



**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
DEPARTAMENTO DE ECONOMIA**

**DISSERTAÇÃO DE MESTRADO
O Papel do Desporto na Promoção da Inclusão Social de
Crianças e Jovens – o caso do programa
'Judo na Alta de Lisboa'**

Luísa Maria Claudio Caldeira

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Economia Social e Solidária

Orientadora:

Prof. Doutora Helena Marujo, Professora Auxiliar, Instituto Superior de Ciências
Sociais e Políticas da Universidade Técnica de Lisboa

Co-Orientadora:

Prof. Doutora Salomé Marivoet, Professora auxiliar, Faculdade de Ciências do Desporto
e Educação Física da Universidade de Coimbra

Outubro de 2011

DEDICATÓRIA

*A todos aqueles que, em terreno ou em espírito,
ao longo deste Mestrado e, em especial, desta tese,
tiveram que se habituar às minhas ausências em nome do trabalho*

RESUMO

A presente investigação tem como objectivo o de perceber e compreender de que forma o desporto, tal como operacionalizado pelo programa ‘Judo na Alta de Lisboa’, pode ser um factor potenciador de inclusão social num contexto territorial de realojamento social. A par deste objectivo, outra das pretensões deste trabalho é o de explorar metodologias de avaliação de programas de inclusão social no e pelo desporto.

Assim, este trabalho recaiu sobre um estudo de caso, sendo que a pergunta de partida foi “Qual o impacto do programa ‘Judo na Alta de Lisboa’ na promoção da Inclusão Social das crianças e jovens que o integram?”

No desenvolvimento definimos três questões de investigação, que se relacionavam com a avaliação da evolução de comportamentos, competências, interacção no meio e rotinas de crianças e jovens judocas, bem como a avaliação do programa no seu todo, a nível interno e externo.

Para a recolha de dados foram efectuados inquéritos por questionário e por entrevista, sendo depois inseridos na base de dados do *SPSS* e o tratamento dos dados feito no *Excel*.

As principais conclusões, e de acordo com as questões de investigação inicialmente colocadas, podemos, através da análise dos dados, concluir que, em resposta à questão de partida, pensa-se que sim, que o desporto tem um papel importante no que concerne à prevenção de situações de exclusão social em crianças e jovens. O seu papel essencial será o de promover competências psicossociais e mecanismos de conhecimento de si próprio e de interacção com o outro. Terá também outros papéis, mais indirectos, como o de promover a manutenção do aluno em meio escolar, potenciar o seu desenvolvimento físico e prevenir situações de problemas de saúde.

Considera-se assim que este estudo foi relevante tanto para avaliar o programa em si, a sua influência nas crianças e jovens e no território como um todo, mas também perceber se esta seria a melhor metodologia de avaliação, já que se pretende que seja um modelo para outros programas idênticos.

Palavras-chave: inclusão social, desporto, competências, avaliação

ABSTRACT

This research aims to perceive and understand how the sport, as operationalized by the program 'Judo in Alta de Lisboa', can be a leverage factor of social inclusion in a territorial context of re-housing. Along with this objective, the other aims of this paper is to explore methodologies for evaluating programs in social inclusion and sport. Thus, this work fell on a case study, and the starting question was "What is the impact of the program 'Judo in Alta de Lisboa' in promoting social inclusion of children and young people who comprise it?"

In developing defined three research questions that were related to the evaluation of the evolution of behaviors, skills, routines and interaction among children and young judokas, as well as evaluating the program as a whole, both internally and externally. For data collection were carried out questionnaire surveys and interviews, is then inserted into the database and the SPSS data processing done in Excel.

The main conclusions, and according to the research questions initially posed, we can, by analyzing the data, conclude that, in response to the original question, yes it is thought that that sport plays an important role with regard to prevention of social exclusion in children and young people. Your key role will be to promote psychosocial skills and mechanisms for self-knowledge and interaction with others. You will also have other roles, more indirect, such as promoting the maintenance of the student in school, enhance their physical situations and prevent health problems.

It is therefore considered that this study was relevant both to evaluate the program but its influence on children and young people and the territory as a whole, but also realize that this would be the best evaluation methodology, as is intended to be a model for other similar programs.

Keywords: social inclusion, sports, skills, evaluation

ÍNDICE

Índice de quadros e gráficos.....	ix
Lista geral de abreviaturas.....	x
Agradecimentos	xi
INTRODUÇÃO	1
I) ENQUADRAMENTO TEÓRICO	5
1) Inclusão e Exclusão Social: conceitos e dimensões	5
1.1 – Desenvolvimento dos conceitos.....	6
1.2 – Relação entre Exclusão Social e Pobreza.....	9
1.3 – Exemplo de grupos vulneráveis	11
1.4 – Abrangência do conceito de Exclusão Social.....	13
1.5 – O Papel do Estado	14
1.6 – O Papel da Economia Social e Solidária	15
2) Desporto: conceitos e dimensões	19
2.1 – Breve introdução histórica.....	19
2.2 – Enquadramento legal do desporto.....	29
2.3 – Principais características do desporto	23
2.4 – O desporto na escola	25
3) Inclusão Social através do desporto	27
3.1 – Desporto e Inclusão Social – relação existente.....	27
3.2 – Desporto e competências psicossociais, físico-motoras e sócio-afectivas	28
3.3 Exemplos de projectos inovadores na área.....	32
II) ESTRUTURA METODOLÓGICA DA INVESTIGAÇÃO	35
1) Estudo de caso – o Programa ‘Judo na Alta de Lisboa’	35
1.1 – Apresentação do programa	35
1.2 – Questão de partida.....	37
1.3 – Questões de investigação.....	37
2) Escolhas metodológicas para recolha e tratamento de informação.....	38
2.1 – Métodos e técnicas de recolha e tratamento de informação	42
2.2 – Procedimentos efectuados para recolha dos dados e principais constrangimentos na mesma	44

3) Apresentação e análise dos dados recolhidos e discussão dos resultados	47
3.1 – Dados de identificação/caracterização da amostra	47
3.2 – Resultados e análise do estudo efectuado.....	51
3.2.1 – Competências psicossociais	51
3.2.2 – Interação no meio	60
3.2.3 – Avaliação do Programa ‘Judo na Alta de Lisboa’	69
III) CONSIDERAÇÕES FINAIS E PROPOSTAS FUTURAS DE	
INTERVENÇÃO	77
1) Principais conclusões	77
2) Propostas de melhoria	79
BIBLIOGRAFIA	81
1) Referências bibliográficas	81
2) Legislação consultada	84
3) <i>Sites</i> consultados	85
ANEXOS.....	87
1) Grelha de codificação dos questionários	
2) Guiões dos questionários	
3) Guiões da entrevistas	
4) Modelo da grelha de observação	
5) <i>Outputs</i> da amostra	
6) Quadros de apuramento	
7) Tabela de orientação de inquiridos	
8) Análise de conteúdo entrevistas – dimensões interna e externa	

ÍNDICE DE QUADROS E GRÁFICOS

Quadros

Quadro 1	40
Quadro 2	43
Quadro 3	46
Quadro 4	51
Quadro 5	52
Quadro 6	54
Quadro 7	56
Quadro 8	57

Gráficos

Gráfico 1	48
Gráfico 2	48
Gráfico 3	49
Gráfico 4	49
Gráfico 5	50
Gráfico 6	52
Gráfico 7	53
Gráfico 8	56
Gráfico 9	58
Gráfico 10	59
Gráfico 11	61
Gráfico 12	62
Gráfico 13	62
Gráfico 14	63
Gráfico 15	65
Gráfico 16	66
Gráfico 17	67
Gráfico 18	67
Gráfico 19	68

LISTA GERAL DE ABREVIATURAS

JCL – Judo Clube de Lisboa

JAL – Programa ‘Judo na Alta de Lisboa’

CML – Câmara Municipal de Lisboa

GCAL – Grupo Comunitário da Alta de Lisboa

PER – Plano Especial de Realojamento

AGRADECIMENTOS

Finda esta etapa, considero muito importante agradecer a algumas pessoas que contribuíram para que chegasse até aqui.

A nível académico e profissional, à Professora Doutora Helena Marujo e à Professora Doutora Salomé Marivoet, em primeiro lugar por terem aceite ajudar-me na concretização desta dissertação de mestrado enquanto orientadora e co-orientadora, respectivamente. Também pela sua *disponibilidade* de tempo e atenção, pelo *incentivo* a não desistir, pela *positividade* nas palavras, pelo *interesse* no meu tema de dissertação, pela *sinceridade*, pela *confiança*, pelos *conhecimentos* transmitidos e tudo o mais não descritível.

Também agradeço ao professor de Mestrado, Professor Doutor José Manuel Henriques, pelas *reflexões* conjuntas das aulas de Mestrado e que tanto me fizeram pensar sobre qual o caminho a seguir. Também ao Professor Doutor Rogério Roque Amaro, pela forma *apaixonada* como transmite os conhecimentos relativos à Economia Social e Solidária e que me fizeram gostar ainda mais desta área.

Também aos colegas do Mestrado em Economia Social e Solidária, em especial às colegas e amigas Heloísa Varela, Ana Ferraz, Mónica Ramos, Marta Correia e Susana Godinho, que também me fizeram *reflectir* e não deixar desistir.

Deixo ainda um agradecimento ao Judo Clube de Lisboa, em especial do Presidente da Direcção, Pascal Boiolini, e ao Mestre de Judo, João Nunes, por terem facilitado a minha comunicação com os intervenientes deste estudo e pela *compreensão*.

Também a todos os participantes neste estudo, pela *disponibilidade* e tempo dispendido na contribuição para o mesmo.

A nível pessoal, agradeço profundamente à minha Mãe e ao meu Pai pelo empenho na minha educação e formação e pelos *valores* e *princípios* transmitidos ao longo do meu crescimento, que certamente guiarão a minha acção pessoal e profissional. À minha mãe, pela *coragem* que demonstrou ao longo destes últimos anos em “aguentar o barco” e por não me deixar desistir dos meus sonhos. Ao meu Pai, por ser o meu “*anjinho-da-guarda*” e estar

sempre comigo. Também ao meu Mano, por seres o melhor irmão do Mundo e ser um menino de muita *coragem* e *garra*.

Por último, mas não menos importante, ao Ricardo, pelas longas *discussões* em torno das nossas profissões, tão diferentes, e do seu *apoio* e *compreensão* constantes em todos os momentos.

INTRODUÇÃO

A Exclusão Social é um tema que está, cada vez mais, na ordem do dia. Cada vez se verificam mais fenómenos de Exclusão Social ou, como alguns defendem, cada vez são mais visíveis situações deste género na sociedade portuguesa da actualidade. O ano de 2010 foi o Ano Europeu de Luta contra a Pobreza e Exclusão Social, factor que contribuiu para inúmeras reflexões por parte de toda a sociedade acerca desta realidade.

Pretende-se com esta dissertação compreender de que forma se poderá combater esta problemática na perspectiva da sua prevenção, ou seja, de que forma se poderão prevenir situações de marginalização e exclusão através dos ensinamentos de uma modalidade desportiva.

Importa para isso conhecer que programas internacionais e nacionais existem e de que forma eles realmente contribuem para melhor compreender esta problemática e intervir sobre ela. A avaliação de programas existentes é assim, uma forma de avançar o conhecimento científico num domínio que cremos tão relevante do ponto-de-vista social.

Neste contexto, pensa-se que é necessário conhecer e avaliar todos os possíveis contributos para este combate, sendo um deles a influência do desporto. Por outro lado, pretende-se encontrar soluções alternativas às políticas sociais apresentadas até hoje, cujo resultado não tem sido tão efectivo como o desejado, tal como veremos mais à frente. Pretende-se que se analise em rigor de que forma pode o desporto ter uma acção preventiva face a este fenómeno.

A autora deste trabalho encontra-se profissionalmente inserida num Clube desportivo, denominado Centro de Cultura e Desporto – Judo Clube de Lisboa – CCD/JCL (JCL). O Clube desenvolve desde 2007 o programa ‘Judo na Alta de Lisboa’, num território da zona do Lumiar, no qual 12.000 habitantes (cerca de metade do total) moram em habitações de PER (Plano Especial de Realojamento). O programa tem como objectivo principal o de prevenir comportamentos de risco aliados a um estilo de vida saudável, entre outros aspectos enunciados mais à frente. Assim, o estudo da temática da exclusão social e da sua prevenção aliada ao desporto tornou-se um dos elementos essenciais no trabalho diário da signatária. Em consequência, coloca-se a hipótese de que o desporto, pelas suas características basilares, e que serão enunciadas nesta dissertação, poderá ser um factor-chave na prevenção da exclusão social.

No ano lectivo de 2008/2009, o Clube, em parceria com os técnicos do Programa K’Cidade, realizou um pequeno estudo numa das escolas em que lecciona a modalidade,

no qual se pretendia aferir o impacto da actividade nas crianças que a praticavam. Neste sentido, foi acordado entre a aluna e a Associação o aprofundamento deste mesmo estudo, alargando-o a todos os locais em que se pratica a modalidade na zona da Alta de Lisboa ao abrigo deste programa, envolvendo mais crianças, mais professores, mais Mestres de Judo, mais famílias e outros actores relevantes do território e/ou que têm contacto privilegiado com o programa. Importa ainda realçar que o pequeno estudo inicial evidenciou que as crianças e jovens que praticam a modalidade inseridas neste programa demonstraram evoluções positivas a nível relacional e cognitivo, o que já indicia o efeito positivo desta actividade desportiva.

Daqui se pode concluir, que definimos como Questão de Partida desta dissertação de Mestrado “Qual o impacto do programa ‘Judo na Alta de Lisboa’ na promoção da Inclusão Social das crianças e jovens que praticam judo no território?” Havendo impacto, de que tipo será? Poderá o desporto mudar a vida de pessoas socialmente desfavorecidas? Se sim, como?

Antes de definirmos os objectivos desta investigação, é importante salientar que, dada a escassez de estudos na área, este trabalho pretende ser uma mais-valia na exploração de metodologias de análise/avaliação de projectos de desporto pela inclusão. A intenção é a de se averiguar se as metodologias a utilizar nesta investigação são as mais adequadas e, caso não sejam, que alterações se devem fazer. Sendo assim, definiram-se como **objectivos de investigação**:

- Objectivo geral: Percepcionar e compreender de que forma o desporto, tal como operacionalizado pelo programa ‘Judo na Alta de Lisboa’ pode ser um factor potenciador de inclusão social num contexto territorial de realojamento social.
- Objectivos específicos: Analisar de que forma o programa de desporto em análise permite a aquisição de competências psicossociais, e se elas facilitam a inclusão social; Avaliar qual o impacto do programa no território onde é aplicado.

O primeiro capítulo deste trabalho, denominado “Enquadramento Teórico”, encontra-se dividido em três secções. Na primeira secção é feita uma abordagem teórica aos temas da Exclusão e da Inclusão Social, suas vertentes e dimensões, que nos ajudará a compreender melhor esta problemática, bem como as suas causas e consequências. Seguidamente, falaremos acerca de desporto de uma forma geral, suas características e aspectos mais relevantes para este trabalho. Por último, será efectuada uma abordagem

interactiva entre estes conceitos, e tentar-se-á perceber de que forma o desporto pode promover a inclusão social e em que parâmetros.

Já o segundo capítulo deste trabalho, que diz respeito à “Estrutura Metodológica da Investigação” divide-se em três secções. Na primeira é apresentado o objecto de estudo, sua origem, características, objectivos e outros dados relevantes. Em seguida, estará patente a metodologia de investigação para estudar a sua actuação, tendo sempre em conta a pergunta de partida atrás apresentada. Partindo desta apresentação do que se pretendia estudar, segue-se a “Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados da Investigação”. Aqui analisar-se-ão todos os dados recolhidos, e far-se-á uma interligação entre todos, o mais detalhadamente possível, para que se possa ter uma noção mais precisa do que se pretende aferir.

Em seguida terão lugar as “Considerações Finais e Perspectivas Futuras de Intervenção”. Neste terceiro capítulo reflectir-se-á acerca de todo o trabalho realizado, e de que forma a abordagem ao tema poderá aprofundar-se ou modificar-se em estudos futuros.

Por último, será apresentada a “Bibliografia” utilizada para este trabalho, bem como os “Anexos”, dos quais constarão os instrumentos de recolha de dados e os *outputs* do estudo, entre outros documentos relevantes.

I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O quadro teórico define os conceitos-chave para a elaboração de um trabalho, sendo estes cruciais na delimitação da sua finalidade. Assim, considerou-se que os conceitos de **Inclusão e Exclusão Social, Desporto e Inclusão através do Desporto** seriam os conceitos-chave a serem abordados ao longo desta dissertação, desenvolvendo-se em seguida.

1) Inclusão e Exclusão Social: conceito e dimensões

Antes de iniciar a explicitação dos conceitos em si, importa referir que o debate em torno destes temas é cada vez mais alargado. Neste sentido, há muitos autores a escrever acerca dos mesmos, sendo que por vezes há conceitos semelhantes, como o de inserção, integração, que são utilizados em detrimento dos conceitos de inclusão e exclusão social.

Optou-se por utilizar estes últimos visto que, a partir das leituras feitas para a realização deste trabalho, concluiu-se que estes são os mais utilizados e que apresentam uma maior unanimidade de escolha, para além de o serem por autores socialmente reconhecidos, nacional ou internacionalmente, como Jordi Estivill (2003), Alfredo Bruto da Costa (2001) ou Robert Castel (1990).

Iniciamos esta reflexão com o conceito de **Inclusão Social**, em detrimento do de Exclusão Social, pois o que se pretende com este trabalho é promover a inclusão, abordando a temática de forma positiva e da promoção do objectivo de forma afirmativa, neste caso através de uma actividade desportiva como o judo. Assim, e segundo o Relatório Conjunto sobre a Inclusão Social, pode definir-se Inclusão Social como sendo :

“um processo que garante que as pessoas em risco de pobreza e exclusão social acedem às oportunidades e aos recursos necessários para participarem plenamente nas esferas económica, social e cultural e beneficiarem de um nível de vida e bem-estar considerado normal na sociedade em que vivem. Assegura-lhes, pois, uma participação acrescida no processo decisório que afecta as suas vidas e o acesso aos seus direitos fundamentais”.

(Comissão das Comunidades Europeias, 2003: 9).

É importante compreender também o conceito de **Exclusão social**, visto que é necessário entender a problemática para poder intervir sobre ela. Este conceito é também definido no Relatório Conjunto sobre a Inclusão Social, como sendo:

um processo através do qual certos indivíduos são empurrados para a margem da sociedade e impedidos de nela participarem plenamente em virtude da sua pobreza ou da falta de competências básicas e de oportunidades de aprendizagem ao longo da vida, ou ainda em resultado de discriminação. Este facto distancia-os de oportunidades de emprego, rendimento e educação, bem como das redes e actividades sociais e das comunidades. Têm pouco acesso a organismos de poder e decisão e sentem-se, por esse motivo, impotentes e incapazes de assumir o controlo das decisões que afectam as suas vidas quotidianas”.

(Comissão das Comunidades Europeias, 2003: 9).

Desde já pode salientar-se que ambas as definições, apesar de algo vagas e com necessidade de serem desconstruídas, apresentam a palavra **processo** para iniciar a descrição do conceito. Pode já partir-se do pressuposto que a inclusão e a exclusão são um processo e não algo que aconteça subitamente. E sendo um processo, é passível de ser modificado, não é algo estático no qual não há retorno.

1.1 - Desenvolvimento dos conceitos

O conceito de Exclusão Social está na ordem do dia. Alguns sinais disso são diversos estudos que evidenciam um aumento do número de pessoas afectadas por este fenómeno; o ano de 2010 foi o Ano Europeu de Combate à Pobreza e à Exclusão Social; e há uma maior consciência social da existência deste problema e da sua abrangência.

Para que se possa realizar um estudo aprofundado acerca do conceito de Exclusão Social é necessário regressar aos seus primórdios, pelo que é essencial identificar a definição feita por Robert Castel (1990, *Ap. Costa*, 2001: 10), um dos autores de referência da temática. Este autor define Exclusão Social como sendo:

“a fase extrema do processo de «**marginalização**», entendido este como um percurso «descendente», ao longo do qual se verificam sucessivas rupturas na relação do indivíduo com a sociedade. Acrescenta ainda que um ponto relevante desse percurso corresponde à ruptura em relação ao mercado de trabalho, a qual se traduz em desemprego (...). A fase extrema – a da «exclusão social» - é caracterizada não só pela ruptura com o mercado de trabalho, mas por **rupturas familiares, afectivas e de amizade**”.

Robert Castel (1990, *Ap. Costa, 2001*: 10)

Esta definição foi dada pelo autor aquando de um seminário europeu que teve lugar em Alghero (Itália), em 1990, organizado para debater precisamente a pobreza e a exclusão social. A partir deste encontro, a expressão ganhou notoriedade, fazendo já parte de diversos textos da União Europeia¹, embora com diversas nuances, conforme a escola de pensamento.

Outro autor, Jordi Estivill (2003: 39-42), é da opinião que a exclusão não é o fim de algo, mas sim um **processo** que vai, progressivamente, catapultando o indivíduo/grupo para fora dos centros relacionais e de recursos. Assim, torna-se necessário conhecer as causas da exclusão naquele indivíduo/grupo, desde a sua origem para que depois se possa fazer uma intervenção mais direccionada. O mesmo autor evidencia diversos factores acumuláveis e potenciadores de exclusão:

as origens familiares, um nível de escolarização baixo, nulo ou deficiente, uma formação profissional escassa ou reduzida, a falta de trabalho, o trabalho precário ou sazonal, uma alimentação deficiente, vencimentos reduzidos, uma habitação inadequada ou em más condições, estado de saúde debilitado e doenças crónicas ou repetitivas, a falta de prestações sociais e sem acesso aos serviços públicos, entre outros (...).

Jordi Estivill (2003: 39-42)

Partindo das perspectivas não coincidentes de Castel (1990) e Estivill (2003), é possível colocar diversas questões. Em primeiro lugar, é necessário salientar que as definições dadas têm um hiato de 13 anos, tempo suficiente para que o conceito anterior fique desactualizado, já que as sociedades estão em constante mutação. De qualquer forma, ambas as perspectivas são válidas, sendo situadas na época em que foram pensadas. É possível ainda analisar que, se Castel é da opinião que a exclusão social é o expoente

¹ À época, designada por Comunidade Económica Europeia

máximo da marginalização, já Estivill refere-se à exclusão como sendo todo o processo. Para se poder perceber as duas versões, é essencial desconstruir ainda mais o conceito.

Vários autores analisam o conceito de diferentes perspectivas. Alfredo Bruto da Costa (2001) é um deles. Não apresenta uma definição concreta de exclusão social, apesar de salientar que esta, estando relacionada com a sociedade, se prende com uma questão de **cidadania**. Assim, enuncia cinco sistemas sociais básicos que, no seu entender, são **pilares-base de acesso à inclusão social: o social, o económico, o institucional, o territorial e o das referências simbólicas**.

Descrevendo sucintamente cada um, baseado na análise deste autor, o domínio social diz respeito aos grupos em que o indivíduo se insere (família, vizinhos, empresa onde trabalha, comunidade, grupo de amigos, entre outros). Já o domínio económico refere-se aos mecanismos geradores de recursos (salários, pensões e activos), o mercado de bens e serviços (possibilidade de acesso ao mesmo) e o sistema de poupanças (segurança face ao futuro). Relativamente ao domínio institucional, diz respeito à prestação de serviços (educação, saúde, justiça e habitação) e aos direitos civis e políticos. Já quando se refere o domínio territorial, este diz respeito não a uma só pessoa mas a um território específico (bairros sociais ou freguesias rurais), no qual a melhoria das condições de vida apenas pode acontecer se houver uma intervenção ao nível de todo o território. Por último, o domínio das referências simbólicas, que diz respeito à perda de identidade social, de auto-estima, de motivações, do sentimento de pertença, entre outras sensações inerentes ao processo de exclusão.

