

I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1 - Auto-Conceito

No mundo exterior de cada indivíduo, há uma parcela reservada à percepção de si mesmo. Trata-se da auto-imagem, da imagem de si, do eu, do *self* ou do auto-conceito. São denominações diferentes que expressam o mesmo fenómeno. Da mesma forma que o indivíduo percebe e atribui valores à realidade que o cerca, percebe e atribui significados a si mesmo, formando gradativamente o seu auto-conceito, à medida que se relaciona com os outros e com o ambiente. O processo de formação do auto-conceito vai levar a criança a compor um "perfil", uma imagem daquilo que ela julga ser.¹

O auto-conceito, forma-se por isso durante a infância, desde a fase de bebé, podendo alterar-se ao longo da vida. Como nos diz Origlia *et al.* (1964) “*O eu nasce lentamente, na criança, de inumeráveis estímulos externos e internos que recebe*”.

O estudo e interesse pelo auto-conceito remontam à época da Grécia Antiga (Harter, 1996), mas o primeiro psicólogo a desenvolver a teoria do auto-conceito foi William James, que baseou o seu trabalho na “Psicologia do Eu” (Vaz Serra, 1986; Veiga, 1988, citados por Faria *et al.*, 2000).

De um ponto de vista histórico, a investigação no domínio do auto-conceito foi, na maioria das vezes, levada a efeito por filósofos, teólogos ou outros profissionais não directamente ligados à Psicologia, e só na década de 40 este conceito começou a suscitar algum interesse para o estudo científico nos domínios da Psicologia e da Sociologia (Sherif, 1972).

A importância do auto-conceito tem vindo a ser progressivamente salientada em todos os campos da psicologia pois “*Embora se trate de um construto frequentemente confundido com outros, e nem sempre devidamente estudado, têm-se verificado importantes progressos nos últimos anos, quer ao nível da sua conceptualização, quer na sua avaliação*” (Veiga, 1989).

¹ Fonte: Wikipédia (http://pt.wikipedia.org/wiki/Teoria_da_percep%C3%A7%C3%A3o), página acedida em 4/04/2009

Segundo Carapeta *et al.* (2001), o auto-conceito traduz “*a ideia que cada sujeito forma acerca de si próprio, das suas capacidades, atitudes e valores nas diferentes esferas existenciais: física, social e moral*”.

Por sua vez Harter (1993), define o auto-conceito como “*a imagem que temos de nós próprios, como aquilo que acreditamos ser no quadro global das nossas capacidades e traços, como uma estrutura cognitiva com matrizes emocionais e consequências comportamentais; há um sistema de representações descritivas e avaliativas acerca do self, que determinam como nos sentimos acerca de nós próprios e que orienta as nossas acções*”.

De acordo com Burns (1986), o auto-conceito é “*composto por imagens acerca do que nós próprios pensamos que somos, o que pensamos que conseguimos realizar e o que pensamos que os outros pensam de nós e também de como gostaríamos de ser*”. Para este autor, “*o auto-conceito consiste em todas as maneiras de como uma pessoa pensa que é nos seus julgamentos, nas avaliações e tendências de comportamento*”. Isto conduz a que o auto-conceito seja analisado como um conjunto de várias atitudes do eu e únicas de cada pessoa. “*O auto-conceito tem um papel extremamente importante na medida em que tenta explicar o comportamento, ou seja, porque consegue manter uma certa consistência nesse mesmo comportamento, explicitando a interpretação da experiência e fornecendo um certo grau de previsão*” (Burns,1986).

Para Ribeiro (2003), o auto-conceito é “*uma variável psicológica importante para muitos tipos de objectivos, nomeadamente objectivos de saúde, bem-estar e qualidade de vida*”. Epstein (1973) afirmou mesmo que “*para os fenomenologistas, o auto-conceito é o constructo central da Psicologia, proporcionando a única perspectiva através da qual o comportamento humano pode ser compreendido*”.

Segundo Harter (1985), a organização do auto-conceito é composta por um sistema que engloba as dimensões da auto-confiança e da auto-estima e ainda um conjunto de domínios, como o auto-conceito académico, o auto-conceito social, ou o auto-conceito físico. O construto auto-estima é a dimensão avaliativa e afectiva do auto-conceito e refere-se também às preocupações com o eu e a auto-imagem. Pode ser definida como “*a visão de um indivíduo de si mesmo, ou o grau em que a pessoa mantém atitudes de aceitação ou rejeição de si mesmo*” (Guillon *et al.*, 2003).

A auto-estima segundo Marsh (1997) define-se como sendo uma *“componente avaliativa do self constituindo uma avaliação global da pessoa feita por si mesma; e se a auto-estima está alta ou baixa ou se está ameaçada vai influenciar o comportamento, a motivação, o conhecimento e a emoção do indivíduo”*.

Os estudos sobre auto-estima apontam na sua extensa maioria para influências presentes na nossa infância (Rosenberg, 1983 e Coopersmith, 1967). Coopersmith (1967), que realizou um amplo estudo sobre auto-estima, atribui especial importância na construção da auto-estima aos seguintes factores:

- a) O valor que a criança percebe dos outros em direcção a si, expresso em afecto, elogios e atenção;
- b) A experiência da criança com sucessos ou fracassos;
- c) A definição individual da criança de sucesso e fracasso, as aspirações e exigências que a pessoa coloca a si mesma para determinar o que constitui sucesso;
- d) A forma da criança reagir a críticas ou comentários negativos.

Este autor afirma, ainda, que *“...crianças não nascem preocupadas em serem boas ou más, espertas ou estúpidas, amáveis ou não. Elas desenvolvem estas ideias. Elas formam auto-imagens (...) baseadas fortemente na forma como são tratadas por pessoas significantes, os pais, professores e amigos”*.

Em suma, e de acordo com Shavelson *et al.* (1976) (citados por Faria *et al.*, 2000), podemos definir o auto-conceito como *“uma auto-percepção que o indivíduo forma, baseada nas experiências com o meio, nas interpretações das experiências, nas atribuições que a pessoa faz aos seus comportamentos e nas avaliações e reforços que têm significado para o indivíduo”*, sendo de salientar que para estes autores, o auto-conceito é um construto hipotético e útil que permite explicar e prever como a pessoa actua nos mais diversos contextos.

1.2 - Avaliação do Auto-Conceito.

