



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Atividade física da criança em idade escolar e sentido de competência parental

VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA PÚBLICA

Joana Rita de Almeida Reis

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Marta Alves
Co-orientador: Prof. Doutora Ana Cunha

Covilhã, Julho de 2019

Dedicatória

A Deus e aos meus pais, por tudo.

Agradecimentos

A conclusão desta etapa apenas foi possível com um conjunto de pessoas extraordinárias a meu lado, a quem fico eternamente grata.

Agradeço à minha orientadora Prof^a Doutora Marta Alves pela disponibilidade, apoio e incentivo ao longo deste trabalho, assim como, à minha coorientadora Prof^a Doutora Ana Cunha, pelo esclarecimento de dúvidas e auxílio.

Agradeço a Deus por guiar o meu caminho, por me dar tanto todos os dias e por, em todos os momentos, me fazer sentir que está a olhar por mim.

Agradeço aos meus pais e ao meu irmão pelo apoio incondicional, pelo exemplo a seguir, pelo amor enorme em tudo o que eu faça. À minha família que me acolheu em todos os momentos de desespero, em todas as lágrimas, em todo o desânimo.

Agradeço os meus amigos, por serem uma segunda família, por me tranquilizarem e me lembrarem do meu valor.

Agradeço ao meu amor, aos braços que me acolhiam todos os dias, a quem me deu a força e um propósito para continuar sempre. A ti Hélder, pelo exemplo de resiliência, esforço e persistência em tudo.

O meu muito obrigada!

Resumo

A atividade física apresenta inúmeros benefícios, particularmente na infância. Nesta etapa, as crianças adquirem um conjunto de competências e hábitos que tendem a manter-se ao longo da vida adulta. A prática de atividade física deve ser regular e consistente, pelo que as figuras parentais devem intervir nesta dimensão da vida dos seus filhos. O papel parental na vida de crianças em idade escolar tem sido evidenciado na literatura, salientando-se o seu contributo no crescimento e desenvolvimento saudável das crianças. O objetivo deste estudo é analisar em que medida o nível de atividade física de crianças em idade escolar está relacionado com o sentido de competência dos seus pais. Participaram no estudo 63 mães e 21 pais. Foram objeto de estudo 84 crianças, sendo 47% do sexo masculino e 53% do sexo feminino. Os pais das crianças responderam a um questionário sociodemográfico e às versões portuguesas do *Parenting Sense of Competence Scale* (PSOC), que pretende avaliar o sentido de competência parental, e do *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C), que avalia os níveis gerais de atividade física em diversos domínios. Verificou-se que as atividades desportivas mais praticadas eram a natação e o futebol. As atividades de lazer e escolares mais frequentes eram a realização das tarefas domésticas e as aulas de educação física, respetivamente. Os resultados apontam para a inexistência de diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões do sentido de competência parental entre os pais de crianças do sexo masculino e do sexo feminino. A prática de atividade física, de acordo com os resultados, é independente do sexo da criança, em todas as dimensões. No que diz respeito ao sentido de competência parental, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de crianças com elevada e reduzida prática de atividade física, ao nível das atividades desportivas. Os resultados desta pesquisa apontam para a importância do papel parental na prática de atividade física das crianças, salientando-se a relevância de investigações futuras nesta área.

Sugeriu-se, ainda, o desenvolvimento de programas potencializadores de atividade física.

Palavras-chave

Sentido de competência parental, Crianças, Idade escolar, Atividade física.

Abstract

Physical activity brings several benefits, particularly in childhood. In this stage children acquire a set of skills and habits that will prevail throughout adult life. The practice of Physical activity should be regular and consistent, for that, the parental figures must intervene in this dimension of their children's lives. The parental role has been very evidenced in literature for being of great influence in school age children. They should strengthened the growth and the healthy development of their children.

The main objective of this study is to analyze the extent to which the level of Physical Activity practiced by school age children is related to their parents competence. The participants of this study are 63 mothers and 21 fathers. Were studied 84 children of which 47% were males and 53% were females. The children parents answer to a sociodemographic questionnaire and to the portuguese versions of *Parenting sense of competence scale* (PSOC), to assess the sense of parental competence, and to *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) this document evaluates the general levels of the Physical Activity in different domains.

It was confirmed that the most practiced Sports were swimming and football. The most frequent leisure activities and school activities were the household chores and the physical education classes, respectively. This results point to the lack of statistically significant differences between the parents of male and female children in what concerns the parental competence. The practice of Physical Activitie according to the conclusion is independent of the sex of the children in all dimensions. In what concerns, the sense of parental competence, were observed significant differences between the groups of children with high and reduced practice of Physical Activity, at the level of sport activities.

The results of this reserch point to the importante role that parents have in the practice of Physical Activity of their children. These studies show the relevance of future investigations in this area. It was also suggested that should be developed a programe to potencialize Physical Activity.

Keywords

Sense of parental competence, Children, School age, Physical activity.

Índice

Introdução	1
Capítulo I. Enquadramento teórico	3
1. Sentido de competência parental	3
1.1. Definição do conceito	3
1.2. Ciclo de vida familiar e parentalidade	4
1.3. Variáveis associadas ao sentido de competência parental	6
1.4. Sentido de competência parental com crianças em idade escolar	8
2. Atividade física em crianças na idade escolar	10
2.1. Conceito de atividade física	10
2.2. Benefícios da atividade física nas crianças	11
2.3. Implicações da ausência de atividade física nas crianças	13
2.4. Hábitos e determinantes da atividade física nas crianças	14
3. Relação entre atividade física das crianças e a influência parental	17
Capítulo II - Metodologia	21
1. Apresentação do Estudo	21
2. Caracterização dos Participantes	21
3. Instrumentos	23
4. Procedimento	25
5. Análises estatísticas.....	26
Capítulo III- Apresentação dos resultados	27
1. Sentido de competência parental	27
1.1. Análise descritiva dos itens do <i>Questionário do Sentido de Competência Parental</i>	27
1.2. Consistência interna	28
2. Descrição da prática de atividade física da criança	29
2.1. Análise descritiva das questões.....	29
3. Análise das diferenças ao nível do sentido de competência parental entre crianças do sexo masculino e sexo feminino.....	31
4. Análise das diferenças ao nível da prática de atividade física entre crianças do sexo masculino e do sexo feminino	32
5. Análise das diferenças ao nível de sentido de competência parental entre pais de crianças com prática de atividade física baixa e alta.....	33
Capítulo IV - Discussão de Resultados	35
Bibliografia	41
Anexos.....	49

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica dos pais

Tabela 2 - Caracterização sociodemográfica das crianças

Tabela 3 - Análise descritiva dos itens do PSOC

Tabela 4 - Análise descritiva das dimensões do PSOC

Tabela 5 - Consistência interna das dimensões do PSOC

Tabela 6- Frequências das práticas de atividade física das crianças por modalidade desportiva (nos últimos sete dias) segundo os pais

Tabela 7- Frequências das práticas de atividade física das crianças por modalidade de lazer (nos últimos sete dias) segundo os pais

Tabela 8- Frequências das práticas de atividade física escolar das crianças (nos últimos sete dias) segundo os pais

Tabela 9- Frequências das práticas de atividade física do dia-a-dia das crianças (nos últimos sete dias) segundo os pais

Tabela 10- Diferenças de médias ao nível do sentido de competência parental entre pais de crianças do sexo masculino e do sexo feminino

Tabela 11- Prevalência (%) de atividade física entre crianças do sexo masculino e feminino em idade escolar

Tabela 12- Diferenças de médias ao nível do sentido de competência parental entre pais de crianças com prática de atividade física baixa e alta

Lista de Acrónimos

GRP	Gabinete de Relações Públicas
UBI	Universidade da Beira Interior
DGS	Direção-Geral de Saúde
OMS	Organização Mundial de Saúde
PSOC	<i>Parenting Sense of Competence Scale</i>
AF	Atividade física
PAQ-C	<i>Physical Activity Questionnaire for Older Children</i>

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) refere, de acordo com investigações, que a grande maioria da população dos países desenvolvidos apresenta estilos de vida sedentários e níveis altos de inatividade física (Seabra, Mendonça, Thomis, Anjos & Maia, 2008). A literatura científica tem divulgado diversas investigações a respeito dos benefícios da prática de atividade física, particularmente ao nível da saúde e do bem-estar (Junior & Bier, 2008).

Para um estilo de vida saudável, os indivíduos devem adquirir e preservar comportamentos promotores da saúde, que tenham em vista a prevenção de patologias na infância e vida adulta, tais como, distúrbios de sono, obesidade e doenças cardiovasculares (Silva & Costa Jr, 2017). A inatividade física e sedentarismo necessitam de ser encarados como problemas de saúde pública, devido às consequências preocupantes que provocam na população infantil, nomeadamente ao nível da obesidade e inúmeras doenças crónico-degenerativas (Junior & Bier, 2008). Diversas organizações médicas, de acordo com os problemas encontrados, declaram o sedentarismo e a inatividade física como problemas alarmantes de saúde pública das sociedades modernas (Seabra et al., 2008).

Segundo Lopes, Maia, Oliveira, Seabra e Garganta (2003), a infância é uma idade determinante para a aquisição de hábitos consistentes e duradouros de atividade física, pelo que se pode assumir que crianças que sejam fisicamente ativas têm maior tendência a serem também adultos mais ativos. A atividade física desempenha assim um papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental das crianças (Silva & Costa Jr, 2017).

No período da infância, a influência parental é bastante notória, na medida em que os pais influenciam as crianças nas suas práticas e estimulam o seu crescimento e socialização, agindo como modelos a seguir (Vasconcelos-Raposo, Teixeira, Lima & Monteiro, 2015). A atividade física e os hábitos saudáveis dos pais incutem nas crianças a vontade de adotar, também elas, hábitos ativos (Christofaro, 2018).

Os objetivos da presente dissertação são os seguintes : a) analisar a frequência de atividade física das crianças, ao nível das atividades desportivas, atividades de lazer e atividades em contexto escolar, b) avaliar as diferenças ao nível do sentido de competência parental entre crianças do sexo masculino e sexo feminino, c) examinar as diferenças ao nível da prática de atividade física entre crianças do sexo masculino e do sexo feminino e d) analisar a associação entre a prática de atividade física das crianças em idade escolar e o nível de sentido de competência parental dos seus pais.

O presente estudo encontra-se dividido em duas partes. A primeira contempla um enquadramento teórico sobre a temática, que considera tópicos como o sentido de competência parental, a atividade física de crianças em idade escolar e a relação entre a atividade física das crianças e a influência parental. A segunda parte da dissertação integra o

estudo empírico. Começa por apresentar-se, de forma detalhada, o estudo a realizar, os objetivos, as variáveis em estudo, a caracterização dos participantes e os principais procedimentos e instrumentos utilizados. De seguida, surge a apresentação dos resultados obtidos e a respetiva discussão. Por último, apresenta-se as principais limitações do estudo, algumas sugestões para investigações futuras e as implicações do trabalho desenvolvido.

Capítulo I. Enquadramento teórico

1. Sentido de competência parental

Neste capítulo, iremos abordar o conceito de sentido de competência parental e, de modo a compreender melhor este tópico, será desenvolvida a temática do ciclo de vida familiar, da parentalidade e serão ainda apresentadas variáveis associadas, de acordo com a literatura, ao sentido de competência parental. Por fim, será abordada a noção do sentido de competência parental com crianças em idade escolar.

1.1. Definição do conceito

Na literatura, o sentido de competência parental pode apresentar-se sob diferentes nomenclaturas. Segundo Ferreira et al. (2014), pode designar-se, por exemplo, locus-de-controlo parental, competência parental percebida, sentimento de competência parental geral ou crenças de autoeficácia.

Este conceito encontra-se associado ao uso eficaz de estratégias de educação infantis e reflete-se nas escolhas comportamentais que determinam a quantidade de tempo, esforço e energia necessária nas tarefas da parentalidade, assim como a sua duração e preservação (Bornstein, et al., 2003; Ruiz-Zaldibar, Serrano-Monzó & Mujikaa, 2018). Este é um construto cognitivo relevante para o funcionamento da criança e da família, podendo ser definido como a noção que os cuidadores têm da sua capacidade de ter sucesso nas incumbências da parentalidade (Jones & Prinz, 2005).

De acordo com Teti e Candelaria (2002), a competência parental é definida pelos seus efeitos e apresenta três pontos principais: o primeiro prende-se com a aceitação e sensibilidade às necessidades básicas de cada criança e ao seu nível de desenvolvimento, componente este que parece ser universal a uma parentalidade consciente e que orienta favoravelmente o processo de socialização; o segundo ponto diz respeito ao caráter negativo e prejudicial de uma parentalidade violenta e coerciva, que tem um impacto negativo na criança, e o último ponto sugere que qualquer envolvimento parental é, na maioria dos casos, melhor do que nenhum envolvimento, embora este isolado, não seja reflexo de competência parental.

Um construto fundamental do sentido de competência parental é o sentido de autoeficácia, que se resume no sentimento de eficiência quando é exercido o papel parental, ou de acordo com a perceção que os pais têm da sua capacidade em influenciar positivamente o comportamento e o desenvolvimento dos seus filhos (Coleman & Karraker, 2000). Deste

modo, pais que acreditem na sua autoeficácia na parentalidade, poderão ter comportamentos mais positivos no desempenho do seu papel (Afonso, Costa & Antunes, 2012), contribuindo favoravelmente para a autoestima e autoconceito da criança, estimulando um contexto psicológico e emocional benéfico e fomentando uma melhor relação com a criança e desta com o meio (Coleman & Karraker, 2000). Estes pais demonstram maior confiança na aquisição e exercício das suas competências parentais e lidam de melhor forma com situações desafiadoras da criança (Jones & Prinz, 2005), pelo que quando os pais acreditam que exercem uma parentalidade positiva e que as suas ações afetam positivamente o comportamento dos seus filhos, tendem a exibir habilidades parentais também mais positivas (Dekovic et al., 2010). Pelo contrário, encontram-se evidências de que cognições negativas, sentimentos de incompetência no papel parental e baixos níveis de autoeficácia afetam diretamente a criança (Weaver, Shaw, Dishion & Wilson 2008).

