4.18	0.66	4.32	0.50
Bem-estar Global	3.86	0.49	3.96	0.42	4.06	0.45	4.13	0.40

## DISCUSSÃO

Com este estudo objetivou-se analisar a influência específica da prática de diferentes tipos de atividades físicas e desportivas no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional. Os principais resultados, além de evidenciarem que existe uma elevada percentagem de alunos que não praticam qualquer atividade desportiva fora do contexto escolar (em princípio, apenas vivenciam práticas físico-desportivas em contexto escolar, no âmbito da disciplina de Educação Física, uma vez por semana), com consequências negativas para algumas das dimensões do seu bem-estar psicológico, indiciam que a prática de desportos coletivos promove níveis mais elevados nas dimensões domínio do meio, estabelecimento de relações positivas com os outros, formulação de objetivos na vida, aceitação de si e bem-estar psicológico global.

A elevada percentagem de jovens não praticantes encontrada nesta amostra vai de encontro aos resultados de estudos anteriores (Baptista et al., 2012; European Commission, 2014), e do que o Plano Nacional de Saúde 2012-2016 da Direção Geral de Saúde (DGS, 2013) enfatiza relativamente à alteração dos hábitos dos jovens dentro deste âmbito, com todas as consequências negativas que tal fenómeno acarreta do ponto de vista do desenvolvimento biopsicossocial. Este estudo sugere que a ausência de prática de exercício físico e de desportos fora do envolvimento escolar parece ter um efeito nefasto nos indivíduos estudados em variáveis como a formulação de objetivos na vida, a aceitação de si e o bem-estar psicológico global. Estes resultados apontam para uma possível associação entre a não prática extraescolar e um pior funcionamento psicossocial naquelas dimensões. Gomes et al. (2015) referem que os adolescentes que se exercitam ocasionalmente preocupam-se mais com o seu aspeto físico,

têm menor orientação para o ego e tarefa no que toca à prática desportiva e evidenciam índices mais altos de ansiedade física social e baixa autoestima. Por outro lado, apontam a prática regular de atividade física como fator promotor do bem-estar psicológico na adolescência.

Faria (2005) aponta a prática regular de atividade física com sendo benéfica para o autoconceito em crianças e adolescentes, conduzindo a uma melhor perceção da imagem corporal e da autoestima física e a um maior ajustamento e adaptação aos contextos de vida. A possibilidade de aceitação social, a existência de mistura de desafios e relaxamento e as situações proporcionadoras de cooperação e construção inerentes à atividade física e desportiva, contribuem para a melhoria do bem-estar físico e psicológico, proporcionando a experimentação de sucessos e insucessos e, consequentemente, a aprendizagem e o autoconhecimento. A atividade física e desportiva pode assim, segundo Faria (2005), contribuir para uma mudança pessoal (física e social), favorecendo a autoestima global e o desenvolvimento de explicações mais adaptativas para os fracassos e sucesso, facilitando a concretização de objetivos.

Como argumenta Roberts (2001), o desporto, como contexto de realização, promove uma envolvimento na qual os indivíduos empenham o seu esforço para cumprir tarefas, esforço esse posteriormente avaliado, pelos próprios, em termos de sucesso ou fracasso. Por outro lado, e na linha do que defendem Machado e Bandeira (2012), uma possível vivência dessas experiências poderia beneficiar o processo de aprendizagem inerente à construção da história pessoal de cada um, promovendo assim uma atitude mais positiva relativamente às próprias idiosincrasias e histórias pessoais.

Carrasco et al. (2009) referenciam o bem-estar psicológico como um construto que contempla múltiplos eixos e

dimensões, individuais e sociais, que influenciam a forma do indivíduo estar no mundo, a avaliação que dela faz, assim como as percepções e significado que atribui à realidade. O meio envolvente, neste caso o desportivo, ao funcionar como um contexto proporcionador de desafios à autonomia e ao domínio da envolvência, permite experiências emocionais que requerem o desenvolvimento e aplicação de estratégias e competências promotoras do crescimento e desenvolvimento pessoais e autoaceitação. Entende-se assim que, no contexto da Educação Física, os jovens estudantes deverão ser alvo de processos motivacionais orientadores para a prática físico-desportiva, desenvolvimento pessoal e integração plena nas aulas de Educação Física dado o reconhecido benefício do seu envolvimento em atividades desta natureza.