O auto-conceito é um construto de uma grande complexidade, pois é formado e influenciado por um número infindável de factores. Esta multidimensionalidade é admitida pela maioria dos autores, logo, nenhum instrumento de medida consegue captar a totalidade dos factores e dimensões que actuam e definem o modo como o auto-conceito se apresenta em determinado indivíduo.

Os autores que se dedicaram ao estudo do auto-conceito criaram escalas que comprovavam a existência de uma construção cognitiva ou afectiva, avaliando o auto-conceito numa perspectiva unidimensional, atribuindo desta forma maior ênfase ao auto-conceito geral (Kimicaik *et al.*, 1996).

Por outro lado, outros investigadores têm conceptualizado o auto-conceito como uma construção comportamental e têm desenvolvido instrumentos que integram os princípios comportamentais (Harter, 1982 e 1990; Marsh *et al.*, 1985; Marsh, 1989), capazes de captar a multidimensionalidade deste construto, como por exemplo, as dimensões cognitiva, física, social, moral e emocional, etc. (Faria *et al.*, 1995).

1.2.1 - Instrumentos de avaliação do auto-conceito

Apesar de existirem vários instrumentos que nos permitem avaliar o auto-conceito, num sentido global, e também nas várias dimensões que fazem parte dele (auto-conceito físico, social, académico, etc), os investigadores desta área têm dificuldades em fazer a equivalência entre as várias medidas construídas, tornando assim difícil a generalização entre estudos realizados com medidas diferentes (Shaveson *et al.*, 1976; Willie, 1974 e 1979).

Como diz Faria *et al.* (1990), “ *A tendência neste domínio de avaliação é para a proliferação de medidas que avaliam conceitos diferentes. A avaliação do auto-conceito é assim uma tarefa complexa e problemática devido às dificuldades em estabelecer uma base sólida como ponto de referência para a avaliação*”.

Quando se pretende realizar um estudo sobre o auto-conceito, este pode ser abordado de várias maneiras. Há que distinguir os estudos intra-construto e inter-construtos. Quando se fala em estudos intra-construto, referimo-nos a trabalhos que exploram a estrutura interna do auto-conceito, testando por exemplo a sua

dimensionalidade procurando mostrar a sua consistência, distintas componentes multidimensionais (auto-conceito físico, social e académico), ou que um domínio específico, como o auto-conceito físico, apresenta múltiplas dimensões (força, resistência, aparência, etc.). Por outro lado os estudos inter-construtos tentam estabelecer padrões de consistência lógica, teóricos, de relações entre medidas do auto-conceito e outros construtos.

Depois de pesquisarmos acerca desta temática da avaliação e medida do auto-conceito apresentamos de seguida alguns dos instrumentos que julgamos mais significativos de entre muitos outros:

1. ° - Self-Description Questionnaire (SDQ I, II, III), (Marsh *et al.*, 1995);
2. ° - Physical Self-Perception Profile (PSPP), (Fox *et al.*, 1989) em (Marsh *et al.*, 1995);
3. ° - Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ), (Marsh *et al.*, 1994) em (Marsh, 1996);
4. ° - Adult Self Perception Profile (ASPP), (Harter *et al.*, 1986).
5. ° - Piers-Harris Self-Concept Scale – 2nd Edition (Piers *et al.*, 2002).

1.º- Self-Description Questionnaire (SDQ)

Shavelson, Hubner e Stanton (Marsh *et al.*, 1995), desenvolveram um modelo hierárquico de auto-conceito. Este era definido como auto-percepções pessoais, formadas através das experiências do meio ambiente. Estas auto-percepções eram especificamente influenciadas pelas avaliações dos outros significativos, pelos reforços e atribuições do próprio comportamento.

Posteriormente o auto-conceito era organizado hierarquicamente e diferenciado de indicadores objectivos que estão na base das primeiras auto-percepções. Assim estes autores apresentam o seu modelo com o auto-conceito geral no topo da hierarquia dividido em académico (Matemática, Inglês, etc.) e não académico (Domínio Social, Emocional e Físico).

Assim foram construídos três instrumentos designados por Self-Description Questionnaire, para reflectir e testar este modelo: para pré-adolescentes (SDQ I), para adolescentes novos (SDQ II) e para adolescentes e jovens adultos (SDQ III).

O primeiro foi constituído para avaliar três áreas do auto-conceito académico e quatro áreas do auto-conceito não académico. Dirige-se a alunos do 4.º ao 6.º ano de escolaridade e é constituído por 72 itens, distribuídos por 8 sub-escalas, dando origem a quatro resultados globais (auto-conceito total, auto-conceito académico, auto-conceito não académico, auto-conceito global).

Os SDQ II e III são compostos por 13 sub-escalas (Habilidades Físicas, Aparência Física, Relações entre os Sexos, Relações Intra-Sexo, Honestidade/Desonestidade, Relações com os Pais, Valores Espirituais/Religião, Estabilidade Emocional, Estima Global, Verbal, Matemática, Académico, Resolução de Problemas).

2.º - O Physical Self-Perception Profile (PSPP)

Fox *et al.*, (1989), citado por Marsh *et al.* (1995), dizem que este instrumento foi fundamentalmente baseado no instrumento de auto-conceito geral de Harter (1985 e 1986) e nas suas investigações bem como nos trabalhos desenvolvidos por Marsh *et al.* (1985) e Shavelson *et al.* (1976). É um instrumento composto por 30 itens integrados em 5 sub-escalas: Atracção Física, Competência Desportiva, Força Física, Condição Física e Exercício. O resultado total fornece-nos os dados da Auto-Valia Física Global.

Os itens do PSPP são escritos num formato de estrutura alternativa (quatro respostas possíveis), no sentido de reduzir as respostas socialmente desejáveis (Harter, 1985).

3.º - O Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)

É uma escala de medida do auto-conceito físico multidimensional, constituída para avaliar 9 componentes específicas do Auto-Conceito Físico (Força, Gordura Corporal, Actividade, Capacidade Física, Competência no Desporto, Coordenação, Saúde, Aparência, Flexibilidade), o Auto-Conceito Físico Global e a Estima Global (Marsh *et al.*, 1994). Está baseada no modelo de auto-conceito de Marsh/Shavelson e na prévia investigação do Self-Description Questionnaire (SDQ). As escalas do PSDQ

reflectem algumas escalas dos instrumentos do SDQ (Habilidade Física, Aparência Física e Auto-estima). Cada uma das 11 escalas é entendida para medir um traço estável relativamente independente do auto-conceito físico.