Entende-se deste modo que uma figura parental é eficaz na medida em que consiga identificar as necessidades da criança e dar-lhe resposta de modo adequado, sendo que este detém conhecimentos e confia nas suas capacidades para desempenhar a referida tarefa (Bandura, 1982). Segundo o mesmo autor, as perceções de autoeficácia não são apenas estimativas imutáveis de ações futuras, estas, correspondendo à realidade ou não, influenciam a escolha de atividades e contextos ambientais e determinam a quantidade de esforço despendido pelos indivíduos, assim como por quanto tempo persistirão diante dos obstáculos e experiências aversivas, podendo deste modo afetar o esforço e a performance. De acordo com Coleman e Karraker (1998), para que os pais se sintam competentes no seu papel, deverão ter conhecimento para dar respostas adequadas às necessidades da criança, confiança nas suas próprias capacidades para lidar com os seus deveres e a crença de que a criança lhe responderá positivamente, assim como de que os seus familiares e amigos apoiarão os seus esforços na tarefa.

Depreende-se, assim, que a noção de sentido de competência parental pode-se relacionar também com relações familiares e com a parentalidade em geral, nomeadamente ao nível da relação conjugal, do ciclo de vida familiar e dos estilos parentais utilizados, e não apenas com o contexto direto do progenitor e criança (Ohan, Leung & Johnston, 2000), pelo que é importante explicar o contexto parental e o ciclo de vida familiar, de modo a se compreender melhor o sentido de competência parental.

1.2. Ciclo de vida familiar e parentalidade

De acordo com o ciclo de vida familiar, aquando da formação de um casal, o subsistema familiar encontra-se fechado, mantendo os seus elementos relações de proximidade e intimidade (Zornig, 2010). Com o nascimento de um filho, as fronteiras são abertas e o espaço privado da conjugalidade é reajustado, o que exige aos pais responsabilidades em relação à criança e consequentes ajustamentos comportamentais e ao nível da satisfação

(Zornig, 2010; Magagnin et al., 2003). Pretende-se, assim, que estes sejam capazes de promover a proteção, a educação e a integração da criança no sistema familiar e no meio envolvente (Sousa, 2006).

Cada indivíduo carrega um conjunto de experiências relacionais primárias, expectativas e emoções que modelam o seu comportamento, pelo que as disparidades nos estilos parentais podem ter origem nas diferenças culturais, na personalidade, na dimensão e ligações da família, no estatuto socioeconómico, na religião ou no grau académico (Vasconcelos-Raposo et al., 2015). Em cada família, o modelo parental implementado surge do que foi aprendido e experienciado nas famílias de origem, desenvolvendo-se de acordo com os contextos vivenciais e os estádios de evolução das mesmas, deste modo o seu sentido de competência encontra-se também associado ao vivenciado antes (Sousa, 2006).

Na idade escolar, a família dá os primeiros contributos no processo maturacional, partilhando um conjunto de crenças e conhecimentos que auxiliam a criança no modo de compreensão do mundo e de si mesma, através da observação dos progenitores e cuidadores, da interação com os outros, com a escola e com o contexto em que se insere (Calmeiro, 2012). Nesta fase, a família ocupa um papel de destaque, pelo seu caráter de agente socializador, dando noções de normas, valores e modos de atuação (Seabra et al., 2008). Nem sempre a aplicação dos valores e modelos, incutidos pelas famílias de origem, é linear, pelo conflito existente entre estes e as experiências e conhecimentos obtidos na adolescência/juventude e no processo de socialização, resultando, muitas vezes, em dificuldades no processo educacional e na falta de um referencial a seguir, o que pode originar práticas educativas inconstantes e o sentimento de incompetência no papel parental (Pratta & Santos, 2007).

Cada família adota modelos afetivos e de interação para lidar com as suas crianças, que afetam manifestamente o modo como estas ganham conhecimento e se relacionam com os outros. Os comportamentos, atitudes e planos das crianças encontram-se bastante associados aos modelos parentais, anseios e estratégias educativas dos seus pais, pois, a partir da relação estabelecida com os pais, as crianças desenvolvem o sentido de autoridade, praticam modos de negociar, aprendem a lidar com o conflito e adquirem sentimentos de pertença e suporte (Camacho & Matos, 2006). No sistema familiar, adquirem-se aprendizagens a partir das experiências comuns e da partilha de vivências dos seus membros, realçando-se o processo comunicacional adjacente (Sousa, 2006). Cada família é, apenas, igual a si mesma, com competências e potencialidades de desenvolvimento e bem-estar (Relvas, 1998). De modo a proporcionar à criança um crescimento saudável e a oferecer-lhe um modelo positivo de como educar futuramente, os estilos parentais devem encontrar-se equilibrados entre a responsividade e a exigência, estando a responsividade interligada ao carinho, aceitação, envolvimento e autonomia e a exigência a fatores como a supervisão, monitorização ativa, confrontação e regulação comportamental (Huver, Otten, de Vries & Engels, 2010; Vasconcelos-Raposo, et al., 2015).

Hoghughí (2004) defende a existência de onze dimensões a ter em conta para um melhor desempenho no papel parental, atribuídas a três características, nomeadamente atividades parentais onde se posiciona o cuidado (físico, emocional e social), a disciplina e o desenvolvimento; áreas funcionais, onde se destaca a saúde física, saúde mental, comportamento social e funcionamento educativo e intelectual; e pré-requisitos, como é o caso do conhecimento, compreensão, motivação e oportunidades. Os pais detêm tarefas como proteger, cuidar e supervisionar, tendo como foco principal de atenção e ação, a criança e as suas necessidades (Bornstein, 2001).

Na medida em que a parentalidade tem impacto a diversos níveis (e.g. social, psicológico, cognitivo e emocional) na vida dos sujeitos, é necessário que cada progenitor seja capaz de proporcionar ao seu filho proteção, segurança, estimulação e cuidados básicos, o que é sinónimo de entrega, tempo e energia (Sousa, 2011). Segundo Hoghughí (2004), a parentalidade diz respeito a um conjunto de atividades estruturadas com o objetivo de assegurar a sobrevivência e o desenvolvimento da criança e que devem ser adaptadas às suas necessidades. Esta é uma das tarefas sociais assumidas na juventude e começo da adultez, que mais exige dos indivíduos e que mais os desafia do ponto de vista intelectual, físico e emocional (Coleman & Karraker, 2000) obrigando-os a cumprir certas responsabilidades e atividades sociais, como modelo a seguir (Borges, 2010).

1.3. Variáveis associadas ao sentido de competência parental

A diversidade conceptual inerente ao sentido de competência parental, referida anteriormente, deve-se ao facto de esta dimensão ser composta por diferentes atributos específicos, designadamente satisfação, investimento e equilíbrio entre os papéis da adultez (Bornstein et al., 2003).

A satisfação refere-se ao prazer e motivação, ou pelo contrário, à ansiedade, aborrecimento ou frustração que um progenitor pode sentir em relação ao seu papel parental (Ohan et al., 2000). Segundo Dix (1991, cit. in Martins, 2008), a análise do conceito de satisfação parental revela-se cada vez mais pertinente, na medida em que existe uma relação entre uma maior satisfação com a parentalidade e o sentimento de se ser competente no papel parental. De acordo com Dekovic et al. (2010) quanto maior for o sentido de competência parental, maior satisfação e motivação terão os pais para alcançar os objetivos pretendidos e maior consistência comportamental irão ter, perante as crianças. O bem-estar geral e a saúde mental dos progenitores têm igualmente influência na qualidade dos esforços e cuidados que estes oferecem aos seus filhos e na sua perceção acerca da sua competência no papel (Simões, Filipe & Farate, 2014).

O investimento no papel parental é uma dimensão que diz respeito ao significado que cada indivíduo dá ao seu papel enquanto pai e ao grau de envolvimento e compromisso com essa tarefa, sendo que os pais que apresentam um grande investimento tendem a ser mais

responsivos, responsáveis, positivos, revelando expectativas mais elevadas em relação aos seus filhos (Bornstein, et al., 2003). Deste modo, a forma como os pais percebem as suas capacidades encontra-se bastante associada ao grau de envolvimento e ao investimento nesse mesmo papel, sendo que o treino de competências parentais reforça este envolvimento por parte dos progenitores e a capacitação das suas funções (Martins, 2008). Neste sentido, o grau de investimento colocado apresenta ainda múltiplas repercussões no percurso escolar dos filhos, contribuindo geralmente para um melhor ajustamento emocional e rendimento académico (Camacho & Matos, 2006). Este investimento pode ser demonstrado em atividades como a monitorização no dia-a-dia, o auxílio na realização de tarefas escolares, o estímulo verbal, o encorajamento ou outro tipo de demonstração de entrega por parte dos pais (Soares, Souza, & Marinho, 2004). Segundo Grolnick e Deci (1991), os filhos de pais altamente envolvidos demonstram maior segurança, tendem a sentir-se mais competentes e a ter motivações académicas mais autónomas.

A capacidade e a qualidade a equilibrar os papéis nos vários subsistemas apresenta implicações em outros contextos, nomeadamente no conjugal, no parental, no laboral e no comunitário (Bornstein, et al., 2003). Particularmente, a qualidade da relação do casal influencia a relação/satisfação dos pais com a parentalidade, pelo que, quando têm de lidar com situações complexas, os pais refletem a perceção que têm acerca da sua competência para desempenhar esse papel (Preyde et al., 2015).

Segundo Belsky (1984, cit. in Preyde et al., 2015), a existência de suporte social e a perceção de uma relação conjugal positiva encontram-se associadas a comportamentos parentais positivos e a um maior sentido de competência parental. Se os pais se percebem como competentes no seu papel parental, tendem a ser mais eficazes na tarefa de cuidar dos seus filhos e de dar respostas adequadas às suas necessidades (Gilmore, 2008, cit in. Suwansujarid, Vatanasomboon, Gaylord & Lapvongwatana, 2013).

Entende-se que os pais apresentam uma resiliência que os dota de capacidades para se adaptarem às necessidades impostas pela parentalidade, obtendo prazer e significado no desempenho do seu papel, havendo, no entanto, algumas exceções, em que a figura parental não se identifica de modo algum com o desempenho das funções, sentindo-se sobrecarregada com a sua incumbência e não entendendo essa prática como algo prazeroso (Coleman & Karraker, 1998). As relações entre pais e filhos quando tidas como algo benéfico para ambos apresentam importantes contributos ao nível do ajustamento, desenvolvimento, autoestima e felicidade na execução do papel (Bornstein, et al., 2003; Barroso & Machado, 2010). Deste modo, surge a expectativa de que os pais devem ser capazes de estar presentes no crescimento, vinculação, educação e estabelecimento de normas dos seus filhos, exercendo uma interferência estável e duradoura demonstrada nas trocas recíprocas entre pais e filhos, em que também os filhos influenciam positivamente e contribuem para a saúde mental, bem-estar e crescimento pessoal dos progenitores (Borges, 2010).

1.4. Sentido de competência parental com crianças em idade escolar

Como período inicial da vida escolar, o ensino básico é de importante relevância porque contribui para o desenvolvimento geral da personalidade da criança, para a obtenção de repertório intelectual diversificado, para a estimulação de uma postura socio afetiva aberta e positiva perante os outros e, ainda, para a aquisição e desenvolvimento de habilidades motoras básicas (Martins, Silva, Marinho & Costa, 2015). Esta etapa acarreta uma renovação de estatuto, uma autonomização e uma subida na hierarquia de poder até ao mundo dos adultos, simbolizando algo claramente diferente tanto a nível educativo, como familiar, onde a família tem um papel diferenciado dos outros sistemas da vida da criança (e.g. escola, comunidade) e em que a abertura a estes é cada vez maior (Alarcão, 2000).

Na fase escolar, as crianças encaram diversas mudanças e alargam as suas competências comportamentais, sociais e emocionais, assim como se encontram, cada vez mais, sujeitos a novos agentes de socialização, nomeadamente professores, treinadores e grupo de pares (Simões et al., 2014). Deste modo, nem sempre é fácil a participação ativa dos pais no contexto, pela falta de tempo, alterações sofridas pelo ensino, falta de conhecimento dos conteúdos e matérias, dificuldades de aprendizagem das crianças e atitudes dos docentes em relação à participação dos pais (Soares et al., 2004). Ao nível da família, esta é uma etapa que contempla o primeiro teste, em que os pais são avaliados pelo meio externo e onde se atestam as capacidades da criança de se relacionar e conviver com os pares, assim como, as suas aprendizagens e resultados na escola, pois até ao momento os pais educam a criança sem poderem aferir se o estarão a fazer da melhor forma (Alarcão, 2000). Assim sendo, existem dois tipos de postura que as famílias podem adotar em relação à escola: podem valorizar as atividades académicas das crianças, potencializando a aprendizagem e o conhecimento ou podem controlar em excesso estas atividades, fazendo cumprir tarefas e obter resultados não priorizando o conhecimento, não sendo, neste caso, estimulada a motivação intrínseca dos filhos, o que pode provocar a desmotivação, frustração e a falha de metas a longo prazo (Vasconcelos-Raposo et al., 2015). Os pais que apresentam atitudes de suporte, compreensão e diálogo com os seus filhos criam oportunidades para que os seus filhos expressem as suas emoções e adquiram estratégias de regulação emocional, o que mais dificilmente se verifica em contextos em que os pais demonstram cuidado excessivo, ou são muito controladores e/ou negligentes (Pinto, Carvalho & Sá, 2014).

O presente período de vida das crianças contempla diferentes tarefas para pais e filhos. Os progenitores deverão ser capazes de garantir a segurança da criança, prestar-lhe os cuidados necessários, supervisionar o seu modo de agir e fomentar a sua estimulação, e as crianças devem ter sucesso na escola e no começo do processo de socialização com os outros (Carr, 2016, cit. in Portugal & Alberto, 2014). Segundo Soares et al. (2004), existem mecanismos diversificados que podem ser adotados pelos pais de modo a facilitar a aprendizagem dos filhos, nomeadamente explicitar os deveres e os direitos das crianças, delinear uma rotina estruturada, instituir limites e regras, supervisionar tarefas, dar proteção e incentivo à

autonomia, promover um ambiente adequado e com recursos para o estudo, proporcionar interações positivas, manifestar afeto e valorização, dar o exemplo, estimular a comunicação, adequar a exigência ao nível e capacidades da criança, valorizar a aprendizagem e relacionar o conteúdo das experiências, incitar os momentos de brincadeira, descontração e relaxamento e ter interesse genuíno na vida da criança.