O estudo sugere que a envolvência em modalidades desportivas coletivas favorece o domínio do meio por parte dos jovens em estudo. Esta tendência poderá justificar-se pela própria natureza do desporto de competição, não esquecendo o binómio cooperação-oposição inerente aos desportos coletivos, como contexto proporcionador de desafios e dificuldades. Tal envolvência parece promover a capacidade dos jovens tomarem decisões e assumirem, face aos constrangimentos extrínsecos que advêm do envolvimento competitivo, atitudes, ações e, consequentemente, competências de resolução de problemas e de enfrentamento dos obstáculos que vão encontrando. Carrasco, Campbell, López, Poblete e García-Mas (2013) sustentam que a maior autonomia percebida por desportistas se deve às estratégias de enfrentamento por eles utilizadas em contexto desportivo, tais como o planeamento ativo, a reestruturação cognitiva, a necessidade de manutenção de calma emocional e a procura de apoio social. Por seu lado, Gotova (2015) defende que, no desporto, as crianças aprendem a liderar, a trabalhar em equipa, a assumirem responsabilidade para com ela e a ter respeito pelas regras. Papacharisis et al. (2005), Weiss (2006) e Kerkoski (2008) acrescentam que a participação em atividades desportivas como fator promotor do desenvolvimento de competências de vida a aplicar fora do contexto desportivo.

A prática de desportos coletivos parece promover, também, o estabelecimento de relações positivas e altruístas com os outros. O sentido de pertença a um grupo, com as relações interpessoais que lhe são inerentes, a par do compromisso e objetivos comuns, aos quais se acrescenta o contexto emocional permanentemente mútuo característico da envolvência competitiva, em que se vivenciam de forma sucessiva e imprevisível momentos de sucesso e outros de menor sucesso, parece promover a partilha de emoções e sentimentos, o estabelecimento de empatia, afeição, respeito e amizade, identificação com a entidade coletiva que é o grupo e a preocupação com o outro e com a sua felicidade. Segundo Ryan e Deci (2001), o estabelecimento de relações positivas com os outros enfatiza o interesse e a preocupação com a esfera interpessoal, a percepção de capacidades para estabelecer relações satisfatórias e a preocupação com o bem-estar dos outros.

Um aspeto igualmente importante prende-se com a regularidade dos treinos e competições semanais no seio das modalidades coletivas, regularidade essa propiciadora do desenvolvimento de relações sociais estáveis e a manutenção

de proximidade aos amigos e pares. Edwards et al. (2005) apontam as potencialidades dos desportos de equipa como contextos socializantes adicionais do bem-estar psicológico, promotores de interações sociais mais positivas. Por seu lado, Gotova (2015) argumenta que o desporto promove uma forma de comunicar específica, contribuindo para o desenvolvimento social entre os mais jovens. Também Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Pereira, Ramalho e Oliveira (2009) sublinham que a prática de atividade física pode ser considerada como uma forma de socialização promotora da autoestima, a qual está relacionada com a experiência de afetos e sentimentos positivos em relação aos outros.

Os resultados sugerem ainda que a prática de atividade física e desportiva parece beneficiar o desenvolvimento pessoal dos adolescentes, nomeadamente no que toca à formulação de objetivos de vida. Ryff e Keyes (1995) definem o bem-estar psicológico como um esforço direcionado para o autoaperfeiçoamento e realização do próprio potencial. Assim, numa abordagem eudemónica, o bem-estar psicológico relaciona-se com a necessidade de ter um propósito de vida e que esta tenha significado, com desafios e demanda por objetivos importantes, com o empenho para os superar, com interesse no desenvolvimento pessoal, na forma de lidar com os desafios da vida e no esforço e desejo de alcançar os objetivos. Ora, em contextos de atividade física e desportiva, é habitual que o indivíduo evidencie comportamentos de esforço, concentração e persistência, com o objetivo de conseguir atingir um melhor desempenho. Sendo um contexto de carácter competitivo, o desporto é um meio orientado para a realização no qual os indivíduos empenham o seu esforço para cumprir tarefas (objetivos), posteriormente avaliados em termos de sucesso ou fracasso (Roberts, 2001). Num estudo realizado com estudantes universitários, Cambroner, Blasco, Chiner e Lucas-Cuevas (2015) constaram que eram vários e diversos os motivos indicados para a realização de atividades físico-desportivas: estar em forma, liberação de energia e para melhorar a saúde.