4.º - O Adult Self Perception Profile (ASPP)

É composto por 12 sub-escalas ou domínios – Sociabilidade, Competência no Trabalho, Cuidados Maternos, Competência Desportiva, Aparência Física, Sustento Familiar, Moralidade, Tarefas Domésticas, Relações Estreitas de Amizade, Inteligência, Sentido de Humor e Auto Valor, distribuídas por 50 itens (Harter *et al.*, 1986). Cada domínio é formado por quatro frases distintas, excepto o auto-valor que contém seis frases.

Embora a maior parte dos teóricos reconheçam que o auto-conceito é multidimensional, Harter e Messer consideravam que não existiam até então medidas que captassem essa complexidade. Assim, delinearam o Adult Self Perception Profile (ASPP), como resposta à necessidade de um instrumento psicometricamente sólido que reflectisse a complexidade do auto-conceito multidimensional.

5.º - Piers-Harris Self-Concept Scale (PHSCS) – 2nd Edition

A escala *Piers-Harris 2* é um questionário com 60 itens de auto descrição, com o subtítulo “*A Forma como me sinto acerca de mim mesmo*” (Piers *et al.*, 2002). Foi desenvolvida para aplicação a crianças a partir dos 7 anos e que frequentem pelo menos o 2º ano de escolaridade pois é necessário terem a competência de leitura; pode também ser aplicada em adolescentes até aos 18 anos de idade.

A escala de auto-conceito abrange o Resultado Total (TOT) da *Piers-Harris 2*, que é uma medida geral do auto-conceito geral do sujeito, e as seis escalas de domínios, que acedem a componentes específicos do auto-conceito. As escalas de domínios incluem Comportamento Ajustado (AC), Estatuto Intelectual e Escolar (EI), Atributos e Aparência Física (AF), Ansiedade (AN), Popularidade (POP), e Felicidade e Satisfação (SF).

O Quadro 1 apresenta um resumo dos principais instrumentos de avaliação de Auto-conceito, assim como uma caracterização dos Domínios avaliados por eles.

Quadro 1 – Instrumentos de Avaliação Auto-conceito

Instrumento	Autor / Ano	Dimensões / Domínios Avaliados
Self-Description Questionnaire (SDQ I, II, III)	Shavelson <i>et al.</i> (1976)	<p>Pré-adolescentes (SDQ I):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auto-conceito total, - Auto-conceito académico, - Auto-conceito não académico, - Auto-conceito global <p>Adolescentes novos (SDQ II):</p> <p>Adolescentes e jovens adultos (SDQ III):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades Físicas, - Aparência Física, - Relações entre os Sexos, - Relações Intra-Sexo, - Honestidade/Desonestidade, - Relações com os Pais, - Valores Espirituais/Religião, - Estabilidade Emocional, - Estima Global, - Verbal, - Matemática, - Académico, - Resolução de Problemas.
Physical Self-Perception Profile (PSPP)	Fox <i>et al.</i> (1989)	<ul style="list-style-type: none"> - Atracção Física, - Competência Desportiva, - Força Física, - Condição Física, - Exercício, - Auto-Valia Física Global.
Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)	Marsh <i>et al.</i> (1994)	<ul style="list-style-type: none"> - Força, - Gordura Corporal, - Actividade, - Capacidade Física, - Competência no Desporto, - Coordenação, - Saúde, - Aparência, - Flexibilidade, - Auto-Conceito Físico Global, - Estima Global.
Adult Self Perception Profile (ASPP)	Harter <i>et al.</i> (1986)	<ul style="list-style-type: none"> - Sociabilidade, - Competência no Trabalho, - Cuidados Maternos, - Competência Desportiva, - Aparência Física, - Sustento Familiar, - Moralidade, - Tarefas Domésticas, - Relações Estreitas de Amizade, - Inteligência, - Sentido de Humor, - Auto Valor.
Piers-Harris Self-Concept Scale (PHSCS) – 2 nd Edition	Piers <i>et al.</i> (2002)	<ul style="list-style-type: none"> - Auto Conceito Global, - Comportamento Ajustado, - Estatuto Intelectual e Escolar, - Atributos e Aparência Física, - Ansiedade, - Popularidade, - Felicidade e Satisfação.

1.3 – Adolescência e Auto-conceito

O desenvolvimento que ocorre na adolescência produz-se de forma ordenada. Como em todos os adolescentes se dá um desenvolvimento muito similar, é possível observar neles certas formas características da conduta.

O início da puberdade provoca modificações rápidas no tamanho e estruturas corporais. As transformações físicas que surgem nesta fase alteram a imagem que o jovem tinha de si mesmo. Além disso, o adolescente tem a capacidade de reflectir sobre conceitos abstractos e isto permite-lhe ver a vida e os outros de uma forma diferente.

Estas mudanças físicas são acompanhadas de modificações interiores. O indivíduo torna-se desajeitado, torpe e com falta de segurança nos seus movimentos. Já não lhe interessam os seus colegas de jogo nem os seus entretenimentos infantis. Possui um novo interesse pelo sexo oposto, pelo cinema, por actividades sociais e até por leituras que anteriormente desdenhava.

Segundo Duclos *et al.* (2004), *“A adolescência é um período difícil, porque cada um tem a tarefa de definir a sua própria identidade e de a interiorizar para a tornar permanente”*.

É natural que haja instabilidade no período inicial da adolescência, o que demonstra que o adolescente se está a desenvolver já que se ela não aparecesse, haveria motivos para crer que ele estaria ainda ligado à dependência infantil e a formas de conduta infantis. As mulheres têm mais dificuldade que os homens para ultrapassarem este período de transição. Ainda antes da puberdade, as raparigas apresentam maior número de sintomas neuróticos que os rapazes. De salientar também o facto de o corpo feminino sofrer mais mudanças, que são, simultaneamente, mais marcantes e explícitas, como é o caso do aparecimento da primeira menstruação, que marca a entrada na puberdade. Estas mudanças mais visíveis do corpo feminino conduzem, segundo Faria (2005), a maiores mudanças e flutuações no auto-conceito principalmente no físico.

Richard *et al.* (1990) realizaram um estudo com 284 adolescentes de ambos os sexos e chegaram à conclusão que a imagem corporal das raparigas, a satisfação com o seu peso e a percepção de si próprias apresentaram valores inferiores aos dos rapazes.