Segundo Ohan et al. (2000), o sentido de competência para as tarefas parentais encontra-se relacionado com o estilo que os pais usam na interação com os filhos. Nos programas parentais em que se pretende trabalhar o sentido de competência parental, é colocado ênfase na modificação dos padrões e estilos através dos quais os pais educam os seus filhos, em detrimento da cognição e afeto parental presente no contexto (Dekovic et al., 2010). Contudo, a qualidade do estilo de cuidado e as interações estabelecidas com a criança apresentam-se como bastante relevantes no desenvolvimento e no bem-estar da criança e da família (Suwansujarid et al., 2013).

Em suma, a família e mais concretamente os progenitores têm um papel fulcral no crescimento e desenvolvimento dos seus filhos. Estes devem ser capazes de dar resposta a todas as exigências do seu papel parental e a todas as necessidades dos seus filhos. Como forma, de isto ser possível e de os progenitores se sentirem competentes no seu papel, devem ter em conta, um conjunto de tarefas e entender o seu contributo como benéfico aos seus filhos.

2. Atividade física em crianças na idade escolar

Neste capítulo, iremos abordar a temática da atividade física, entendendo o conceito e os seus benefícios nas crianças. De seguida serão apresentadas as implicações da ausência de atividade física nas crianças e os hábitos e determinantes da atividade física para essa população.

2.1. Conceito de atividade física

Segundo Vale, Dias, Corte-Real, Pedretti e Fonseca (2001), a atividade física é definida como um conjunto de movimentos produzidos pelo corpo e pelos músculos esqueléticos que requer dispêndio de energia. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2003), a prática de atividade física deve ser diária, com uma intensidade moderada, e durar, no mínimo 30 minutos, de modo a que seja benéfica para a saúde do indivíduo. Este conceito, no dia-a-dia, pode ser atribuído a ocupações, desportos, tarefas domésticas ou outras atividades, tendo assim uma natureza de caráter complexo e de difícil cálculo, pois toma múltiplas formas, contextos e dimensões temporais (Vasconcelos-Raposo et al., 2015). No que concerne ao exercício físico, este diz respeito a atividades físicas planeadas, estruturadas e repetitivas que têm como finalidade melhorar ou manter a aptidão física, caracterizando-se por um conjunto de particularidades associadas à saúde ou à habilidade (Seabra et al., 2008).

A atividade física gera benefícios e é uma fonte de saúde e desenvolvimento para a criança. Contudo, para melhores resultados, em crianças e jovens com idades entre 5 e 17 anos, a prática diária deve ser de, pelo menos 60 minutos de atividade física moderada/vigorosa e em, pelo menos, três dias por semana, devem ser praticados exercícios aeróbicos vigorosos, exercícios de resistência e exercícios com pesos (Janssen & LeBlanc, 2010), assim como, se deve proceder a uma diminuição do tempo ocupado em atividades sedentárias (Machado, Gil, Ramo & Pérez, 2018).

Quando falamos em atividade física em crianças, é comum relacionar as terminologias “educação física” e “desporto”, apesar do seu caráter distinto. A “educação física” diz respeito a uma dimensão focalizada no desenvolvimento de competências e confiança nas crianças, nas quais se estimula a sua capacidade de utilizar estes conteúdos em diferentes atividades, permitindo o desenvolvimento de conhecimentos, capacidades e compreensão para a participação na atividade física (Bailey, 2005). A prática de educação física na escola deve cumprir, no mínimo, uma carga horária de duas horas (Machado et al., 2018) e deverá ter um caráter prioritário em programas de promoção para a saúde, por atingir indivíduos em idade escolar e por estimular desde cedo um conjunto de ideias e objetivos em termos de atividade física e do seu papel na saúde (Marques & Gaya, 1999). O período escolar é uma

fase enriquecedora a nível do desenvolvimento global da criança, pelo que no que diz respeito à educação física no contexto escolar, são observados contributos positivos para a formação e adaptação corporal, para aquisição de repertório motor, para o desenvolvimento e aprendizagem (Martins et al., 2015), para o comportamento corporal e para a expressividade social, devendo esta prática ser tida também como uma atividade prazerosa e motivante que permita o relaxamento, o autoconhecimento e a convivência social dos seus intervenientes (Vieira, Priore, & Fisberg, 2002).

Ao nível do “desporto”, a nomenclatura representa um conjunto de atividades, procedimentos e relações, assim como consequentes efeitos físicos, psicológicos e sociais, englobando toda a atividade física que tem como objetivo melhorar a condição física e o bem-estar geral (Bailey, 2005).

2.2. Benefícios da atividade física nas crianças

A prática de atividade física inicia-se nas crianças logo nos primeiros tempos de vida com o levantar da cabeça, o rebolar, o caminhar, o gatinhar e, com os progressos no domínio neuromuscular e avanço na idade, evolui para práticas mais complexas que sustentam assim a atividade física efetuada posteriormente (Lopes et al., 2011). Durante a infância, as crianças adquirem rapidamente um repertório de habilidades cognitivas, sociais e motoras (Weaver et al., 2008). Esta etapa é fundamental no desenvolvimento corporal, na aquisição de posturas e na manipulação de diferentes objetos (Candéa, Silva, Candéa, Vida & Telles, 2017). Aquando da idade escolar, a prática de atividade física tem como principais objetivos o crescimento, o bem-estar, o desenvolvimento saudável e a formação de rotinas associadas à prática, que se deverão perpetuar ao longo da vida (Lopes, Lopes, Santos & Pereira, 2011). Percebe-se, assim, que a atividade física, efetuada de um modo regular e percecionada como um hábito, se transforme num comportamento de saúde, que tem alicerces para ser preservado durante toda a vida, podendo conquistar uma importância pessoal e uma motivação intrínseca quando se tem uma estrutura que potencializa o crescimento e o desenvolvimento de experiências de êxito, através da reflexão e interiorização desse conhecimento obtido (Calmeiro, 2012). Na vida das crianças esta prática é de extrema importância, pois provoca melhorias na performance e aptidão física, potencializa o crescimento, estimula o bem-estar a vários níveis, fortalece hábitos e incentiva a participação futura em programas de atividade física (Matsudo, Araújo, Matsudo, Andrade, & Valquer, 2012).

De acordo com o modelo proposto por Blair et al. (1989, cit. in Boreham & Riddoch, 2001) acerca das consequências da atividade física ao nível da saúde em crianças, surgem três benefícios importantes desta prática, designadamente, melhorias diretas na saúde infantil e na qualidade de vida da criança, melhorias ao nível da saúde na vida adulta, nomeadamente o retardamento de doenças, e ainda a probabilidade de manter uma vida ativa na adultez, promovendo a saúde geral nesta altura.

Segundo Bailey (2005), a integração na prática de atividade física e desportiva pode ser sinónimo da diminuição de comportamentos antissociais, uma vez que se estimulam capacidades como a cooperação, empatia, relações interpessoais, responsabilidade, resiliência e capacidade de mudança. Do ponto de vista social, a partilha de compromissos e de laços sociais dão aos sujeitos mais jovens sentimentos de pertença e um papel na comunidade que se revela um auxílio na formação da sua identidade (Calmeiro, 2012) e que contribue bastante na obtenção de prazer, realização pessoal e amplos benefícios (Bailey, 2005). Deste modo, a prática desportiva em isolado reflete poucos ganhos, ela deve entender-se como um processo integrador, orientador e ativo na procura de benefícios, o desenvolvimento psicossocial é estimulado e incutem-se princípios de comprometimento, responsabilidade e perseverança, pelo que, uma prática consistente e sistemática, desenvolve novas competências, direciona para a mestria e incute valores grupais relevantes, como a consciencialização da opinião e autoridade dos outros, sujeição a normas, solidariedade, trabalho em grupo e aceitação dos limites (Calmeiro, 2012).

De um ponto de vista fisiológico, a prática de atividade física em idade escolar tem um forte impacto na diminuição do risco de patologias, nomeadamente a diabetes, hipertensão arterial e obesidade (Vale et al., 2001) e manifesta-se ainda em melhorias na flexibilidade, sistema cardiovasculares, metabolismo e estrutura óssea das crianças (Howie & Pate, 2012). A prática de atividade física está, ainda, associada a níveis mais altos de saúde mental, à obtenção e manutenção da força óssea e ao desenvolvimento normal do esqueleto (Van, Paw, Twisk & Van, 2007). Vale et al. (2001) reforçam ainda a redução dos níveis de ansiedade, stress e depressão, as melhorias no humor e autoestima, a potencialização do bem-estar físico e psicológico, o melhor funcionamento orgânico geral, a maior produtividade no trabalho e a maior disposição física e mental, como resultados positivos da aplicação correta e regular de atividade física nas crianças. O estudo de Irwin, He, Bouck, Tucker e Pollett (2005) encontrou, ainda, uma correlação positiva entre a atividade física e o desempenho académico, autoestima, autoeficácia da criança e melhorias comportamentais.

De forma a aumentar o potencial das crianças, deve-se relacionar momentos lúdicos e atividades prazerosas com programas com objetivos predefinidos, organizados e com estratégias metodológicas que incutam a avaliação dos progressos e do ensino-aprendizagem (Palma, Camargo, & Pontes, 2012). No caso da atividade física, a um nível mais organizado e competitivo, a prática acarreta também efeitos benéficos a nível educacional e social, possibilitando experiências de trabalho em equipa e enfrentamento da vitória ou derrota (Sequeira, Boccaletto, Belo, & Gaio, 2008). No que concerne a estas práticas na infância, elas deverão ter um carácter recreativo e alternativo, podendo a criança optar pela modalidade que melhor se enquadra aos seus interesses, descobrindo habilidades e aptidões individuais ainda não estimuladas, mas dando espaço a momentos de falha e contrariedade (Lazzoli, et al., 1998). Assim, deve-se proporcionar às crianças momentos de competição e de

entretenimento, de modo a permitir oportunidades e desafios múltiplos (Sequeira, Boccaletto, Belo, & Gaio, 2008).

As experiências a que as crianças são expostas influenciam bastante a percepção de si mesmas e dos outros. Assim, destas podem advir sentimentos de incompetência e inaptidão, se o indivíduo experiencia aborrecimento, pressão e feedback negativo por parte dos pares, e, pelo contrário, quando as experiências são orientadas para a mestria, mesmo sujeitos com dificuldades podem apresentar progressos na sua percepção de competência, desenvolvendo aptidões ligadas à eficácia, sucesso e perícia, o que contribui positivamente em áreas como o autocontrolo, autoconhecimento, amadurecimento e aprendizagem social (Calmeiro, 2012).

2.3. Implicações da ausência de atividade física nas crianças

O estilo de vida atual das crianças reproduz os níveis futuros de saúde e ativação da sociedade, pois é nesta etapa que se criam os comportamentos de saúde que se prolongarão ao longo da vida (Glenmark, Hedberg, & Jansson, 1994).

A sociedade dispõe de diversos fatores que favorecem estilos de vida menos ativos, o uso excessivo das tecnologias, a diminuição do tempo sem ocupações, a redução de espaços livres nos centros urbanos, a criminalidade e as inseguranças associadas, são exemplos deste facto que beneficia o sedentarismo, a obesidade, as dislipidemias e as doenças cardiovasculares (Marques & Gaya, 1999). Ao nível infantil, são disponibilizados às crianças, cada vez mais, ambientes ricos em alternativas sedentárias, que facilitam a diminuição da prática de atividade física e o aumento dos hábitos sedentários, como é o caso da exposição televisiva durante longos períodos de tempo (Tucker & Bagwell, 1991) e das deslocações em transportes de casa para a escola, removendo assim atividades como andar de bicicleta, caminhar e brincar na rua, do dia-a-dia das crianças (Boreham & Riddoch, 2001).

O sedentarismo, a inatividade física e, por consequência, a obesidade atingem crianças de qualquer contexto e nível socioeconómico, sendo esta uma preocupação de saúde pública que gera efeitos adversos na sociedade moderna. Salientam-se, deste modo, as limitações provocadas pela falta de atividade física e a nutrição deficiente, na interação social, no desenvolvimento das habilidades motoras e intelectuais, a nível cognitivo e na manutenção da problemática para as gerações futuras (Jenovesi, Bracco, Colugnati, & Taddei, 2008).

Desta forma, as condições ambientais e a vida das populações dificultam a obtenção de experiências motoras e de movimento por parte das crianças, o que condiciona bastante o seu desenvolvimento motor, corporal e a estimulação, o que pode afetar, justamente, dimensões como a percepção, a aprendizagem, a comunicação, a conduta social e o contexto emocional (Lopes et al., 2011; Palma et al., 2012). O papel da atividade física, no quotidiano das crianças, tem sido assim bastante questionado por se acreditar que elas não têm momentos suficientes para se estimularem, apesar deste fato, admite-se que nas atividades

características das crianças (como correr, saltar, dançar, chutar), estas efetuam diversas atividades em que exercitam diversos grupos musculares (Boreham & Riddoch, 2001).

2.4. Hábitos e determinantes da atividade física nas crianças

Segundo Sals. et al. (1993, cit. in Matsudo et al., 2012), existem alguns fatores determinantes que provocam alterações nos hábitos de atividade física e que podem ser de origem demográfica, biológica, psicológica, emocional, cognitiva, comportamental, sociocultural, ambiental, contextual e por características específicas da atividade física.

De acordo com Sallis e Owen (1999, cit. in Seabra et al., 2008), existem diversas teorias e perspectivas sobre a influência de fatores determinantes dos hábitos de atividade física, como é o caso do modelo transteórico, da teoria sociocognitiva, da teoria do comportamento planeado, do modelo de crenças na saúde, e do modelo ecológico. O *modelo transteórico* tem como ambição esclarecer a adoção de novos comportamentos através da distinção de estágios, processos de mudança, tomada de decisão e autoeficácia; a *teoria sociocognitiva* surge da teoria da aprendizagem social e incita a ideia de que o comportamento tem origem no ambiente, características individuais e pelo próprio comportamento, remetendo assim a prática de atividade física para os resultados esperados, a sensação de autoeficácia, o reforço e a intenção da ação; a *teoria do comportamento planeado* parte da teoria da ação fundamentada e focaliza-se na intenção comportamental da prática como principal razão da real adoção de um comportamento; o *modelo de crença na saúde* sugere que dado comportamento surge da percepção do sujeito sobre a sua suscetibilidade, da severidade e das vantagens e impedimentos ao nível da saúde para dado comportamento; e o *modelo ecológico* destaca os níveis de influência, fatores interpessoais, fatores comunitários e envolvimento físicos promotores de saúde (Seabra et al., 2008). Compreende-se, assim, que, para a aquisição de um comportamento, existem diversos aspetos envolvidos, não sendo deste modo possível entender a prática de atividade física como proveniente de fatores apenas individuais, mas de um sistema complexo de elementos interligados.