Os resultados deste estudo, na linha do que também destacam Magalhães et al. (2010), poderão justificar-se com o facto do contexto desportivo ser proporcionador de situações e vivências promotoras da definição de propósitos de vida como apoios desenvolvimentistas e atribuição de significação/importância à existência e autorrealização pessoal. Gomes et al. (2015) verificaram que os adolescentes que realizam exercício físico regular são mais motivados para a realização do mesmo, evidenciam menor ansiedade física social e tem índices mais altos ao nível da autoestima. Esta tendência sublinha a importância dos processos motivacionais no que concerne à participação em contextos desportivos e exercício físico no período da adolescência.

A prática de desportos coletivos e de atividade física direcionada para a recreação e a manutenção parece ser igualmente promotora de uma boa percepção e aceitação, por parte dos jovens praticantes, dos seus múltiplos aspetos como indivíduos (quer sejam características boas ou más) e, consequentemente, a uma avaliação positiva do seu passado. Vasconcelos-Raposo et al. (2014) encontraram relações estatisticamente significativas entre a atividade física de jovens (entre os 15 e os 22 anos) e a satisfação com a sua imagem

corporal, concluindo que quem pratica tem melhores níveis de satisfação com a sua imagem corporal.

A dinâmica dos jogos desportivos coletivos é caracterizada por processos de cooperação e de oposição, em que existe uma alternância de fases (ataque, defesa, transições) em que as equipas vão procurando desenvolver as suas ações e atingir os seus objetivos, tudo isto com a participação dos elementos que as constituem. A vivência de situações em que cada um, em resultado da dinâmica do jogo, tem que se expor perante os outros (colegas de equipa e adversários), seja depois de ações ou tomadas de decisão com sucesso seja com insucesso, é proporcionadora de uma acumulação de experiências que sustentará um processo de aprendizagem que leva não só ao autoaperfeiçoamento, mas também a uma melhor perceção da história de cada um. Ou seja, contribui para o assumir de uma atitude positiva em relação a si mesmo e de uma autoaceitação dos múltiplos aspetos da própria personalidade (Machado e Bandeira, 2012). Gotova (2015) conclui que, no desporto, o sentimento de vitória sobre si mesmo contribui para a autoestima, satisfação, bem-estar e desenvolvimento da personalidade.

Conclui-se que a prática desportiva competitiva contribui para a melhoria da maioria das dimensões do bem-estar psicológico de jovens atletas. Os desportos coletivos, em concreto, ao beneficiarem as dimensões *domínio do meio*, estabelecimento de *relações positivas* com os outros, *formulação de objetivos de vida*, *aceitação de si e bem-estar psicológico geral*, evidenciam potencialidades como possível estratégia de promoção do bem-estar psicológico e, conseqüentemente, do desenvolvimento das competências de relacionamento intra e interpessoal de alunos do Ensino Profissional.

Face ao exposto, não podemos deixar de concordar com Carrasco, Brustad e García-Mas (2007) quando defendem que perspetiva eudaimónica de Ryff poderá ser útil no estudo dos aspetos psicológicos do desporto e da atividade física dado que a participação nestas atividades é voluntária e autodirigida. Por serem desafiantes, constituem como contextos de realização proporcionadores de condições que promovem a formulação de objetivos pessoais por parte de quem pratica. O modelo de Ryff também poderá ajudar na explicação dos padrões da participação na atividade desportiva, contribuindo assim para a compreensão do papel e influência do desporto no bem-estar psicológico dos jovens. Assim sendo, e assumindo a linha argumentativa de Carrasco et al. (2009), a abordagem eudaimónica do bem-estar psicológico poderá considerar-se como facilitadora do trabalho das escolas, professores e profissionais da psicologia no aconselhamento dos jovens estudantes na demanda pelo seu desenvolvimento e crescimento pessoal, satisfação com a vida, perceção da saúde e capacidade de empreendedorismo, tanto a nível individual como em contextos sociais.

Como principal limitação do presente estudo pode apontar-se a utilização de uma amostra intencional, não representativa da população em estudo e limitada a uma única escola.

Para finalizar, sugere-se a sistematização de estudos que procurem compreender as relações aqui identificadas, incentivando a prática de atividade física em contexto desportivo, dado que este se mostra catalisador do desenvolvimento positivo dos jovens.