Como afirma Araújo (2001) “*As adolescentes são particularmente afectadas, em maior ou menor escala, pelas mudanças que ocorrem na fase da adolescência. A menarca, primeiro período menstrual, surge como a alteração corporal mais dramática.*” Depois da puberdade, a instabilidade aumenta nas raparigas ao passo que diminui nos rapazes. Isto pode explicar-se pelas diferentes pressões exercidas sobre os dois sexos: as raparigas encontram-se colocadas em maior número de situações de conflito do que os rapazes, assim como em situações nas quais os seus papéis não estão definidos com tanta claridade.

Os autores Franzoi *et al.* (1989), citados por Araújo (2001), procuraram estudar a variação da distribuição da atenção de cada sexo relativamente ao seu corpo. Verificaram que o sexo feminino presta mais atenção ao seu corpo e experimenta sentimentos mais negativos do que o sexo masculino e ainda, o sexo feminino tem uma tendência para avaliar o seu corpo por partes, ao contrário do sexo masculino que, geralmente, faz uma avaliação no seu todo. Estes autores concluíram, então, a existência de uma focagem diferente de atenção entre os sexos em relação aos seus corpos e aos dos outros.

Também Klomsten *et al.* (2004), estudaram as diferenças ao nível do auto-conceito físico em jovens de ambos os sexos utilizando para isso o “Physical Self-Description Questionnaire”. Os resultados mostraram um auto-conceito físico significativamente maior nos rapazes não só no auto-conceito global como também nas suas diversas dimensões estudadas. Neste estudo chegou-se também à conclusão que o auto-conceito físico tem tendência a diminuir com a idade, sendo esta uma variável que parece ser importante no desenvolvimento deste construto. Origlia *et al.* (1964) afirmam também que “*o retrato ideal e o auto-retrato dos adolescentes revelam as suas preocupações. Variam, além disso, segundo a sua idade e o seu meio*”.

As raparigas parecem valorizar mais o aspecto físico, o que por seu lado leva a que se sintam mais insatisfeitas com o mesmo, o que evidencia como diz Harter (1993) a “*divergência ou discrepância entre a aparência percebida e o valor que a esta é atribuído*”.

Faria (2005), afirma que uma auto-imagem física mais negativa está associada à popularidade e à aceitação no grupo de pares, estando o “*ideal feminino de magreza e*

de corpo pré-pubertário mais de acordo com os actuais ideais sociais e culturais de beleza feminina”.

Brooks-Gunn *et al.* (1993), apontam nos rapazes a maturidade física tardia como factor mais negativo na determinação do auto-conceito, devido ao pior desempenho em termos atléticos, à menor força física e à aparência física menos adequada ao estereótipo masculino de virilidade e força, pois, nos rapazes, a maturidade física precoce está associada a maior popularidade, aceitação social, prestígio e auto-estima positiva.

Como vemos pelos estudos elaborados por Richard *et al.* (1990), Franzoi *et al.* (1989), Klomsten *et al.* (2004) e pelas citações de Harter (1993), Faria (2005) e Araújo (2001), todos estes autores apontam na generalidade para um auto-conceito mais frágil nos adolescentes do sexo feminino.

1.4 – Desporto e Auto-Conceito

Segundo a WHO (2003), a actividade física regular para além dos efeitos ao nível físico também promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, a ansiedade e a depressão. Observam-se também mudanças significativas na motivação, personalidade, auto-estima, confiança em si mesmo e auto-conceito (Costa *et al.*, 2005).

A forma como nos sentimos acerca de nós mesmos é algo que afecta crucialmente todos os aspectos da nossa vida, afectando todas as interacções que mantemos com outras pessoas. Nossas reacções aos acontecimentos do quotidiano são determinadas por quem e pelo que pensamos que somos. De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é tão importante como o que fazemos sobre nós mesmos. Assim o auto-conceito é a chave para o sucesso ou o fracasso. Origlia *et al.* (1964) afirmam que *“o equilíbrio emocional falta geralmente na adolescência, a que acresce ainda a falta de confiança em si e de segurança”.*

Julgamos importante perceber a forma como o auto-conceito é influenciado para assim se poder agir de forma a promovê-lo de forma positiva, especialmente na fase da adolescência, pois como diz Hattie (1992), *“o auto-conceito vai-se modificando e consolidando no decorrer do desenvolvimento do indivíduo, apresentando uma maior estabilidade com a passagem deste pelas diferentes fases da adolescência, dado que é*

nesta fase que se verifica uma mudança significativa no estabelecimento do auto-conceito”.

Também Fox (1989), citado por Rodrigues (1997), afirma que existe uma estreita relação entre a auto-estima e a aptidão física. Folkins *et al.* (1981), citado por Rodrigues (1997), identificaram também a auto-estima como a variável com maior potencial para reflectir o possível benefício psicológico que se ganha com a actividade física regular.

Segundo a WHO (1997), a curto prazo, a actividade física regular produz efeitos psicológicos bastante importantes como o bem-estar geral, a melhoria da saúde mental (com o decréscimo da depressão e da ansiedade), a melhoria a nível cognitivo (da velocidade de processamento do sistema nervoso central e do tempo de reacção) e a melhoria no comportamento motor e na aquisição e aperfeiçoamento de habilidades.

Como diz Silva (1997), *“o exercício é em si próprio um “stressor”, o qual envolve mudanças no fluxo sanguíneo, consumo de oxigénio, tensão arterial, frequência cardíaca, respiração e metabolismo. Mas também reduz o stress psicológico, actuando como uma distracção mental libertando ou expelindo emoções ou tensões físicas”.*

Marinho (2002), citando MacRae (1986), afirma que *“a actividade física regular pode cooperar de uma forma significativa para a melhoria do auto-conceito, do locus de controlo, da saúde mental e da imagem corporal e pode diminuir os níveis de ansiedade”.*

Fox (2000) afirma que os indivíduos envolvidos no desporto geralmente apresentam níveis mais elevados de auto-conceito físico e imagem corporal, existindo ainda a tendência de apresentarem também uma auto-estima mais elevada do que outras pessoas da mesma idade.

Acerca dos efeitos da actividade física no auto-conceito vários estudos mostram, na generalidade, efeitos benéficos como os realizados por Willis *et al.*, (1992). Marsh *et al.* (1995), Delaney *et al.* (1996), Tamayo *et al.* (2001), Maia *et al.* (1995), Bernardo *et al.* (2003), Costa *et al.* (2005), Seixas *et al.* (s.d.), Kamal *et al.* (1995), Faria *et al.* (2000), etc, mostram uma correlação positiva entre a prática de actividades desportivas e o desenvolvimento psicossocial do indivíduo.