Proporcionar-se às crianças múltiplas experiências motoras, diferentes métodos de aprendizagem, um contexto situacional adequado e a intervenção de profissionais que entendam as suas necessidades e os seus pontos fortes revela-se enriquecedor para o seu processo de desenvolvimento (Palma et al. 2012).

No estudo de Ingram (2000, cit. in Seabra et al., 2008) salienta-se a correlação entre o nível de atividade física e a idade, pois de acordo com a informação recolhida, com o avançar da idade a atividade física tende a diminuir. O presente autor salienta a diminuição na libertação de dopamina, ao longo dos anos, como fator central na diminuição dos níveis de atividade física, pois esta encontra-se associada à motivação para ser ativo e executar movimento, e, tendo em conta o possível decréscimo da atividade física com o avançar da idade, os planos a ser implementados em crianças deverão motivar os indivíduos para um estilo de vida ativo,

incluindo pessoas significativas, como é o caso da sua família, amigos, professores e escola (Seabra et al., 2008). Contrariamente, nos estudos analisados por Candéa, Silva, Candéa, Vidal & Telles (2017), as crianças mais velhas demonstram melhor desempenho ao nível da atividade física e motora, o que segundo os autores se justifica pelo desenvolvimento das habilidades e aperfeiçoamento das mesmas com o tempo.

Sallis, Prochaska e Taylor (2000) referem diversas variáveis associadas à atividade física em crianças entre os 4 os 12 anos de idade, as variáveis associadas. Em primeiro lugar, os autores referem que os indivíduos do sexo masculino se revelam mais ativos que os do sexo feminino; em segundo lugar, constataram que a variável idade se demonstra relacionada, de modo inconstante, com a atividade física; em terceiro lugar, observou-se que os indicadores de estatuto socioeconómico não se correlacionam com a atividade física das crianças; em quarto lugar, as dietas saudáveis e a experiência de atividade física anterior têm uma associação positiva com a atividade física atual das crianças; por fim, os autores verificaram que a atividade física parental e o excesso de peso dos pais, se associam positivamente com a atividade física das crianças. Para Irwin et al. (2005), os fatores a ter em conta para a prática de atividade física nas crianças devem ser: a idade, a estação/ meteorologia, as instalações do serviço onde as crianças ficam após as aulas, ausência ou presença de irmãos, o tempo livre, o agendamento, a sociedade e os problemas de segurança, a influência dos pais e as preferências da criança.

De acordo com Van et al. (2007), e tendo em conta a análise de estudos que relacionam a atividade física das crianças com diferentes variáveis, são apontados os seguintes cinco grupos de variáveis: variáveis demográficas e biológicas (e.g. idade, excesso de peso dos pais); variáveis psicológicas, cognitivas e emocionais (e.g. autoestima, atitude e benefícios percebidos); variáveis comportamentais (e.g. atividade física anterior e tempo de sedentarismo); variáveis sociais e culturais (e.g. encorajamento parental) e, finalmente, variáveis ambientais (e.g. acessos e instalações). Em particular, os estudos indicam que a prática de atividade física se encontra associada ao sexo da criança (com os indivíduos do sexo masculino a pontuar mais alto), à variável psicológica “autoeficácia”, ao nível de atividade física parental e ao apoio parental.

Alguns estudos apontam também a variável sexo como determinante da prática de atividade física, uma vez que a frequência de atividade física é maior no sexo masculino (e.g., Candéa et al., 2017; Greca et al., 2016; Matsudo et al., 2016;), estes justificam o acontecimento, salientando a possibilidade de maior encorajamento e motivação dada aos meninos, por parte dos pais e do contexto em que se encontram inseridos. O estudo de Carissimi et al. (2017) acrescenta, ainda, que o sexo feminino apresenta menor capacidade física percebida, maior gordura corporal percebida e maior insatisfação em relação ao corpo.

Em relação ao nível socioeconómico, e de acordo com Candéa et al. (2017), as crianças que vivem em contextos mais favorecidos tendem ter níveis superiores de atividade física, o que se pode estar relacionado, segundo os autores, com uma maior estimulação por parte pais e

mais oportunidades para a prática destas atividades. Pelo contrário, o estudo de Matsudo et al. (2016) demonstrou que tanto rendimentos familiares como níveis de escolaridade mais altos se encontravam relacionados com níveis mais baixos de atividade física moderada e vigorosa, o que aponta para uma associação negativa entre o nível socioeconómico e a prática de atividade física. Da mesma forma, crianças que vivem em regiões com melhores infraestruturas apresentam maior probabilidade de serem mais ativas, quando comparadas com aqueles que vivem em áreas com poucas instalações providenciadas e/ou com problemas de acessibilidade (Greca et al., 2016).

3. Relação entre atividade física das crianças e a influência parental

Na busca por uma vida equilibrada e com bem-estar, como referido anteriormente, a atividade física é um pilar que dota crianças e jovens das competências pessoais necessárias para essa obtenção, gerindo e preservando estilos de vida ativos durante o seu desenvolvimento (Calmeiro, 2012).

Segundo Dorsch, Smith e McDonough (2009) a atividade física e desportiva evolui de acordo com o processo de socialização dos indivíduos, através do desenvolvimento de um conjunto de aptidões, condutas, normas e capacidades relacionadas com os papéis sociais. Os pais, como membros ativos no desenvolvimento dos seus filhos, influenciam a promoção ou não do exercício físico e o modo como este é gerido na vida das crianças (Vale et al., 2001). Segundo Alarcão (2000), é dever da família proporcionar à criança exercício físico que facilite o seu desenvolvimento. As figuras parentais são consideradas influenciadores primários nos padrões comportamentais relacionados com a atividade, assim como as principais fontes de informação e educação dos seus filhos, pelo que, devem ser modelo em relação a comportamentos que melhorem a saúde e que tenham o potencial de alterar a natureza sedentária da sociedade atual (Beets, Cardinal & Alderma, 2010). Os progenitores têm um papel dominante e influente na opção pela participação na atividade física e desportiva, de tal modo que se encontram encarregues de proporcionarem a maioria das oportunidades da prática e de auxiliarem na sua manutenção (Vale et al., 2001). Como forma de se ter sucesso na promoção de atividade física nas crianças, deve ser considerada obrigatoriamente a influência parental (Olivares, Cossio-Bolaños, Gomez-Campos, Almonacid-Fierro & Garcia-Rubio, 2015).

A família deve proporcionar suporte tanto emocional, como financeiro (Kozak & Gasparotto, 2018) e deve estar preparada para empregar tempo, dinheiro e energia emocional nas tarefas relacionadas com as crianças, pois questões ligadas ao ambiente familiar, às rotinas diárias e ao orçamento familiar afetam o envolvimento e desenvolvimento da criança nas atividades físicas e desportivas (Dorsh et al., 2009). Os pais devem assegurar feedback e suporte aos seus filhos, assim como fornecer-lhes experiências positivas e reforço emocional para o seu desenvolvimento na prática desportiva (Vale, Dias, Corte-Real, Pedretti, & Fonseca, 2001), providenciando o devido apoio (e.g. comprando os materiais necessários, observando a prática, dando incentivos e elucidando acerca dos benefícios da prática) (Greca et al., 2016).

A adesão à prática da atividade física encontra-se dependente do sistema de crenças, de expectativas e do envolvimento parental, no caso de estilos parentais que apoiem a criança e promovam a sua autonomia, a adesão é reforçada, e, em contrapartida, os estilos parentais menos potenciadores da atividade geram efeitos adversos à sua adesão (Ramos, 2009, cit. in Vasconcelos-Raposo et al., 2015). De acordo com o estudo de Sallis et al. (2000), foram

estudadas vinte e uma variáveis sociais ligadas à prática de atividade física em crianças e jovens, tendo sido encontrada, em 38% dos estudos, uma relação positiva entre a participação dos pais em atividades físicas e a prática de atividade física por parte das crianças. De acordo com a investigação de Olivares et al. (2015), a possibilidade das crianças e adolescente efetuarem atividade física aumenta 156%, quando os pais encorajam a prática e 85% quando os pais são fisicamente ativos (Olivares et al., 2015).

De um modo geral, a literatura sugere que crenças, valores, comportamentos e objetivos das figuras parentais têm implicações nas crianças e no seu desenvolvimento psicossocial, pelo que, de acordo com Brustad, Babkes e Smith (2001, cit. in Teques & Serpa, 2013), é na abordagem sociocognitiva que se focaliza a atenção quando se pretende falar da influência dos pais na participação desportiva dos seus filhos, esta ideia reflete a influência das diferenças individuais no processo de avaliação cognitiva, bem como a autoperceção de competência e de controlo nos padrões de motivação pessoal. O estudo de Shen et al. (2016) demonstrou que crianças que percebem níveis altos de apoio parental e competência tendem a praticar mais atividade física e a sentir este acontecimento como mais prazeroso, o que sugere que figuras parentais que apresentam expectativas ajustadas em relação às capacidades da criança tendem a ostentar motivações orientadas para a tarefa, dando assistência e apoio ao filho, havendo um impacto positivo na sua evolução na prática desportiva, e, em contrapartida, filhos que tendam a ser muito pressionados e avaliados percebem o desporto como algo ansiogénico e pouco prazeroso, o que pode significar uma maior probabilidade de desistência (Teques & Serpa, 2013). De acordo com o estudo de Vasconcelos-Raposo et al. (2015), indivíduos praticantes de atividade física tendem a observar os seus pais como mais responsivos e menos exigentes do que os sujeitos que não praticam atividade física.

No caso dos progenitores, os indivíduos do sexo masculino parecem ocupar um lugar de maior destaque na vida ativa dos seus filhos, de acordo com o estudo de Kozak e Gasparotto (2018). Em particular os pais demonstraram uma maior motivação na prática desportiva dos filhos, ambicionando que estes desenvolvam as suas habilidades e se tornem atletas de alguma modalidade, incentivando os filhos nesse sentido; e por outro lado, segundo este estudo, a principal preocupação das mães parece estar mais orientada para as dimensões de diversão e aprendizagem dos seus filhos.

Surgem, assim, algumas teorias relevantes acerca das implicações das figuras parentais na prática desportiva dos filhos, nomeadamente a teoria da motivação para a competência de Harter (1999), o modelo de expectativa-valor de Eccles (1991) e a teoria da motivação para a realização de Nicholls (1989) (Teques & Serpa, 2013). A *teoria para a competência* de Harter remete o desempenho para a noção e busca de competência, os progenitores ambicionam que os seus filhos procurem a mestria. O *modelo de expectativa-valor* de Eccles assume que a performance e as escolhas de cada indivíduo dependem inteiramente das suas crenças, acerca do seu sucesso e da importância dada à tarefa, assim sendo, se o sujeito valoriza a tarefa e

acredita que terá um bom desempenho na mesma, o seu envolvimento será maior do que numa outra atividade com menos importância e na qual acha que não será tão bem-sucedido (Wigfield & Eccles, 2000 cit. in Gil, 2013). A *teoria da motivação para a realização* de Nicholls compreende que em contextos de realização de desporto e atividade física, o indivíduo se orienta para a manifestação de competência ou habilidade e para evitar situações de fracasso (Roberts, 1992 cit. in Resende, 2006). O indivíduo apresenta duas direções motivacionais, uma direcionada para o domínio da tarefa e outra para o reconhecimento social ou performance (Caetano & Januário, 2009).

De modo a colmatar a ausência de um modelo mais amplo e alargado, que explique o contexto dinâmico, relacional, social e multidimensional que envolve esta influência parental, deve ter-se em conta, segundo Teques e Serpa (2013), a visão e perceção de pais e filhos, de modo a compreender ideias e comportamentos implícitos no seu envolvimento. A intervenção dos pais pode auxiliar na perceção que os seus filhos têm em relação as suas competências para a prática de atividade física, servindo de agente motivador, dependendo da sua influência e envolvimento (Shen et al., 2016). O envolvimento deve ser entendido como um conjunto de pequenas tarefas, nomeadamente conversas às refeições, aconselhamento diário, transporte aos treinos e competições, diálogo informal com os outros pais e reuniões de pais, compreendendo-se as implicações parentais de um modo desenvolvimentista, em que o envolvimento se altera ao longo das várias etapas, lançando um olhar ecológico sob esta influência parental, que permita uma compreensão holística do processo (Teques & Serpa, 2013).

É referido por Teques e Serpa (2013) o *modelo de Hoover-Dempsey e Sandler* (1995, 1997, 2005), como método de compreensão abrangente da relação parental com o contexto desportivo e escolar. O modelo sugere diversos níveis no processo de envolvimento parental, através dos quais os pais escolhem envolver-se, selecionam formas particulares de envolvimento e utilizam estratégias de envolvimento específicas, nomeadamente modelagem, reforço e instrução (Reed, Jones, Walker & Hoover-Dempsey, 2000). Nesta perspetiva, distinguem-se como constructos importantes no envolvimento dos pais na prática desportiva, a dimensão das crenças, a perceção das necessidades invocadas pelo treinador, pela criança e pela escola e as competências pessoais dos progenitores que estimulam e ajudam no envolvimento (Teques & Serpa, 2013). De acordo com o modelo, o uso de estratégias de envolvimento, mediado pela sua adequação ao nível de desenvolvimento e às expectativas da escola, influencia os resultados educacionais da criança, incluindo variáveis atitudinais e comportamentais relacionadas à realização (Reed et al., 2000). Ainda, segundo Teques e Serpa, (2013), esta teoria enfatiza, ainda, os recursos psicológicos que os progenitores aplicam no seu envolvimento e que podem afetar a performance da criança, tais como: a modelagem, as instruções, o reforço e o encorajamento. No que diz respeito a atributos próprios da criança, nomeadamente sentimento de autoeficácia, motivação intrínseca, estratégias de autorregulação na relação com os treinadores, o suporte dos pais é mais uma

vez relevante e contribui para a autorrealização da criança e para a sua percepção de sucesso (Teques & Serpa, 2013).