Analisando o conceito de uma outra perspectiva, salienta-se a análise **multidimensional** de Rogério Roque Amaro (2000, Ap. Sousa, 2005: 19). O autor define exclusão social como “uma situação de falta de acesso às oportunidades oferecidas pela sociedade”, colocando-se mais uma vez a questão da **cidadania** em causa. O mesmo autor decompõe o conceito em diversos aspectos do quotidiano do indivíduo: **o ser** (personalidade, dignidade, auto-estima), **o estar** (redes de pertença social – família, vizinhos, sociedade), **o fazer** (tarefas realizadas e socialmente valorizadas – emprego remunerado ou voluntariado), **o criar** (capacidade de empreendedorismo e iniciativa), **o saber** (acesso à informação para poder reflectir e tomar decisões) e **o ter** (rendimento, poder de compra, capacidade de estabelecer prioridades de aquisição e consumo).

Finda esta análise é possível tirar algumas ilações. Por um lado, que todos estes sistemas podem ser complementares, sendo que uns podem afectar os outros,

desenraizando cada vez mais o indivíduo (ou a comunidade, no caso do território) da sociedade em que se insere. Também, que não é necessário o indivíduo estar totalmente alienado de todos os sistemas referidos para se afirmar que é socialmente excluído, já que há sistemas mais consistentes que podem auxiliar outros mais enfraquecidos.

Ambos os autores são coincidentes nesta ideia, mas também na noção de que pobreza pode fazer parte do conceito de exclusão, no domínio do ter, da capacidade económica.

1.2 - Relação entre Exclusão Social e Pobreza

Partindo agora da ideia de que a **pobreza** é uma das dimensões da exclusão e que um conceito não anula o outro, é essencial então definir pobreza: situação de privação por falta de recursos. Bruto da Costa (2008) é quem profere esta ideia, salientando ainda que a supressão da situação de privação, através de apoios alimentares ou monetários, não resolve a situação da pobreza, pelo contrário, apenas aumenta a situação de dependência. De facto, diariamente há o confronto com notícias que dão conta de cada vez mais casos de pobreza, de pessoas que recorrem a ajuda alimentar pois a sua situação financeira é difícil. Será que o trabalho que é feito com estas pessoas (quando é feito), de tentativa de reposição do seu anterior estado, é de forma a tornar a pessoa independente ou apenas de suprir uma privação? Será que não estamos a criar uma sociedade dependente, passando esta ideia de geração em geração, a ideia de que “há sempre alguém que dá”?

Sendo a pobreza, então, uma das dimensões da exclusão social, Bruto da Costa chega à conclusão que não existe “a exclusão social”, mas sim “**exclusões sociais**”, sendo elas: **de tipo económico** (pobreza – podendo levar à situação extrema de “sem-abrigo”²), **de tipo social** (ruptura de laços sociais; ex: solidão nos idosos), **de tipo cultural** (ex: rejeição de minorias étnicas), **de origem patológica** (causada por distúrbios mentais) e **por comportamentos auto-destrutivos** (ex: toxicod dependência, alcoolismo, prostituição).

Já Martine Xiberras (1996: 28) diz que vivemos numa sociedade em que todos os que se recusam ou não são capazes de participar no processo de trocas mercantis, estão automaticamente fora da mesma, sendo esta exclusão visível na dimensão “pobreza”. A mesma autora salienta que “a pobreza significa a incapacidade de participar no mercado de consumo. O desemprego sublinha a incapacidade de participar no mercado da produção”.

² O autor considera que a situação de “sem-abrigo” é o caso extremo de exclusão social

Já Machado e Vilrocx (2007: 148) salienta que “a exclusão não só se refere a exclusão de recursos, mas também a exclusão de participação social”.³

O conceito de pobreza relaciona-se com o de exclusão social na medida em que o indivíduo, pelo facto de não ter acesso a bens essenciais (como alimentação, roupa e saúde, conseguidos através de rendimentos próprios) não consegue ter também acesso a outros sistemas da sociedade como as relações sociais, os sistemas educativos e de saúde, entre outros.

Assim se conclui que pobreza leva quase sempre à exclusão social, apesar de as situações e origem das mesmas serem diferentes. Podemos identificar o exemplo das pessoas que vivem em meio rural. Aqui, a pobreza pode não levar a tantas situações de exclusão social. Mesmo havendo pobres, o tipo de ligação próxima que, por norma, os aldeãos têm, faz com que haja um esforço colectivo para que a pessoa não se sinta tão só naquele problema, esforço esse que pode ajudar também a colmatar o problema. Já em meio citadino, onde há, por norma, mais isolamento e mais individualismo, o espírito de entreajuda nem sempre se verifica, pelo que uma pessoa pode ser pobre mas, para além disso, não ter também relações sociais, o que leva a situações de isolamento e solidão (principalmente nos idosos). Por norma, em meios rurais (mais colectivistas) a solidariedade está mais presente que em meios urbanos (mais individualistas), pelo que a exclusão social está mais presente nestes últimos, pelas razões já apresentadas.

Em suma, uma pessoa pobre pode estar perfeitamente inserida numa sociedade, por norma numa sociedade colectivista, em que o problema da pobreza (individual) pode ser atenuado com a ajuda dessa mesma sociedade/comunidade. Já uma pessoa pobre, mas que viva numa sociedade individualista, tem mais hipóteses de vir a estar no grupo dos socialmente excluídos; precisamente porque, para além da questão económica, também possui uma fraca rede de **relações e laços sociais**, entre outros aspectos já explanados, sendo o contexto social individualista em que vive um possível factor de ruptura.

Terminando esta análise, é possível concluir, que é ponto assente que pobreza e exclusão social não são sinónimos. De facto, há algumas definições, como as de Costa (2001) que incluem a pobreza dentro do conceito de exclusão social, na medida em que o indivíduo pobre se encontra excluído de ter acesso a diversos bens essenciais, tal como foi já referido. Assim se pode afirmar, em jeito de conclusão deste ponto, que a pobreza está relacionada com bens materiais, enquanto a exclusão social diz respeito a fragilização/rupturas de laços sociais

³ Tradução livre

1.3 - Exemplo de grupos vulneráveis

Para além do exemplo dos idosos dado no ponto anterior, pensou-se ser melhor abordar outros exemplos, que melhor se relacionam com o contexto aqui em análise (crianças e jovens moradores em bairros de realojamento social).

Jordi Estivill (2003) apresenta-nos uma perspectiva diferente da exclusão social, a exclusão como algo positivo. Dá o exemplo do **povo cigano**: por norma excluído das relações com outros que não da sua comunidade e de valores da sociedade dita “dominante”, apresenta uma coesão interna muito intensificada e um sentimento de pertença ao grupo muito forte.

Para além desta análise do autor, é importante acrescentar que as atitudes do povo cigano são muitas vezes malvistas perante a sociedade. Mas há que ter presente que as culturas devem ser respeitadas e que há aspectos bastante positivos dentro desta cultura. Pode dar-se o exemplo das relações sociais: há mais união entre as pessoas, mais proximidade e entreajuda. Tal já não acontece na cultura dita “dominante”, onde há cada vez mais pessoas isoladas, a morar sozinhas e sem relações sociais de proximidade. De facto, a autora Xiberras (1996: 28) ressalva que “as formas mais visíveis, ou mais chocantes, do processo de exclusão residem na rejeição para fora das representações normalizantes da sociedade moderna avançada”. Não deveríamos então olhar também para os aspectos positivos e aprender com outras culturas, ao invés de estarmos tão confortáveis no nosso etnocentrismo cultural?

Há pouco referia-se que, na perspectiva de Jordi Estivill (2003), o processo de exclusão tem várias etapas, sendo que se deve actuar nas suas origens. Assim, Martine Xiberras (1996: 29) dá o exemplo da escola como possível factor de exclusão, sendo as **crianças** outro exemplo de vulnerabilidade. A autora afirma que “em cada etapa, se o nível requerido não é atingido, e sobretudo nos casos de insucesso repetido, o mau êxito escolar conduz a fileiras fechadas, a classes especiais, às primeiras categorias de exclusão da escolarização normal”. A autora sublinha ainda a ideia de que a sociedade em que se procura muito a perfeição, é excluído quem não se encontra perto dela. O nível escolar é um exemplo dado também por esta autora: os que apresentam insucesso escolar, são desde logo excluídos do processo dito normal, sendo reconduzidos para classes especiais e tratados de forma diferente. Esta autora conclui que as pessoas excluídas, por norma, tiveram na escola o início deste processo de exclusão.

A educação é tida como a base da sociedade do conhecimento, revelando-se crucial na criação de desigualdades sociais e económicas entre a população, na medida em que quem incorre em percursos de insucesso e abandono escolar precoce, tenderá a manifestar uma maior propensão para ciclos de pobreza e exclusão social.

Daqui podemos analisar que, provavelmente, o primeiro patamar de um cidadão potencialmente excluído está patente na escola. Se uma criança tem uma avaliação negativa e, como consequência, não passa de ano, o estigma de incapaz recai sobre ela. Cabe, pois, ao professor, aos colegas e aos pais, antes de mais, prevenir que situações destas aconteçam. No entanto, se tal acontecer, a criança não deve ser excluída das suas actividades enquanto tal (como ser obrigada a ter tarefas de adulto como “castigo”), mas sim encontradas estratégias que a estimulem a progredir no seu sucesso escolar.

Talvez a solução não passe pelo encaminhamento para uma turma “especial”, pois isso aumenta ainda mais o estigma face ao seu desempenho intelectual, o que diminuirá a sua auto-estima e interferirá com a sua identidade (um dos domínios identificados dentro do conceito de exclusão social). Numa situação de sentimento de frustração e de falta de apoio, a criança tende a abandonar a escola, sendo este um passo a evitar no sentido de prevenir a exclusão. “O insucesso escolar pode ser definido como uma ruptura que rejeita para fora da escola, principal lugar de socialização”, segundo a definição de Xiberras (1996: 32). Não podemos deixar que as crianças abandonem a escola. Para muitas, este é o primeiro lugar em que têm contacto com pessoas que não os seus pais, ou seja, onde fazem a socialização primária. Se esta socialização não é feita convenientemente, como podem estas crianças estar preparadas para enfrentar desafios num futuro próximo, ao nível das relações sociais e do mercado de trabalho?

Num estudo realizado entre 1998 e 2000 e publicado por Rui Canário e Natália Alves em 2004: 1002, no qual se inquiriam professores com o intuito de saber qual a sua percepção relativamente à exclusão social e ao papel da escola relativamente a este fenómeno, estes afirmavam que a exclusão social na escola se relaciona com o abandono e o insucesso escolares. Os mesmos entrevistados afirmavam que, “quem tem mais tendência para a exclusão social é quem tem mais insucesso escolar, caracterizando a exclusão social como sendo um conjunto de fenómenos sociais novos que tendem a invadir (...) a realidade escolar, perturbando o seu funcionamento”.

Daí o papel do judo: as crianças sentem que a escola não se resume apenas a estar nas aulas, mas sim um espaço onde podem aprender e crescer também através de outras actividades com as quais elas se sentem bem, sentindo que são parte integrante do percurso

escolar. Desta forma é importante que estes projectos estejam inseridos nos planos curriculares das escolas onde são desenvolvidos, sempre tendo em vista o bem-estar e a inserção saudável da criança na escola.

1.4 - Abrangência do conceito de Exclusão Social

Sejam quais forem as dimensões ou perspectivas, uma coisa é certa: o combate à exclusão deve ser levado a cabo tanto a um nível individual (micro), como comunitário (meso), e até mesmo nacional ou internacional (macro), já que as suas manifestações também são patentes a estes níveis.

O conceito de Exclusão Social apresentado no início desta reflexão, da responsabilidade da Comissão das Comunidades Europeias (2003), realça algo que nenhum autor enunciado refere: os sentimentos da pessoa excluída. É crucial ter em conta este aspecto quando se trabalha com este tipo de população. É importante potenciar espaços de partilha de questões e reflexões por parte dos mais excluídos, permitindo-lhes participar na vida activa. E há também que ter em conta que os próprios indivíduos inseridos no processo de exclusão têm que ter motivação necessária para saírem daquele ciclo. Um aspecto positivo a referir é que os que estão nesta luta, têm a tendência para se unir a outros que estão a passar pelo mesmo, tendo a perfeita noção de que da união dos esforços advêm melhores resultados.

Voltando à dimensão macro da problemática da exclusão social e partindo do conceito apresentado pela referida Comissão, salienta-se a reflexão de José Manuel Henriques (1996: 4), que destaca que:

o reconhecimento político do carácter estrutural do empobrecimento e da exclusão social implica aceitar que a luta contra a pobreza e a exclusão social não se pode confinar à integração económica e social dos pobres ou excluídos. Mudanças estruturais terão que ocorrer.

Henriques (1996: 4)

Segundo o mesmo autor, o cerne da questão está na mudança de paradigma relativo ao modelo de desenvolvimento europeu. Neste sentido, as obras do “Crescimento,

Competitividade e Emprego” e da “Política Social Europeia”, apresentados pela Comissão Europeia, são grandes contributos para esta reflexão urgente.

A ideia de Estivill (2003: 40) coaduna-se com a de Henriques (1996), ao afirmar que **a exclusão é estrutural**, pelo que salienta a forma “como o contexto social, económico e político (...) influencia as origens da exclusão, acentua as várias dimensões e condiciona a sua evolução”.

Já Paugam (1996, Ap. Estivill, 2003: 35) destaca o aspecto da **relatividade da exclusão**:

as noções de pobreza e exclusão conjugam-se na relatividade, porque os que vivem, tanto uma situação como a outra, são designados dessa forma em função das representações e normas que definem o bem-estar material e o grau de relegação que está em vigor em cada sociedade numa determinada época.

Paugam (1996, Ap. Estivill, 2003: 35)

De facto, cada indivíduo/sociedade tem o seu próprio modo de vida e a importância que dá a uns aspectos pode não ser a mesma que dão outros indivíduos e sociedades. Daí que seja importante a realização de estudos a nível mundial mas, essencialmente, a nível nacional e regional. Um destes exemplos é um estudo realizado pela Organização Internacional do Trabalho, e apresentado por Costa (2001), feito no sentido de perceber como poderiam ser aplicadas as noções de exclusão social vigentes na Europa aos países em desenvolvimento, tendo concluído que, de facto, as concepções de necessidades básicas são diferentes, pelo que as políticas sociais também devem ser diferenciadas.

1.5 - O papel do Estado

Partindo agora deste ponto das políticas sociais, é essencial referir-se o papel do Estado face à problemática da exclusão social. De facto, para Pierre Rosanvallon (1995, Ap. Guerra, sine anno) a “nova questão social”⁴ não pode ser resolvida como fora a “questão social” do séc. XIX, ou seja, através da intervenção do Estado-Providência. O autor afirma que “a nova questão social” é o resultado dos já escassos recursos deste

⁴ “Nova questão social” em detrimento da “questão social” do séc. XIX (questão salarial e de pobreza da classe operária). Através das análises textuais, verifica-se que os autores se referem à exclusão social como sendo a “nova questão social”

mesmo Estado-Providência, bem como das consequências identitárias e sociais que esta mesma situação tem gerado. Assim, para fazer face aos fenómenos resultantes da “nova questão social”, Guerra (1995) afirma que não basta accionar novos mecanismos semelhantes, mas sim apostar na gestão individualizada da inserção.

Assim, Rosanvallon (1995, Ap. Pastorini, 2004) sugere a existência de um “**Estado-Providência activo**”, situação na qual o Estado deixaria de ser um mero distribuidor de recursos, para passar a prestar serviços, baseados em ajudas diferenciadas, solidárias e individualizadas.

Já Castel (1998, Ap. Pastorini, 2004) propõe a alternativa do “**Estado estrategista**”, mais preocupado em manter a **coesão social** através da implementação de estratégias tendo em vista a inserção social reparadoras e preventivas.

Apesar de haver concepções diferentes do que deve ser o Estado actual, há a certeza de que as suas prioridades devem mudar, adaptando-se à realidade actual. Uma das possíveis estratégias é o reconhecimento da importância da **Economia Social e Solidária**, através do estabelecimento de mais e melhores **parcerias**.

1.6 - O papel da Economia Social e Solidária

A Economia Social tem vindo a colmatar falhas do Estado (crise do Estado Providência) e do Mercado (que está acessível apenas àqueles com poder económico para o fazer). Presta serviços de proximidade a populações, por norma excluídas socialmente, pelo que é um parceiro essencial, tanto na resposta às necessidades das populações, como na implementação das políticas sociais.

Um estudo realizado por Luís Capucha e outros autores em 1995 pretende demonstrar o papel das Instituições Particulares de Solidariedade Social na luta contra a pobreza e a exclusão social, identificando a sua visão face a estas problemáticas. O estudo foi inserido na Rede Europeia Anti-Pobreza – Portugal, entidade que pretende promover o combate e a luta contra a Pobreza e a Exclusão Social, através da definição, criação e avaliação da eficácia de programas de acção e políticas sociais. Dados gerais do resultado deste estudo (Capucha *et al.*, 1995) apontam para o trabalho destas instituições ao nível local, ao invés de um trabalho mais generalizado a nível regional, nacional e até internacional. O estudo aponta ainda para a origem destas instituições, em grande parte ligadas à igreja, o que não significa necessariamente a discriminação dos não-praticantes.

Ressalva-se ainda que, neste estudo, foi unânime entre estas organizações evidenciar o Estado como sendo a “entidade” com mais responsabilidade no domínio da resolução dos problemas sociais e pela integração dos mais desfavorecidos. No entanto, as mesmas organizações reconhecem que é difícil ao Estado assumir este papel preponderante, pelo que terá que ser a Sociedade Civil a desempenhá-lo, com o devido apoio do Estado.

Partindo dos resultados deste estudo e da sua formação profissional, a autora desta tese é da opinião que as Instituições de Economia Social têm sido uma ferramenta importante na luta contra a pobreza e a exclusão social, pois trabalham com as pessoas, no terreno, tendo conhecimento das suas necessidades e potencialidades. Já o Estado, tradicional promotor de políticas sociais e de um trabalho a nível mais macro, tem delegado cada vez mais a sua tarefa de “protector social” nestas Instituições, através da atribuição de subsídios e outros apoios. Apesar de continuar a trabalhar com as pessoas que precisam de apoio, através das equipas de RSI, por exemplo, o Estado tem feito um esforço no sentido de haver uma articulação de trabalho com as Instituições de Economia Social no sentido de racionalizar recursos e promover uma política de apoios mais justa e equitativa.

Os autores Machado e Vilrocx (2007: 160) evidenciam a importância desta economia social:

através da melhoria da eficácia das medidas de política social, as organizações de economia social podem gerar impactos positivos no problema do desemprego, pobreza e exclusão social, em alguns casos através de uma abordagem multidimensional e noutros através de uma estratégia mais especificamente dirigida.⁵

Machado e Vilrocx (2007: 160)

Estivill (2003) distingue duas formas de combater a exclusão social: individual e colectiva, sendo estas organizações da Economia Social um exemplo desta segunda forma. Relativamente aos indivíduos, destaca o voluntariado, visto como uma forma de integração social através da retoma das relações entre os indivíduos excluídos e os voluntários que com eles trabalham.

De facto, as instituições da economia social trabalham muito na base do voluntariado, o que tanto pode ser positivo (disponibilidade) como negativo (desinvestimento na realização das tarefas).

⁵ tradução livre

Por um lado, a autora desta dissertação concorda com o autor, pois a recuperação das relações sociais pode ser crucial para a retoma do indivíduo no seu processo de inclusão. Porém, o autor não especifica de que tipo de voluntariado se trata: se de um voluntariado continuado no tempo, com objectivos e actividades concretas tendo em mente um fim, ou se de um voluntário esporádico, sem planeamento e meramente assistencialista (ex: distribuição de alimentos). Ambos os tipos de voluntariado são válidos, tendo em conta a situação em que são aplicados. No entanto, o voluntariado de tipo mais assistencialista, e que se verifica na grande maioria das instituições da economia social, em nada contribui para a retirada do processo de exclusão, tal como o analisámos há pouco. Pelo contrário, apenas atenua uma privação, adiando sucessivamente a recuperação do indivíduo. Consideramos que o trabalho tem que ser feito com base nas causas da exclusão em cada caso concreto e actuar nelas mesmas e não no que está mais visível aos olhos, partindo apenas de noções de senso comum.

Também há a questão do voluntariado da própria pessoa excluída, que muitas vezes exerce esse papel nestas instituições como forma de “dar o exemplo” a outros que estão a passar pelo mesmo processo. Assim, a própria pessoa cria novamente laços sociais cruciais para sair do ciclo em que se encontra (ex: idosos, jovens sem ocupação).

Mas se na Economia Social se verifica muito assistencialismo, já a Economia Solidária pretende ter um papel ainda mais inovador ao apostar na criação do próprio emprego por parte da pessoa em situação ou em risco de exclusão, no auxílio a quem pretende recorrer ao microcrédito, mas também na promoção das relações sociais, dos costumes locais (enraizamento, e na preservação do ambiente.

Para além das iniciativas mundiais/europeias e nacionais, há também que ter presente as iniciativas locais. Outro factor de união colectiva está associado às iniciativas comunitárias e ao desenvolvimento local. Partindo desta ideia, é possível afirmar que o global só pode ser mudado a partir de iniciativas de base local, na qual os sujeitos implicados no processo são os próprios actores de mudança. Estas iniciativas podem ser encontradas nos projectos de economia social, mas essencialmente nos de economia solidária.

Assim, e concluindo esta análise acerca da Exclusão Social, há que salientar que há ainda outro aspecto a ter presente: se antes a questão incidia no conflito entre capitalistas e operários, hoje a questão está na separação entre os que estão inseridos no mercado de trabalho e os que não estão.

Esta perspectiva vai de encontro à de Alfredo Bruto da Costa (2001), que defende, precisamente, que o afastamento do mercado de trabalho, para além do desemprego, que poderá levar à pobreza, afecta também as relações sociais, estando aqui presentes várias vertentes da exclusão social.

Já Castel (1997, Ap. Guerra, 1998) também entra na discussão com o seu conceito de “**desafiliação**”, ou seja, a quase total ausência de laços sociais de integração social e comunitária provocada por alguma ruptura com a sociedade.

Após a análise realizada sobre o conceito de Exclusão Social, é possível sintetizar algumas conclusões. Assim, em primeiro lugar, que o conceito não se esgota numa só definição ou perspectiva. Os diversos autores que abordam a problemática têm visões diferentes acerca do conceito, apesar de todos serem unânimes em afirmar que a exclusão social é algo que põe em causa a união e coesão das sociedades.

Foi ainda possível desmistificar a ideia de que pobreza e exclusão social têm significados iguais. Viu-se que a pobreza poderá ser uma das dimensões presentes na exclusão social: a dimensão do ter. Verificou-se que uma problemática não leva necessariamente à outra, embora haja factores de junção, como a situação de desemprego.

Analizou-se ainda a propensão de dois grupos sociais potencialmente excluídos, mas por razões diferentes: as crianças (por estarem expostas a inúmeros factores dentro da própria família e na escola), e os ciganos (por terem valores diferentes das sociedades onde se inserem, apesar de terem valores muito elevados de coesão interna).

Outro aspecto que merece consenso é que a exclusão social é um problema estrutural e não pontual, pelo que as medidas a adoptar, tanto no plano internacional, como nacional, devem ter em conta esta característica. Assim, as políticas sociais devem ser abrangentes mas, por outro lado, adaptadas pelos agentes locais (Autarquias, Empresas e Economia Social e Solidária) de forma a responder às necessidades e capacidades da população às quais se dirigem.

2) Desporto

*O Desporto faz parte da herança de todos os homens e mulheres e a sua ausência
nunca poderá ser compensada*

Pierre de Coubertin

De uma forma geral, e segundo a Carta Europeia do Desporto (2001, Ap. Livro Branco sobre o Desporto, 2007: 2), **Desporto** são:

todas as formas de actividade física que, através da participação ocasional ou organizada, visam exprimir ou melhorar a condição física e o bem-estar mental, constituindo relações sociais ou obtendo resultados nas competições a todos os níveis.