Marsh *et al.* (1995), citados por Coelho (2004), compararam atletas de alta competição, com idades entre os 15 e os 28 anos, com indivíduos que não eram atletas também de ambos os sexos, com idades entre os 13 e os 48 anos tendo concluído que os atletas apresentavam auto-percepções físicas consideravelmente superiores às dos que não eram atletas, existindo também diferenças ao nível da auto-estima global.

Num estudo que comparou atletas e não atletas, Kamal *et al.* (1995), referem que os atletas consideram-se mais optimistas, atractivos, sociáveis e bem sucedidos apresentando valores superiores ao nível das atitudes positivas. De acordo com os resultados e ao nível da auto-estima os atletas também apresentaram níveis mais elevados.

Como afirma Coelho (2004), as investigações que relacionam a prática da actividade física com os níveis de auto-conceito e auto-estima, apontam para o facto de os atletas apresentarem um auto-conceito físico e uma auto-estima “*mais elevados do que os não atletas, sendo que esta diferença é potenciada à medida que se eleva o grau competitivo e o tempo reservado à prática do desporto*”.

Ao compararem a influência da actividade física competitiva e não competitiva no auto-conceito de um grupo de adolescentes, jovens e adultos dos 14 aos 27 anos, Delaney *et al.* (1996) confirmaram também uma correlação positiva entre actividade física e o auto-conceito.

Tamayo *et al.* (2001), numa pesquisa realizada com homens e mulheres com mais de 40 anos de idade observaram que a actividade física teve efeito principal sobre os factores auto-confiança, auto-controle e auto-conceito geral. Concluíram neste estudo também que a variável género teve influência principalmente nas dimensões auto-confiança e self ético-moral, sendo os resultados superiores no primeiro para os homens e no segundo para as mulheres.

Num estudo realizado em Portugal por Maia *et al.* (1995) utilizando o PSDQ, com 102 adolescentes do sexo masculino, com idades entre os 13 e os 15 anos, sendo metade atletas e a outra metade não, os autores constataram que os atletas se diferenciavam dos não atletas, em 6 das sub-escalas relativas ao auto-conceito físico, e ainda em termos de nível de auto-estima.

Marinho (2002), relacionou a prática de actividade física com o auto-conceito físico, social e a auto-estima global, em indivíduos idosos de Ponte de Lima, entre os 65 e os 81 anos de idade, num total de 60 sujeitos, comparando três grupos entre si em função do tipo de prática de actividade física. Os resultados apontaram a variável prática de actividade física como a mais preditiva na explicação das diferenças entre os grupos mostrando a existência de diferenças significativas nas várias dimensões do auto-conceito a favor do grupo praticante.

Bernardo *et al.* (2003), num estudo de avaliação dos efeitos de um programa de desporto aventura na auto-estima e nas auto-percepções físicas de adolescentes (n=38), em meio escolar concluíram que os participantes reportaram, após o programa, valores médios mais elevados na sua auto-estima, nas suas auto-percepções físicas e na importância a esta atribuída.

Num trabalho realizado por Costa *et al.* (2005), sobre a influência da prática de equitação adaptada, por indivíduos portadores de paralisia cerebral, na promoção dos níveis de auto-conceito comparativamente aos praticantes de outras modalidades verificou-se que os praticantes de equitação adaptada apresentam valores superiores nas dimensões de auto conceito de competência a matemática, de resolução de problemas e de aparência física e global, comprovando-se desta forma os efeitos benéficos da actividade física no auto-conceito também nas pessoas portadoras de deficiência.

Seixas *et al.* (*s.d.*), ao analisarem o efeito da actividade física regular nas dimensões psicológicas em mulheres praticantes (n=92) e não praticantes (n=93) com idades compreendidas entre 30 e 60 anos, mostraram a existência de níveis superiores de auto-valor, auto-estima e de satisfação com a vida nas praticantes de actividade física.

Também Faria *et al.* (2000), num estudo com 219 mulheres adultas que praticavam ginástica de academia, encontraram diferenças em função do tempo de prática de exercício físico (ausente, médio e intenso). O grupo com prática mais intensiva apresentava uma auto-estima global superior às praticantes com prática média ou não praticantes.

Segundo Carvalho (2007), a estruturação do auto-conceito físico evolui com a idade, alterando-se por influência de mudanças na aptidão, mudanças físicas, ou

alteração da percepção das suas características físicas e motoras, decorrente do processo global de maturação. Segundo este autor o factor crucial na mudança do auto-conceito prende-se principalmente com a acumulação de experiências motoras com diferentes níveis de sucesso, realizadas em diferentes contextos, como as actividades da vida quotidiana, a vivência das aulas de educação física ou a realização de actividades desportivas.

Como salienta Silva (1997), *“há uma estreita relação entre actividade física e auto-conceito para a qual, os profissionais de Educação Física devem ser alertados”*, pois segundo este autor um auto-conceito positivo é crucial para o desenvolvimento da saúde psicológica e para o ajustamento social das crianças, podendo o exercício físico tornar-se num importante elemento para ajudar os alunos a sentirem-se bem com eles próprios.

1.5 - Desporto Escolar

O Desporto Escolar consiste no “ (...) conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objecto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade, de participação e de escolha, integradas no plano de actividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de Fevereiro – Diário da República). Mais ainda, como refere o preâmbulo deste diploma legislativo, “ (...) o desporto escolar deve basear-se num sistema aberto de modalidades e de práticas desportivas que serão organizadas integrando de modo harmonioso as dimensões próprias desta actividade, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição”. Além disso o desporto escolar em Portugal tem como principal missão “contribuir para o combate ao insucesso e abandono escolar e promover a inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudável e a formação integral dos jovens em idade escolar, através da prática de actividades físicas e desportivas”.²

Definindo como finalidades próprias a promoção da saúde, o desenvolvimento da cidadania e a formação dos praticantes desportivos, o Desporto Escolar é o único serviço do Ministério da Educação que desenvolve actividades pedagógicas num domínio educativo predominantemente relacionado com a motricidade humana e que organiza actividades inter-escolas com um carácter sistemático, em todo o território nacional.

Sendo uma actividade de complemento curricular, de carácter voluntário, o Desporto Escolar (regulado pelo Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de Fevereiro), consagra uma excelente oportunidade para que os jovens em idade escolar possam começar a praticar uma modalidade desportiva.