Em suma e através da análise da literatura, a atividade física deve ser um pilar no quotidiano de crianças e jovens, de modo a que isto seja possível, é necessário a participação dos principais agentes socializadores e influenciadores destes, os seus pais. Os progenitores fomentam e estimulam a prática ou não de atividade física, podendo apoiar os seus filhos e agir como modelos na prática. A *teoria da motivação para a competência*, o *modelo de expectativa-valor* e a *teoria da motivação para a realização* têm como pretensão explicar a influência das figuras parentais na prática de atividade física, contudo o *modelo de Hoover-Dempsey e Sandler* apresenta-se como o método mais amplo no contexto estudado.

Capítulo II - Metodologia

1. Apresentação do Estudo

A presente dissertação enquadra-se num projeto de investigação mais vasto desenvolvido entre o Departamento de Psicologia e Educação e o Departamento de Ciências do Desporto, da Universidade da Beira Interior. O estudo contempla a relação entre um conjunto de variáveis ao nível familiar e psicossocial (e.g. valores e estilos de vida familiares), indicadores de saúde física e comportamentos/ atitudes face à atividade física em crianças e famílias.

A prática de atividade física na vida das crianças depende de diversos fatores, pelo que este estudo apresenta, como objetivo primordial, contribuir para se compreender em que medida o nível de atividade física da criança em idade escolar está relacionado com o sentido de competência parental.

Foram delineados objetivos específicos para a realização do estudo:

- Análise descritiva das dimensões do sentido de competência parental (satisfação e eficácia).
- Análise descritiva da frequência de atividade física das crianças, em termos de atividades desportivas, atividades de lazer e atividades em contexto escolar.
- Analisar as diferenças ao nível do sentido de competência parental entre crianças do sexo masculino e sexo feminino.
- Analisar as diferenças ao nível da prática de atividade física entre crianças do sexo masculino e do sexo feminino.
- Analisar as diferenças ao nível de sentido de competência parental entre pais de crianças com prática de atividade física baixa e alta.

O presente estudo é de natureza quantitativa, pelo uso de dados numéricos e técnicas estatísticas para a sua análise; correlacional, visto que pretende examinar relações entre as diferentes variáveis; descritivo, pois procedeu-se à recolha de dados para descrever a amostra, sem manipulação de variáveis.

2. Caracterização dos Participantes

A amostra foi recolhida por conveniência, em instituições de ensino básico. Os critérios base de inclusão dos participantes foram: ser pai/mãe de crianças em idade escolar (dos 5 aos 9), ter mais de 18 anos e assinar um consentimento informado para participar no estudo. Os participantes que colaboraram no estudo são progenitores do município da Covilhã e do distrito da Guarda.

Ao nível da caracterização dos participantes, responderam ao questionário 63 mães e 21 pais. As mães apresentavam idades entre os 28 e os 49 anos, com uma média de 38.58 anos ($DP=4.311$), e os pais apresentavam idades entre os 30 e os 58 anos, com média de 41.06 anos ($DP=5.375$). No que diz respeito ao estado civil, a maioria dos inquiridos são casados ou vivem em união de facto (74.7 %). Relativamente à situação profissional, 85.4% das mães encontra-se profissionalmente ativa, assim como 97.6% dos pais.

Tabela 1.

Caraterização sociodemográfica dos pais

	N	(%)
Respondente:		
Mãe	63	75
Pai	21	25
Idade Mãe		
21-30	3	3.6
31-40	60	71.4
41-50	21	25
Idade Pai		
21-30	1	1.2
31-40	44	53
41-50	32	38.6
51-60	6	7.2
Estado civil Mãe		
Solteira	12	14.5
Casada/União de facto	62	74.7
Divorciada/Separada	9	10.8
Estado civil Pai		
Solteiro	9	10.8
Casado/ União de facto	62	74.7
Divorciado/Separado	11	13.3
Viúvo	1	1.2
Escolaridade Mãe		
Até ao 3ºCiclo	14	16.7
Ensino Secundário/Técnico	18	21.4
Ensino Superior	52	61.9
Escolaridade Pai		
Até ao 3ºCiclo	18	21.7
Ensino Secundário/Técnico	34	41
Ensino Superior	31	37.3
Situação profissional Mãe		
Profissionalmente ativa	70	85.4

Dona de casa	2	2.4
Procura trabalho	8	9.8
Outra situação	1	1.2
Estudante	1	1.2
Situação profissional Pai		
Profissionalmente ativo	81	97.6
Procura trabalho	1	1.2
Reformado/Pensionista	1	1.2

Relativamente às crianças, apresentam idades compreendidas entre os 5 e os 9 anos, com uma média de idade de 7.52 anos ($DP=1.103$). A maioria das crianças (53%) é do sexo feminino.

Tabela 2.

Caraterização sociodemográfica das crianças

	N	(%)
Idade das crianças		
5	1	1.2
6	18	21.4
7	20	23.8
8	26	31.0
9	19	22.6
Sexo		
Masculino	39	47
Feminino	44	53

3. Instrumentos

Na investigação apresentada foram utilizados os seguintes instrumentos: um Questionário Sociodemográfico, o Questionário de Atividade Física da Criança para Pais (PAQ-C) e o Questionário do Sentido de Competência Parental.

Questionário Sociodemográfico

É composto por questões sobre a criança (e.g., sexo, idade e agregado familiar) e sobre os pais (e.g., idade, estado civil, nível de escolaridade, situação profissional).

Questionário de Atividade Física da Criança para Pais (PAQ-C)

Como forma de avaliar a prática de atividade física das crianças em idade escolar, foi utilizado o *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C; Crocker, Bailey,

Faulkner, Kowalski e Mcgrath (1997)), para quantificar os níveis gerais de atividade física das crianças, nos 7 dias que antecederam a administração do questionário (Kowalski, Crocker & Donnen, 2004). Contudo a versão utilizada na presente investigação foi formulada por Corder, Sluijs, Wright, Whincup, Wareham e Eklund (2009), após modificações da versão original, e é direcionada aos pais, tendo como ambição avaliar o modo, frequência e duração da atividade física e atividade sedentária dos filhos, em vários domínios, nos últimos 7 dias. A medida foi traduzida da versão original para a versão portuguesa no âmbito do projeto de investigação onde se insere o estudo, e é indicada para crianças em idade escolar, com idades compreendidas entre os 8 e os 14 anos e que estão atualmente no sistema escolar (Kowalski et al., 2004).

Este questionário é constituído por uma lista de 46 atividades distribuídas por quatro áreas: atividades desportivas, atividades de lazer, atividades na escola e atividades diárias. As atividades desportivas contemplam treze itens de modalidades como ginástica aeróbica, basebol, basquetebol, dança, futebol, natação, entre outras. As atividades de lazer incluem catorze itens atividades das crianças, nomeadamente bicicleta, tarefas domésticas, passear o cão, brincar num parque infantil, brincar com animais de estimação, saltar à corda, entre outras. As atividades da escola contemplam quatro itens relativos a atividades do contexto académico, designadamente aulas de educação física, ir a pé para a escola, ir de bicicleta para a escola e outras. Por fim, as atividades diárias incluem quinze atividades do quotidiano, como expressão plástica, fazer os TPC, ouvir música, jogos de tabuleiro, ler, ver televisão, entre outros.

A escala de resposta utilizada para classificar a participação da criança em cada atividade é dicotómica (“Sim” e “Não”). No caso da resposta ser afirmativa, o progenitor deve mencionar o número de vezes e o número total de horas/minutos que a criança pratica essa mesma atividade, tanto durante a semana como ao fim-de-semana (Corder, et al., 2009). Crocker et al. (1997) administraram o PAQ-C a grupos de crianças do ensino básico com idades compreendidas entre os 8 e 16 anos, pelo que, a análise dos resultados do estudo demonstrou que o instrumento possui uma consistência interna boa e que este é, efetivamente, um método válido e relevante para avaliar os níveis de atividade física em crianças em idade escolar. Ainda Kowalski, Crocker e Faulkner (1997) administraram o instrumento a duas amostras independentes de crianças e obtiveram resultados demonstrativos da validade da medida para medir os níveis gerais de atividade física deste grupo.

Escala de Sentido de Competência Parental (PSOC)

A Parenting Sense of Competence Scale(PSOC; Johnston e Mash, 1989) foi desenvolvida inicialmente por Guibaud-Wallston e Wandersman (1978) com a ambição de avaliar duas dimensões do sentido de competência parental em bebés, nomeadamente a valorização/prazer e competências/conhecimento (Johnston & Mash, 1989). A primeira

avaliava as percepções dos pais acerca das suas habilidades e o entendimento acerca de serem bons pais, e a segunda avaliava o grau em que o indivíduo valoriza a sua parentalidade e se sentia confortável no seu papel (Karp et al., 2015). Como seguimento desta pesquisa, Johnston e Mash (1989) alargaram a pesquisa a pais de crianças com idades compreendidas entre os 4 aos 9 anos, sendo neste momento o instrumento mais utilizado internacionalmente para avaliar o sentido de competência parental. Foi traduzida e adaptada para a população portuguesa por Seabra-Santos et al. (2015). O instrumento é administrado através de autorresposta e é composta por 17 itens sobre as quais os sujeitos se devem posicionar em uma escala do tipo Likert de cinco pontos, que varia entre “Concordo plenamente” e “Discordo totalmente” (Seabra-Santos et al., 2015). Quanto maiores as pontuações, maior é o sentido de competência parental (Preyde et al., 2015).

A escala apresenta duas dimensões: eficácia e satisfação, em que a primeira dimensão reflete o grau em que os pais se sentem competentes e à vontade no seu papel e a segunda medida reflete o nível de frustração, ansiedade e baixa motivação que os pais podem experienciar no seu papel (Nunes, Jiménez, Menéndez, Avala-Nunes & Hidalgo, 2016). Em ambas as subescalas e na escala total, o instrumento apresenta bons índices de consistência interna e boas características psicométricas quando respondido por pais portugueses (Seabra-Santos et al., 2015).

4. Procedimento

O presente estudo, como referido anteriormente, encontra-se inserido no âmbito do projeto de investigação “Preditores psicossociais de saúde física em crianças e jovens”, que foi alvo de aprovação pela comissão de Ética da Universidade da Beira Interior.

Após esta aprovação, foram contactados os diretores de instituições privadas do ensino básico, dos distritos de Castelo Branco e Guarda, solicitando a colaboração no estudo. Neste âmbito, foram recolhidos dados de 66 participantes. Este número após eliminação de 15 protocolos por incumprimento das normas estabelecidas (e.g. protocolos em branco, idade fora do intervalo determinado para o estudo, falta do consentimento informado assinado pelo encarregado de educação) ficou mais reduzido.

A recolha dos dados foi efetuada com o auxílio dos professores e auxiliares de ação educativa das instituições de ensino que entregaram os protocolos de investigação aos pais das crianças (em mãos ou nas mochilas das crianças) ou, de forma direta, entregues pelas investigadoras, aos pais à porta da escola das crianças. Nos protocolos constava o documento de consentimento informado, com a notificação acerca dos objetivos do estudo e informação dos contactos para eventuais esclarecimentos, os questionários, um envelope para devolução do protocolo e respetiva informação para a colocação dos protocolos neste após o

preenchimento. Solicitou-se nesta mesma informação que o envelope fosse entregue fechado aos professores/auxiliares de ação educativa ou à investigadora, como forma de garantir a confidencialidade das respostas dadas pelos participantes. A entrega de protocolos de forma direta à investigadora foi processada através da articulação de um horário para recolha dos mesmos. Esta recolha ocorreu entre Novembro e Abril de 2018. A amostra total obtida é de 84 participantes, contudo recorreu-se a 33 protocolos do estudo realizado no ano letivo 2016/2017, no âmbito do mesmo projeto “Preditores psicossociais de saúde física em crianças e jovens”.

5. Análises estatísticas

As análises estatísticas dos dados foram realizadas com recurso à versão 25.0 do *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS Statistics®) para Windows.

Inicialmente, de modo a caracterizar a amostra em estudo, procedeu-se a estatísticas descritivas e ao estudo das frequências das variáveis sociodemográficas dos pais e respetivos filhos.

Para a análise descritiva dos itens do PSOC, recorreu-se a estatísticas descritivas, nomeadamente média, desvio padrão, moda, mínimo e máximo, assimetria e curtose. O mesmo se verificou na análise descritiva dos itens do PAQ-C, contudo tendo em conta os três blocos analisados por este questionário: Atividades Desportivas, Atividades de Escola e Atividades de Lazer. O PAQ-C possui mais um bloco de atividades, denominado “Atividades do Dia-a-dia”, porém optou-se por não estudar esta última variável por não ser relevante para os objetivos do estudo. Para analisar a consistência interna dos itens e dimensões do questionário recorreu-se ao coeficiente alfa de Cronbach.

No sentido de analisar a relação entre o sentido de competência parental e a variável sociodemográfica “sexo”, foi testado o pressuposto da normalidade das distribuições das variáveis, com o teste de Shapiro-Wilk (Anexo A), no sentido de se decidir quanto ao procedimento estatístico mais adequado aquando da análise, pelo que, após verificado o pressuposto da normalidade das distribuições, recorreu-se ao teste *t*. A presente análise efetuou-se ainda na aferição da associação entre a prática de atividade física e o sentido de competência parental. O nível de significância foi estabelecido em 5% em ambas as análises.

No que concerne a análise da relação entre a prática de atividade física e a variável sociodemográfica “sexo” procedeu-se à realização de um teste qui-quadrado, de modo a testar-se a independência entre os itens.

Capítulo III- Apresentação dos resultados

Neste capítulo, serão apresentados os resultados relativos à análise descritiva dos itens e à análise da consistência interna do *Questionário do Sentido de Competência Parental*, nomeadamente. Será também apresentada a análise descritiva do *Questionário de Atividade Física da Criança* com apresentação das frequências de prática desportiva da criança. Seguidamente, serão apresentados os resultados relativos ao estudo das diferenças ao nível do sentido de competência parental e do relato da prática de atividade física entre pais com crianças do sexo masculino e do sexo feminino. Por fim, são descritos os resultados respeitantes à associação entre a prática de atividade física das crianças em idade escolar e o nível de sentido de competência parental relatado pelos seus pais.

1. Sentido de competência parental

1.1. Análise descritiva dos itens do *Questionário do Sentido de Competência Parental*

Para a análise descritiva dos itens do *Questionário do Sentido de Competência Parental*, calculou-se, para cada um deles, a média, o desvio-padrão, a moda, os valores mínimos e máximos e os valores de assimetria e curtose.

