

Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO)¹ e o que consta no preâmbulo da sua Constituição revista em Outubro de 2006, a definição de saúde é “*um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença*”.

Por vezes à saúde mental não lhe é dada muita importância, visto ser um estado de doença mais fácil de ocultar, sendo olhada em geral com preconceito devido à falta de informação acerca deste tipo de patologia.

Julgamos importante na sociedade em que vivemos criarmos mecanismos de resposta que não passem pela simples administração de fármacos de forma a se ultrapassarem este tipo de problemas.

O desenvolvimento psicológico não pode desassociar-se do crescimento físico e social que acompanha o ser humano, desde o seu nascimento até a sua morte. Toda a sua história pessoal, as idiossincrasias de seu meio familiar, crenças e religião, a própria informação genética herdada, os dados adquiridos na interacção com o meio, influenciam esse desenvolvimento que ocorre através de adaptações e mudanças sucessivas em situações futuras.

É de extrema importância o estudo de actividades que permitam de uma forma adequada a ajuda na construção de uma personalidade e um auto-conceito positivos de forma permanente. O desenvolvimento do auto conceito no sentido certo conduz o indivíduo a uma melhor relação com o seu próprio “eu”, levando também a uma melhor aceitação de si próprio.

Ter um auto-conceito elevado permite ao indivíduo um maior aproveitamento das suas capacidades havendo desta forma mais probabilidades de as rentabilizar, pois como diz Sternberg (1993): “*não serve de muito ter competência se esta não for usada: ou seja, não serve de muito pensar na competência como algo que se tem, mas sim como algo que se pode usar*”.

¹ Fonte: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf, página acedida em 13/02/2009

Como diz Monteiro (2002), o facto de um indivíduo evidenciar um auto-conceito positivo, pode conduzi-lo a encarar as tarefas e as situações que se lhe deparam no dia-a-dia de uma forma mais positiva já que estes atribuem, habitualmente, o sucesso das suas actividades às suas capacidades e o seu insucesso à falta de sorte ou à disposição do momento.

Antes de remediar é preciso prevenir, e é nas idades mais baixas que tem de se começar a intervir. O desporto quando praticado de forma correcta é uma forma de prevenir de forma saudável os distúrbios físicos, mentais e sociais.

Vários estudos citados por nós na nossa revisão da literatura como os de 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. Estes estudos na sua generalidade estudaram o efeito de actividades desportivas praticadas fora do âmbito escolar e, na nossa opinião, o espaço escolar constitui uma oportunidade singular para a realização de uma intervenção tendo em vista a promoção de um auto-conceito positivo nos jovens, de forma a torná-los mais confiantes e seguros das suas capacidades, aumentando assim o seu grau de satisfação com o mundo que os rodeia.

Não conhecemos estudos em Portugal que relacionem de forma directa o desporto escolar com o auto-conceito por isso este trabalho ganha uma importância maior. Apesar de os resultados obtidos por nós não poderem ser extensivos à realidade nacional, julgamos que este é um contributo importante para ajudar, os intervenientes do processo de formação desportiva e os próprios decisores políticos, a perceber quais as lacunas e vantagens de que dispõem nomeadamente o desporto escolar e o federado.

Este trabalho pretende mostrar o modo como o desporto organizado (escolar e federado) pode contribuir para a promoção do auto-conceito de jovens adolescentes do concelho de Cabeceiras de Basto. Os jovens de hoje em dia passam muito do seu tempo na escola e é importante que a escola enquanto agente educativo e formativo lhes dê as condições para um desenvolvimento equilibrado não só a nível intelectual e físico, como também a nível psicológico.

Procuramos também dar uma pequena ajuda no esclarecimento da forma mais adequada de organização dessas actividades desportivas, fazendo a comparação entre o desporto escolar e o desporto federado para tentarmos perceber qual a organização mais vantajosa em termos de promoção positiva do auto-conceito.

Quanto à estrutura deste trabalho, este encontra-se dividido em cinco capítulos fundamentais. O primeiro capítulo é uma revisão de literatura acerca do tema do trabalho onde se apresentam algumas definições do construto estudado (auto-conceito), abordamos a organização do desporto escolar e do desporto federado, assim como a relação entre o auto-conceito e o desporto. Ainda no primeiro capítulo é feita uma caracterização geral ao nível do auto-conceito dos indivíduos estudados que são adolescentes entre os 12 e os 17 anos e a sua relação com a prática desportiva. Também neste capítulo é feita uma descrição do concelho de Cabeceiras de Basto visto a amostra em estudo residir neste concelho.

No segundo capítulo é apresentado o problema e as hipóteses de estudo, assim como os objectivos do trabalho.

No capítulo três é descrita a metodologia do trabalho, nomeadamente a amostra, a caracterização do instrumento e os procedimentos utilizados.

No quarto capítulo apresentamos os resultados por nós alcançados acompanhados de uma reflexão crítica acerca dos mesmos, para depois no capítulo cinco apresentarmos as conclusões finais do nosso trabalho e algumas linhas orientadoras para futuras investigações.