Carta Europeia do Desporto (2001, Ap. Livro Branco sobre o Desporto, 2007: 2)

A partir desta definição, apesar de vasta, já se depreende o consenso existente sobre a importância do desporto para a melhoria das relações sociais, uma das características presentes no processo de exclusão social, tal como foi já apresentado neste trabalho.

2.1 - Breve introdução histórica

Mas recuemos aos primórdios do desporto e do que foi o seu significado em tempos idos. As actividades físicas O desporto foi, desde cedo na Humanidade, considerado essencial para o desenvolvimento do ser humano. Diversos povos e civilizações como romanos e gregos consideravam as actividades atléticas essenciais para o alcance da perfeição humana. Daí a criação de actividades como os circos romanos, as lutas greco-romanas e os jogos olímpicos da antiguidade clássica: actividades físicas e, simultaneamente, congregadoras de população e de convívio.

Como refere Marivoet (2007), foi o checo João Amós Coménio (séc. XVI), pedagogo, o primeiro pré-moderno a defender a introdução da ginástica nas escolas. Através da educação física se desenvolveriam capacidades físicas e mentais das crianças e jovens. Já antes havia defendido a democratização do acesso à educação de todas as crianças, independentemente do sexo.

Mais tarde, tal como identifica a mesma autora, Jean-Jacques Rousseau (séc. XVIII) defendeu a utilização de jogos lúdicos como forma de promover a robustez das crianças, a capacidade de apreensão do que as rodeia e a aprendizagem do carácter moral.

Ainda outro nome referido pela autora é o de Pierre de Coubertin (séc. XIX), principal impulsionador do restabelecimento dos Jogos Olímpicos da Modernidade, que salientou as características positivas do desporto quando organizado e desenvolvido com métodos e objectivos a alcançar, com a presença de uma avaliação das suas capacidades e limites, bem como a capacidade de reflexão face aos seus actos. Ainda Coubertin defendia que o desporto iria permitir “(...) o reforço do carácter através do exercício do justo equilíbrio (...) entre a audácia e a prudência (...); o gosto pela força e o autocontrolo (...); a desconfiança e a confiança (...)”. (Coubertin, 1972, Ap. Marivoet, 2007: 40-41) O mesmo autor via ainda o desporto como forma de regeneração da sociedade. Apesar de ter contribuído positivamente para o engrandecimento das virtudes do desporto, Pierre de Coubertin não partilhava da ideia de Coménio, que defendia o acesso ao desporto por parte de ambos os sexos, tal como foi referido anteriormente. Pelo contrário, na ideia de Coubertin, o desporto organizado deveria ser apenas executado pelo sexo masculino, como prova de força e virilidade (Marivoet, 2007). Assim se conclui que este autor, embora tenha contribuído positivamente para o debate acerca do desporto, acabou por despoletar também a discriminação das mulheres face aos homens, especificamente no domínio do desporto.

2.2 - Enquadramento legal do Desporto

Voltemo-nos agora para o passado mais recente do desporto, começando pela legislação e princípios morais pelos quais se deve reger. Enquanto as leis são de cumprimento obrigatório, os documentos de princípios morais (como o Código Ético, por exemplo), são documentos meramente indicativos de conduta desportiva. Serão ressaltados os artigos considerados mais relevantes para o tema aqui em análise.

A nível europeu, destacam-se os seguintes documentos:

- Carta Internacional de Educação Física e do Desporto da UNESCO, 1978

Art. 1.º A prática da educação física e do desporto é um direito fundamental para todos:

1.1. Todo ser humano tem o direito fundamental de aceder à educação física e o desporto, que são indispensáveis para o pleno desenvolvimento de sua personalidade. O direito de desenvolver as faculdades físicas, intelectuais e morais através da educação física e do desporto, deverá garantir-se tanto dentro do padrão de sistema educativo como nos demais aspectos da vida social.

1.3. Tem-se de oferecer oportunidades especiais aos jovens, compreendendo os meninos de idade pré-escolar, as pessoas de idade e os deficientes, a fim de ter possibilidade de desenvolvimento integral de sua personalidade graças a uns programas de educação física e desporto adaptados às suas necessidades.

Art. 2.º A educação física e o desporto constituem um elemento essencial da educação permanente dentro o do sistema global de educação:

2.1. A educação física e o desporto, dimensões essenciais da educação e da cultura, devem desenvolver as atitudes, a vontade e o domínio de si mesmo, de cada ser humano, e favorecer sua plena integração na sociedade.(...)

2.2. No plano do indivíduo, a educação física e o desporto contribuem para preservar e melhorar a saúde, a proporcionar uma sã ocupação de tempo livre e a resistir melhor aos inconvenientes da vida moderna. No plano da comunidade, enriquecem as relações sociais e desenvolvem o espírito desportivo que, mais além do próprio desporto, é indispensável para a vida na sociedade.

- Código da Ética Desportiva, 1992, revisto em 2001

Art.º 10.º - Os Governos têm as seguintes responsabilidades:

10.3 Estimular e os professores e monitores de educação física a darem à promoção do desporto e ao *fair play* um lugar central nos programas escolares de educação desportiva.

Art.º 11.º - As organizações desportivas e associadas ao desporto têm as seguintes responsabilidades:

11.9 Fazer de modo que todos os membros ou sócios de uma organização que assumem responsabilidades por crianças ou adolescentes tenham as qualificações necessárias para os dirigir, formar, educar e treinar, e velar, em particular, para que compreendam as transformações biológicas e psicológicas que acompanham o processo de maturação da criança.

Art.º 12.º - Os indivíduos têm as seguintes responsabilidades:

12.3 Fazer da saúde, da segurança e do bem-estar da criança ou do jovem atleta a primeira das prioridades, e fazer com que estes aspectos tenham primazia sobre o êxito por interposta pessoa, ou sobre a reputação da escola, do clube, do treinador ou do pai;

12.4 Fazer as crianças viverem uma experiência do desporto que as incite a participarem, a sua vida inteira, em actividades físicas saudáveis;

12.5 Evitar de tratar as crianças como se fossem pequenos adultos, mas ter consciência das transformações físicas e psicológicas que acompanham o desenvolvimento da criança, e da maneira como estas influenciam a prestação desportiva;

12.6 Evitar de criar numa criança expectativas às quais ela não poderá responder;

12.7 Dar toda a importância ao prazer e à alegria do desportista e nunca exercer sobre a criança pressões indevidas contrárias ao seu direito de decidir livremente da sua participação;

12.8 Interessar-se tanto pelos elementos dotados como por aqueles que o são menos e dar relevo e recompensar, além do sucesso nas competições, o progresso pessoal e a aquisição de uma habilidade;

12.9 Estimular as jovens crianças a imaginarem os seus próprios jogos e as suas próprias regras, a desempenharem não só o papel de participante, mas também o de treinador, de dirigente ou de árbitro; a determinarem os seus próprios estímulos ou sanções para conduta leal ou desleal, respectivamente; e a assumirem a responsabilidade pelos seus actos;

12.10 Comunicar aos jovens e às suas famílias informações tão completas quanto possível a fim de que estejam conscientes dos potenciais riscos e atractivos do sucesso.

Já a nível português, é importante ter em conta os seguintes documentos:

- Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, 1997

Art.º 2.º - Princípios da universalidade e da igualdade:

1. Todos têm direito à actividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual.

2. A actividade física e o desporto devem contribuir para a promoção de uma situação equilibrada e não discriminatória entre homens e mulheres.

Art.º 4.º - Princípios da coesão e da continuidade territorial:

1. O desenvolvimento da actividade física e do desporto é realizado de forma harmoniosa e integrada, com vista a combater as assimetrias regionais e a contribuir para a inserção social e a coesão nacional.

- Constituição da República Portuguesa, 2006

Art.º 79.º - Cultura Física e Desporto:

1. Todos têm direito à cultura física e ao desporto.
2. Incumbe ao Estado, em colaboração com as escolas e as associações e colectividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto, bem como prevenir a violência no desporto.

2.3 – Principais características do Desporto

O Livro Branco sobre o Desporto (2007: 2), da responsabilidade da Comissão das Comunidades Europeias, e que apresenta a actualidade e os desafios na área, afirma que “o desporto é um fenómeno social e económico crescente, que contribui de forma importante para os objectivos estratégicos de solidariedade e prosperidade da União Europeia”. Ainda segundo este documento europeu, o desporto:

gera valores importantes, como o espírito de equipa, a solidariedade, a tolerância e a competição leal (*fair play*), contribuindo assim para o desenvolvimento e a realização pessoais. Promove a contribuição activa dos cidadãos comunitários para a sociedade e, consequentemente, a cidadania activa.

Livro Branco sobre o Desporto (2007: 2)

Apesar de ter todas estas potencialidades, o mesmo documento não faz esquecer que o desporto apresenta problemas que podem ameaçar todo este potencial, nomeadamente “a pressão comercial, a exploração dos desportistas jovens, a dopagem, o racismo, a violência, a corrupção e o branqueamento de capitais”.

Mas foquemo-nos nas potencialidades do desporto de uma forma geral e nas suas funções na sociedade actual. O Livro Branco sobre o Desporto (2007: 3) afirma que “as instituições europeias reconheceram a especificidade do papel que o desporto, cujas estruturas se baseiam no voluntariado, desempenha na sociedade europeia, em termos de saúde, educação, **integração social** e cultura”.

De facto, volta-se a referir o termo voluntariado como algo intrínseco às instituições sem fins lucrativos e como conceito relevante enquanto possível potenciador de inclusão social.

Especificamente em relação à sua função social, este documento salienta ainda que o desporto “interessa grandemente aos cidadãos da União Europeia e tem um enorme potencial para os aproximar, pois destina-se a todos, independentemente da idade ou da origem social”, bem como do sexo, convicções religiosas ou orientação sexual (Livro Branco sobre o desporto, 2007: 3). Este é um aspecto muito importante para o nosso trabalho donde haverá que compreender esta mensagem. Daqui se pode depreender que o desporto é, pois, um fenómeno tão abrangente que pode ser um óptimo motor congregador de diferenças num mesmo espaço, em torno de um mesmo acontecimento ou evento. De facto, o Livro Branco salienta que aproximadamente 60% dos cidadãos europeus são participantes regulares em actividades desportivas. Apesar de este documento se focar muito na União Europeia, neste ponto do mesmo é salientado que “a função social do desporto tem igualmente o potencial de reforçar as relações externas da União”. (Livro Branco sobre o Desporto, 2007: 3)

Partindo deste ponto e voltando à questão da cidadania activa, o Livro Branco sobre o Desporto (2007: 7) refere também que “a participação numa equipa, os princípios como o jogo leal (*fair play*), o cumprimento das regras do jogo, o respeito pelo outro, a solidariedade e a disciplina (...) reforçam a cidadania activa”. Sendo as actividades desportivas profissionais desenvolvidas por entidades sem fins lucrativos, o tema do voluntariado, que reforça esta cidadania activa, deve ser referido. O fazer algo em prol de outro(s) sem esperar receber em troca, a percepção da importância desse gesto para o desenvolvimento da sociedade, poderá trazer aos jovens o empenho e a vontade de participação activa na sociedade, o que pode ser um óptimo motor de arranque para jovens que poderão estar em risco de delinquência.

Aliás, o voluntariado chega a ser um princípio no meio desportivo: todos os que fazem parte de um mesmo clube ou associação contribuem para o seu desenvolvimento, ainda que não seja a sua área profissional. Esta forma de actuar poderá incentivar crianças e jovens a agir de igual forma no seu presente e/ou futuro, já que, conforme teoriza Bandura (1977), o comportamento humano é apreendido e reproduzido através da observação dos comportamentos de outros.

Referindo agora os benefícios da prática desportiva para o corpo e a mente do ser humano, o Livro Branco sobre o Desporto (2007) salienta diversos aspectos, entre eles: a prevenção/diminuição de excesso de peso, obesidade e outras patologias relacionadas com o peso, para além da prevenção de ocorrência de doenças cardiovasculares e de diabetes.

Estas situações diminuem, a médio/ longo prazo a qualidade de vida das pessoas, chegando mesmo a colocar em risco as suas vidas.

Estes aspectos têm vindo, de uma forma ou outra, a ser interiorizados por grande parte da população, embora haja ainda muitas pessoas que não passam da teoria à prática e continuam a desenvolver um estilo de vida sedentário.

No entender de Bento (1991, Ap. Freire, 2010: 75), “o subsistema do desporto é uma das componentes da organização social mais dinâmica”, sendo que Marques (1997: 171, Ap. Freire, 2010: 76) acrescenta que participar em algo relacionado com o desporto é uma das formas de estar incluído nesta organização social, já que o desporto “congrega em si um potencial de inclusão social, mantém-se na moda, contraria na sua prática a desvantagem, o isolamento e o separatismo que conduzem à exclusão social”.

2.4 - O desporto na escola

Já em relação à função de educação/formação do desporto, segundo o Livro Branco (2007: 5 e 10), o desporto tem um papel importante na educação formal e não formal, pelo que “reforça o capital humano na Europa. Os valores veiculados pelo desporto contribuem para desenvolver o conhecimento, a motivação, as competências e a disponibilidade para fazer esforços pessoais”. O mesmo texto reforça a ideia de que (e este dado é importante para este estudo, visto o projecto aqui em análise ser desenvolvido nas escolas) “o tempo consagrado às actividades desportivas na escola e na universidade tem efeitos benéficos para a saúde e para a educação, que têm de ser valorizados. (...) o desporto tem potencial para fazer avançar a educação, a saúde, o desenvolvimento e a paz”, pelo que é de extrema importância a promoção do desporto e da educação física “como elementos essenciais de uma educação de qualidade e como meios para tornar as escolas mais atractivas e melhorar a taxa de frequência escolar”.

Tanto é que em **2004** teve lugar o **Ano Europeu da Educação pelo Desporto**, no qual se valorizou o desporto como motor de desenvolvimento de competências sociais e cívicas essenciais para a aprendizagem ao longo da vida.

O desporto pode ser também um ponto de partida na transmissão de competências que permitem a manutenção do aluno na escola. Marques (sine anno), identifica um estudo realizado nos Estados Unidos da América por Schaffer e Armer, em 1968, no qual se tentava identificar a relação entre o rendimento escolar e a participação dos alunos em

actividades de complemento curricular. Chegou-se à conclusão de que os alunos do sexo masculino que faziam desporto alcançavam melhores resultados escolares do que os seus homólogos que não o faziam. A mesma autora cita Marsh (1992, Ap. Beauregard e Ouellet, 1995, Ap. Marques, s/d: 4), que afirma que “as actividades de complemento curricular, mesmo as que não estão associadas de forma evidente ao rendimento académico, levam a um aumento do interesse do aluno face à escola e aos valores da escola, que conduz indirectamente a um melhor rendimento escolar”. Daqui podem já ser retiradas algumas conclusões positivas acerca da prevenção do desporto relativamente ao insucesso escolar, que, como vimos, pode ser o ponto de partida para o processo de exclusão social.

Ainda relativamente ao desporto como veículo de transmissão de competências, Elias (1992, Ap. Marivoet, 2005: 5) é da opinião que, nos dias de hoje, o desporto comporta valores éticos que devem ser os da sociedade de uma forma geral. O mesmo autor defende ainda que “o desporto contribuiu para o reforço do estabelecimento desta nova ordem social, ao canalizar para a confrontação desportiva, as apetências para o recurso à violência física na regulação dos conflitos sociais nas formações sociais pós-modernas”, o que não acontecia no passado, sendo que os Estados têm feito um esforço no sentido de inverter a situação.

A autora Salomé Marivoet (2005) reforça esta ideia ao afirmar que o desporto poderá ser também palco de confrontações, com regras previamente impostas, e que impedem a necessidade de confrontação fora do *palco* de jogo. Denota-se aqui a dimensão educativa do desporto, já que transmite regras e valores a cumprir dentro e fora de jogo, sendo que há benefícios para quem os cumpre, mas também punições para os que ultrapassam os limites. Assim, o desporto poderá ser uma forma lúdica de transmissão de valores e competências, que depois se prolongam para a vida quotidiana do atleta. A autora salienta ainda que esta vertente revela-se bastante importante dado o considerável aumento de casos de violência em contexto escolar.

3) **Inclusão Social através do desporto**

3.1 – **Desporto e Inclusão Social – relação existente**

A Inclusão Social através do Desporto é um tema sobre o qual a bibliografia é escassa. Apesar de existir já alguma bibliografia respeitante a Inclusão Social e Desporto, esta relaciona-se mais com atletas com algum tipo de deficiência, havendo poucas referências a Inclusão Social de populações marginalizadas, como são as crianças/jovens de bairros sociais/realojamento. Um dos objectivos desta dissertação é também o de aumentar o leque de estudos relacionados com este tema, ainda em emergência.

Pegando de novo na referência do Livro Branco sobre o Desporto (2007: 8), e ainda relativamente à função social do desporto, é necessário utilizar o potencial do desporto para favorecer a **inclusão social**, a **integração** e a **igualdade de oportunidades**. O mesmo documento vai mais longe e sublinha que “as actividades desportivas não lucrativas que contribuem para a coesão social e a inclusão social dos grupos vulneráveis podem ser consideradas como **serviços sociais de interesse geral**”.

Daqui se pode tirar já uma conclusão: por todas as características apresentadas até aqui, **o desporto tem potencial intrínseco para favorecer a inclusão social**. Voltando ao documento em análise, neste é dito que toda a população deve ter acesso ao desporto e que deve ser dada especial atenção à população com deficiência, bem como à mais desfavorecida económica e socialmente, que terão necessidades diferentes quando comparadas com a população em geral. É ainda referido que o desporto pode ainda facilitar a integração de migrantes nas sociedades de acolhimento.

Partindo desta ideia e reforçando ainda mais esta última frase, conclui-se que a prática desportiva deve ser acessível a todos; em especial àqueles que, por uma limitação ou outra, não têm a mesma oportunidade de aceder a esta mesma prática desportiva. Se juntarmos dois factores de discriminação social como são o facto de muitos dos emigrantes fazerem parte dos grupos economicamente mais desfavorecidos, como acontece, por exemplo, em Portugal, nos ditos “bairros sociais”, então esta atenção deve ser redobrada pois os riscos de exclusão agravam-se.

Como documento orientador de boas práticas a nível europeu, o Livro Branco sobre o Desporto (2007: 8) ressalva a importância do desporto como potenciador de inclusão social: “os estudos, seminários, conferências, propostas políticas e planos de acção

passarão a incluir o acesso ao desporto e/ou pertença a estruturas desportivas sociais como elementos-chave para a análise da exclusão social”.

3.2 – Desporto e competências psicossociais, físico-motoras e sócio-afectivas

Partindo das ideias apresentadas nos pontos anteriores, é possível concluir que a actividade física, na escola ou não, é fundamental para melhorar as capacidades da criança em diferentes áreas: cognitiva, social, afectiva e motora. Por outro lado, as características psicológicas e o seu desenvolvimento são determinantes para o sucesso desportivo ou escolar na adolescência.

Os autores Cruz, Gomes e Dias (1999) salientam que o desporto contém em si princípios passíveis de ser aplicados no contexto de vida quotidiano, já que as competências físicas se assemelham às competências de vida (aprendidas através de demonstração e de modelos). Por outro lado, há certas regras no desporto, como a necessidade de cumprimento de prazos, a resolução de problemas, a necessidade da comunicação, aprender a lidar com sucessos e com fracassos, o trabalho em equipa, o respeito pelo outro, que constituem características a utilizar no dia-a-dia.

Assim, há diversos aspectos referidos pelo autor Jorge Vanine (2009: online) que são potenciados pela actividade física:

melhora o rendimento escolar em geral, aumenta os níveis de concentração, estimula a auto-estima e a confiança, melhora os comportamentos hiperactivos, melhora a auto imagem, reduz a ansiedade, o stress e a depressão, melhora o controlo da agressividade, aumenta a energia, aumenta a coesão e cooperação, melhora as competências e a eficiência, contribui para a formação de valores e atitudes, contribui para o desenvolvimento da personalidade(...).

Vanine (2009: online)

Falámos aqui de conceitos tão vastos mas cada vez utilizados como são os conceitos de “competência” e “aprendizagem”. Por serem conceitos importantes para este estudo, vale a pena defini-los teoricamente, de uma forma resumida.

Assim, relativamente ao conceito de competência, o dicionário Webster (1981: 63, Ap. Fleury & Fleury, 2001: 184) define-o como “qualidade ou estado de ser

funcionalmente adequado ou ter suficiente conhecimento, julgamento, habilidades ou força para uma determinada tarefa”.

Já a aprendizagem, pode ser definida como “um processo de mudança, provocado por estímulos diversos, mediado por emoções, que pode vir ou não a manifestar-se em mudança no comportamento da pessoa”. (Fleury & Fleury, 2001: 191)

Denota-se que estes dois conceitos se complementam, pois a aprendizagem que se tem de um determinado aspecto faz com que a pessoa adquira competência para o desenvolver.

A partir daqui é importante descrever um pouco melhor alguns dos temas aqui referidos, tendo também já por base os seus conceitos, afim de os compreender melhor para, mais à frente, serem utilizados no estudo de caso aqui em análise.

Dimensão cognitiva

Relativamente à dimensão cognitiva, Boz (2006, Ap. Pereira, 2010: online) refere que:

a capacidade percepto-cognitiva prioriza, na percepção, o desenvolvimento dos sentidos (tacto, visão e audição) e, na cognição, a capacidade de o aluno solucionar problemas, compreendendo, reflectindo e interferindo na realidade em que está inserida.

Boz (2006, Ap. Pereira, 2010: online)

Dentro desta dimensão, destacamos as seguintes características: concentração/atenção, memorização de orientações, motivação/interesse, sendo todas essenciais para o bom desenvolvimento de uma criança enquanto ser em constante desenvolvimento intelectual. A concentração é muitas vezes o motivo pelo qual o atleta não consegue obter êxito na execução do gesto técnico ou ter sucesso escolar ao nível das diferentes disciplinas. Segundo James (1999, Ap. Weinberg & Gould, 1999, cit. in Vanine, J., 2009: online) “a concentração é a capacidade de estar com atenção, permitida pela mente. A concentração é a capacidade que permite a um indivíduo centrar-se nos estímulos pertinentes do jogo, omitindo ou ignorando os outros estímulos”. Sublinha-se assim que os alunos com maior capacidade de concentração e atenção têm uma maior capacidade de sucesso em detrimento dos outros. Perez (2006, Ap. Vanine, 2009: online completa esta

ideia ao afirmar que “a causa dessa desconcentração pode ser a própria desmotivação dos alunos para a escola”.

Quando isto acontece, a escola tem que encontrar estratégias para aumentar a motivação dos seus alunos, promovendo igualmente um incremento relativamente aos seus níveis de concentração. Há ainda que referir que, de acordo com Vanine (2009: online) “a falta de motivação, a ansiedade, a falta de auto – confiança, os problemas familiares, os problemas monetários, a fadiga ou mesmo as dificuldades de aprendizagem” podem condicionar a dificuldade de concentração.

Fox (2000, Ap. Bernardo e Matos, 2003) relembra que, para além do exercício em si, outros factores como o local de prática e a pessoa orientadora, poderão influenciar a motivação do atleta. Assim, relembramos que a postura do mestre de judo (mais interessada ou mais passiva), bem como o ambiente em que decorre a aula, pode ser determinante para o interesse e permanência da criança/jovem na modalidade. Marujo *et al.* (2005) acrescentam que o tipo de relação que as pessoas mais próximas da criança se relacionam com esta, vai influenciar algumas competências sócio-afectivas da criança, como a auto-estima. Assim, conclui-se que professores, mestres (por estarem na escola) e familiares, que fazem parte do núcleo de pessoas mais próximas destas crianças, influenciam com certeza a forma como apreendem a realidade e a reproduzem.