Podemos observar, através dos valores médios disponibilizados na Tabela 3, que o item 15 (“Se ao menos ser mãe/pai fosse mais interessante eu estaria mais motivada/o para fazer um bom trabalho nessa função”) apresenta uma média ligeiramente mais alta que a dos restantes itens, contrariamente ao item 9 (“Um problema difícil quando se é mãe/ pai é não sabermos se estamos a fazer um bom ou mau trabalho”) que apresenta o menor valor médio.

A observação dos valores de simetria, apresentados na Tabela 3, permite-nos constatar que a distribuição dos dados na amostra de estudo é, para a maioria dos itens, negativamente assimétrica. No que respeita o indicador de curtose e através da análise da Tabela 3 e da Tabela 4, a distribuição dos dados apresenta valores quer negativos (distribuição platicúrtica), quer positivos (distribuição leptocúrtica). O item que mais se afasta da distribuição normal é o item 15 (assimetria = -2.07 e curtose = 5).

Verifica-se, ainda que a maioria dos itens abrange toda a escala de resposta (1-5). Através da observação de histogramas, que se encontram no anexo B, para cada uma das variáveis em estudo, e da frequência dos casos para cada valor da escala de resposta de cada um dos itens, foi possível constatar que não existiam desvios muito significativos à normalidade da distribuição das observações.

Tabela 3.

Análise descritiva dos itens do PSOC

Item	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Moda</i>	<i>Min.- Max.</i>	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>
1	3.83	.83	4	2-5	-.44	-.20
2	3.83	1.16	5	1-5	-.66	-.85
3	3.54	1.07	4	1-5	-.73	-.18
4	3.82	.88	4	2-5	-.62	-.13
5	3.89	.96	4	1-5	-.96	.51
6	3.26	.82	3	1-5	-.26	.35
7	4.13	.85	4	2-5	-.87	.34
8	3.42	1.03	4	1-5	-.18	-.67
9	2.50	1.02	2	1-5	.66	-.26
10	3.27	.86	3	1-5	.03	-.17
11	3.96	.81	4	1-5	-.76	1.2
12	3.22	1.05	4	1-5	.00	-1.2
13	3.73	.80	4	2-5	-.37	-1.4
14	4.45	.72	5	2-5	-1.31	1.72
15	4.48	.82	5	1-5	-2.07	5.01
16	4.10	.73	4	2-5	-.54	.29
17	4.45	.72	5	2-5	-1.31	1.72

Tabela 4

Análise descritiva das dimensões do PSOC

Dimensão	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Moda</i>	<i>Min.- Max.</i>	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>
Satisfação	33.40	5.44	31	21-45	-.02	-.54
Eficácia	25.95	3.54	26	20-35	.54	-.04

1.2. Consistência interna

Como se pode verificar na Tabela 5, na escala total, o valor do coeficiente de alfa de Cronbach obtido foi de .83 e nas dimensões em estudo “Satisfação” e “Eficácia” o valor obtido foi de .80 e .73, respetivamente. O valor do alfa de Cronbach situa-se entre .70 e .90, o que segundo Oviedo e Campo-Arias (2005) é indicador de uma boa consistência interna.

Tabela 5.

Consistência interna das dimensões do PSOC

Dimensão	Nº de itens	Alfa de Cronbach
Satisfação	9	.80
Eficácia	7	.72
Escala total	17	.83

2. Descrição da prática de atividade física da criança

2.1. Análise descritiva das questões

Para analisar as questões do *Questionário de Atividade Física da Criança para Pais*, calcularam-se as frequências da prática de atividades desportivas, de atividades de lazer, de atividades da escola e de atividades do dia-a-dia da criança.

Como pode observar-se na Tabela 6, as atividades desportivas que, na perspetiva dos pais, são as mais praticadas pelas crianças (nos últimos sete dias), são as aulas de natação (35.4%, $n=29$) e futebol (32.1%, $n=26$). As modalidades de *rugby* e basebol não foram referidas por nenhum dos pais.

Tabela 6.

Frequências das práticas de atividade física das crianças por modalidade desportiva (nos últimos sete dias) segundo os pais

	<i>N</i>	(%)
Aulas de natação	29	35.4
Futebol	26	32.1
Dança	19	23.2
Corrida/ <i>Jogging</i>	13	15.9
Basquetebol/Voleibol	10	12.2
Ginástica acrobática/artística	10	12.2
Outra	9	13.8
Artes marciais	5	6.1
Jogos de raquetes	5	6.1
Ginástica aeróbica	4	4.9
Hóquei	1	1.2
Basebol	0	0
<i>Rugby</i>	0	0

Em relação às atividades de lazer, e como se pode observar na Tabela 7, 51.2% das crianças ($n=42$) realizam tarefas domésticas e 36.6% brincam no parque infantil e andam de bicicleta ($n=30$). As atividades de lazer menos efetuadas, nos últimos sete dias, são o *bowling* e esqui/snowboard/trenó ($n=1$, 1.2%).

Tabela 7.

Frequências das práticas de atividade física das crianças por modalidade de lazer (nos últimos sete dias) segundo os pais

	<i>N</i>	<i>(%)</i>
Tarefas domésticas	42	51.2
Bicicleta	30	36.6
Brincar no parque infantil	30	36.6
Brincar c/ anim. de estimação	25	30.9
Caminhada	19	23.2
Andar de patins	14	17.1
Passear o cão	14	16.9
Nadar por diversão	11	13.4
Brincar na casa infantil	10	12.2
Saltar à corda	7	8.5
Saltar no trampolim	7	8.5
Outra	5	8.6
Bowling	1	1.2
Esqui/Snowboard/Trenó	1	1.2

Segundo os progenitores, e como apresentado na Tabela 8, no que diz respeito às atividades escolares, a maioria das crianças (83.3%) participa nas aulas de educação física ($n=70$), 31.3 % das crianças vai a pé para a escola ($n=26$) e apenas 2.4% crianças vão de bicicleta para a escola ($n=2$).

Tabela 8.

Frequências das práticas de atividade física escolar das crianças (nos últimos sete dias) segundo os pais

	<i>N</i>	<i>(%)</i>
Aulas de educação física	70	83.3
Ir a pé para a escola	26	31.3
Ir de bicicleta para a escola	2	2.4
Outra	2	3.4

Ao nível das atividades do dia-a-dia, como ilustrado pela Tabela 9, as atividades mais praticadas pelas crianças são a realização dos T.P.C ($n=80$, 95.2%) e ver TV ($n=77$, 91.7%).

Pelo contrário, as atividades menos realizadas são os jogos de dramatização ($n=15$, 17.2%) e falar ao telefone ($n=23$, 27.4%).

Tabela 9.

Frequências das práticas de atividade física do dia-a-dia das crianças (nos últimos sete dias) segundo os pais

	<i>N</i>	(%)
Fazer os T.P.C.	80	95.2
Ver TV	77	91.7
Brincar dentro de casa	61	72.6
Ler	59	71.1
Viajar de carro/ autocarro	58	69
Conversar sentado	54	64.3
Ouvir música	48	57.1
Expressão plástica	47	56.0
Usar computador	45	53.6
Jogar jogos eletrónicos	43	51.2
Jogar jogos de tabuleiro	32	38.1
Tocar instrumentos musicais	25	29.8
Falar ao telefone	23	27.4
Jogos dramatização	15	17.9

3. Análise das diferenças ao nível do sentido de competência parental entre crianças do sexo masculino e sexo feminino

De acordo com os resultados do teste T-Student representados apresentados na Tabela 10, não existem diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões do sentido de competência parental (Satisfação, $t(80)=1$, $p=.32$ e Eficácia, $t(80)=1.79$, $p=.08$) entre os pais de crianças do sexo masculino e do sexo feminino.

Tabela 10

Diferenças de médias ao nível do sentido de competência parental entre pais de crianças do sexo masculino e do sexo feminino.

	Meninos		Meninas		<i>df</i>	<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Satisfação	33.95	5.19	32.75	5.58	80	1.00
Eficácia	26.71	3.85	25.32	3.2	80	1.79

4. Análise das diferenças ao nível da prática de atividade física entre crianças do sexo masculino e do sexo feminino

Após análise da amostra e para obtenção de resultados estatisticamente mais relevantes decidiu-se pela fragmentação de cada uma das dimensões da prática de atividade física (atividades desportivas, atividades de lazer e atividades escolares) em dois grupos, tendo em conta a frequência de atividade física realizada pelas crianças. Os dois grupos criados foram denominados: Atividade física alta (AF Alta) e Atividade física baixa (AF Baixa), tendo em conta a frequência de atividade física. O grupo denominado AF Baixa representa a prática de atividade física com uma frequência de 3 ou menos vezes por semana, pelo que, o grupo AF Alta reflete uma frequência semanal de atividade física superior a 3 vezes. Optou-se por este ponto de corte tendo em conta o número de dias da semana e devido à literatura sobre a temática. Segundo a DGS (2016), as crianças devem praticar atividade física pelo menos 3 vezes por semana de modo a melhorar a força muscular, a flexibilidade e a resistência óssea.

De acordo com os resultados do Teste do Qui-quadrado apresentados na Tabela 11, pode constatar-se que a prática de atividade física é independente do sexo da criança em todas as dimensões da atividade física (Atividades desportivas, $\chi^2(1)=3.2$, $p=.07$, Atividades de lazer, $\chi^2(1)=.74$, $p=.79$ e Atividades escolares, $\chi^2(1)=.02$, $p=.89$).

Contudo, é importante referir que para a prática de atividades desportivas a associação entre as variáveis em estudo aproxima-se do nível de significância de $p=.05$ (i.e., $p=.07$).

Tabela 11

Prevalência (%) de atividade física entre crianças do sexo masculino e feminino em idade escolar

Atividade física		Meninos (n=39)	Meninas (n=44)	$\chi^2 (1)$
Atividades desportivas	Baixa AF	22	33	3.2
	Alta AF	17	11	
Atividades de lazer	Baixa AF	18	19	.07
	Alta AF	21	25	
Atividades escolares	Baixa AF	28	31	.02
	Alta AF	11	13	

5. Análise das diferenças ao nível de sentido de competência parental entre pais de crianças com prática de atividade física baixa e alta

De acordo com os resultados do teste T-Student, apresentados na Tabela 12, há diferenças estatisticamente significativas ao nível do sentido de competência parental, em ambas as dimensões (Satisfação, $t(81)=-1.99$, $p=.05$ e Eficácia, $t(81)=-2.07$, $p=.04$), entre os grupos de crianças com elevada e reduzida prática de atividade física ao nível das atividades desportivas. O grupo que apresenta uma média mais alta, em ambas as dimensões, é o grupo da AF alta.

Nas restantes atividades (Atividades de lazer e Atividades escolares) não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em relação a nenhuma das dimensões do PSOC.

Tabela 12.

Diferenças de médias ao nível do sentido de competência parental entre pais de crianças com prática de atividade física baixa e alta.

	AF Baixa		AF Alta		df	t
	M	DP	M	DP		
Ativ. desportiva						
Satisfação	32.56	5.167	35.03	4.62	81	-1.99*
Eficácia	25.38	3.63	27.07	3.12	81	-2.07*
Ativ. lazer						
Satisfação	32.97	5.33	33.76	5.56	81	-.65
Eficácia	25.55	3.36	26.29	3.7	81	-.94
Ativ. escolar						
Satisfação	33.59	5.35	32.92	5.74	81	.51
Eficácia	26.05	3.52	25.71	3.68	81	.40

* $p \leq .05$

Capítulo IV - Discussão de Resultados

O presente estudo teve como principal objetivo analisar em que medida o nível de atividade física de crianças, em idade escolar, está relacionado com o sentido de competência parental. A pesquisa é convergente relativamente aos benefícios da prática de atividade física na idade escolar, à importância do papel parental no desenvolvimento dessa mesma atividade por parte dos filhos e na possibilidade deste hábito se manter no futuro (Greca et al., 2016).

Os questionários, na sua maioria, foram respondidos pelas mães, o que vai ao encontro dos resultados encontrados no estudo de Martins (2014) no qual se verificou que as mães desempenham um papel mais ativo e central na vida dos seus filhos, nomeadamente ao nível do envolvimento escolar. Também Rolfsen e Martinez (2008) referem que a mãe é a pessoa que acompanha maioritariamente a criança nas tarefas escolares e nas suas atividades diárias. Macedo, Festas e Vieira (2012), num estudo baseado nas perceções parentais sobre o estado nutricional, a imagem corporal e a saúde de crianças em idade escolar, obtiveram uma amostra maioritária de mães enquanto respondentes (79%), o que sugere serem elas a desempenhar o papel de principais prestadoras de cuidados. Segundo os autores, entende-se a importância da inclusão da mãe da criança nos programas de promoção de saúde, já que, tipicamente, é quem assume um papel mais preponderante em relação aos comportamentos dos filhos que estão relacionados com padrões alimentares e de atividade física.

Os pais e mães participantes apresentam idades compreendidas entre os 28 e os 58 anos, tendo a maioria entre 31 e 40 anos, o que no caso das progenitoras representa 60% das inquiridas. Estes dados podem refletir o indicado por Maluf e Kahhale (2010), no que diz respeito ao retardamento da parentalidade e ao aumento da idade reprodutiva da mulher, nos dias de hoje.

No que diz respeito ao estado civil, a maioria dos inquiridos (74,7%) são casados ou vivem em união de facto. De acordo com Eymann, Busaniche, Llera, Cunto e Wahren (2009), o facto de os pais se encontrarem juntos ou separados afeta a qualidade de vida da criança e, de acordo com os resultados obtidos pelos autores, pode ter influência em dimensões como a autoestima, a saúde física e mental, aspetos emocionais e comportamentais, o tempo livre disponível dos pais e as atividades diárias praticadas. Esta situação pode ter implicações nos resultados obtidos no estudo, tanto ao nível da prática de atividade física das crianças, como no sentido de competência percebido pelos progenitores. Uma criança filha de pais casados ou em união de facto pode usufruir de um ambiente potencializador da prática de atividade física, devido à maior facilidade na gestão do tempo familiar. Da mesma forma, os pais poderão tender a sentir-se mais competentes no desempenho do seu papel parental. Em relação à análise da confiabilidade do PSOC, os valores de alfa de Cronbach obtidos situam-se entre .70 e .90, o que segundo Oviedo e Campo-Arias (2005) é indicador de uma boa consistência interna. Verifica-se, deste modo, que o PSOC apresenta uma boa consistência

interna na avaliação do sentido de competência parental, servindo este estudo como um indicador de confiabilidade do instrumento que se revelou adequado à população portuguesa e que demonstra assim poder ser utilizado na pesquisa futura.