Entre os anos lectivos de 2001/2002 e 2004/2005, cerca de 100.000 alunos de mais de 1.200 escolas estiveram envolvidos por ano em actividades desportivas. Nesse período participaram 5.000 grupos-equipa e outros tantos treinadores em mais de 1.000 torneios, campeonatos e outros quadros competitivos para oito escalões etários em 40 modalidades diferentes.

² Fonte: Desporto Escolar (<http://www.desportoescolar.min-edu.pt/missao.aspx>), acedida em 04/04/2009

Estes números mostram o potencial que o Desporto Escolar tem enquanto meio privilegiado para atingir um fim que será o de desempenhar um papel muito importante enquanto meio educativo ao serviço das nossas crianças e jovens.

Trata-se, acima de tudo, de sublinhar a importância do desporto enquanto componente de uma educação equilibrada, que vale por si mesmo e principalmente pelos contributos que pode dar para o processo educativo. Um desporto escolar cujo sucesso se medirá, não só, pelos resultados desportivos mas principalmente pela promoção de estilos de vida saudáveis e, pelos resultados escolares para os quais constitui uma ferramenta insubstituível.

Ao abordarmos o quadro de intenções e objectivos operacionais do desporto escolar temos de o enquadrar no processo de desenvolvimento dos alunos, no seu sentido mais lato e no desporto em particular.

A organização do desporto escolar em Portugal Continental é feita tendo por base a divisão do país em Direcções Regionais de Educação (Norte, Centro, Lisboa, Alentejo e Algarve). Estas Direcções Regionais de Educação (DRE) são formadas por Centros de Área Educativa (CAE), existindo no total 23 Centros. Estes CAE's são por sua vez compostos por vários concelhos que poderão ou não pertencer ao mesmo Distrito.

A Direcção Regional de Educação do Norte é formada por 8 CAE's: Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo, Vila Real, Douro Sul, Tâmega e Entre Douro e Vouga.

Do CAE de Braga, fazem parte 14 concelhos, incluindo o concelho de Cabeceiras de Basto onde foi realizado o presente trabalho. Nestes concelhos existem cerca de 100 escolas do 2.º e 3.º ciclo do ensino básico e do ensino secundário, algumas das quais são privadas.

Cada uma das Direcções Regionais de Educação dispõe de um Coordenador Regional do Desporto Escolar, sendo que em cada uma das Coordenações Educativas existe um Coordenador de Desporto Escolar de uma equipa técnica de professores de Educação Física e Desporto, que coordenam a operacionalização dos diversos programas do Plano de Actividades nomeadamente o “Programa de Actividades

Desportivas”, o “Programa de Formação” e o “Programa de Planeamento, Avaliação e Comunicação”.

O “Programa de Actividades Desportivas” desenvolve-se em torno de 42 modalidades, de acordo com um conjunto de critérios relacionados com o “nível de prática”, os “grupos-alvo”, a “gestão do ensino”, a “prioridade das modalidades” e os “níveis de competição”.

Os quadros competitivos das modalidades desenvolvem-se em dois âmbitos: um Quadro Competitivo Nacional e um Quadro Competitivo Local (ao nível do CAE) e Regional (ao nível da DRE), realizando-se o Nacional, em sequência destes ao longo do ano lectivo, de acordo com quatro escalões etários básicos, cada um deles no sexo masculino e no sexo feminino. Existem modalidades cujos grupos/equipas se organizam em “Vários Escalões”, do sexo masculino ou do sexo feminino ou de um misto dos dois sexos (designados apenas como “Misto”, quando se trata de uma análise “por sexo”).

Os concelhos por sua vez participam nas actividades dinamizadas pelo gabinete do desporto escolar através das escolas que a ele pertencem. As actividades que fazem parte do programa do desporto escolar englobam modalidades colectivas, individuais, desportos de combate, actividades náuticas e de exploração da natureza, desportos de raquete e actividades físicas para alunos portadores de deficiência. Entre estas actividades algumas têm quadro competitivo nacional, outras funcionam apenas a nível de CAE.

1.6 - Desporto Federado

Na organização desportiva em Portugal, existem diversas entidades que promovem a actividade desportiva para as entidades individuais e colectivas que dependem delas próprias:

- **Desporto Escolar** – DGIDC (*Direcção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular*), Direcções Regionais, Coordenações Educativas, Escolas;
- **Desporto Federado** – IDP (Instituto do Desporto de Portugal), Federações, Associações e Clubes;

- Desporto Militar
- Desporto para Deficientes
- INATEL
- Desporto Universitário

Segundo dados publicados pelo INE (Instituto Nacional de Estatística) em 2002 (Quadro 2), mostram que o número de praticantes é de cerca de 370 mil representando 3% da população em Portugal Continental, 6% da população na Região Autónoma da Madeira e 8% da população na Região Autónoma dos Açores. Estes praticantes estão inscritos em cerca de 9690 clubes filiados em 66 federações. Também segundo o INE (Quadro 2) referente ao ano de 2007, mostram um aumento desse número de praticantes apontando para cerca de 485 mil praticantes inscritos.

Quadro 2 - Praticantes inscritos em Portugal³

Período de referência dos dados	Localização geográfica			
	Portugal	Continente	Açores	Madeira
	N.º	N.º	N.º	N.º
2007	484702	447862	20243	16597
2006	443047	408215	19446	15386
2005	449543	416596	18485	14462
2004	401890	367277	19781	14832
2003	362744	330758	18009	13977
2002	368684	x	x	x

³ Fonte: INE (Instituto Nacional de Estatística)

(http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0001134&selTab=tab2) acedida em 04/04/2009

Um estudo da Marktest em 2005 contabiliza mais de dois milhões de portugueses que praticam regularmente desporto. Segundo estes resultados, um em cada quatro portugueses pratica regularmente desporto⁴.

Se pensarmos que 484702 dos praticantes desportivos o fazem ligados a uma associação ou clube, depreendemos a importância que o associativismo desportivo tem na promoção e dinamização de oportunidades de prática desportiva.

O número de portugueses que se revelam adeptos de actividade desportiva tem revelado uma tendência geral de crescimento ao longo dos últimos anos.

Quanto a recursos humanos, e segundo o INE, em 2005 existiam 9735 treinadores e 8567 árbitros e juizes.

Em muitos casos, indivíduos que assumem simultaneamente diferentes condições integram-se (ou podem integrar-se) em mais do que um sistema, sendo normalmente um deles o federado.