## REFERÊNCIAS

- Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., ... Sardinha, L. B. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44, 466-473. doi:10.1249/MSS.0b013e318230e441
- Carrasco, A. E. R., Brustad, R. J., e García-Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista De Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52.
- Carrasco, A. E., Campbell, R. Z., López, A. L., Poblete, I. L., e García-Mas, A. (2013). Autonomy, coping strategies and psychological well-being in young professional tennis players. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, E75. doi:10.1017/sjp.2013.70.
- Carrasco, A. E. R., García-Mas, A., e Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Dancey, C. P., e Reidy, J. (2011). *Statistics without maths for psychology* (5<sup>th</sup> Edition). Harlow: Pearson Education Limited.
- Direção Geral de Saúde (DGS, 2013). *Plano Nacional de Saúde 2012-2016*. Lisboa: Direção Geral de Saúde.
- Duarte, A. (2012). *A introdução dos cursos profissionais nas escolas públicas: perfil socioeducativo dos alunos*. Lisboa: Centro de Estudos e Investigação Sociológica - Universidade Técnica de Lisboa.
- Edwards, S. D. Ngcobo, H., Edwards, D. J., e Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 59-74.
- European Commission (2014). *Sport and physical activity report: Special Eurobarometer 412*. Brussels: Directorate-General for Education and Culture.
- Faria, L. (2005). Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes. *Análise Psicológica*, 4(23), 361-371.
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., e Teixeira, C. M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's scales of psychological well-being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 1032-1043. doi:10.1017/S1138741600002675
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., Pereira, E., Ramalho, J., e Oliveira, S. (2009). A influência da atividade física na saúde mental positiva de idosos. *Motricidade*, 5(1), 33-50. doi: 10.6063/motricidade.5(1).186
- Fernandes, H. M. (2007). *O Bem-estar psicológico em adolescentes: uma abordagem centrada no florescimento humano*. Tese de doutoramento não publicada. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.
- FFMS (2014). *PORDATA: Alunos matriculados no ensino secundário: total e por modalidade de ensino*. Recuperado de <http://www.pordata.pt/Portugal/Alunos+matriculados+no+ensino+secund%C3%A1rio+total+e+por+modalidade+de+ensino-1042>

- Gomes, R., Gonçalves, R., e Costa, J. (2015). Exercise, eating disordered behaviors and psychological well-being: A study with Portuguese adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 66-74.
- Gotova, Z. (2015). Sport for all, a prerequisite for longevity, health and wellbeing of all age people. *Activities in Physical Education e Sport*, 5(1), 117-120.
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R.E., Mack, D. E., Wilson, P. M., e Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 19-29. doi:10.1016/j.psychsport.2013.08.005
- Kerkoski, M. J. (2008). *Prática Desportiva e Inteligência Emocional: Estudo da Influência do Desporto na Aquisição de Aptidões e Competências de Inteligência Emocional*. Tese de Doutoramento não publicada. Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Lapa, T. Y. (2015). Physical Activity Levels and Psychological Well-Being: A Case Study of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 739-743. doi:10.1016/j.sbspro.2015.04.122
- Liu, M., Wu, L., e Ming, Q. (2015) How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLoS ONE* 10(8), e0134804. doi:10.1371/journal.pone.0134804
- Machado, W. L., e Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: Definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587-595.
- Madeira, M. (2006). Ensino Profissional de Jovens: Um percurso escolar diferente para a (re)construção de projectos de vida". *Revista Lusófona de Educação*, 7(7), 121-141.
- Magalhães, A., Silva, A., Magalhães, C., Correia, D., Gonçalves, G., Santos, S., e Fernandes, H. M. (2010). Relação entre Actividade Física e Crescimento Pessoal. In *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1950-1961). Braga: Universidade do Minho.
- Novo, R. F. (2003). *Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e Tecnologia.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., e Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 247-254. doi:10.1080/10413200591010139
- Roberts, G. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes. Em G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R., e Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of Research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everthing, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., e Keyes. C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Siqueira, M. M. M., e Padovan, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Spruit, A., Assink, M., van Vugt, E., van der Put, C., e Stams, G.J. (2016). The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 45, 56-71. doi:10.1016/j.cpr.2016.03.006
- Vasconcelos-Raposo, J., Gonçalves, O., e Teixeira, C. (2005). Fundamentos filosóficos para uma prática da psicologia do desporto. *Psychologica*, 39, 13-38.
- Vasconcelos-Raposo, J., Teixeira, C., Pinto, A., Pereira, C., Fernandes, M., e Pinto, M. (2014). Atividade física, satisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 14(3), 15-32.
- Weiss, M. R. (2006). *The First Tee 2005 research summary: Longitudinal effects of the First Tee Life Skills Educational Program on positive youth development*. St. Augustine, FL: The First Tee.