Por outro lado, Vanine (2009) salienta que existem também alunos que, apesar de motivados, apresentam grandes dificuldades de concentração, o que poderá levar a uma consequente desmotivação a curto-médio prazo. O mesmo autor exemplifica com a colocação de um aluno num desporto no qual os níveis de concentração possam ser maximizados, sendo esta competência desenvolvida e transportada para a sala de aula e para as outras actividades diárias.

Dimensão Físico-Motora

Já no que diz respeito à dimensão físico-motora, o autor Eliaquim Pereira (2010: online) refere que:

todas as actividades motoras são fundamentais, pois ajudam os alunos a conhecer o seu próprio corpo com mais profundidade e permitem ao mesmo ter mais habilidades o que contribui para o desenvolvimento de suas capacidades físico-motoras, sócio-afectivas e percepto-cognitivas.

Eliaquim Pereira (2010: online)

Partindo desta reflexão é possível afirmar-se que as actividades que envolvem o desenvolvimento físico exercem influência também ao nível da mente e da sociabilidade (aliás, tal como foi referido nesta dissertação no ponto referente às características do desporto). Fazem parte desta dimensão: a coordenação motora, a agilidade, a velocidade, a resistência, a flexibilidade e a força.

Fazendo uma síntese de todas estas características, Hagemann (1991, Ap. Pereira, 2010: online) menciona que:

a coordenação motora é o controle que a criança tem sobre o seu corpo, isto é, a capacidade de realizar movimentos com economia de energia; o movimento é tão coordenado quanto maior seja a economia de energia empregada para executá-lo.

Hagemann (1991, Ap. Pereira, 2010: online)

Dimensão Sócio-Afectiva

Relativamente à dimensão sócio-afectiva, Boz (2006, Ap. Pereira, 2010: online) refere que “a capacidade sócio-afectiva estimula as relações interpessoais, a cooperação e o respeito, cultivando valores e regras morais do contexto sociocultural do aluno”. Nesta dimensão podemos incluir: a ética e espírito desportivo, a cooperação/ entajuda, a auto-confiança/ auto-estima, o auto-controlo da agressividade, a modéstia, a sinceridade, a autonomia, o respeito pelos outros, a facilidade no estabelecimento de relações e a tolerância à frustração.

Dentro destas competências, destacamos a auto-estima. Fox (2000, Ap. Bernardo e Matos, 2003), afirma que o exercício físico não está directamente ligado à potenciação da auto-estima. No entanto, a motivação dos atletas para o exercício, já será um passo para a melhoria da sua auto-estima. Ainda o mesmo autor acrescenta que quanto mais prolongado no tempo é o exercício físico, melhores resultados serão atingidos no campo da auto-estima. Assim se pode concluir que, de facto, o exercício físico pode influenciar a auto-estima de crianças e adultos, dependendo do seu grau de entrega ao mesmo e da sua duração.

Weiss (1987, Ap. Freire, 2010) acrescenta que tanto o auto-conceito como a auto-estima vão influenciar a forma como os indivíduos se motivam, persistem, adquirem e atingem o que pretendem em muitas áreas das suas vidas. Marujo *et al.* (2005) relacionam

a auto-estima positiva com o sucesso escolar, já que a forma como a criança se sente e se vê relaciona-se com a forma com que actua.

Destacamos ainda o auto-controlo da agressividade. O judo é, por muitos, pensado como um desporto violento, principalmente por estar inserido nos denominados “desportos de combate”. Apesar da conotação negativa, judo significa “o caminho da suavidade”. O judo torna-se um bom meio de auto-controlo da agressividade pois promove o auto-controlo da força do atleta, bem como a luta com regras, com limites que, em caso de serem ultrapassados, há uma penalização para o atleta. Por outro lado, nas aulas de judo há uma total libertação de energia, o que é benéfico para crianças e jovens que, regra geral, estão muitas horas confinadas ao espaço de uma sala de aulas. O autor Muñiz (1993:109) reforça esta ideia com a seguinte afirmação: “(...) o futebol, o basquetebol, o judo, a natação, etc., são bons meios para expressar e descarregar a agressividade sob forma socialmente aceite, como espírito de luta, e sob a disciplina de certas regras”.

Há ainda outros aspectos essenciais para o desenvolvimento de uma criança saudável e equilibrada, e que se relacionam com as rotinas e hábitos de vida. Segundo Tânia Henriques (sine anno): “as rotinas que se criam têm uma influência favorável” nos indivíduos, já que lhes conferem *estabilidade* – “fomentam um sentido de coesão e satisfação geral na vida familiar, fazem com que as crianças se sintam ligadas e incluídas e dão segurança e comodidade”, bem como favorecem a “competência social”. A mesma autora afirma que há uma relação positiva entre as rotinas e o rendimento escolar das crianças.

Findas as observações relativamente à relação entre desporto e competências psicossociais, físico-motoras e sócio-afectivas, serão em seguida apresentadas algumas iniciativas que têm sido desenvolvidas no âmbito do desporto e da inclusão social.

3.3 – Exemplos de documentos e programas inovadores na área

O tema do desporto como promotor de inclusão social não é ainda, tal como referimos logo no início deste trabalho, um assunto muito explorado em termos académicos. Mas há já documentos e programas que indiciam que este tema tende a ser

mais desenvolvido, até porque urge encontrar respostas alternativas de promoção da inclusão social para além das tradicionais.

Na última década, teve início a implementação do *Projecto Equal* e do *Programa Escolhas*, ambos com o objectivo da promoção da inclusão e da coesão sociais.

Um bom exemplo de documento congregador de experiências na área o Good Practice Guide, do Projecto Europeu *SPIN Network*, editado em 2011, e para o qual Portugal contribuiu⁶ com quatro projectos de inclusão no e pelo desporto. Fazem parte deste documento:

- Projecto Escolhas ‘Bola p’ra frente’ – criado em 2007 e promovido pela Associação Nacional de Futebol de Rua, no bairro de realojamento social Padre Cruz (Carnide, Lisboa)

- Projecto Escolhas ‘Mais jovem’ – criado em 2006 e impulsionado pela Associação local Olival Social, no bairro de realojamento social do Grande Porto (Vila Nova de Gaia)

- Projecto ‘ID-Inclusão pelo Desporto’ – iniciado em 2010 e promovido pela Associação IUNA-Implementar Uma Nova Atitude Social, em Coimbra

- Programa ‘Judo na Alta de Lisboa’ – promovido pelo Judo Clube de Lisboa desde 2007, na zona de realojamento social pertencente ao Alto do Lumiar (Lisboa)

Verifica-se que todos estes projectos são relativamente recentes, o que corrobora a ideia de que a inclusão social no e pelo desporto é um tema que começou a ser discutido muito recentemente. No entanto, há que ressaltar que todos eles trabalham com crianças e/ou jovens, pelo que se acredita que a prevenção de situações de exclusão social é, talvez, o ponto mais importante do seu trabalho.

De entre estes projectos, que nos pareceram bastante interessantes e inovadores, iremos focar o nosso estudo no Programa ‘Judo na Alta de Lisboa’, pelas razões já mencionadas neste trabalho.

⁶ Contributo da responsabilidade do Sindicato dos Jogadores Profissionais de Futebol

II - ESTRUTURA METODOLÓGICA DE INVESTIGAÇÃO (página ímpar)

1) Estudo de Caso – O Programa ‘Judo na Alta de Lisboa’

1.1 – Apresentação do Programa

Para a realização deste trabalho, pretende-se desenvolver um estudo intensivo acerca do programa ‘Judo na Alta de Lisboa’, promovido pelo Centro de Cultura e Desporto – Judo Clube de Lisboa, daqui em diante designado apenas por “Judo Clube de Lisboa”. Este Clube Desportivo está juridicamente constituído como Associação, pertencente à “família” do que já foi atrás descrito como Economia Social. Existente desde 1999, o Judo Clube de Lisboa tinha como principal missão a transmissão de conhecimentos inerentes ao Judo, bem como a captação de atletas para alta competição, ensinando a modalidade em diversos colégios e outros locais próprios para a sua prática. Todavia, em 2007, houve a oportunidade de aplicar estes mesmos ensinamentos no contexto territorial do Alto do Lumiar (Alta de Lisboa), numa zona de realojamento social. Desde aí, o denominado programa ‘Judo na Alta de Lisboa’, tem vindo a alargar a sua dimensão de actuação.

Actualmente a modalidade é praticada por cerca de 700 crianças e jovens, a grande maioria federados, leccionada por 9 Mestres de Judo, em 3 agrupamentos de escolas e outras Instituições daquele território. O *slogan* do programa é “Uma Dimensão Educativa, Desportiva, Social e Comunitária”, sendo apoiado pela UNESCO, GEBALIS, Câmara Municipal de Lisboa, Fundação AgaKhan (Programa K’CIDADE), Fundação EDP e Grupo ControlInveste, tendo nestas parcerias bases sólidas de suporte institucional, técnico e financeiro.

Através dos ensinamentos próprios da modalidade e dos valores a ela inerentes, como são o respeito pelo outro, a cortesia, a humildade e a participação, pretende-se que as crianças tomem estes mesmos valores como intrínsecos ao seu comportamento diário e, consequentemente, à sua vida futura.

O programa tem os seguintes objectivos gerais:

1. Prevenir comportamentos de risco, promovendo uma ocupação saudável dos tempos livres, aliada à prática desportiva regular, e a escolhas saudáveis;

2. Promover a inclusão social e escolar das crianças e jovens, através da transmissão de valores intrínsecos ao judo, que contribuem para a aquisição de competências psicossociais;

Dentro destes objectivos gerais, descrevem-se agora os objectivos específicos:

- 1.1. Diminuir casos de indisciplina/violência escolar, como o *bullying*;
- 1.2. Fomentar a interacção de crianças de diferentes extractos sociais, através dos torneios, convívio e saídas do território;
- 1.3. Promover a mobilidade das crianças, jovens e adultos da Alta de Lisboa nas diferentes zonas do território e fora dele, através da participação nas aulas regulares, em competições com outras escolas/clubes no território, em Lisboa, assim como em torneios noutros locais de Portugal e no estrangeiro;
- 2.1. Trabalhar a identidade territorial das crianças e jovens da Alta de Lisboa, através da criação de um espírito de equipa entre si (integrando diferentes zonas do bairro) e da valorização do percurso feito como atletas locais quando em representações exteriores;
- 2.2. Abrir portas para um futuro profissional na competição desportiva enquanto judoca;
- 2.3. Estimular a permanência da criança/jovem em meio escolar, contribuindo para a diminuição do índice de insucesso e abandono escolares;

Para além destes objectivos, salienta-se a realização de actividades diversificadas de ocupação de tempos livres durante as interrupções lectivas (Natal, Carnaval, Páscoa e Verão). Ainda em 2011 houve um esforço maior no sentido de diversificar as actividades, sendo que elas se estenderam a treinos de judo, convívios no Parque das Conchas (Lumiar), idas à praia, visitas ao Museu da Marinha, visitas à Polícia Municipal de Lisboa, plantação de hortas portáteis (com a AVAAL⁷) e realização de actividades lúdicas acerca da Europa (com a CEDL⁸).

Neste momento, a grande maioria dos atletas do Clube pertencem a bairros de realojamento social (Alta de Lisboa e Olaias). Assim, como forma de ver reconhecido o trabalho que tem vindo a ser feito, no final de 2010 foi submetida à Segurança Social a candidatura a estatuto de IPSS. Desta forma, e para além do reconhecimento, pretende-se angariar mais parceiros e apoios ao projecto, bem como afirmar a pretensão do Clube em

⁷ Associação de Valorização Ambiental da Alta de Lisboa

⁸ Casa da Europa do Distrito de Lisboa

continuar a formar atletas oriundos deste contexto social, por norma sem objectivos concretos de futuro profissional.

Já em 2011, como acima referimos, o Programa ‘Judo na Alta de Lisboa’ foi inserido no Manual de Boas Práticas de Inclusão no e Pelo Desporto, promovido pelo projecto europeu *SPIN*, feito do qual o Clube se orgulhou bastante.

No âmbito do programa, e ainda em 2011, há a intenção de iniciar um projecto de apoio escolar junto dos judocas com mais dificuldades de aprendizagem ou que necessitem de algum apoio temporário. Assim, e partindo do objectivo de contribuir para a diminuição do índice de insucesso e abandono escolares, a ligação às escolas será ainda maior e as crianças e jovens estarão mais tempo integradas num ambiente saudável e de aprendizagem. A par deste trabalho complementar, está já a ser também estruturado um conjunto de cursos modulares dirigidos aos familiares dos atletas desta zona residencial, o que permitirá, para além das competências adquiridas pelos próprios, um maior contacto com estes familiares, o que será, com certeza, benéfico para a relação clube/atletas/família.

Este conhecimento do Clube e das suas actividades foi o ponto de partida para a realização desta investigação. O objectivo principal foi o de saber como, se e de que forma os objectivos do programa promovem a inclusão social destas crianças e jovens, havendo também espaço para a avaliação do programa em si. Em seguida estão explanadas as questões de investigação às quais se pretende dar resposta com este trabalho.

1.2 - Questão de Partida:

Qual o impacto do programa ‘Judo na Alta de Lisboa’ na promoção da Inclusão Social das crianças e jovens que o integram?

1.3 - Questões de Investigação

Neste trabalho de pesquisa, pretende-se responder a três questões de investigação fundamentais:

- **1ª Questão de Investigação (QI1): Em que medida os atletas, mestres, professores e famílias consideram que há um desenvolvimento de competências dos atletas inseridos no programa em análise?**

Esta questão incide sobre a avaliação ou representação que os vários actores sociais que estão envolvidos na vida dos atletas fazem à actividade do judo, isto é, as suas famílias, professores e mestres de judo. No entanto, pensou-se também que poderia ser interessante analisar a perspectiva ou representação dos próprios atletas, questionando-os sobre o que o judo significa para eles.

- 2ª Questão de Investigação (QI2): Será que os mentores do programa, as instituições locais, os professores, as famílias e os mestres de judo consideram que o programa tem impacto no território no que diz respeito à promoção da inclusão social?

Esta segunda questão já incide sobre o programa em si, os seus pontos fortes e fracos, as suas potencialidades e ameaças, e de que forma os seus objectivos estão a ser atingidos. Pretende-se que estes actores avaliem o programa, numa perspectiva de quem vive e/ou trabalha no território da Alta de Lisboa, implicando essencialmente uma avaliação interna do mesmo.

- 3ª Questão de Investigação (QI3): Será que os patrocinadores e parceiros institucionais apostam neste projecto dado terem assumido uma política de responsabilidade social nesta área?

Esta última questão de investigação incide igualmente numa avaliação do programa, mas agora numa perspectiva externa ao mesmo, ou seja, analisando o ponto-de-vista de pessoas e entidades que estão ligadas ao programa, mas que não tomam contacto com ele diariamente. Pretende-se apreender qual ou quais as razões que levaram estas pessoas e entidades a apoiar o programa e qual a sua opinião relativamente ao mesmo.

2) Escolhas metodológicas para recolha de dados

Para realizar este trabalho, foram tomadas algumas opções ao nível da metodologia. Assim, pretende-se que os métodos e técnicas utilizados sejam os mais acertados para o estudo empírico a realizar e traduzirão a forma como se pretende estudar o tema em questão.

O modelo de análise a utilizar será o **Modelo de Análise Desagregado**. Este modelo, proposto por Quivy e Campenhoudt (1992), decompõe a informação que se pretende analisar por dimensões, variáveis e indicadores por temas. Nas páginas 40 e 41 encontra-se este modelo de análise (ver Quadro 1), no qual se descrevem as várias dimensões, variáveis, indicadores e questões.

Este quadro foi organizado de forma a poder analisar-se a realidade em estudo de forma minuciosa, isto é, desconstruindo-a. Foram então definidas quatro dimensões de análise: **Competências psicossociais**, **Interacção no meio**, **Avaliação do programa** e **Dados de identificação**.

Descriminando agora cada dimensão, a das **competências psicossociais** relaciona-se com a avaliação da evolução dos atletas que foi feita ao longo do ano lectivo pelos vários actores sociais já enunciados (QI1). Já a dimensão da **interacção no meio**, apesar de também se relacionar com a QI1, incide mais no meio envolvente do atleta em termos de contexto familiar e social. Por seu lado, na dimensão da **avaliação do programa** o que se pretende é uma avaliação do programa em si, realizada tanto pelos actores locais, como pelos parceiros institucionais. Na última dimensão apresentada, estão patentes todos os **dados de identificação** meramente estatística dos atletas nos níveis pessoal, familiar, escolar e desportivo.

Ainda no quadro 1 pode ser verificável que cada dimensão correspondem várias variáveis que, por sua vez, podem ser medidas através dos vários indicadores apresentados. Estes indicadores foram traduzidos em questões, que se apresentam sob a forma de código, sendo que cada código corresponde um instrumento de recolha de dados (por exemplo: o código “QA1.A” corresponde ao questionário de avaliação inicial dos mestres e o 4.1 é o número da questão através da qual se pode responder àquele indicador)⁹.

No quadro 1 podem, então, ser analisados mais em pormenor todos estes dados, tendo sido um instrumento bastante útil para sintetizar a informação sobre as várias dimensões de análise, bem como perceber onde se pode encontrar a informação para responder a uma determinada questão.

⁹ No anexo 1 encontra-se uma grelha de descodificação dos questionários

Quadro 1 – Modelo de Análise Desagregado

Dimensões	Variáveis	Indicadores	Questão
1) Competências psicossociais	1.1) Cognitiva	1.1.1) Concentração / atenção	QA1.A – 4.1; QA1.B – 4.1 QA2 – 5.2
		1.1.2) Memorização e execução de orientações	QA1.A – 4.2; QA1.B – 4.2 QA2 – 5.3
		1.1.3) Motivação / interesse	QA1.A – 4.3; QA1.B – 4.3 QA2 – 5.4
	1.2) Físico-motora	1.2.1) Coordenação motora	QA1.A – 5.1; QA1.B – 5.1
		1.2.2) Agilidade	QA1.A – 5.2; QA1.B – 5.2
		1.2.3) Velocidade	QA1.A – 5.3; QA1.B – 5.3
		1.2.4) Resistência	QA1.A – 5.4; QA1.B – 5.4
		1.2.5) Flexibilidade	QA1.A – 5.5; QA1.B – 5.5
		1.2.6) Força	QA1.A – 5.6; QA1.B – 5.6
	1.3) Sócio-afectiva	1.3.1) Ética e espírito desportivo	QA1.A – 6.1; QA1.B – 6.1
		1.3.2) Cooperação / ajuda / solidariedade	QA1.A – 6.2; QA1.B – 6.2; QA2 – 4.3; QA3 – 5.3
		1.3.3) Auto-confiança / auto-estima	QA1.A – 6.3; QA1.B – 6.3
		1.3.4) Auto-controlo da agressividade	QA1.A – 6.4; QA1.B – 6.4
		1.3.5) Modéstia	QA1.A – 6.5; QA1.B – 6.5
		1.3.6) Sinceridade	QA1.A – 6.6; QA1.B – 6.6
		1.3.7) Autonomia	QA1.A – 6.7; QA1.B – 6.7
		1.3.8) Respeito pelo outro	QA1.A – 6.8; QA1.B – 6.8; QA2 – 4.1; QA2 – 5.1; QA3 – 5.1
		1.3.9) Facilidade no estabelecimento de relações	QA1.A – 6.9; QA1.B – 6.9
		1.3.10) Tolerância à frustração	QA1.A – 6.10; QA1.B – 6.10
		1.3.11) Amizade	QA2 – 4.2; QA3 – 5.2
		1.3.12) Espírito de iniciativa	QA2 – 4.4; QA3 – 5.4
		1.3.13) Tolerância face ao outro	QA2 – 4.5; QA3 – 5.5
		1.3.14) Agressividade	QA2 – 4.6; QA3 – 5.6
	1.4) Rotinas / hábitos de vida	1.4.1) Assiduidade	QA1.A – 7; QA1.B – 7; QA2 - 6
		1.4.2) Pontualidade	QA1.A – 8; QA1.B – 8; QA2 - 7
		1.4.3) Cuidados de higiene pessoal	QA1.A – 9.1; QA1.B – 9.1
1.4.4) Alimentação equilibrada		QA1.A – 9.2; QA1.B – 9.2	
1.4.5) Rotinas de actividade física		QA1.A – 9.3 QA1.B – 9.3	
1.5) Alterações de comportamento	1.5.1) Alterações verificadas desde que pratica judo / início ano lectivo	QA2 – 9; QA3 – 12 ; QA3 - 13	
	1.5.2) Tipo de evolução	QA2 -10 ; QA3 - 14	
	1.5.3) Avaliação geral alunos judo e não judo	QA2 – 11 ; EP5 – 3	
2) Interação no meio	2.1) Famílias	2.1.1) Acompanhamento atletas /Relação família/atleta	QP1.A – 7 ; QP1.B – 6; QP1.A – 10; QP1.A – 11; QP1.B – 9; QP1.B – 10; QA1.A – 10; QA1.B – 10; QA3 – 8; QA3 – 9; QA3 – 10; QA3 – 11
		2.1.2) Relação família/JCL	40 QP1.A – 8; QP1.A – 9; QP1.A – 12; QP1.B – 7; QP1.B – 8 ; QP1.B – 11; QA3 – 6 ; QA3 – 7
	2.2) Escola	2.2.1) Permanência escolar	QA2 - 8

			QP1.A – 6
	2.3) Clube (JCL)	2.3.1) Razão de vinda para o judo	
		2.3.2) O que mais está a gostar	QP1.A – 13; QP1.B - 12
		2.3.3) O que menos está a gostar	QP1.A – 14; QP1.B – 13
		2.3.4) O que espera aprender	QP1.A – 15; QP1.B - 14
3) Avaliação do programa	3.1) Mentores	3.1.1) Origem do programa	EP1 – 1
		3.1.2) Objectivos do programa	EP1 – 2
		3.1.3) Razões judo nas escolas	EP1 – 3
		3.1.4) Papel do judo/desporto em territórios de realojamento social	EP1 – 4
	3.2) GCAL (Grupo Comunitário da Alta de Lisboa)	3.2.1) Entidades	EP2 – 1
		3.2.2) Opinião acerca do programa	EP2 – 2
		3.2.3) Motivação de apoio ao programa	EP2 – 3
		3.2.4) Papel do judo/desporto em territórios de realojamento social	EP2 – 4
	3.3) Mestres de judo	3.3.1) Experiência na função	EP3 – 1
		3.3.2) Tipo de preparação para leccionar no território	EP3 – 2
		3.3.3) Opinião acerca do programa	EP3 – 3
		3.3.4) Papel do judo/desporto em territórios de realojamento social	EP3 – 4
	3.4) Patrocinadores	3.4.1) Entidades	EP4 – 1
		3.4.2) Opinião acerca do programa	EP4 – 2
		3.4.3) Motivação de apoio ao programa	EP4 – 3
		3.4.4) Papel do judo/desporto em territórios de realojamento social	EP4 – 4
	3.5) Professores	3.5.1) Escola	EP5 – 1
		3.5.2) Experiência na função – no território	EP5 – 2
		3.5.3) Opinião acerca do programa	EP5 – 4
		3.5.4) Papel do judo/desporto em territórios de realojamento social	EP6 – 5
3.6) Famílias	3.6.1) Opinião acerca do programa	QA3 – 15	
4) Dados de identificação/ Caracterização da amostra	4.1) Pessoal	4.1.1) Idade	QP1.A – 1; QP1.B - 1; QA1.A – 1; QA1.B – 1; QA2 – 1; QA3 – 1
		4.1.2) Sexo	QP1.A – 2; QP1.B – 2; QA1.A – 2; QA1.B – 2; QA2 – 2; QA3 – 2
	4.2) Familiar	4.2.1) Número de elementos do agregado familiar	QP1.A – 5; QP1.B – 5
		4.2.2) Número e idade de familiares a frequentar o judo	QA3 – 3; QA3 – 4.1; QA3 – 4.2
		4.2.3) Contexto Social	QP1.A – 16; QP1.B – 15; QA1.A – 11; QA2 – 12; QA3 - 16
	4.3) Escolar	4.3.1) Nome da Escola/Agrupamento	QP1.A – 3.1; QP1.B – 3.1; QA2 – 3.1
		4.3.2) Nível de Ensino	QP1.A – 3.2; QP1.B – 3.2; QA2 – 3.2
	4.4) Desportiva	4.4.1) Escalão de competição	QP1.A – 4; QP1.B – 4; QA1.A – 3; QA1.B - 3

2.1 - Métodos e técnicas de recolha e tratamento de informação

Para a realização de uma investigação acerca de uma determinada problemática, é necessário efectuar uma recolha de informação por diversos meios. Esta recolha de dados tanto pode ser feita por via de leituras aos mais diversos documentos e referenciais bibliográficos, como através da interpelação de actores que se relacionam com o tema em análise e, na circunstância de um estudo de caso, que se relacionam com essa realidade.