No que respeita a análise descritiva do PAQ-C, ao nível da frequência das atividades desportivas, verificou-se que as atividades mais praticadas pelas crianças são a natação e o futebol. Os resultados obtidos vão ao encontro do estudo de Moreira (2006), segundo o qual a maioria das crianças/jovens praticava natação (47,6%) e futebol (19,9%). De acordo com a pesquisa de Fernando (2011) o futebol representa 30% das modalidades praticadas ao nível da região centro do País, zona onde se realizou o estudo, e a nível nacional, a prática desta modalidade representa 35%. Da mesma forma, Autran, Ramos, Pina e Santos (2012) constataram que as crianças inquiridas praticavam maioritariamente natação (23,5%) e futebol (36,7%), o que os autores justificaram pela proximidade entre a sua residência e os locais onde praticavam essas modalidades (i.e., até 500 metros da sua residência). Em contrapartida, as modalidades que nenhuma das crianças do estudo parece praticar são o basebol e o rugby. Alguns dos motivos encontrados no estudo de Moreira (2006) que impedem a prática de certas modalidades dizem respeito à falta de tempo, à impossibilidade de transporte até ao local, custos elevados, falta de locais onde praticar e a distância entre a zona de residência e esses locais.

Relativamente às atividades de lazer mais comuns referidas pelos pais e mães das crianças, as tarefas domésticas, brincar no parque infantil e andar de bicicleta foram as mais verificadas no estudo. Lopes e Coelho (2012) referem que as tarefas domésticas efetuadas pelas crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos consistem, normalmente, em preparar refeições, pôr a mesa, lavar a louça, arrumar a casa e ir às compras. Os autores verificaram ainda que passar tempo com os amigos e andar de bicicleta são o tipo de atividades de lazer que as crianças mais efetuam em espaços abertos. No estudo de Rolfsen e Martinez (2008), os pais inquiridos apontaram a realização de tarefas domésticas como lavar o carro e preparar as refeições, como práticas frequentes em 57,1% das crianças do primeiro e segundo ano do ensino básico. A ida a parques infantis, praças, jardins públicos e a realização de atividades nestes locais funcionam, na vida das crianças, como um agente de socialização, contribuindo para o desenvolvimento de capacidades físicas, cognitivas e psicológicas, nomeadamente ao nível da regulação emocional, criatividade, autonomia, concentração, força, agilidade e motricidade (Luz & Kuhnen, 2013). No presente estudo, as atividades de lazer menos efetuadas pelas crianças foram o *bowling* e *esqui/snowboard/trenó*, o que se poderá justificar pela dificuldade de acesso a estas modalidades.

Segundo os pais e mães deste estudo, ao nível das atividades escolares, 83.3% das crianças pratica atividade física nas aulas de educação física na escola. Basei (2008) salienta a necessidade de as práticas pedagógicas oferecerem às crianças um espaço de criação, expressão e construção do conhecimento através das suas experiências e aprendizagens. Segundo o autor, cada criança detém formas diversificadas de pensar, aprender, brincar e de

agir, pelo que as práticas escolares devem respeitar e incluir o espaço infantil, dando acesso a outros modos de produzir conhecimento que são fundamentais para o desenvolvimento da criança. No estudo de Betti e Liz (2003) relativo à perspectiva de 151 alunas do 5º ao 8º ano de escolaridade, acerca da disciplina de Educação Física, a grande maioria das inquiridas declaram que gostam muito de ter educação física e que, mesmo que não fosse uma disciplina obrigatória, iriam igualmente às aulas apenas pela prática em si. As inquiridas referem que desta prática decorrem inúmeros benefícios, nomeadamente a aprendizagem de várias modalidades, melhorias na aptidão física e saúde, como o fortalecimento dos músculos e desenvolvimento do corpo.

Quanto à análise das diferenças quanto ao sentido de competência parental entre pais de crianças do sexo masculino e feminino, constatou-se não existirem diferenças significativas. Os dados vão ao encontro dos resultados de Rogers e Matthews (2004), que indicam não existirem diferenças nos resultados das subescalas “satisfação” e “eficácia” do sentido de competência parental entre pais de crianças de diferentes sexos. Segundo Coleman e Karraker (2000), o sentido de competência parental parece encontrar-se dependente da capacidade de os pais influenciarem o comportamento e o desenvolvimento dos seus filhos independentemente das suas características e particularidades.

No que respeita à análise das diferenças quanto à prática de atividade física entre raparigas e rapazes, verificou-se também que não existem diferenças significativas. Ao nível da prática de “atividades desportivas”, os dados indicam que o grupo das meninas praticava baixa atividade física, em comparação com os meninos. Porém, o nível de significância observado não é estatisticamente significativo. Esta tendência é apoiada pela literatura encontrada sobre a temática. De acordo com Burgos et al. (2009), no seu estudo sobre o perfil de atividade física e o estilo de vida de crianças em idade escolar, os meninos praticam ligeiramente mais atividades lúdico-desportiva do que as meninas. Também Seabra et al. (2007) na sua pesquisa sobre a associação entre a participação desportiva de crianças e adolescentes portugueses e diversos fatores demográficos e socioculturais, observou uma maior probabilidade de as crianças do sexo masculino participarem em atividades desportivas, quando comparadas com as crianças do sexo feminino.

Os resultados do estudo apontaram, ainda, para uma associação entre a prática de atividade física desportiva das crianças e a perceção de sentido de competência parental dos pais nas suas dimensões de satisfação e eficácia. Os pais das crianças que praticavam níveis mais altos de atividade física apresentavam maior sentido de competência parental, tanto na dimensão da satisfação, como na da eficácia. De acordo com Ferreira et al. (2014), o sentido de competência parental pode ser definido por um conjunto de expectativas e crenças que cada progenitor tem acerca da sua capacidade de desempenhar o papel parental de modo satisfatório e eficaz. A dimensão da satisfação diz respeito ao bem-estar e prazer que um progenitor pode sentir em relação à parentalidade (Ohan et al., 2000). Da mesma forma, para um indivíduo ser eficaz no papel parental deve ser capaz de dar resposta e adaptar-se às

necessidades impostas pelos seus filhos, conseguindo sentir-se realizado nas suas tarefas (Coleman & Karraker, 1998).

As investigações sugerem que, quando os pais se sentem competentes no seu papel parental, o crescimento da criança tende a ser mais positivo e os pais prestam importantes contributos nesse mesmo desenvolvimento (Oliveira et al., 2017). Teques e Serpa (2013) referem que no contexto desportivo, as perceções da criança e, conseqüente prática de atividade física, se correlacionam com a perceção dos seus pais. Os mesmos autores referem que as avaliações dos pais acerca do rendimento desportivo dos seus filhos se prendem com a perceção da criança sobre o suporte e pressão parental. Vasconcelos-Raposo et al. (2015) indicam que a adesão e prática de atividade física desportiva por parte das crianças depende, maioritariamente, das figuras parentais, nomeadamente ao nível do sistema de crenças e expectativas. Gomes e Zão (2007) verificaram, no seu estudo sobre a influência parental e a motivação no desporto, que as dimensões mais significativas da relação entre pais e crianças praticantes de diversas modalidades foram o apoio, a compreensão dada pelos pais, os níveis moderados de envolvimento na atividade desportiva e a pressão exercida face à mesma.

Limitações e sugestões para investigações futuras

No estudo foram encontradas algumas limitações, nomeadamente ao nível do número reduzido de participantes, o que poderá ter tido implicações em algumas das análises estatísticas utilizadas. O facto de se utilizarem apenas medidas de autorrelato, possivelmente vulneráveis e com efeitos de desejabilidade social, pode igualmente, constituir uma limitação. Sugere-se, deste modo, que em estudos futuros se possam utilizar medidas de observação direta e se realizem estudos que contribuam para a clarificação e esclarecimento da associação entre as variáveis estudadas.

Em relação à bibliografia de suporte à investigação, observou-se alguma escassez de informação acerca da variável “sentido de competência parental” com pouco enfoque na população das crianças em idade escolar. Em Portugal, os estudos que relacionam ambas as dimensões estudadas são, praticamente, inexistentes o que não permite a comparação dos resultados obtidos com outras investigações perante a mesma população.

Conclusões finais

O trabalho realizado constitui um contributo para analisar em que medida o nível de atividade física de crianças em idade escolar se relaciona com o sentido de competência parental dos seus pais. Simultaneamente, a resposta a alguns objetivos delineados permitiu dar a conhecer algumas características e comportamentos de um grupo de crianças em idade escolar.

A presente dissertação contribuiu, ainda, o reforço do papel dos pais e cuidadores de crianças, em idade escolar, na prática de atividade física e na manutenção de hábitos saudáveis e de bem-estar que tendem a manter-se até à vida adulta. Compreende-se, neste estudo, que os pais devem assumir um papel promotor e de relevância no processo de aprendizagem e manutenção de práticas ativas dos seus filhos.

Sugere-se, assim, a promoção de programas que estimulem e reforcem a prática de atividade física das crianças, por parte dos pais, através não só do apoio diário pontual, mas também da sua implementação de forma continuada. A escola, como uma entidade responsável pelo processo educativo e de socialização das crianças, deve desenvolver projetos que sejam potenciadores de atividades dinâmicas, inovadoras, capazes de captar o interesse e a vontade de participar dos mais novos.

Bibliografia

Afonso, A. F. L., Costa, J. C. G., & Antunes, M. C. Q. (2012). A relação entre o sentimento de competência educativa parental, o apoio social, a autoestima e o rendimento escolar do ensino básico. *Atas do 12º Colóquio Internacional Psicologia e Educação* (pp. 117-133). Lisboa ISPA

Alarcão, M. (2000). *(Des)equilíbrios familiares*. Coimbra: Quarteto Editora.

Autran, R. G., Ramos, E., Pina, M. D. F. D., & Santos, M. P. (2012). A associação entre a proximidade a equipamentos desportivos e a prática de atividade desportiva em adolescentes de 13 anos de idade do Município do Porto, Portugal. *Cadernos de Saúde Pública*, 28(3), 549-558. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2012000300015>

Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review*, 57(1), 71-90.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.

Barroso, R. G., & Machado, C. (2010). Definições, dimensões e determinantes da parentalidade. *Psychologica*, (52-1), 211-229.

Basei, A. P. (2008). A educação física na educação infantil: a importância do movimentar-se e suas contribuições no desenvolvimento da criança. *Revista Iberoamericana de Educación*, 47(3), 1-12.

Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621-644.

Betti, M., & Liz, M. T. F. (2003). Educação física escolar: a perspectiva de alunas do ensino fundamental. *Motriz*, 9(3), 135-142.

Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of sports sciences*, 19(12), 915-929.

Borges, I. C. N. (2010). Qualidade da parentalidade e bem-estar da criança (Dissertação de Mestrado). Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Coimbra.

Bornstein, M. H. (2001). Parenting: Science and practice. *Parenting*, 1(1), 1-4.

Bornstein, M. H., Hendricks, C., Hahn, C. S., Haynes, O. M., Painter, K. M., & Tamis-LeMonda, C. S. (2003). Contributors to self-perceived competence, satisfaction, investment, and role balance in maternal parenting: A multivariate ecological analysis. *Parenting: Science and Practice*, 285-326.

Caetano, A., & Januário, C. (2009). Motivação, teoria das metas discentes e competência percebida. *Pensar a Prática*, 12(2), 1-12.

Calmeiro, L. (2012). Competências de vida e estilos de vida ativos. In M. G. M. Matos & G. Tomé, *Aventura Social: Promoção de Competências e do Capital Social para um Empreendedorismo com Saúde na Escola e na Comunidade (ed.1, Vol.1, pp.1221-242)*. Lisboa: Placebo, Editora.

Camacho, I., & Matos, M. G. (2006). Práticas parentais, escola e consumo de substâncias em jovens. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 7(2), 317-327.

Candéa, G. B., Silva, J. G., Candéa, A. L. P, Vidal, J. M., & Telles, S. C. C. (2017). A influência do status socioeconômico sobre as habilidades motoras grossas nas crianças em idade escolar. *Fisioterapia Brasil*, 18(6), 757-766.

Carissimi, A., Adan, A., Tonetti, L., Fabbri, M., Hidalgo, M. P., Levandovski, R., Natale, V. & Martoni, M. (2017). Physical self-efficacy is associated to body mass index in schoolchildren. *Jornal de pediatria*, 93(1), 64-69.

Christofaro, D. G., Andersen, L. B., Andrade, S. M., Barros, M. V. G., Saraiva, B. T. C., Fernandes, R. A., & Ritti-Dias, R. M. (2018). A atividade física de adolescentes está associada à prática de atividade física anterior e atual por seus pais. *Jornal de Pediatria*, 94(1), 48-55.

Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental review*, 18(1), 47-85.

Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: conceptualization, measurement, and correlates. *Family Relations*, 49(1), 13-24.

Corder, K., Sluijs, E. M., Wright, A., Whincup, P., Wareham, N. J., & Ekelund, U. (2009). Is it possible to assess free-living physical activity and energy expenditure in young people by self-report? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(3), 862-870.

Crocker, P. R., Bailey, D. A., Faulkner, R. A., Kowalski, K. C., & McGrath, R. (1997). Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the physical activity questionnaire for older children. *Medicine and science in sports and exercise*, 29(10), 1344-1349.

Dekovic, M., Asscher, J. J., Hermanns, J., Reitz, E., Prinzie, P., & Van Den Akker, A. L. (2010). Tracing changes in families who participated in the home-start parenting program: Parental sense of competence as mechanism of change. *Prevention Science*, 11(3), 263-274.