No caso particular do desporto para indivíduos até aos 18 anos e que ainda se encontram no sistema educativo, existe uma enorme faixa da população que é público-alvo do Desporto Escolar e ao mesmo tempo do Desporto Federado.

Vamos tentar expor as principais diferenças ao nível organizacional e de recursos entre o Desporto Escolar e o Desporto Federado em Portugal que por vezes poderão ser obstáculos em determinado sub-sistema desportivo e outras vezes são situações facilitadoras do desenvolvimento desportivo.

Segundo Sobral (1991), o tema das relações entre o desporto escolar e o desporto federado é *“geralmente abordado segundo dois estados de espírito antagónicos, um de conflito e outro de coexistência entre os dois sistemas”*.

Uma das principais diferenças entre o Desporto Federado e o Desporto Escolar é que para este é irrelevante a modalidade de eleição do jovem, na medida em que o principal objectivo coloca-se na prática de desporto e de actividade física e não na especialização em determinada modalidade em particular. Já para as Federações, existe

⁴ Fonte: http://www.marktest.pt/archived_news/default.asp?c=1495&n=1166, acedida em 04/03/2009

um denotado interesse na captação de jovens para as suas modalidades específicas, tendo como finalidade a orientação desses jovens para essas modalidades, sendo realizado um trabalho com vista ao preenchimento das suas necessidades ao nível da formação de atletas.

Tanto um como o outro sistema promotores do desporto em Portugal dispõem de importantes recursos (Quadro 3) que lhes permitem concretizar na prática aquelas que são as suas intenções nesta matéria.

Quadro 3 – Características do desporto escolar e do desporto federado

<u>Desporto Escolar:</u>	<u>Desporto Federado:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Dispõe do maior parque desportivo nacional – instalações desportivas das escolas; • Dispõe de elevadíssimo número de técnicos especialistas em pedagogia e didáctica das actividades desportivas e de muitos especialistas em diversas modalidades – professores de Educação Física; • Dispõe de um enorme campo de recrutamento cujos indivíduos já passam uma significativa parte do dia e da semana em contacto com as <i>instalações</i> e <i>técnicos</i>, não necessitando de se deslocarem do seu “habitat” para praticar desporto – alunos nas escolas; • Dispõe de um programa estatal que permite a atribuição de redução da componente lectiva do horário aos professores envolvidos - Programa de Desporto Escolar; • Dimensão do grupo grande; • Tempo de treino semanal reduzido (90m + 45 m); • Poucas competições e muito concentradas havendo alturas muito longas sem competição. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dispõe de uma estrutura total e especificamente vocacionada para o desenvolvimento da sua modalidade (formação específica aos diversos agentes, instalações, equipamentos, técnicos, planos de actividade, etc.); • Dispõe de verbas estatais destinadas exclusivamente ao desenvolvimento da modalidade; • Dimensão do grupo pequena; • Tempo de treino semanal gerido à medida das necessidades e possibilidades do clube; • Competições ao longo da época desportiva.

Sobral (1991) diz também que a dimensão do grupo de ensino/treino e o tempo dispendido nas tarefas de preparação/competição é fundamental nos resultados obtidos e a *“tendência natural é para que o grupo desportivo escolar exceda significativamente a dimensão do grupo de trabalho no clube federado”*, desta forma a *“qualidade da preparação resulta por isso afectada, seja qual for a competência dos técnicos e o desafogo dos recursos materiais”*. Esta é pois uma limitação a ter em conta, influenciando de forma negativa a qualidade do desporto escolar, imposta pela própria tábua de valores da pedagogia.

Como diz Pinto (2003), a escola não deve *“disputar o espaço do Desporto Federado, porque não prossegue os mesmos objectivos”*. Segundo o mesmo autor a base de igualdade em que devem assentar as relações entre o sistema federado e o sistema educativo não pode ser configurada, unicamente, num quadro de melhoria da qualidade da prática dos alunos, já que a Escola não reclama a tarefa de formar "campeões".

A população do concelho de Cabeceiras de Basto dedica-se principalmente a actividades de sector primário destacando-se a agricultura, a criação de gado e a silvicultura. A indústria praticamente não existe, concentrando-se o comércio e os serviços na sede do concelho e na vila do Arco de Baúlhe.

Como principais fontes de riqueza local encontramos o vinho verde, o milho, o azeite e a pecuária com destaque para as raças bovinas.

O crescimento populacional no concelho foi bastante significativo desde os censos de 1991 aos censos de 2001 havendo um crescimento de 1665 pessoas residentes o que corresponde a um aumento de 10,2%. Este aumento está bastante acima da média de crescimento populacional de Portugal que foi de apenas 4,6% e mesmo da zona Norte que foi de 6%⁶.

Também nos censos 2001 se chegou à conclusão que o número de edifícios aumentou 21,7% desde os censos 1991, média também bastante acima da média de Portugal (11,1%) e da zona Norte (12,9%).

De salientar também o facto de este concelho ter um saldo migratório bastante elevado (7,5%), muito acima da média nacional que se situava em 2001 nos 3,7%, e da zona Norte que era 2,4%.

O nível relativo de PIB per capita (índice Portugal =100), da região do Tâmega onde se insere o concelho de Cabeceiras de Basto é de 55,2, bastante abaixo da média para a região Norte que é de 79,2.

O indicador per capita (índice Portugal =100) de poder de compra também se situa bastante abaixo do valor para a região Norte que é de 85,4, enquanto no concelho se fica pelos 52,9⁷.

Assim, podemos dizer que o concelho de Cabeceiras de Basto apesar de ter um aumento significativo da população entre os censos 1991 e 2001, tem indicadores económicos bastante frágeis. Talvez por este facto continua a haver muita emigração no

⁶ Fonte: <http://censos.ine.pt/>

⁷ Fonte: Ministério do Ambiente, Ordenamento do Território Desenvolvimento Regional - Síntese Estatística da Região NUTS3 Tâmega

concelho, dado haver uma taxa de desemprego elevada pois não existem indústrias capazes de fixar as pessoas, principalmente os jovens.

1.7.1 – Desporto e Actividade Física Desportiva

No concelho de Cabeceiras de Basto existem 3 escolas, duas do 2.º e 3.º ciclo do ensino básico (EB 2,3 de Cabeceiras de Basto e EB 2,3 de Arco de Baúlhe) e uma secundária (Externato de S. Miguel de Refojos).