Esta tese de Mestrado pretende ter um **carácter quantitativo**, na medida em que a grande maioria da informação recolhida provém de **inquéritos por questionário**¹⁰. Apenas nos **inquéritos por entrevista**¹¹ valorizar-se-á mais o aspecto qualitativo das respostas, embora as questões tenham sido elaboradas de forma a não dar azo a grandes divagações por parte dos entrevistados.

Apesar de se tratar de um estudo de caso, optou-se por dar prevalência aos inquéritos de resposta fechada, ainda que com algumas questões de resposta aberta, visto que o estudo abrange muita população e, desta forma, os dados podem ser mais facilmente comparados. Ainda relativamente ao facto de ser um estudo de caso, ou seja, parte-se de uma realidade concreta de forma a que sirva como contributo ou princípio explicativo de uma realidade mais vasta, embora a necessitar de comprovação, utilizar-se-á o **método indutivo**.

Utilizou-se ainda a **observação não participante**¹², realizada pela autora do estudo, com o intuito de melhor compreender certos comportamentos e atitudes individuais, e em contexto de grupo, dos atletas em estudo.

Por outro lado, os **documentos internos do Clube** permitiram o acesso a informações importantes, como a caracterização do Clube, planos de acção e relatórios passados, e dados dos atletas.

No Quadro 2 encontra-se sintetizada a metodologia de recolha de informação, nomeadamente os métodos e técnicas utilizados na recolha dos dados, onde se recolheram esses dados, que tipo de informação se pretendia retirar e quando é que essa recolha foi efectuada. É ainda indicado o número de pessoas e entidades envolvidas neste estudo, isto é, a **amostra** utilizada para este estudo.

¹⁰ Anexo 2 – guiões dos questionários

¹¹ Anexos 3 – guiões das entrevistas

¹² Anexo 4 – modelo da grelha de observação

Quadro 2 – Metodologia de recolha de informação

Métodos e Técnicas de recolha de dados	Fontes de recolha de dados	Informação a avaliar	Calendário
Estudo exploratório através de análise documental	Documentos internos do Judo Clube de Lisboa Documentos de entidades creditadas no assunto	<i>Modus Operandis</i> do programa de forma a avaliá-lo no seu conteúdo	Ao longo de todo o trabalho
Observação não participante	Grelha de observação em competições e encontros de Judo / aulas de judo	Comportamentos e atitudes individuais e em grupo	Início e final do ano lectivo 2010/2011
Entrevistas e Análise de conteúdo	Entrevistas realizadas a actores-chave: - 2 mestres de judo - 3 professores dos atletas - 4 familiares dos atletas - 2 mentores do programa - 2 instituições do território - 2 parceiros institucionais e/ou financeiros	Avaliação do programa; perspectiva individual acerca do programa ‘Judo na Alta de Lisboa’ e do papel do desporto para a inclusão social	Final do ano lectivo 2010/2011
Inquéritos e Análise estatística	Inquéritos a: - 40 crianças e jovens que iniciaram o judo em Setembro de 2010 - 3 mestres de judo do JCL - 3 professores dos atletas - 4 familiares dos atletas	Evolução cognitiva e relacional das crianças e jovens desde que frequentam as aulas de Judo	Início e final do ano lectivo 2010/2011 ¹³

Inseridos os dados no programa *SPSS*¹⁴, considerámos o “sexo” (Feminino/Masculino) e o “contexto social” (Realojamento social ou não) como sendo as variáveis independentes deste estudo. O intuito foi o de comparar as respostas aos inquéritos por si só, ou tendo em conta o sexo do atleta e/ou o contexto social em que se encontrava. Deste modo, foi possível encontrar justificações mais plausíveis para um determinado comportamento ou característica pessoal do atleta. Por exemplo, que motivos levam rapazes e raparigas a escolher o judo? Estes motivos são semelhantes ou díspares? E o contexto em que moram, pesa nessa decisão?

Para a apreensão do sexo e do contexto social dos atletas, recorreu-se a dois modos de agir. Sendo que o sexo do atleta era evidente aquando dos inquéritos presenciais com os mesmos, considerou-se que o contexto social seria uma pergunta pouco agradável de ser questionada, pois poderia causar algum constrangimento ou gerar algum mal-estar, tanto mais que se tratam de jovens, pelo que se recorreu a uma base de dados interna do Clube para se poder ter acesso a este dado específico, ainda que só o investigador tivesse acesso à identificação dos questionários, pois para efeito de análise estes são anónimos.

Assim sendo, todas as outras se consideraram variáveis dependentes, não sendo por isso comparadas entre si neste estudo, mas apenas com as variáveis independentes.

¹³ Teve-se em conta o ano lectivo e não o ano civil, havendo por isso comparação de dados entre estes dois momentos.

¹⁴ Anexo 5 – *outputs* da amostra; anexo 6 – quadros de apuramento

Para analisar os dados foram utilizados vários métodos, que incluíram a análise através de SPSS e Excel, análise de conteúdo para as entrevistas e outras questões abertas dos questionários.

2.2 - Procedimentos efectuados para recolha dos dados e principais constrangimentos na mesma

A investigação teve a duração de quase um ano, desde Setembro de 2010 a 15 de Julho de 2011 (ano lectivo). Foi feito um levantamento das escolas da Alta de Lisboa, das turmas de judo, horários, mestres que leccionavam, nomes de directores de escolas e professores dos atletas, atletas que entravam à época para o judo. A envolvência destes atletas seria a base de dados para esta investigação: quantos atletas, quantos mestres, quantos familiares envolvidos, quantas escolas, quantos professores, etc.

O contacto com os atletas foi feito durante as aulas de judo, conforme se explica mais à frente. A partir das respostas dos atletas, conseguiu-se identificar qual a escola que frequentava, o ano lectivo, a turma e o nome do professor. Criou-se até um documento que sintetizava toda a informação¹⁵.

A partir destas informações, contactaram-se os presidentes dos agrupamentos escolares, que encaminharam para os directores de escolas. Depois houve um encaminhamento para o coordenador do grau de ensino (Pré-Escolar, 1º, 2º e 3º ciclos) que, por seu turno, foi indicando o melhor horário para contactar o professor ou director de turma daquele aluno. Aí entregavam-se os questionários, que eram depois devolvidos. Optou-se por abordar os professores apenas na avaliação final devido à escassez de tempo no início do ano lectivo.

Para contactar os mestres, foi apenas necessário estar presente numa das aulas de judo, tanto no início como no final do ano lectivo (por norma, as mesmas de aplicação do questionário aos atletas) e entregar-lhes os questionários de avaliação, que eram posteriormente devolvidos.

Já em relação às famílias, também foram abordadas na aula de judo, neste caso no final da aula, hora a que iam buscar os filhos e tinham algum tempo antes de a aula terminar. Também as famílias foram apenas inquiridas no final do ano lectivo, pelo mesmo motivo mencionado para os professores.

¹⁵ Anexo 7 – tabela de orientação de inquiridos

Tanto aos professores como aos mestres, foi igualmente pedido que respondessem à entrevista de avaliação do programa, no seguimento dos contactos já feitos. O mesmo não foi pedido aos familiares, pois não se mostrou pertinente; a questão é que a forma como eles vêem o programa está relacionada com a forma como vêem o seu filho/neto no programa, pelo que não fazia sentido avaliar o programa no seu todo, criando um instrumento específico para isso. Neste caso, incluiu-se no questionário de avaliação do atleta preenchido pelos familiares, apenas uma pergunta mais direccionada a perceber qual a opinião dos familiares, de uma forma geral.

No decorrer desta recolha de dados, ocorreram alguns constrangimentos, que limitaram essa recolha. Estes constrangimentos ficaram a dever-se essencialmente à diminuição do número de crianças inquiridas no final do ano lectivo, que foi drasticamente inferior às inquiridas no início do ano lectivo. Várias razões levaram a que isto acontecesse. Por um lado, sete dos atletas inquiridos inicialmente, desistiram da prática do judo (salienta-se que eram todos atletas que tinham iniciado a modalidade aquando deste inquérito). Segundo informação recolhida de forma informal junto dos mestres, há várias justificações: ou estas crianças não gostaram da modalidade, ou não tinham condições económicas para frequentar a actividade (embora isso não seja impeditivo de os atletas continuarem no judo, se assim se mostrassem interessados), ou os familiares não estarem de acordo com a permanência dos filhos no judo, ou incompatibilidade de horários, etc.

Por outro lado, foi, por vezes, difícil chegar à fala com alguns atletas que prosseguiram na modalidade, por diversas razões: ou porque tinham faltado à escola e/ou ao treino na data de realização dos inquéritos, ou porque o calendário lectivo tornava-se complicado devido a se estar perante o final das aulas e os atletas nem sempre estarem disponíveis para se sentarem um pouco e responderem ao questionário. Estas questões levam-nos a questionar acerca da metodologia de avaliação utilizada para este estudo, nomeadamente para a recolha de dados. Inicialmente, pensou-se em inquirir exactamente as mesmas crianças no início e no final do ano lectivo. Tal aconteceu, mas no final apenas se conseguiu recolher o depoimento de 6 das 40 iniciais (contando com as desistências). Por outro lado, o universo tornou-se algo vasto, tendo presente que estavam também envolvidas muitas escolas, muitos professores, muitos familiares, que nem sempre estavam disponíveis na altura da recolha dos dados.

Assim, relativamente aos actores sociais inquiridos, é importante enumerar quantos participaram no início e no final, sendo de ressaltar que o número variou entre o início e o

final do estudo pelos motivos já explanados. Estas informações de números encontram-se no quadro 1:

Quadro 3 – número de participantes e respostas obtidas durante a avaliação

Actor social inquirido	Número de inquiridos inicialmente	Relativo a quantos atletas?	Número de inquiridos no final	Relativo a quantos atletas?
Atletas do judo	40	---	6	---
Mestres de judo	2	14	1	4
Professores de atletas do judo	---	---	3	3
Familiares de atletas do judo	---	---	4	4

Quanto aos instrumentos utilizados e descritos mais atrás neste texto, pensa-se que foram os mais adequados para a realização deste estudo. No entanto, e relativamente aos inquéritos por questionário utilizados para inquirir os actores acerca dos atletas, verificou-se que estes não permitiam o aprofundamento de casos específicos. À partida, pensou-se nesta questão, mas por uma questão de uniformização das respostas e de facilitar a análise, apenas os inquéritos por questionário se mostravam adequados. Apesar de serem instrumentos de análise mais facilitadores na abrangência do universo em análise, teria sido interessante analisar casos que se destacassem, recorrendo a técnicas qualitativas para maior aprofundamento dos casos.

No entanto, foi proferida por alguns actores alguma informação relevante que não se encontrava nas questões mas que se relaciona com a problemática aqui em estudo. Assim, foram sendo tiradas notas aquando destas respostas que irão ser utilizadas durante a análise dos dados, enquanto análise, observação e resultado de comportamento verbal e não verbal durante a avaliação.

Relativamente às entrevistas, demonstraram ser o instrumento mais adequado para a recolha de informação relativamente às Questões de Investigação 1 e 2, pois permitiram aos entrevistados desenvolver mais livremente o seu pensamento.

No entanto, pensa-se que estes constrangimentos não comprometeram a qualidade deste estudo, dada a quantidade de informação que foi possível recolher junto de tantos actores de áreas tão diferenciadas.

3) Apresentação análise dos dados recolhidos e discussão dos resultados

Após a apresentação do modelo de análise utilizado neste estudo, e dos métodos e técnicas de recolha e tratamento de informação, é chegada a altura de apresentar o estudo em si.

Analisadas estas questões, e iniciando já a análise propriamente dita, é importante começar por uma breve caracterização dos atletas, que corresponde à quarta dimensão do modelo de análise apresentado mais atrás neste trabalho. Esta análise vai ser efectuada tendo em conta informação pessoal, familiar, escolar e desportiva.

3.1 - Dados de Identificação/ Caracterização da amostra

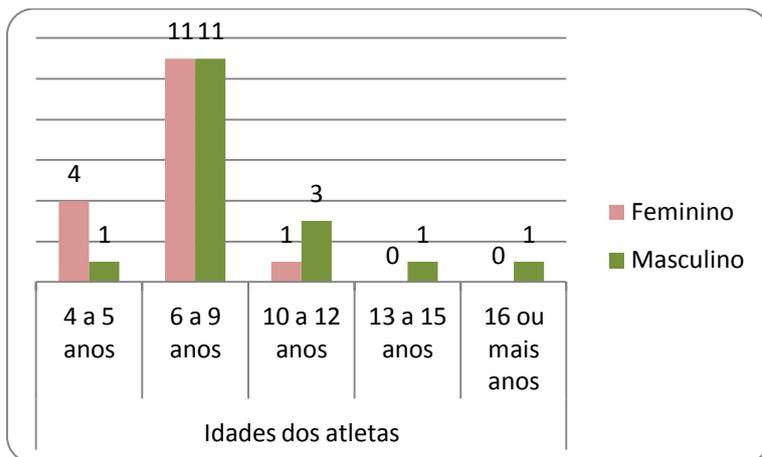
Pessoal

Para a realização deste estudo, pretendia-se inquirir crianças e jovens que tinham iniciado a prática do judo em Setembro de 2010. Entre elas, foram inquiridas presencialmente 40 crianças e jovens, de ambos os sexos, indicadas pelo mestre de judo daquela turma à autora deste estudo. A recolha de respostas foi aleatória, apenas tendo em consideração o facto de terem que ser principiantes na modalidade e serem residentes no Alto do Lumiar. Neste ponto é necessário salientar que 7 dos atletas haviam desistido antes do final do ano lectivo, pelo que as suas respostas a este inquérito inicial não foram já consideradas para esta dissertação.

Assim, e partindo agora de uma amostra total de 33 atletas que haviam iniciado o judo e que chegaram ao final do ano lectivo ainda a frequentar a modalidade, é evidente, ao olhar para o Gráfico 1, que a grande maioria dos atletas principiantes tinha entre 6 e 9 anos de idade.

Quanto ao sexo dos atletas, foram inquiridos 17 rapazes e 16 raparigas. Este dado é indiciador do que se passa no total dos atletas que frequentam o judo no território do Alto do Lumiar: 40% dos atletas são raparigas. Verifica-se uma ligeira tendência, a partir dos 10 anos, para mais entradas de rapazes do que de raparigas, embora o número de entradas total diminua no seu todo.

Gráfico 1 – Número de atletas por sexo e por idade

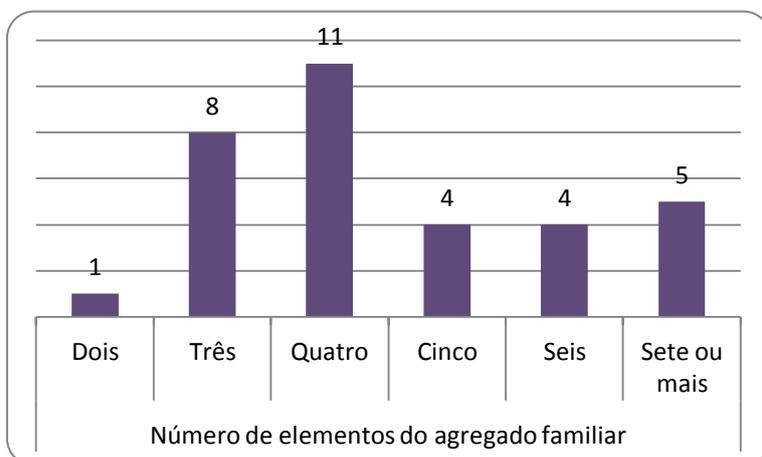


Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas; observação

Familiar

Relativamente à composição do agregado familiar verifica-se, através do Gráfico 2, que a maioria é composto por 4 pessoas, incluindo o próprio atleta. É ainda de ressaltar 5 atletas cujos agregados familiares incluíam sete ou mais pessoas, sendo que apenas uma destas famílias não é de realojamento social.

Gráfico 2 – Número de elementos que compõem o agregado familiar dos atletas

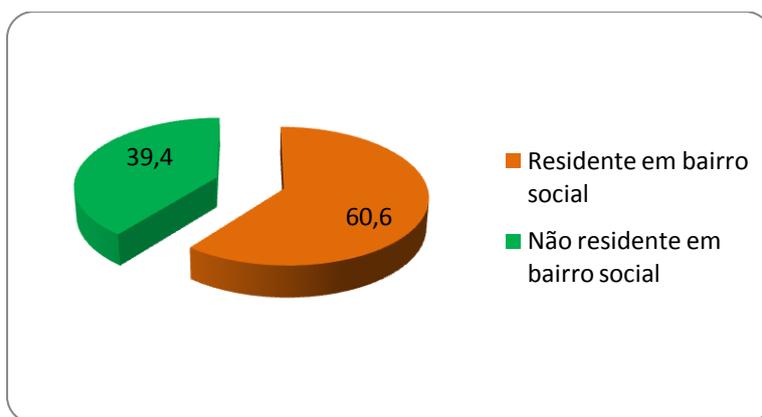


Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas; observação

Ainda na dimensão familiar desta caracterização, ressalva-se que 61% dos atletas inquiridos residiam em casas de realojamento social. Esta é uma das questões que poderia ser analisada de um ponto de vista mais qualitativo, saber se o número de elementos do agregado familiar está directamente relacionado com o facto de as famílias residirem em bairro social ou não, mas focamo-nos na questão essencial do desporto e da inclusão social.

A par desta questão, verificou-se ainda que poucas são as crianças e jovens que têm familiares directos e que morem na mesma casa a frequentar também o judo. No entanto, há que ressaltar que foram inquiridas apenas 4 famílias, pelo que se acredita que este número será mais elevado.

Gráfico 3 – Localização da habitação dos atletas e respectivos agregados familiares (%)

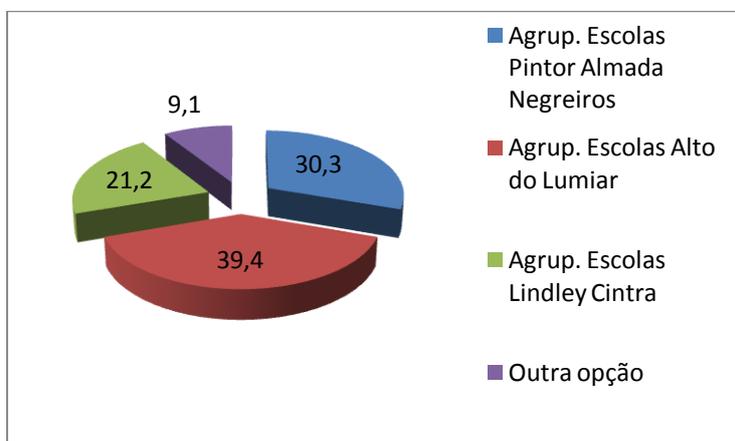


Fonte: base de dados interna do Judo Clube de Lisboa

Escolar

Dos 33 crianças e jovens inquiridos, mais de 90% frequentam as escolas da Alta de Lisboa (Agrup. Escolas Almada Negreiros, Alto do Lumiar e Lindley Cintra), conforme informação do Gráfico 4, sendo que os restantes frequentam outras escolas de Lisboa. No entanto, treinam na Alta de Lisboa (Pista de Atletismo) e, como tal, foram também considerados válidos para este estudo.

Gráfico 4 – Número de atletas inquiridos, por agrupamento escolar (%)

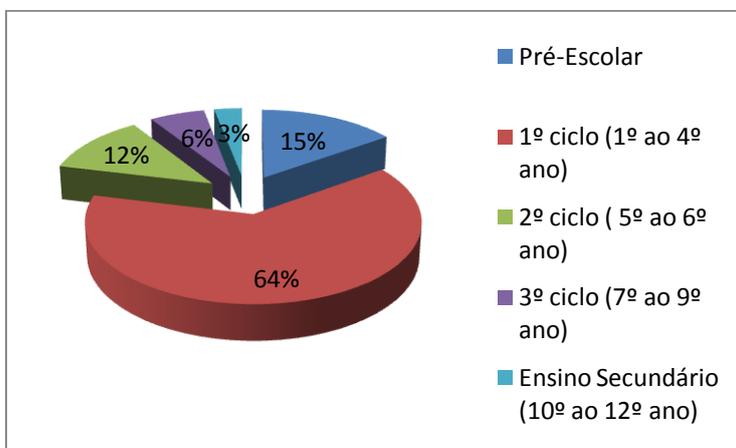


Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas

Salienta-se que todos os alunos inquiridos frequentam a escola. Conclui-se assim que 33 alunos que entraram em Setembro de 2010 para o judo frequentavam a escola. As escolas pertencem maioritariamente, tal como vimos, ao Alto do Lumiar (freguesias do Lumiar e Charneca do Lumiar), ou seja, estamos a falar de crianças e jovens que, na sua maioria, reside em bairro social e frequenta escolas da zona habitacional, encontrando-se no mesmo contexto espacial.

Assim, ao analisar o Gráfico 5, conclui-se que grande parte destes atletas frequenta o 1º ciclo do Ensino Básico (1º ao 4º ano). Esta importante etapa na vida de qualquer pessoa é também a altura certa para se iniciar a prática do judo, segundo informação recolhida de forma informal junto dos mestres de judo. É um facto que o judo pode iniciar-se aos 4 anos, mas baseia-se essencialmente em actividades lúdicas, de memorização e de transmissão de regras, feitas de forma informal. Mas ao entrar para a escola primária, as crianças começam a estar mais focadas na aprendizagem, na realização de amizades, sendo também a altura ideal para experimentar novas realidades e desenvolver competências de forma mais organizada.

Gráfico 5 – Número de alunos inquiridos, por ano escolar (%)



Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas

Desportiva

No que diz respeito à prática do judo em si, todos estes atletas se encontravam no escalão “Benjamins”, o 1º escalão no judo, o que é normal para quem havia iniciado a actividade há pouco tempo, pelo que a análise desta realidade não pode ser desenvolvida.

3.2 – Resultados e análise do estudo efectuado

Após a recolha de dados, por meio de entrevistas, questionários presenciais, observação não participante e participante, foi possível chegar a algumas conclusões. Estas conclusões serão apresentadas divididas pelas três questões de investigação que servem de suporte a esta dissertação.

- 1ª Questão de Investigação (QII): Em que medida os atletas, mestres de judo, professores e famílias consideram que há um desenvolvimento de competências dos atletas inseridos no programa em análise?

Para responder a esta questão de investigação, foram aplicados os inquéritos por questionário aos atletas, aos mestres de judo, aos professores dos atletas e aos familiares dos atletas (cf. Anexo 2) Foi ainda utilizada uma grelha de observação em cada aula em que os inquéritos aos atletas foram aplicados (cf. Anexo 4).

À excepção dos questionários realizados aos atletas, todos os outros se basearam nas mesmas questões. Desta forma, a análise é facilitada e poderá haver comparação de respostas às mesmas perguntas. Em todas as questões em que houve comparação de dados, no corpo do texto encontram-se quadros que conjugam todas as respostas a cada questão, sendo que foram também introduzidos alguns gráficos alusivos à conjugação dos dados.

Iremos efectivar esta análise a partir das variáveis presentes no Quadro 1 - Modelo de Análise Desagregado, atrás apresentado.