Direcção-Geral da Saúde, DGS (2016). Programa Nacional para a Promoção de Atividade Física. Acedido em 03 de Junho de 2019, em <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica.aspx>

- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2009). Parents' perceptions of child-to-parent socialization in organized youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(4), 444-468.
- Eymann, A., Busaniche, J., Llera, J., Cunto, C. D., & Wahren, C. (2009). Impact of divorce on the quality of life in school-age children. *Jornal de pediatria*, 85(6), 547-552.
- Fernando, C. A. C. (2011). *Actividades físicas integradas: o caso do concelho de Seia*. (Dissertação de mestrado). Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Ferreira, B., Monteiro, L., Fernandes, C., Cardoso, J., Veríssimo, M., & Santos, A. J. (2014). Percepção de competência parental: exploração de domínio geral de competência e domínios específicos de auto-eficácia, numa amostra de pais e mães portuguesas. *Análise Psicológica*, 32(2), 145-156.
- Gil, A. P. (2013). O modelo de motivação expectativa-valor na aprendizagem da estatística: um estudo com alunos do 7.º ano a partir de dados reais. (Dissertação de Mestrado em Educação). Universidade de Lisboa, Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Glenmark, B., Hedberg, G., & Jansson, E. (1994). Prediction of physical activity level in adulthood by physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11-year follow-up study. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 69(6), 530-538.
- Gomes, A. R., & Zão, D. (2007). Envolvimento parental e orientação motivacional na prática desportiva: desenvolvimento de instrumentos de avaliação e análise das percepções de pais e atletas. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 12(2), 319-339.
- Greca, J. P. A., Arruda, G. A., Coleman, D. C., Teixeira, M. & Oliveira, A. R. (2016). Student and parental perception about physical activity in children and adolescents. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. 9(1), 12-16.
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1991). Inner resources for school achievement: motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of educational psychology*, 83(4), 508.
- Hoghugh, M. S., & Long, N. (Eds.). (2004). *Handbook of parenting: theory and research for practice*. Londres: Sage.
- Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: a historical perspective. *Journal of sport and health science*, 1(3), 160-169.
- Huver, R. M., Otten, R., de Vries, H., & Engels, R. C. (2010). Personality and parenting style in parents of adolescents. *Journal of Adolescence*, 33(3), 395-402.
- Irwin, J. D., He, M., Bouck, L. M. S., Tucker, P., & Pollett, G. L. (2005). Preschoolers' physical activity behaviours: parents' perspectives. *Canadian journal of public health*, 96(4), 299-303.

- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(40), 1-16.
- Jenovesi, J. F., Bracco, M. M., Colugnati, F. A., & Taddei, J. A. A. C. (2008). Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 11(4), 57-62.
- Johnston, C., & Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(2), 167-175.
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: a review. *Clinical psychology review*, 25(3), 341-363.
- Junior, S. L., & Bier, A. (2008). A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. *Revista Digital*, 13(119). Acedido a 20 de Maio 2019
- Karp, S. M., Lutenbacher, M., & Wallston, K. A. (2015). Evaluation of the parenting sense of competence scale in mothers of infants. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3474-3481.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual*. Saskatoon, Saskatchewan, Canadá: College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Faulkner, R. A. (1997). Validation of the physical activity questionnaire for older children. *Pediatric exercise science*, 9(2), 174-186.
- Kozak, J. C. P., & Gasparotto, G. S. (2018). Análise motivacional da prática de futsal em crianças de 3 a 7 anos de idade e das expectativas dos pais. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(39), 421-427.
- Lazzoli, J. K., Nóbrega, A. C. L. D., Carvalho, T. D., Oliveira, M. A. B. D., Teixeira, J. A. C., Leitão, M. B., ... & Matsudo, V. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 4(4), 107-109.
- Lopes, L., Lopes, V. P., Santos, R., & Pereira, B. (2011). Associações entre actividade física, habilidades e coordenação motora em crianças portuguesas. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 13(1), 15-21.
- Lopes, M. G. C., & Coelho, E. (2017). Diferenças e semelhanças entre o uso do tempo das crianças e dos adultos em Portugal. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, Artigo apresentado na International Association of Time Use Researchers Conference, Lisboa.
- Luz, M. G., & Kuhnen, A. (2013). O uso dos espaços urbanos pelas crianças: explorando o comportamento do brincar em praças públicas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26 (3), 552-560.

- Macedo, L., Festas, C., & Vieira, M. (2012). Percepções parentais sobre estado nutricional, imagem corporal e saúde em crianças com idade escolar. *Revista de Enfermagem Referência*, (6), 191-200.
- Machado, K., Gil, P., Ramos, I., & Pérez, C. (2018). Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 89(1), 16-25.
- Magagnin, C., Körbes, J. M., Hernandez, J. A. E., Cafruni, S., Rodrigues, M. T., & Zarpelon, M. (2003). Da conjugalidade à parentalidade: gravidez, ajustamento e satisfação conjugal. *Aletheia*, 17(18), 41-52.
- Maluf, V. M. D., & Kahhale, E. M. S. P. (2010). Mulher, trabalho e maternidade: uma visão contemporânea. *Polêm!ca*, 9(3), 143-160.
- Marques, A., & Gaya, A. (1999). Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. *Revista Paulista de Educação Física*, 13(1), 83-102.
- Martins, S. M. C. (2008). Satisfação parental e impacto familiar: Contribuição para a validação de dois instrumentos (Dissertação de Doutoramento). Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.
- Martins, S. S. B. N. (2014). *Envolvimento escolar parental na perspetiva de pais adolescentes - Um estudo exploratório*. (Dissertação de mestrado não publicada). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Martins, V., Silva, A. J., Marinho, D. A., & Costa, A. M. (2015). Global motor development of elementary school-aged children with and without previous swimming practice in schools. *Motricidade*, 11(1), 87-97.
- Matsudo, S., Araújo, T. L., Matsudo, V. K. R., Andrade, D. R., & Valquer, W. (2012). Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 3(4), 14-26.
- Matsudo, V. K. R., Ferrari, G. L. M., Araújo, T. L., Oliveira, L. C., Mire, E., Barreira, T. V., Tudor-Locke, C. & Katzmarzyk, P. (2016). Indicadores de nível socioeconômico, atividade física e sobrepeso/obesidade em crianças brasileiras. *Revista Paulista de Pediatría*, 34(2), 162-170.
- Moreira, S. M. (2006). *As atividades lúdico-desportivas nas práticas de lazer em crianças do 1º Ciclo*. (Dissertação de mestrado). Universidade do Minho, Braga.
- Nunes, C., Jiménez, L., Menéndez, S., Ayala-Nunes, L., & Hidalgo, V. (2016). Psychometric properties of an adapted version of the parental sense of competence (PSOC) scale for Portuguese at-risk parents. *Child & Family Social Work*, 21(4), 433-441.

- Ohan, J. L., Leung, D. W., & Johnston, C. (2000). The parenting sense of competence scale: Evidence of a stable factor structure and validity. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 32(4), 251-261.
- Olivares, P. R., Cossio-Bolaños, M. A., Gomez-Campos, R., Almonacid-Fierro, A., & Garcia-Rubio, J. (2015). Influence of parents and physical education teachers in adolescent physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 113-120.
- Oliveira, T., Leite, D., Carneiro, I., Quintas, D., Cruz, J. S., Pinto, L. M., & Almeida, M. (2017). Sense of parenting competence. *Sensos-E*, 4(1), 72-78.
- Oviedo, C. H., & Campo Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista colombiana de psiquiatría*, 34(4), 572-580.
- Palma, M. S., Camargo, V. A., & Pontes, M. F. (2012). Effects of systematic physical activity on the motor performance of preschool children. *Revista de Educação Física*, 23 (3), 421-429.
- Pinto, H. M., Carvalho, A. R., & Sá, E. N. (2014). Os estilos educativos parentais e a regulação emocional: estratégias de regulação e elaboração emocional das crianças em idade escolar. *Análise Psicológica*, 32(4), 387-400.
- Portugal, A. M., & Alberto, I. M. (2014). Caracterização da comunicação entre progenitores e filhos em idade escolar: estudo com uma amostra portuguesa. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 29(4), 381-391.
- Pratta, E. M. M., & Santos, M. D. (2007). Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros. *Psicologia em estudo*, 12(2), 247-256.
- Preyde, M., VanDonge, C., Carter, J., Lazure-Valconi, K., White, S., Ashbourne, G., Penney, R., Frensch, K. & Cameron, G. (2015). Parents of youth in intensive mental health treatment: associations between emotional and behavioral disorders and parental sense of competence. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 32(4), 317-327.
- Reed, R. P., Jones, K. P., Walker, J. M., & Hoover-Dempsey, K. V. (2000). Parents' motivations for involvement in children's Education: Testing a Theoretical Model, 1-21.
- Relvas, A. P. (1998). Histórias de famílias, história familiar e toxicodependência. Da compreensão à intervenção. *Revista Toxicodependências*, 4(3), 81-88.
- Resende, M. (2006). Motivação, objectivos de realização e crenças quanto às causas de sucesso para a prática do basquetebol: perspectiva dos atletas vs perspectiva dos treinadores (Monografia de Licenciatura em Desporto e Educação Física). Universidade do Porto, Porto.
- Rogers, H., & Matthews, J. (2004) The parenting sense of competence scale: Investigation of the factor structure, reliability, and validity for an Australian sample. *Australian Psychologist*, 39(1), 88-96.

- Rolfen, A., & Martinez, C. (2008). Intervention program for parents of children with learning disabilities: an preliminary study. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 18(39), 175-188. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2008000100016>.
- Ruiz-Zaldibar, C., Serrano-Monzó, I., & Mujika, A. (2018). Parental competence programs to promote positive parenting and healthy lifestyles in children: a systematic review. *Jornal de Pediatria*, 94(3), 238-250.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.
- Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Anjos, L. A., & Maia, J. A. (2008). Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cadernos de saúde pública*, 24(4), 721-736.
- Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Peters, T. J., & Maia, J. A. (2007). Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in portuguese children and adolescents. *European journal of public health*, 18(1), 25-30.
- Seabra-Santos, M., Major, S., Pimentel, M., Gaspar, M. F., Antunes, N., & Roque, V. (2015). Escala de sentido de competência parental (PSOC): Estudos psicométricos. *Avaliação Psicológica*, 14(1), 97-106.
- Sequeira, R. S., Boccaletto, E. M., Belo, A. Z., & Gaio, R. (2008). Motivação para a atividade física na escola. In R. Vilarta, & E. M. Boccaletto (Eds.), *Atividade física e qualidade de vida na escola: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física*. (pp. 101-111). Campinas: IPES Editorial.
- Shen, B., Centeio, E., Garn, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C., & McCaughtry, N. (2016). Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 7(3), 1-7.
- Silva, P. V. C., & Costa Jr, Á. L. (2017). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*, 29(64), 41-50.
- Simões, S. C. C., Filipe, F. N. V. F. D., & Farate, C. M. D. C. (2014). Qualidade da vinculação percebida por mães e crianças em idade escolar provenientes de diferentes tipos de família. *Análise Psicológica*, 32(3), 289-306.
- Soares, M. R. Z., Souza, S. R. D., & Marinho, M. L. (2004). Envolvimento dos pais: incentivo à habilidade de estudo em crianças. *Estudos de psicologia (Campinas)*, 21(3), 253-260.
- Sousa, C. M. R. (2011). *Coesão familiar, competências parentais e factores de risco em mães imigrantes e portuguesas* (Dissertação de Mestrado). Universidade do Algarve, Faro.
- Sousa, J. (2006). As famílias como projectos de vida: o desenvolvimento de competências resilientes na conjugalidade e na parentalidade. *Saber(e)Educar*, 11, 41-47.

- Suwansujarid, T., Vatanasomboon, P., Gaylord, N., & Lapvongwatana, P. (2013). Validation of the parenting sense of competence scale in fathers: Thai version. *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*, 44(5), 916-26.
- Teques, P., & Serpa, S. (2013). Envolvimento parental no desporto: bases conceptuais e metodológicas. *Revista de Psicologia del Deporte*, 22(2), 533-539.
- Teti, D.M. & Candelaria, M. A. (2002). Parenting competence. Em M. H. Bornstein, *Handbook of Parenting* (pp. 149-180). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Tucker, L. A., & Bagwell, M. (1991). Television viewing and obesity in adult females. *American Journal of Public Health*, 81(7), 908-911.
- Vale, F., Dias, C., Corte-Real, N., Pedretti, A., & Fonseca, A. M. (2001). A atividade física de crianças e jovens portugueses e a sua relação com a perceção da atividade física parental. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 10(3), 80-99.
- Van, K. D. H., Paw, M. J., Twisk, J. W., & Van, W. M. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(8), 1241-1250.
- Vasconcelos-Raposo, J., Teixeira, C., Lima, A., & Monteiro, I. (2015). Atividade física e estilos educativos parentais. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(2), 129-147.
- Vieira, V. C., Priore, S. E., & Fisberg, M. (2002). A atividade física na adolescência. *Adolescencia Latinoamericana*, 3 (2), 139-146.
- Weaver, C. M., Shaw, D. S., Dishion, T. J., & Wilson, M. N. (2008). Parenting self-efficacy and problem behavior in children at high risk for early conduct problems: the mediating role of maternal depression. *Infant Behavior and Development*, 31(4), 594-605.
- World Health Organization (2003). Health and development through physical activity and sport. Geneva: WHO.
- Zornig, S. M. A. (2010). Tornar-se pai, tornar-se mãe: o processo de construção da parentalidade. *Tempo psicanalítico*, 42(2), 453-470.

Anexos

Anexo A

Testes de Normalidade

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
atdespALT		Estatística	df	Sig.	Estatística	df	Sig.
Eficácia_SCP	BaixaAF	,146	55	,005	,931	55	,004
	Alta AF	,098	28	,200*	,972	28	,644
Satisfação_SCP	BaixaAF	,106	55	,190	,964	55	,100
	Alta AF	,120	28	,200*	,963	28	,408

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Testes de Normalidade

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
atlazALT		Estatística	df	Sig.	Estatística	df	Sig.
Eficácia_SCP	baixaAF	,123	38	,158	,956	38	,140
	altaAF	,131	45	,050	,960	45	,121
Satisfação_SCP	baixaAF	,099	38	,200*	,970	38	,396
	altaAF	,110	45	,200*	,981	45	,656

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Testes de Normalidade

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
atescolaeALT		Estatística	df	Sig.	Estatística	df	Sig.
Eficácia_SCP	baixaAF	,126	59	,021	,956	59	,031
	altaAF	,135	24	,200*	,949	24	,255
Satisfação_SCP	baixaAF	,075	59	,200*	,976	59	,305
	altaAF	,161	24	,110	,972	24	,711

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Testes de Normalidade

	Sexo	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estatística	df	Sig.	Estatística	df	Sig.
Eficácia_SCP	Masculino	,104	38	,200*	,961	38	,201
	Feminino	,120	44	,115	,940	44	,023
Satisfação_SCP	Masculino	,127	38	,124	,954	38	,125
	Feminino	,100	44	,200*	,982	44	,707

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Anexo B