Quanto às actividades promovidas no âmbito do desporto escolar nestas escolas há a salientar uma tendência nos últimos anos para o futsal e o voleibol, havendo nomeadamente no Externato de S. Miguel uma cultura desportiva que aponta para o voleibol, enquanto na EB 2,3 de Cabeceiras de Basto a modalidade de eleição tem sido o futsal, obtendo estas duas escolas resultados desportivos muito bons nos últimos anos nestas modalidades.

O quadro competitivo em que as escolas do concelho de Cabeceiras de Basto participam engloba todas as escolas do CAE (Centro de Área Educativa) de Braga, que está inserido na DRE (Direcção Regional de Educação) do Norte.

Quanto ao desporto federado, existem neste concelho cerca de 32 associações desportivas, culturais ou recreativas e clubes que se dedicam a várias modalidades desportivas.

O desporto federado mais significativo prende-se essencialmente com o futebol seguido pelos desportos motorizados que têm também bastante tradição na região.

Também os clubes de caça e pesca têm uma visibilidade significativa neste concelho, muito devido às excelentes condições naturais que a região apresenta para a sua prática, nomeadamente ao nível da pesca desportiva.

Ao observarmos as infra-estruturas desportivas que o concelho de Cabeceiras dispõe (Quadro 4), vemos que estas estão essencialmente direccionadas para a prática de modalidades de pavilhão e futebol de 11.

Quadro 4 - Infra-estruturas desportivas:⁸

. Centro Hípico de Cabeceiras de Basto	1
. Estádio Municipal “António José Queiroz Gomes Pereira” (Relvado)	1
. Campos de Futebol de Onze Relvados	1
. Campos de Futebol de Onze em Terra Batida	5
. Pavilhões Gimnodesportivos	4
. Polidesportivos de Relva Sintética	5
. Polidesportivos	9
. Piscinas Aquecidas e Cobertas	2
. Circuitos de Manutenção	1
. Campos de Tiro	1
. Pistas de Pesca Desportiva de Cavez	1
. Campos de Mini Golfe	1
. Pistas de Atletismo	1
. Parque do Mosteiro (Multiusos)	1
. Campo de futebol de Praia, na área de Lazer do Oural (Abadim)	1

No Quadro 5 estão representados os eventos desportivos mais importantes que ocorrem no concelho de Cabeceiras de Basto, de acordo com informações cedidas pela Câmara Municipal deste concelho. Pela observação deste quadro, vemos que este concelho tem uma predisposição para a organização de actividades ao nível do atletismo, desportos motorizados, actividades hípicas e corridas de galgos. De salientar a organização da festa de encerramento do desporto escolar, no âmbito do 1º ciclo, organizada pela Câmara Municipal e a empresa Emunibasto, o que mostra a aposta das entidades políticas no desporto escolar.

⁸ Fonte: Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto

Quadro 5 - Eventos desportivos mais importantes⁹

Eventos desportivos	Entidades promotoras	Nº médio de atletas	Nº de equipas que participaram
Festa de Encerramento do Desporto Escolar	Câmara Municipal/Emunibasto	765	Escolas do 1º Ciclo do Concelho
Corrida da Liberdade (25 de Abril) (seniores/veteranos/juvenis/juniores M. e F.)	ADIB – Associação Dinamizadora de Interesses de Basto	50	--
Provas Desportivas, no 25 de Abril ((benjamins/infantis/iniciados M. eF.)	ADIB – Associação Dinamizadora de Interesses de Basto	188	--
1ª Rota do Guerreiro	Associação de Roladores de Basto	60	4
Passeio de Cicloturismo	Associação de Roladores de Basto	130	8
Concurso de Saltos Hípicos	Emunibasto/	?	?
Corrida de Galgos	Emunibasto/	?	?

De seguida citamos os clubes de referência do concelho de Cabeceiras de Basto (Quadro 6), relativamente ao ano de 2008 e segundo dados da Câmara Municipal. Há notoriamente uma tendência para que os clubes apontados pela Câmara Municipal como clubes de referencia se dediquem ao futebol, atletismo, motociclismo, caça e pesca.

Quadro 6 - Clubes de referência¹⁰

. Atlético Cabeceirense (Futebol);
. Desportivo do Arco de Baúlhe (Futebol);
. Grupo Desportivo de Cavez (Futebol e Atletismo);
. Cavez, Clube de Caça e Pesca (Caça e Pesca Desportiva);
. Arco Rotações Clube (Motociclismo e Passeios TT);
. Contacto, Futsal Clube (Futsal);
. Clube de Caça e Pesca de Basto (Tiro aos Pratos).

⁹ Fonte: Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto

¹⁰ Fonte: Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto

Segundo as informações recolhidas por nós acerca das infra-estruturas existentes (quadro 4) e das que estão actualmente a ser construídas (quadro 7) no concelho de Cabeceiras de Basto vê-se claramente uma aposta da Câmara Municipal em rentabilizar o espaço natural de que dispõe o concelho, desta forma há mais investimento em espaços que tenham a natureza como pano de fundo.

Quadro 7 - Projectos em curso e de futuro:¹¹

. Piscina ao ar livre, em Cavez;
. Piscina ao ar livre, em Outeiro;
. Piscina ao ar livre, em Refojos;
. Polidesportivo de Alvite;
. Polidesportivo de Riodouro;
. Polidesportivo em Basto;
. Ecopista da linha do Tâmega;
. Ampliação da Pista de Pesca Desportiva de Cavez;
. Beneficiação de áreas de Lazer e Praias Fluviais.

Ao observarmos o Quadro 8 que mostra os atletas de referência do concelho de Cabeceiras de Basto vemos que as modalidades praticadas são o futebol e os desportos motorizados, indo ao encontro das equipas de referência no concelho, das infra-estruturas existentes e das actividades promovidas.

Quadro 8 - Atletas de referência¹²

. Feliciano Vaz (Futebol)	– representou o A. Cabeceirense, o Gondomar e representa actualmente o Vizela;
. Ivo Fernandes (Motocross)	campeão nacional de iniciados de Motocross.

¹¹ Fonte: Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto

¹² Fonte: Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto

Os atletas de referência neste momento praticam modalidades com bastante tradição no concelho (futebol e motocross) o que poderá levar os jovens Cabeceirenses à sua prática. De salientar ainda uma cerimónia que todos os anos é promovida pela Câmara Municipal em que são entregues os prémios anuais do desporto, a atletas do concelho que se notabilizaram em alguma modalidade, havendo desta forma um incentivo à prática desportiva e uma valorização do desporto.