3.2.1 Competências Psicossociais

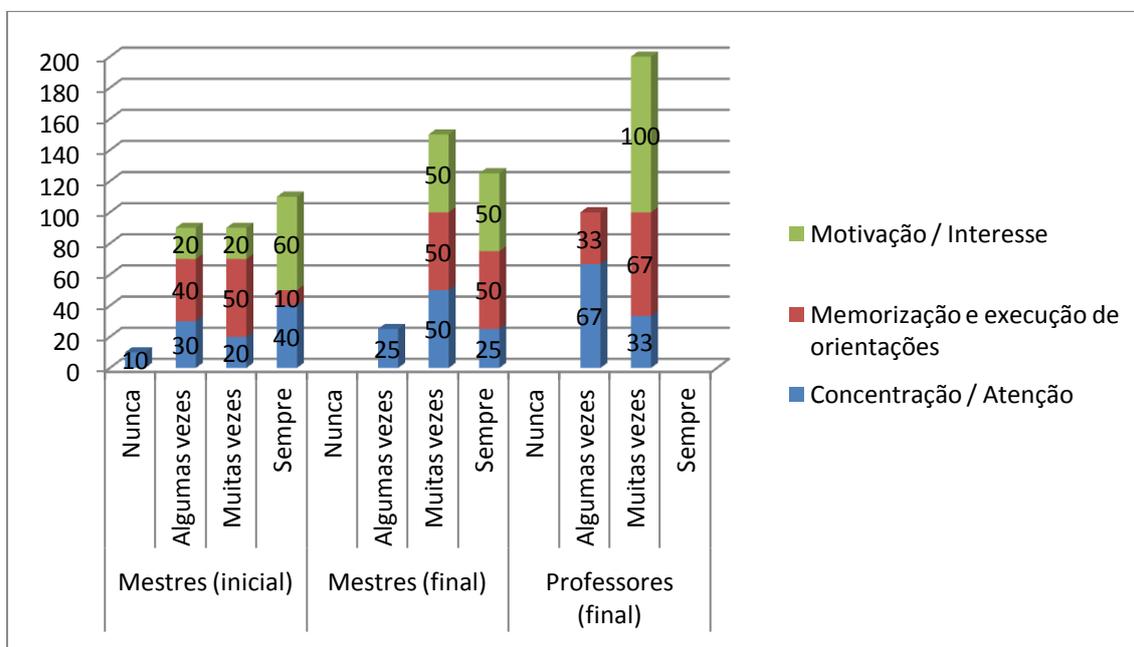
Quadro 4 - Dimensão Cognitiva - Avaliação dos mestres e professores (médias)

	Mestres (inicial)	Mestres (final)	Professores (final)
Concentração / Atenção	1,9	2,0	1,3
Memorização e execução de orientações	1,7	2,5	1,7
Motivação / Interesse	2,4	2,5	2,0

Escala: Nunca = 0; Algumas vezes = 1; Muitas vezes = 2; Sempre = 3

O Quadro 4 elucida-nos acerca da evolução no que respeita às competências psicossociais dos atletas, em média. Comparou-se os dados recolhidos no início e no final do ano lectivo, ou seja, aquando do início da prática do judo por estes atletas e o seu comportamento passado praticamente um ano. Esta dimensão foi avaliada pelos mestres de judo e pelos professores. Já o Gráfico 6 espelha os mesmos resultados, mas em percentagem. De facto, verifica-se uma tendência positiva geral, ligeira, da avaliação inicial para a final. Tanto nos níveis de **concentração/ atenção**, na capacidade de **memorização e execução de orientações** e na vertente da **motivação/ interesse**, não se denota especial alteração, sendo razoável na maioria dos casos.

Gráfico 6 - Dimensão Cognitiva - Avaliação dos mestres e professores (%)



Fonte: inquéritos aos mestres e aos professores

Quadro 5 - Dimensão Físico-Motora - Avaliação dos mestres (médias)

	Mestres (inicial)	Mestres (final)
Coordenação motora	1,6	2,3
Agilidade	1,8	3,0
Velocidade	1,4	2,5
Resistência	1,6	2,0
Flexibilidade	1,4	1,8
Força	1,7	2,0

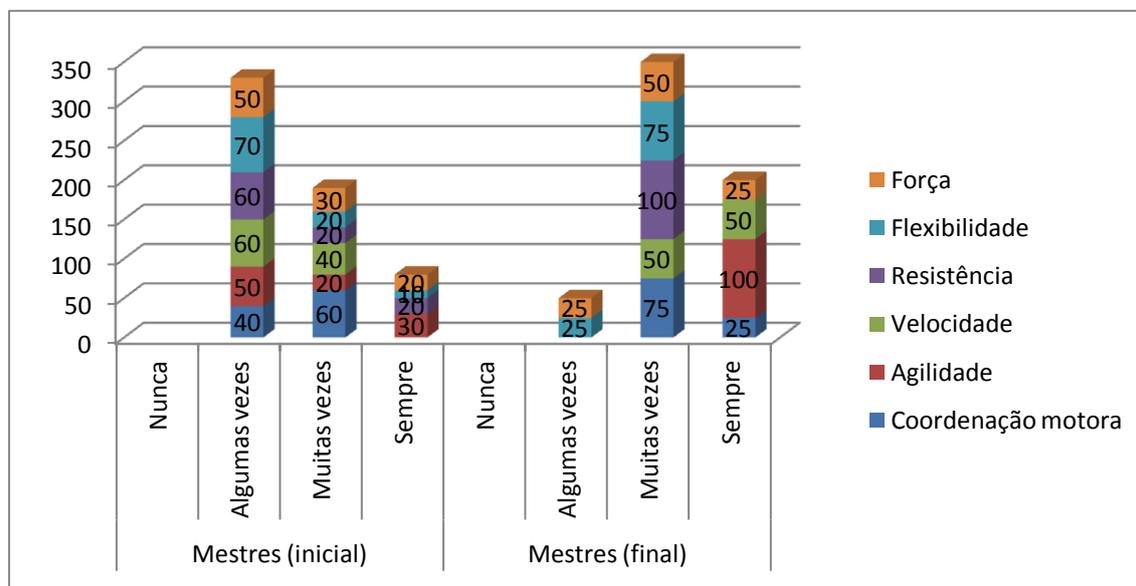
Escala: Nunca = 0; Algumas vezes = 1; Muitas vezes = 2; Sempre = 3

Se na dimensão anterior a análise demonstra que não há indicação de grandes mudanças, na dimensão físico-motora apresentada no Quadro 5 e avaliada pelos mestres de judo no início e final do ano lectivo, já se verificam algumas alterações de comportamento passíveis de ser analisadas. À primeira vista salta a conclusão de que a hipótese “Nunca”, nunca foi seleccionada, ao contrário da hipótese “Sempre”, que foi seleccionada bastantes vezes. Isto indicia uma evolução positiva das competências destas crianças e jovens, desta feita ao nível físico-motor inicial.

Em relação à avaliação da **coordenação motora**, houve uma ligeira melhoria, sendo que no final 75% dos atletas avaliados revelavam-na muitas vezes, enquanto os outros 25% sempre. No que diz respeito à **agilidade** das crianças e jovens melhorou significativamente, havendo unanimidade na resposta “Sempre”.

Os atletas apresentaram ainda uma ligeira melhoria relativamente à **velocidade**, bem como à **resistência**, à **flexibilidade** e à **força**. Em relação a este último indicador, realçamos que há que ter em conta que são crianças pequenas, e talvez este aspecto não seja dos mais essenciais. Considera-se mais importante nesta fase saber controlar a força do que propriamente usá-la de forma a prejudicar outros (cf. Gráficos 17 e 18)

Gráfico 7 - Dimensão Físico-Motora - Avaliação dos mestres (%)



Fonte: inquéritos realizados aos mestres

Quadro 6 - Dimensão Sócio-afectiva - Avaliação dos mestres (médias)

	Mestres (inicial)	Mestres (final)
Ética e espírito desportivo	1,8	2,5
Cooperação/ entreatajuda/ solidariedade	1,7	2,0
Auto-confiança/ auto-estima	1,4	2,3
Auto-controlo da agressividade	2,2	1,8
Modéstia	2	1,8
Sinceridade	2,3	2,3
Autonomia	1,9	2,3
Respeito pelos outros	2,2	2,3
Facilidade no estabelecimento de relações	1,6	2,3
Tolerância à frustração	1,9	1,8

Escala: Nunca = 0; Algumas vezes = 1; Muitas vezes = 2; Sempre = 3

Partimos agora para a análise aos resultados relativos à dimensão sócio-afectiva. Numa primeira fase analisaremos as respostas dos mestres de judo e, mais à frente, as dos professores e famílias, visto que os indicadores de análise eram diferentes.

Assim, observando o gráfico 8 de um panorama geral, concluímos facilmente que a opção “Nunca”, que havia sido escolhida numa fase inicial, não o foi na avaliação final destes indicadores, o que se considera já um facto bastante positivo, visto estes estão formulados de forma positiva e a opção nunca é pouco desejável numa fase final.

Analisando agora os indicadores individualmente, em relação aos indicadores “Ética e espírito desportivo” e “Cooperação/ entreatajuda/ solidariedade”, não se denota uma grande alteração de comportamento dos atletas, o que consideramos um aspecto a melhorar pois, tal como referimos no enquadramento teórico, estas são competências-base dentro e fora do tapete de judo.

Também quanto ao indicador “Auto-confiança/ auto-estima” dos atletas, aqui em avaliação, fica claro no gráfico 8 que, inicialmente, 70% das respostas dadas incidiu na opção “Algumas vezes”. Já no final da avaliação, nenhum inquirido optou por essa resposta, sendo as conclusões bastante positivas: 75% dos atletas apresenta muitas vezes uma auto-estima elevada, enquanto 25% o faz sempre. Consideramos este resultado francamente positivo, pois, tal como foi analisado teoricamente, a auto-estima pode ser a base do comportamento quotidiano e influenciar escolhas e motivações. Não podemos precisar se esta melhoria se deveu à prática do judo durante quase um ano, mas acredita-se que esta incidiu positivamente, pois os mestres estão atentos a estas situações de baixa

auto-estima e tentam sempre inverter a situação, aliás como se recomenda no quadro teórico apresentado atrás.

Resultados contrários foram obtidos junto do indicador “Auto-controlo da agressividade”. O auto-controlo é um dos princípios pelos quais o judo se rege. Talvez seja por isso pouco compreensível esta tendência de diminuição nas crianças e jovens atletas. Por outro lado, relembra-se que falamos de crianças com idades, maioritariamente, entre os 6 e os 9 anos de idade, com alguma necessidade de libertar energia. Esse é um dos propósitos das aulas de judo: dar a possibilidade à criança ou jovem de libertar o stress acumulado depois de um longo dia de estudos (a grande maioria das aulas acontece ao final da tarde), daí talvez seja um pouco mais difícil controlar a adrenalina dos atletas, que sentem necessidade de a libertar. Talvez os mestres não tivessem conseguido ensinar a estas crianças, que tinham entrado há pouco tempo no judo, técnicas de auto-controlo da agressividade, o que se espera que venha a acontecer em breve. Na observação realizada em algumas aulas, denotou-se algumas crianças bastante irrequietas, difíceis de controlar, o que denunciava que o trabalho no sentido de alterar esse comportamento iria ser longo e algo complicado.

Quanto aos indicadores “Modéstia” e “Sinceridade”, não se verificaram grandes diferenças no comportamento dos atletas, tal como se pode constatar no gráfico 9.

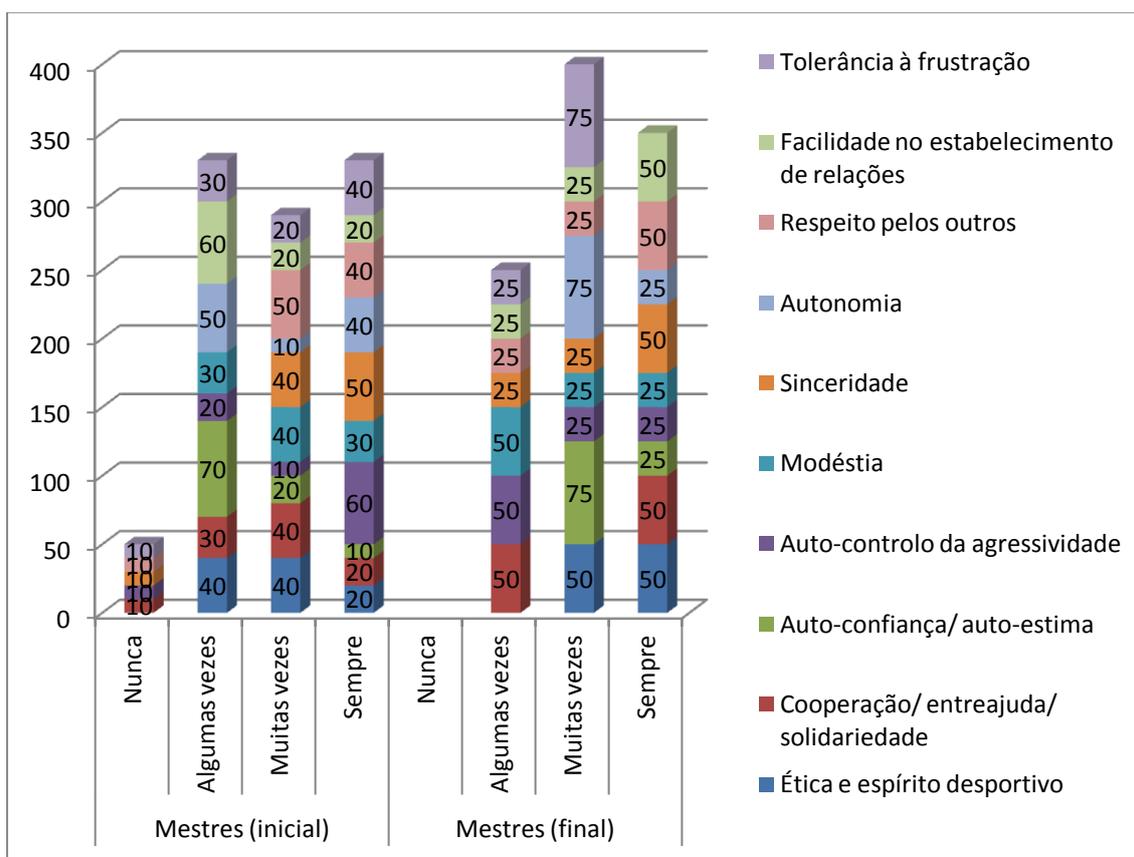
Já quanto à autonomia, verifica-se uma ligeira evolução positiva: se no início 50% dos atletas foram avaliados como sendo autónomos apenas algumas vezes, no final da avaliação 75% dos atletas já demonstrava ser muito autónomo.

Em relação ao indicador “Respeito pelos outros”, não há alterações a registar, ao contrário do indicador “Facilidade no estabelecimento de relações”. Se inicialmente 60% dos atletas foram avaliados como terem essa facilidade apenas algumas vezes, no final da avaliação metade dos atletas já revelavam sempre facilidade no estabelecimento de relações. Acredita-se que este indicador esteja bastante relacionado com o indicador da auto-estima, visto que a sua manutenção em níveis aceitáveis pode ser o princípio para iniciar ou melhorar relações

Por último, relativamente ao indicador “Tolerância à frustração”, é possível afirmar-se com clareza que a sua avaliação foi positiva, ou seja, os atletas aumentaram a sua capacidade de tolerância à frustração. Observa-se que, no final, 75% dos atletas apresenta essa tolerância muitas vezes. Espera-se que estes resultados se prologuem pois um dos princípios do desporto no geral, e do judo em particular, prende-se precisamente com a capacitação do atleta para saber relativizar as derrotas e não dar demasiada importância às

vitórias, de forma a que a frustração seja diminuída, por exemplo, quando o atleta ganha algo mas perde outra coisa logo em seguida. Este caso também é aplicável à vida do atleta fora do judo, pois tal como vimos anteriormente, as competências adquiridas no desporto podem ser facilmente transportáveis para a vida quotidiana. Assim, espera-se que a tolerância à frustração destes atletas venha a manter-se elevada para que se criem bases sólidas de confiança e segurança nas suas vidas futuras.

Gráfico 8 - Dimensão Sócio-afectiva - Avaliação dos mestres (médias)



Fonte: inquéritos aos mestres

Quadro 7 - Dimensão Sócio-afectiva - Avaliação dos professores e famílias (médias)

	Professores e famílias (final)
Cooperação/ entredajuda/ solidariedade	2,3
Respeito pelos outros	2,7
Amizade	2,4
Espírito de iniciativa	2,1
Tolerância face ao outro	1,7
Agressividade	0,7

Escala: Nunca = 0; Algumas vezes = 1; Muitas vezes = 2; Sempre = 3

Ao analisar agora as respostas dadas pelos professores e famílias, verifica-se que, em média, competências como a cooperação/ entreajuda/ solidariedade, respeito pelos outros, amizade e espírito de iniciativa, estão patentes muitas vezes nas crianças e jovens avaliados, o que se considera de elevada importância para o seu desenvolvimento sócio-afectivo. Já o indicador tolerância face ao outro poderia ser um pouco mais trabalhado. Em relação à agressividade, o resultado indica que nunca ou quase nunca são revelados comportamentos desta índole junto de professores e familiares.

Rotinas/ hábitos de vida

Tal como verificámos na análise teórica desta dissertação, as rotinas e os hábitos de vida são cruciais ao desenvolvimento saudável de crianças e jovens. Na avaliação realizada junto dos actores que têm sido enunciados, esta vertente parece ser francamente positiva e sem motivos para preocupações, senão vejamos.

Tanto os mestres de judo como os professores, na análise final assinalaram a 100% a opção “sim” quando se questionava se a criança era assídua. Salienta-se que no início havia a indicação de 10% das respostas na opção “não” .

Já em relação ao indicador “pontualidade”, não revelou haver tanta unanimidade. Enquanto inicialmente os mestres indicavam que todos os atletas eram pontuais, no final a escolha por várias ocasiões da opção “muitas vezes” revelou uma regressão neste aspecto. Já os professores, que apenas avaliaram no final, apontam para 100% dos alunos pontuais. Há que ressaltar novamente que os atletas são avaliados por actores com perspectivas diferentes sobre a mesma realidade; o comportamento da criança/jovem num contexto de sala de aula poderá ser diferente num contexto desportivo, e há que ter presente esta questões na análise.

Quadro 8 - cuidados de higiene pessoal, alimentação equilibrada, rotinas de actividade física - Avaliação mestres (médias)

	Mestres (inicial)	Mestres (final)
Cuidados de higiene pessoal	2,1	3,0
Alimentação equilibrada	2,5	2,3
Rotinas de actividade física	1,6	2,3

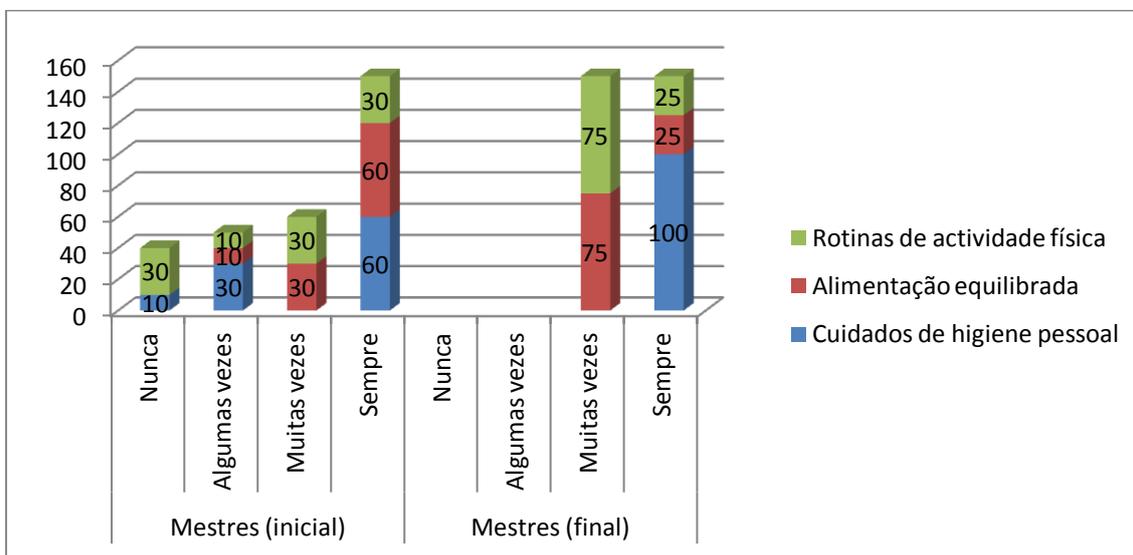
Escala: Nunca = 0; Algumas vezes = 1; Muitas vezes = 2; Sempre = 3

No que diz respeito a cuidados de higiene pessoal, e como se verifica através do gráfico 9, o panorama já se altera um pouco, deixando de ser tão positivo. Inicialmente, e segundo os mestres de judo, 60% dos atletas tinham esses cuidados “Sempre”. Ressalvam-se ainda 30% das respostas na opção “Algumas vezes” e 10% das respostas na opção “Nunca”, o que é deveras preocupante. Os hábitos de higiene são essenciais para viver em sociedade, pelo menos de uma forma geral. Estes são daqueles casos que valia a pena fazer uma intervenção e uma avaliação mais aprofundada para perceber porque é que isso acontece. Felizmente que a avaliação final acerca deste indicador demonstra ser mais positiva, com 100% das respostas focadas na opção “Sempre”.

Quanto à alimentação equilibrada, há a registar uma ligeira tendência para ter piorado no decorrer do ano lectivo, mas os valores registados são positivos.

Finalmente, em relação às rotinas de actividade física, revelavam crianças/jovens pouco activos fisicamente no início da avaliação, o que veio a ser alterado até final da avaliação, já que 75% dos atletas, segundo os mestres, pratica exercício físico muitas vezes, enquanto 25% o faz sempre.

Gráfico 9 - cuidados de higiene pessoal, alimentação equilibrada, rotinas de actividade física - Avaliação dos mestres (%)



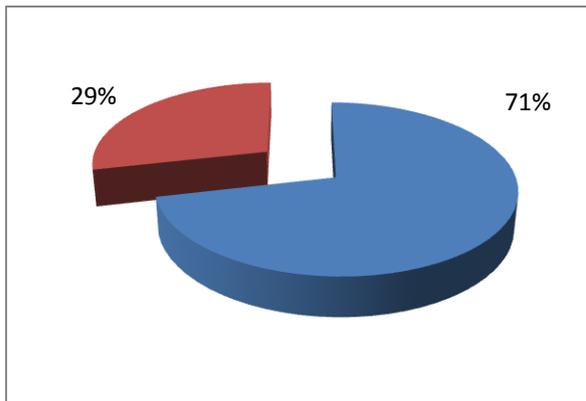
Fonte: inquéritos aos mestres

Alterações de comportamento

Tentou perceber-se, no final da avaliação, junto de professores e famílias, se tinham verificado alguma alteração de comportamento desde que a criança tinha iniciado a prática

do judo, ou seja, desde o início do ano lectivo. Conforme consta no gráfico 10, 71% dos inquiridos afirmava verificar diferenças de comportamento. Não há certezas quanto à origem destas alterações, nem se faz ideia que influência teve o judo neste processo, mas consideramos estes dados bastante importantes.

Gráfico 10 - Alterações de comportamento desde que a criança pratica judo/ início ano lectivo segundo os professores e famílias (%)



Prosseguindo na lógica da pergunta anterior, pediu-se para especificar quais as alterações. Assim, as alterações mencionadas pelos professores e familiares em 71% dos casos distribuíram-se de igual forma por: mais maturidade, diminuição de comportamento de oposição/ não gostar de ser contrariado, menos agressividade, mais sociabilidade, mais respeito/ obediência e bastantes/ para melhor.

Foi ainda questionado se a evolução havia sido positiva ou negativa, pelo que 100% dos inquiridos afirmaram que foi positiva.

Relativamente às diferenças que os professores verificavam ou não entre alunos que praticavam ou não judo, 67% dos inquiridos consideraram não haver diferenças, sendo que 33% referiram que as diferenças eram mínimas. Há que salientar novamente que o judo no pré-escolar centra-se essencialmente na componente lúdica, com jogos e exercícios de memorização do que propriamente elementos específicos da modalidade. Dos três professores inquiridos, apenas uma professora acrescentou às respostas que é de extrema importância a deslocação das crianças para fora do bairro, que é bastante saudável a convivência com crianças com vidas diferentes das delas.

Finda esta análise à evolução das Competências Psicossociais, analisemos agora a perspectiva das interações dos atletas no meio em que vivem, em que se inserem, tentando perceber qual é aqui o papel das famílias e do judo na sua vida.

3.2.2 Interação no meio

Famílias

Neste capítulo pretende-se aferir o tipo de relação que as crianças mantêm com as suas famílias, que tipo de acompanhamento estas fazem, que interação familiar existe.

Os inquéritos realizados aos atletas foram preenchidos presencialmente pela autora deste estudo enquanto os atletas se encontravam inseridos na aula de judo. Tendo em conta a orientação do mestre, cada novo atleta de cada turma, individualmente de forma a respeitar a sua privacidade (os questionários eram anónimos também), sentava-se com a autora deste estudo e respondia às questões. A observação não participante foi importante nestas situações. Observou-se que algumas crianças estavam tão focadas na aula que queriam voltar para ela, outras tinham alguma dificuldade em concentrar-se naquela acção específica e apenas olhavam para o tecto, outras ainda mostravam-se entusiasmadas por ter o “privilégio” de poder conversar com “aquela senhora”¹⁶, outras falavam demais, outras de menos. Enfim, cada criança tinha a sua especificidade.

No que diz respeito ao indicador “Acompanhamento atletas/ Relação família/atleta”¹⁷, importa perceber de que forma as famílias dos atletas estão envolvidas nas suas actividades diárias, em específico na actividade desportiva “judo”, pelo que se questionou aos atletas quem os acompanhava aos treinos¹⁸.

No gráfico 11 está patente por quem é feito este acompanhamento e a sua relação com o contexto social em que o atleta se insere, isto é, pretende-se aferir se o facto de os atletas residirem ou não num bairro social, se isso interfere com a responsabilização dos adultos que os envolvem de os acompanhar aos treinos.

Dos 33 atletas inquiridos inicialmente, e tal como se confere no gráfico 11, a grande maioria referia que era o pai ou a mãe que desempenhava essa tarefa. Os restantes iam ou vinham¹⁹ dos treinos acompanhados por outros familiares ou amigos, sendo que apenas 1 ia e vinha do treino sozinho. A 9 crianças não se aplicava nenhuma das situações visto que o treino acontecia durante o período de aulas (hora de almoço).

¹⁶ Palavras dos próprios

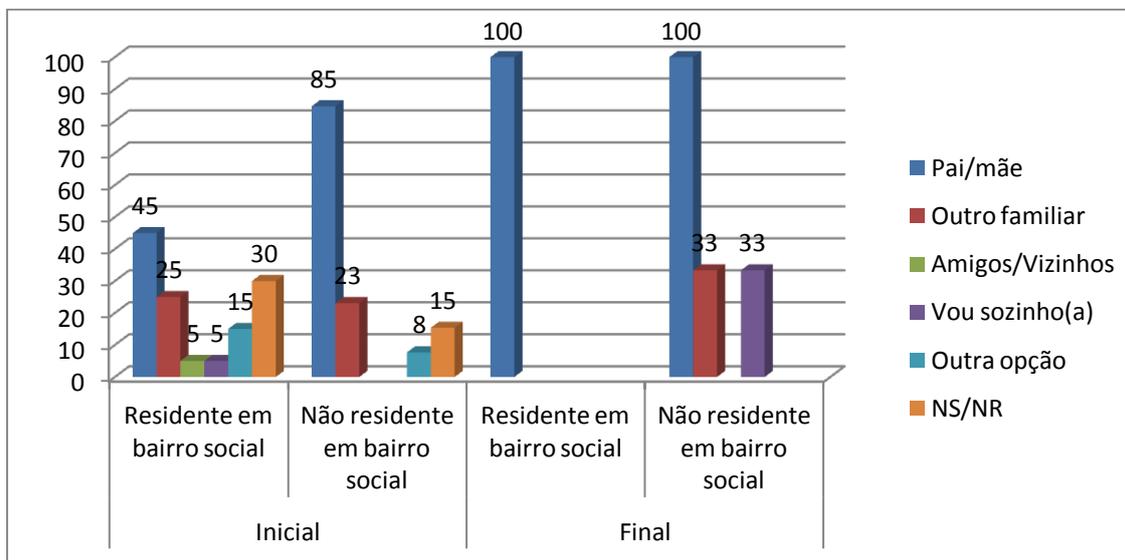
¹⁷ Lembra-se que a amostra da avaliação final junto dos atletas é bastante inferior, pelo que os dados devem apenas ser lidos como indicadores grosseiros da realidade

¹⁸ Salienta-se que esta era uma pergunta de resposta múltipla

¹⁹ Conforme o horário do treino: se logo a seguir às aulas, vir buscar; se estavam em casa e saíam novamente para terem treino, levar e trazer

O gráfico 12 demonstra ainda que o contexto em que as crianças moram não parece ter muita influência no acompanhamento que é feito aos atletas diariamente, aspecto que se considera bastante positivo.

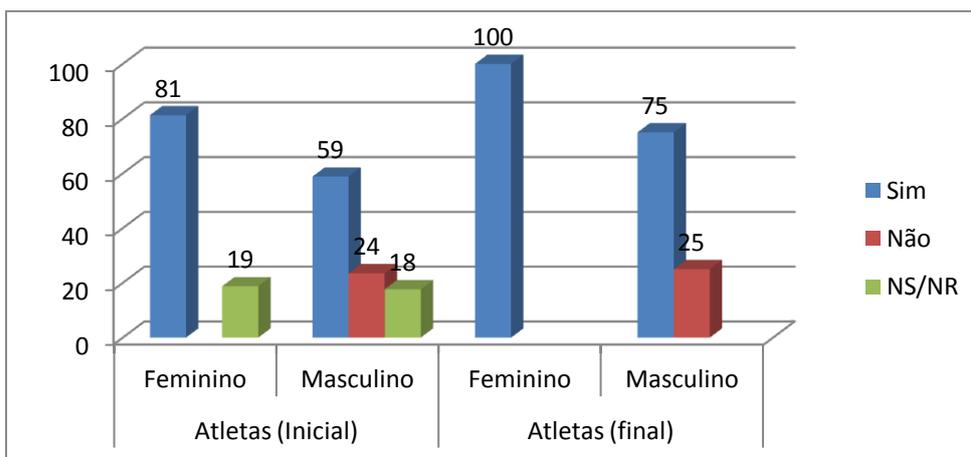
Gráfico 11 – Acompanhamento familiar aos treinos, segundo os atletas pelo local de residência - avaliação inicial e final (%)



Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas

Já no que diz respeito ao tipo de relacionamento que as crianças têm com as suas famílias, no que toca às suas actividades desportivas, parece ser bastante próximo. Pelo menos é o que consta no gráfico 12 que, inicialmente, elucida que 81% das raparigas e 59% dos rapazes afirmam que conversam com os pais ou outros familiares sobre o judo. Já na avaliação final, os valores aumentam, já que 100% das raparigas e 75% dos rapazes afirmam que têm esta atitude. Pela análise do mesmo gráfico, as diferenças entre sexos parecem evidentes: De facto, as raparigas parecem mais viradas para o diálogo acerca desta actividade nas suas vidas, embora os rapazes também demonstram interesse em partilhar esta actividade com os seus familiares. Considera-se estas respostas bastante positivas, pois os familiares, neste caso os directos, são essenciais para o crescimento saudável destas crianças e jovens. Esta necessidade de partilha que as crianças têm é positiva no sentido em que gostam de conversar com os pais, sentem segurança em partilhar as suas actividades e também necessidade de saber se os familiares os apoiam ou não. Este tipo de relação só pode trazer benefícios para a criança/jovem.

Gráfico 12 – Atletas e familiares conversam ou não sobre o judo, segundo os atletas, por sexo – avaliação inicial e final (%)

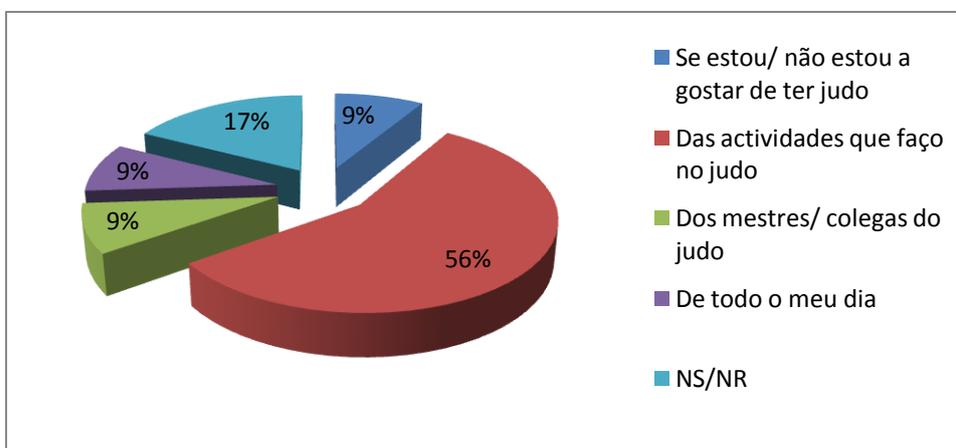


Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas

Quanto ao que especificamente conversam, o gráfico 13 responde a essa questão: dos 75% de atletas que afirmam falar com os familiares sobre o judo, 56% afirma que fala com os familiares mais próximos acerca das actividades que faz no judo. Esta resposta pode indiciar que as crianças estavam mesmo a gostar de treinar a modalidade. Por outro lado, o facto de estarem a praticar judo no momento em que o inquérito lhes foi feito, pode ter levado tantos atletas a responderem o mesmo.

Ainda outros inquiridos referiram que falam sobre se estavam ou não a gostar do judo (9%), dos mestres/ colegas do judo (9%) e de todo o seu dia (9%). Houve ainda uma grande percentagem que não respondeu ou porque dizia que não se lembrava ou porque simplesmente não quis responder à questão colocada.

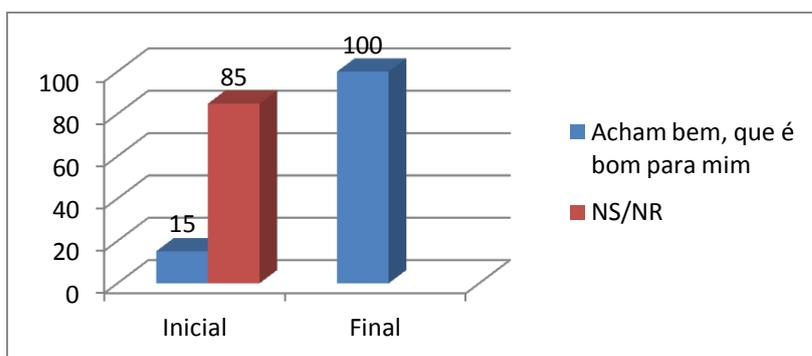
Gráfico 13 – Assuntos sobre os quais atletas e familiares conversam, segundo os atletas – avaliação inicial e final (%)



Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas

Outro indicador aqui em análise prende-se com a “Relação família/ Judo Clube de Lisboa”. Assim, no que diz respeito à opinião que os atletas acham que os pais têm do judo, naturalmente tendo como base as conversa que têm entre eles. Apesar de ter havido uma percentagem significativa de atletas que não respondeu à questão, denota-se claramente que os atletas que responderam à questão têm noção que os pais e outros familiares apreciam que eles frequentem o judo. De todos os atletas que responderam à questão, houve 100% de respostas positivas. De facto, os mestres de judo fazem um esforço, no início do ano lectivo, por conhecer o familiar que vai buscar a criança. É-lhe transmitido o conteúdo das aulas e outros pormenores, ficando o mestre, por norma, mais algum tempo depois do treino a conversar com os atletas e/ou os familiares.

Gráfico 14 – Opinião dos familiares acerca do judo segundo os atletas (%)



Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas

Por outro lado, quando se questionou aos mestres e aos familiares se estes últimos acompanhavam os atletas aos treinos e aos torneios, as respostas indicaram que inicialmente não, mas no final sim, acompanhavam. Metade dos inquiridos afirmaram que levavam sempre as crianças aos treinos, enquanto a outra metade não o fazia.

De facto, há uma evolução positiva neste aspecto. Os familiares parecem tender a participar mais na vida desportiva das crianças e jovens à medida que eles se vão mantendo nas mesmas. Pensa-se haver dois possíveis motivos para isso. O primeiro pode prender-se com o facto de os familiares deixarem passar um tempo para concluir se os filhos estão mesmo a gostar daquela actividade e querem continuar a desenvolvê-la. Quando isso acontece, os familiares começam a acompanhá-los, tanto aos treinos bissemanais, como aos torneios e convívios. Por outro lado, os próprios pais poderão também pretender aferir se aquela actividade será benéfica ou não para as crianças e jovens e só quando se

começam a aperceber disso é que começam a querer envolver-se mais na mesma. Estas suposições têm também por base o diálogo informal mantido com os familiares ao longo do ano lectivo de análise deste estudo.

Mesmo assim, pensou-se ser importante questionar os familiares acerca dos motivos que os levavam ou não a acompanhar os atleta a treinos e competições. Dos 50% que afirmavam que acompanhavam sempre o atleta, referiram de igual modo os seguintes motivos: “penso que é importante para ele(s)”, “porque ele(s) me pede(m)”, “sinto que é um dever que tenho enquanto pais/mãe”

Por outro lado, dos 50% de familiares que referiam não acompanhar o atleta a estas actividades, identificaram como principal razão “o(s) meu(s) filho(s) ainda não participou(participaram) em nenhuma competição”, pelo que não se colocam aqui questões de negligência ou de desleixo.

Escola

No final do ano lectivo, foi questionado de forma informal a professores e atletas qual o resultado final do desempenho escolar dos 33 atletas que haviam iniciado o judo naquele ano lectivo. Pretendia aferir-se se algum atleta havia abandonado a escola. Os resultados foram francamente positivos, visto que 100% dos atletas se manteve na escola até ao final do ano lectivo 2010/2011. Não foi possível aferir se algum aluno dos avaliados desde o início chumbou ou não, o que teria sido um bom indicador de sucesso ou insucesso escolar.

Clube (Judo Clube de Lisboa)

Prosseguindo nesta análise, colocaram-se ainda aos atletas questões que tinham a ver com o seu relacionamento com o Clube.

Inicia-se esta análise com o indicador “Razão de vinda para o judo”. No questionário realizado aos atletas inicialmente, interrogou-se sobre a razão de vinda para o judo, por sexos, sendo que as respostas se encontram no gráfico 15²⁰.

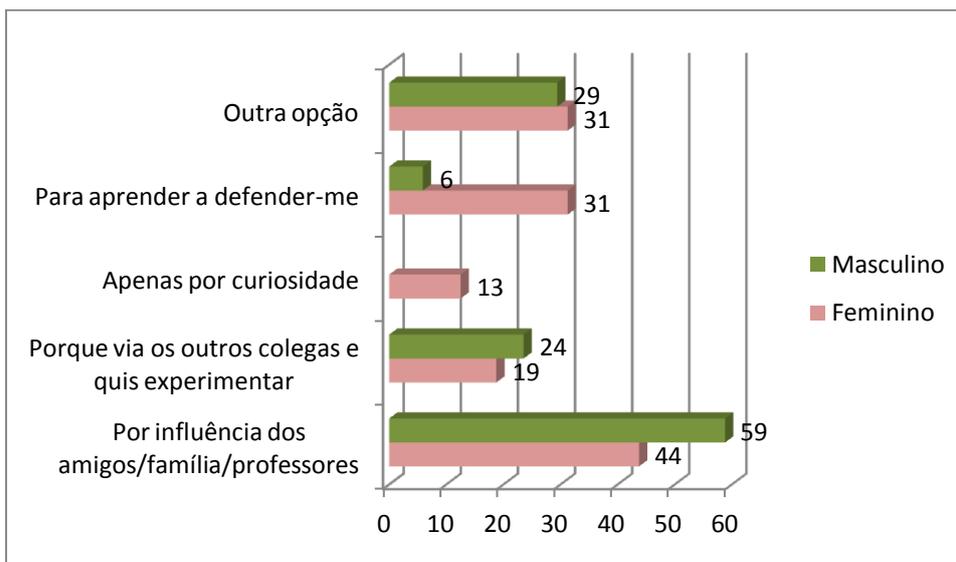
Ao analisar este gráfico, é curioso verificar que as raparigas vêm mais para o judo por via de aprenderem a defender-se, em detrimento dos rapazes, que não apontam tanto

²⁰ Salienta-se que esta era uma pergunta de resposta múltipla

esta razão. Salienta-se ainda a influência que “os outros” parecem ter na decisão de vir para o judo, sejam eles professores, familiares ou amigos.

Aqui é importante salientar que o Clube, a cada início de ano lectivo, faz um esforço no sentido de divulgar a modalidade junto das escolas. O bom relacionamento que o Clube mantém com directores, professores e funcionários de todas as escolas talvez justifique também a divulgação que depois é feita internamente, quer através de folhetos, quer através do “passa-a-palavra”. Complementar a estes factos, há ainda que realçar o bom relacionamento mestre/atleta, que passa para fora da aula de judo. Os atletas reconhecem o mestre quando este chega à escola, e ele, por sua vez, não renega que viu o atleta, cumprimentando-se ambos com vivacidade. Este comportamento é facilmente observável nestas escolas, pelo que se acredita que pode despontar nos outros alunos uma certa curiosidade de ir ver “o que é isso do judo”.

Gráfico 15 – Motivos de vinda das crianças e jovens para o judo, segundo os atletas, por sexo – avaliação inicial (%)

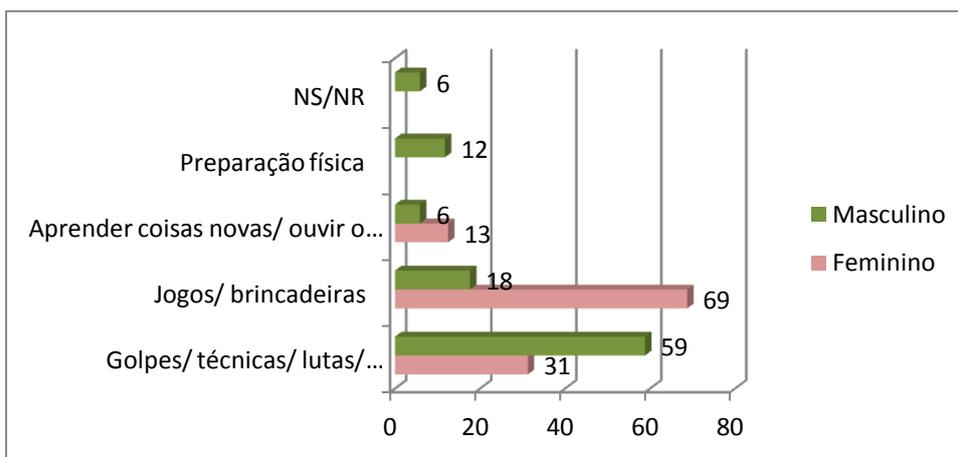


Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas

Outro dos indicadores em discussão prende-se com a questão, realizada aos atletas no início e final do ano lectivo, “O que mais está a gostar no judo”. O gráfico 16 elucidanos para as respostas, segundo o sexo do atleta.

Daqui se deprende que as raparigas preferem, maioritariamente, actividades ligadas ao aspecto mais lúdico da aula de judo, enquanto os rapazes se interessam mais pelos exercícios específicos do judo.

Gráfico 16 – O que os atletas mais estavam a gostar no judo, segundo a sua opinião, por sexo - avaliação inicial (%)



Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas

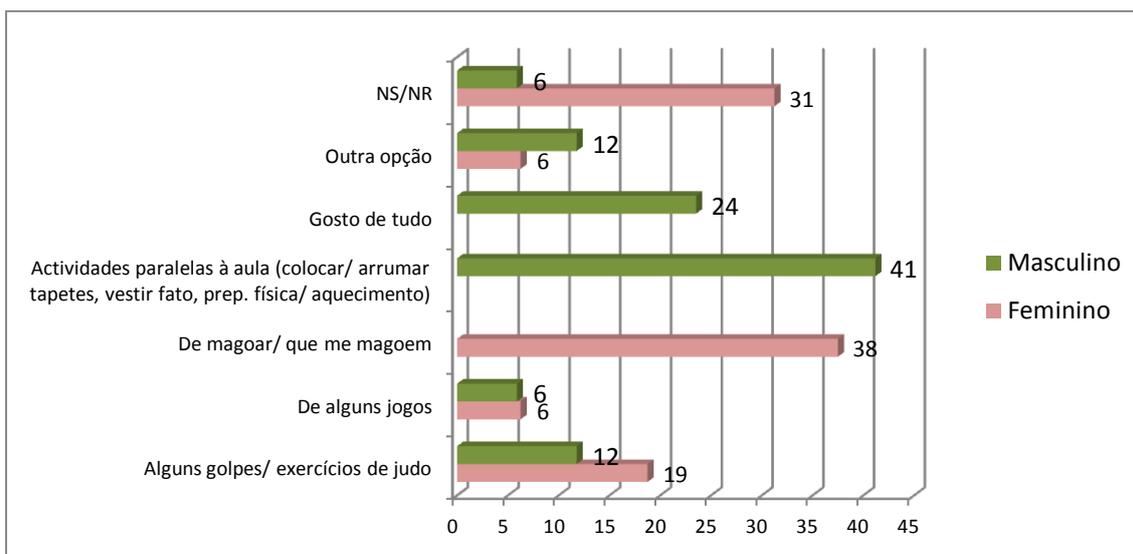
Quanto à avaliação final sobre o que os atletas mais estavam a gostar, ainda que com uma amostra reduzida como já foi referido, assistiu-se a um aumento da preferência dos rapazes pelos jogos/brincadeiras (50% da amostra assim o referiu numa pergunta de resposta múltipla, ainda que 75% tenham continuado a preferir os 'golpes/técnicas/lutas/quedas/exercícios de judo').

Contrapondo a esta questão, perguntou-se também o que os atletas “menos estavam a gostar no judo”, também por sexos, no início e final do ano lectivo. Era importante perceber se as actividades estavam a ser interessantes e se haveria espaço para alguma mudança.

No gráfico 17 (avaliação inicial) é evidente que as raparigas demonstram ser um pouco mais sensíveis à questão da luta em si. Algumas acrescentaram que já as tinham magoado nas aulas, talvez por atletas que não tenham ainda consciência da sua força ou que não tivessem ainda interiorizado algumas regras do judo (respeitar o adversário, não puxar o cabelo, não apertar o pescoço, entre outras).

Também está bem claro nestes resultados que, em ambas as avaliações, os atletas masculinos não sentem especial apreço pelas actividades que envolvem a aula, como o vestir/despir o fato, ajudar na montagem/desmontagem dos tapetes, fazer o aquecimento, etc, embora haja bastantes que afirmam gostar de tudo.

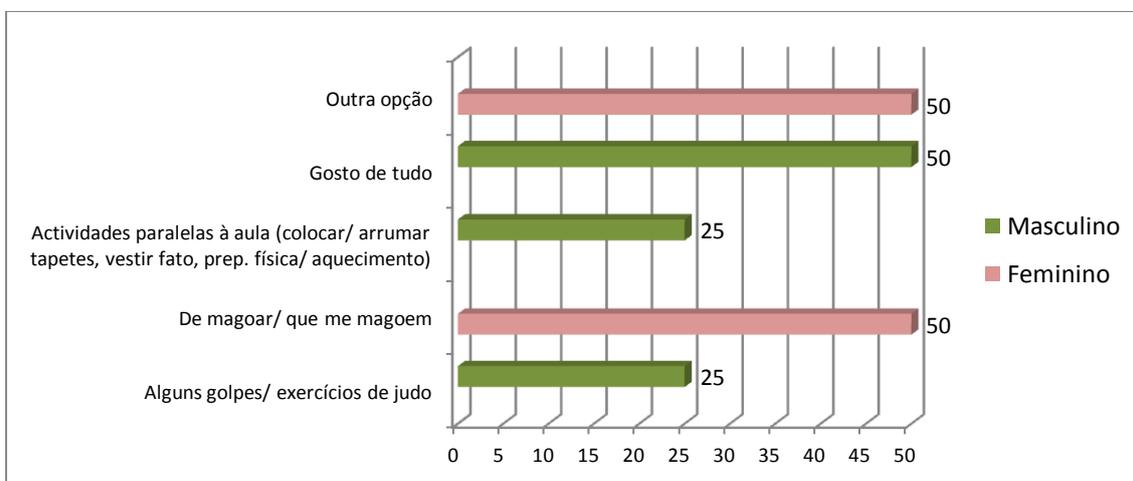
Gráfico 17 - O que os atletas menos estavam a gostar no judo, segundo a sua opinião, por sexo - avaliação inicial (%)



Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas

Já na avaliação final à mesma questão, as raparigas continuavam a declarar que não gostavam que as magoassem. Este aspecto é algo preocupante, pois a medição da força deveria ter sido controlada ao longo do ano lectivo, o que não aconteceu, pelo menos do lado de alguns atletas, pelo que se considera que esta situação deveria ser revista e diminuída. Já em relação à avaliação dos rapazes, estes continuam a afirmar ‘gostar de tudo’, embora haja ainda respostas que incidem sobre as actividades paralelas à aula e descritas no gráfico, bem como na concretização de ‘alguns golpes/ exercícios de judo’.

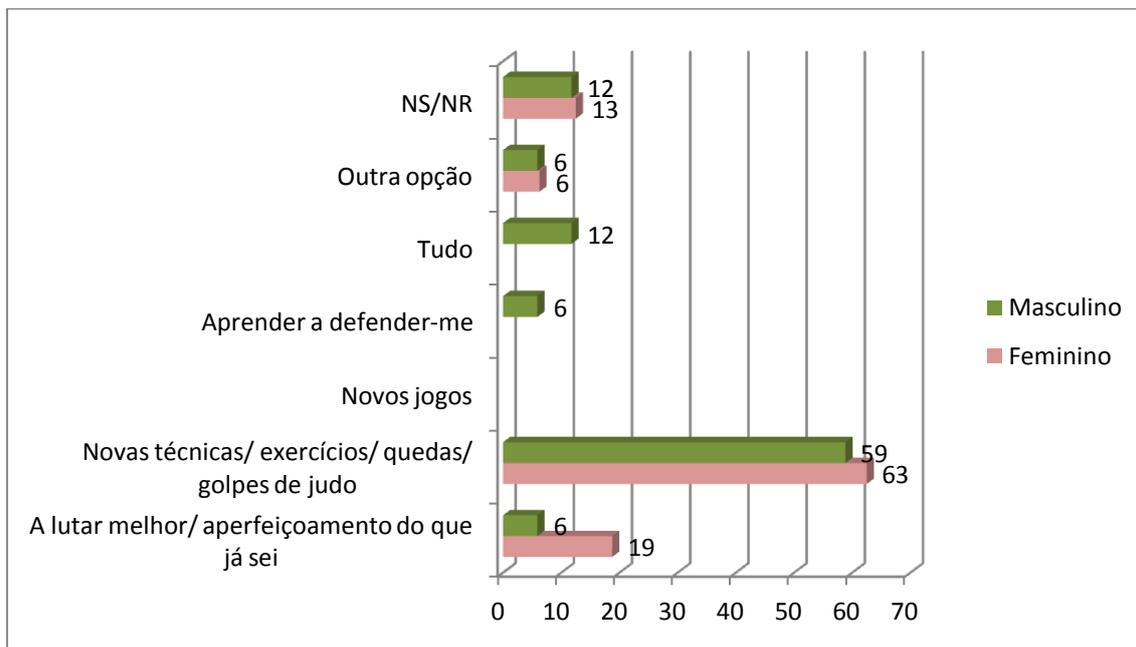
Gráfico 18 - O que os atletas menos estavam a gostar no judo, segundo a sua opinião, por sexo - avaliação final (%)



Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas

Por último, e para finalizar os inquéritos aos atletas, estes tiveram oportunidade de opinar sobre ‘O que gostariam de aprender no judo’, tanto na avaliação inicial como na final. No gráfico 19 está explícito que 59% dos rapazes e 63% das raparigas gostariam de ‘aprender novas técnicas/exercícios/quedas/golpes de judo’, deixando um pouco de parte o lado mais lúdico do desporto. Talvez estas respostas se relacionem com a sua ambição dentro do judo, o que eles gostariam de aprender num futuro não tão próximo.

Gráfico 19 - O que os atletas gostariam de aprender no judo, segundo a sua opinião, por sexo - avaliação inicial (%)



Fonte: inquérito por questionário realizado aos atletas

A par da questão inicial, foi perguntado aos atletas, no momento da avaliação final, o que esperavam aprender mais no judo. Enquanto os rapazes afirmam querer aprender ‘novas técnicas/exercícios/quedas/golpes de judo’, as raparigas não responderam à questão.

Finda esta análise à ‘interacção no meio’, que correspondia à avaliação dos atletas no que concerne ao meio que a rodeia, torna-se agora pertinente estudar o programa ‘Judo na Alta de Lisboa’ da perspectiva da sua implementação, metodologia e opiniões de diversos actores relacionados com ele.

3.2.3 – Avaliação do Programa

2ª Questão de Investigação (QI2): Será que os mentores do programa, as instituições locais, os professores, as famílias e os mestres de judo consideram que o programa tem impacto no território no que diz respeito à promoção da inclusão social?

Para responder a esta questão de investigação foram entrevistados: 2 das pessoas impulsionadoras do projecto, 2 responsáveis por Instituições da Alta de Lisboa, 2 mestres de judo, 4 familiares de atletas e 3 professores de atletas. Estes inquiridos por entrevista²¹, divididos em quatro ou cinco perguntas de resposta aberta, focavam-se essencialmente na opinião destes interlocutores relativamente ao Programa ‘Judo na Alta de Lisboa, avaliando-o. Partindo da avaliação feita por estes diversos actores, pretendeu-se perceber se os objectivos do programa estavam a ser atingidos e, se não, como podiam ser melhorados. Pretendia-se que cada um respondesse às questões apresentadas conforme a sua posição relativamente à realidade em estudo.

Dando agora início a esta análise, é importante referir que esta vai ser dividida por indicadores e não por variáveis, como na Questão de Investigação anterior. Desta forma, a análise e comparação das respostas torna-se mais ágil.

Para enquadrar o programa, foi solicitado a duas das pessoas que impulsionaram²² o programa ‘Judo na Alta de Lisboa’ que descrevessem sucintamente como o mesmo surgiu. Ambos afirmaram que o programa nasceu de uma ideia de dois sócios de nível profissional, um ligado ao Judo Clube de Lisboa e outro ligado à Alta de Lisboa. Ambos tinham presente a ideia *um programa de judo no território*, como sendo *uma excelente ferramenta de inclusão social*, tal como afirmou o mentor 1, bem como seria *importante tentar influenciar positivamente os mais novos*, reforçou o mentor 2. Daqui se depreende desde logo que a ideia principal prendia-se com a promoção da inclusão social através do desporto, neste caso do judo, transmitindo competências positivas e influenciadoras para as crianças e jovens do território.

Em seguida, foi-lhes pedido que discriminassem sucintamente os objectivos do programa. Apesar de estes dados constarem da descrição do programa feita mais atrás neste trabalho, consideramos relevante mencionar o que foi dito por estes dois intervenientes. O mentor 1 realça a *vinculação de valores e normas com vista ao desenvolvimento de competências sociais básicas; judo como regulador de agressividade e*

²¹ As respostas a estes inquiridos por entrevista encontram-se anexos a esta dissertação, no anexo 8

²² Daqui em diante denominados “mentores”

de prevenção de bullying; judo como potenciador de desenvolvimento físico, social, intelectual e emocional dos praticantes; judo como instrumento de integração social, enquanto o mentor 2 identifica nos objectivos do programa a pretensão de *prevenir comportamentos de risco, aliados à prática desportiva regular e à ocupação saudável dos tempos livres; proporcionar aquisição de competências, como monitores de judo, árbitro, etc...; formar atletas de alta competição.* Realça-se que ambos utilizam a palavra **competências**, sendo esse o ponto de partida para o desenvolvimento da modalidade e da criança/jovem/atleta no seu todo.

Em seguida questionou-se porque razão as escolas tinham sido os locais escolhidos primordialmente em detrimento de outros. Foi então explicado pelo mentor 1 que *a escola é, juntamente com a família, o local privilegiado para transmitir conhecimento, regras e competências sociais,* acrescentando que *as características específicas das escolas da Alta de Lisboa tornam-nas ideais para a implementação do programa ‘Judo na de Lisboa’.* Por seu lado, o mentor 2 realça mais as questões ligadas à violência na escola e como o judo pode ajudar na sua prevenção, ao afirmar que *o Judo é um desporto ideal para prevenir ou diminuir casos de indisciplina/violência.* Tal como o mentor 1, refere ainda que *o judo é um desporto que exige concentração, memorização, entre outras características também intrínsecas a um bom desempenho escolar.*

De facto, tal como temos vindo a constatar ao longo deste trabalho, vários especialistas corroboram esta ideia de que o desporto favorece o rendimento escolar pelo facto de transmitir competências facilmente transportáveis para a vida quotidiana.

De seguida, pretendia-se aferir juntos dos entrevistados qual a sua opinião acerca do Programa ‘Judo na Alta de Lisboa’. Esta questão não foi feita aos impulsionadores/mentores do programa pois a resposta talvez demonstrasse ser demasiado óbvia, e também porque já os havíamos questionado acerca dos objectivos do programa e da razão da sua implementação nas escolas. Assim, para responder a esta questão solicitou-se a colaboração de 2 responsáveis por Instituições da Alta de Lisboa, 2 mestres de judo, 4 familiares de atletas e 3 professores de atletas.

No caso dos 2 responsáveis por Instituições da Alta de Lisboa²³, questionou-se directamente qual seriam as mais-valias desvantagens do programa para o território e para a população com quem estas instituições trabalham. Há que lembrar que o programa, para além de ser implementado nas escolas, também o é nestas duas instituições, daí o seu

²³ Daqui em diante denominados “instituições”

conhecimento mais aprofundado do mesmo. Pensou-se que seria importante perceber a perspectiva de quem trabalha todos os dias no terreno e conhece bem o território envolvente. Assim, a instituição 1 afirma que o Judo Clube de Lisboa *teve logo desde o início uma grande aceitação por parte das crianças, pais e Instituições*. Esta instituição salienta a abrangência do programa, ao afirmar que *esta actividade chegou assim a muitas crianças e jovens que dificilmente teriam acesso a esta modalidade, quer por desconhecimento, quer por falta de meios económicos*.

Por seu lado, a instituição 2 é da opinião que o ‘Judo na Alta de Lisboa’ *tem sido um programa que constitui uma verdadeira mais-valia para as crianças da Instituição, porque a actividade do judo proporciona o desenvolvimento global do aluno; evita comportamentos desviantes e de risco*.

Para além desta questão, ambas as instituições ressaltam o trabalho do Clube no desenvolvimento do programa. Enquanto a instituição 1 chama a atenção para *o elevado empenhamento dos responsáveis, que possibilitaram às populações deste território oportunidades e experiências que os dignificaram como pessoas e cidadãos*. A instituição 2 reforça esta ideia, ao declarar que *o programa tem sido desenvolvido com muito empenho e entusiasmo pela equipa de trabalho*.

A partir da análise a estas respostas, depreende-se facilmente que o programa teve e continua a ter uma grande aceitação no seu território de implementação. As instituições locais reconhecem o trabalho desenvolvido, bem como valorizam bastante a actividade enquanto transmissora de competências e possibilitadora de igualdade de oportunidades no acesso a ela.

Relativamente ainda a esta questão da opinião acerca do programa, aferiu-se junto de 2 mestres de judo quais as suas convicções relativamente à questão. O mestre 1 salienta o lado emocional do programa, ao afirmar que *todos os dias nos apetece dar uma parte de nós, porque todos os dias encontramos crianças e jovens com muita vontade de aprender. O sentimento diário é que aqui (Alta de Lisboa) sentimo-nos em casa, existe o sentimento de bairro, onde todos se ajudam*, considerando o Programa como *uma mais-valia a nível desportivo e social*. Já o mestre 2, salienta o progresso do programa e declara que *tal se deve muito graças aos mestres que todos os dias dão as aulas, relacionam-se com as crianças e dão tudo o que podem para estas crescerem saudáveis*. Este entrevistado defende a continuação do programa, mas com mais apoios: *devíamos ter mais apoios, tendo em conta o excelente trabalho que estamos a desenvolver, mas que pode ser muito melhorado se forem dadas condições para tal*.

Nestas afirmações se pode perceber que os mestres de judo estão cientes da importância do programa junto destas crianças e jovens, percebendo-se pelas suas palavras o carinho que sentem por eles e o gosto que têm em fazer parte do programa. Considera-se estes factos positivos, na medida em que se crê que o primeiro passo para o sucesso deste ou de outro programa está na motivação e no acreditar que é possível prevenir ou alterar situações menos positivas.

Questionaram-se ainda 3 professores de atletas de judo, sendo que as suas respostas foram positivas. O professor 1 defende que o programa é *para continuar*, sendo que o professor 2 acha que o programa *foi uma ótima ideia*, havendo ainda outro professor que considera *o programa muito interessante e importante*.

Por último, analisemos as respostas dos familiares a esta questão. O familiar 1 afirmou que o programa *cria laços fortes* e que o mesmo *é para continuar*. Já o familiar 2 preferiu dar a sugestão da promoção de *mais actividades para promoção da melhoria do comportamento*. Foram ainda questionados mais dois familiares, mas ambos não quiseram responder à questão.

Ainda na avaliação ao programa, pensou-se ser também pertinente perceber com que motivação o programa é acolhido e apoiado nas instituições locais. Questionaram-se, assim, as duas instituições já referidas. A instituição 1 afirma que *este programa, com intervenção num território com elevados níveis de abandono e insucesso escolar, tem permitido às crianças e jovens actividades desportivas que levam a uma mudança, alteração de comportamentos menos ajustados, contribuindo assim para a inclusão social*. Apoiava ainda o facto de o programa promover *a possibilidade de aproximar populações de todos os meios sociais, económicos, culturais e étnicos*. Há assim *uma forte vertente social e pedagógica no sentido efectivo de uma verdadeira igualdade de oportunidades*.

A Instituição 2 salienta que *o facto de o judo poder ser um instrumento de integração social, proporcionando o desenvolvimento físico, intelectual e emocional, o desenvolvimento de competências sociais básicas e ao ser, com a sua prática, um regulador da agressividade*.

Destas duas opiniões se retira, mais uma vez, o acolhimento positivo que o programa tem no território, a valorização que é dada ao mesmo.

Por último, questionou-se a todos os actores enumerados no início deste ponto 3.2.2, qual será o papel do judo/desporto em territórios de realojamento social.

O mentor 1 é da opinião que *o código ético, a vinculação de regras e normas, tornam o judo uma modalidade certa para territórios de realojamento social. No fundo, o judo complementa, e em certos casos aprofunda, o papel da escola, acaba por ser um contraponto para uma certa desestruturação social e familiar características do meio onde está inserido.* Já o mentor 2 alerta que *o desporto, em geral, não pode resolver todos os problemas, mas pode contribuir a fazer dos nossos jovens melhores cidadãos.* O mentor 2 volta a referir o código ético do judo, lembrando ainda o sucesso do programa *advém da importância dum estrutura estável e de ter educadores bem preparados, para maximizar os resultados. Colocando nesses territórios várias actividades desportivas com estruturas estáveis e bons educadores terá de certeza um impacto extremamente positivo a médio e longo prazo.*

Referindo agora a opinião das instituições locais inquiridas. a instituição 1 defende que *a prática desportiva na sua vertente lúdico-competitiva permite, por si só, a transmissão de normas e valores que levam ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais, a aquisição de hábitos de vida saudável, a formação integral de crianças e jovens, contribuindo assim para a inclusão social.* Já a entidade 2 afirma que *constitui um instrumento de grande relevo e utilidade no combate ao insucesso escolar e de melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem. Promove estilos de vida saudáveis que contribuem para a formação equilibrada dos alunos e permitem o desenvolvimento da prática desportiva em Portugal. Promove o combate à inactividade física e a luta contra a obesidade.* Esperava-se um maior aprofundamento desta questão por parte destas instituições, já que elas trabalham no território há largos anos e, como tal, poderiam dar uma visão diferente, o que não se verificou.

Questionaram-se ainda 2 mestres de judo, sendo que o mestre 1 defendeu que especificamente o judo nestes territórios é, *sem dúvida, uma mais-valia. Ajuda à ocupação dos tempos livres, visto que nestes “bairros” as crianças terem poucas ocupações. Ajuda a terem objectivos na sua vida (competição). Serve como ferramenta de educação, devido às regras que a modalidade tem e fomenta o espírito de pertença e de grupo.* Já o mestre 2, reitera esta opinião, assegurando a importância do judo nestes territórios como sendo *muito importante, tendo em conta que pais e crianças não têm noção de regras básicas de vida em sociedade e o judo vai permitir que melhorem a sua higiene e todos os aspectos como a educação o respeito pelo outro e tudo mais.*

Paralelamente a estas opiniões, questionaram-se também 3 professores. O professor 1 defende que *pode ter o papel de inserção social,* enquanto o professor 2 diz que é *uma*

mais-valia; ajuda no controlo das emoções, no cumprimento de regras, Por último, o professor 3 sustenta esta ideia, ao afirmar que *fomenta as regras de convivência, o respeito pelos outros.*

Ao analisar todas estas respostas às questões colocadas, é possível tecer algumas considerações, independentemente de se ter já feito algumas. Em primeiro lugar, por vezes é difícil conjugar respostas de tão variados actores. No entanto, este não foi o caso pois as questões incidiam sobre a mesma problemática e as opiniões são consensuais.

Em seguida, denota-se uma certa tendência para a repetição de palavras como competência, inclusão, código ético, escola. De facto, e tal como temos vindo a analisar ao longo de todo este trabalho, estas palavras são importantíssimas quando falamos de um programa de inclusão pelo desporto. E se repararmos com mais pormenor, as palavras estão interligadas e influenciam-se mutuamente, senão vejamos. O código ético transmite valores, que serão adquiridos como competências. Por seu lado, estas competências, tal como já vimos anteriormente, são essenciais para a promoção da inclusão social. Por fim, a escola, como meio por excelência de aprendizagem e conhecimento, torna-se o espaço ideal também para a transmissão do código ético, neste caso do judo.

Seguidamente é analisada a perspectiva dos patrocinadores e parceiros institucionais relativamente ao programa, desta feita de uma perspectiva externa ao mesmo.

3ª Questão de Investigação (Q13): os patrocinadores e parceiros institucionais apostam neste projecto dado terem assumido uma política de responsabilidade social nesta área?

Para responder a esta questão de investigação foram entrevistados 2 parceiros institucionais/patrocinadores²⁴. Estes inquéritos por entrevista²⁵, focavam-se essencialmente na opinião destes interlocutores relativamente ao Programa ‘Judo na Alta de Lisboa’, avaliando-o. Partindo da avaliação feita por estes diversos actores, pretendeu-se perceber se os objectivos do programa estavam a ser atingidos e, se não, como podiam ser melhorados, numa perspectiva de avaliação de nível externo.

²⁴ Daqui em diante denominados “parceiros”

²⁵ As respostas a estes inquéritos por entrevista encontram-se no anexo 8

Dando agora início a esta análise, é importante referir que, tal como nas Questões de Investigação anteriores, esta vai ser dividida por indicadores e não por variáveis., tornando mais ágeis a análise e a comparação das respostas.

Ao questionar-se os entrevistados de forma a aferir a sua opinião acerca do programa ‘Judo na Alta de Lisboa’, o parceiro 1 afirmou que *é um excelente projecto social de combate ao insucesso escolar e um veículo de manifestação de afectos; facilitador do desenvolvimento de competências pessoais e sociais; promove a aproximação de grupos comunitários e constitui-se como um veículo importante no âmbito do 4º pilar de educação, “Aprender a Viver Juntos”*. Já o parceiro 2 diz: *acho que é uma iniciativa louvável. Colocar crianças em dificuldades a praticar desporto é fundamental, incluindo todas as mais-valias que isso possa trazer, como espírito de equipa e de organização, já para não falar nos bons momentos que os meninos vivem e que muitos não têm no seu lar e no seio da sua família*.

Assim, quando se questionaram os interlocutores sobre o que os levou a apoiar o programa, as respostas foram bastante diferentes mas válidas do ponto de vista da consciencialização do próprio clube. O parceiro 1 salienta que *o JAL revelou-se um projecto pioneiro na dinamização de boas práticas, no âmbito da Inclusão Social no e pelo desporto; activador de parcerias e compromissos enquadrados na comunidade educativa; desenvolve competências intelectuais e emocionais e favorece a transmissão de valores e disciplina; facilita e motiva a prática do desporto*. Por outro lado, o parceiro 2 afirma que *os motivos foram fundamentalmente os de ajudar e contribuir para que uma iniciativa como esta nunca acabe e que cresça mais de forma a poder ajudar outras crianças que necessitem*.

Por último, foi pedido a estes dois parceiros que opinassem acerca de qual será o papel do desporto no geral, ou do judo em particular, em territórios de realojamento social. Enquanto o parceiro 1 sustenta que *a prática desportiva cria meios para a (re)inserção social; é importante na educação informal, veicula novas mentalidades, hábitos e sentires, na prática desportiva e convivência social*, o parceiro 2 assegura que, na sua opinião, o desporto nestes territórios *tem muita importância (...)*. *Como referi há pouco faz com que todas as crianças aprendam a viver melhor*.

III) CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPECTIVAS / PROPOSTAS FUTURAS DE INTERVENÇÃO

1) Principais conclusões

Chegando ao final deste trabalho, torna-se importante ressaltar as principais conclusões que se foram tirando ao longo do mesmo.

A questão de partida prendia-se com a interesse em perceber “Qual o impacto do programa ‘Judo na Alta de Lisboa’ na promoção da Inclusão Social das crianças e jovens que o integram?”

Respondendo directamente à pergunta, pode concluir-se que sim. Ainda que o estudo não tenha corrido conforme planeado, há dados que não deixam negar a influência do judo para o desenvolvimento destas crianças e jovens. Assim, é possível responder à primeira questão de investigação (Q11): “Em que medida os atletas, mestres, professores e famílias consideram que há um desenvolvimento de competências dos atletas inseridos no programa em análise?”

Os atletas, mestres, professores e famílias apresentam visões diferentes acerca desta temática. Enquanto atletas e mestres ressaltam as potencialidades do programa na avaliação que fazem, professores e famílias não se manifestam tanto, apesar de também considerarem o programa importante na medida em que se insere na escola e é uma forma de as crianças estarem ocupadas dentro do recinto escolar.

Em relação à segunda questão de investigação (Q12), “Será que os mentores do programa, as instituições locais, os professores, as famílias e os mestres de judo consideram que o programa tem impacto no território no que diz respeito à promoção da inclusão social?”

Pode concluir-se que sim, que há uma unanimidade de respostas quanto a este ponto, referindo-se ao programa como benéfico para o território, havendo um desejo comum de continuidade. Houve quem referisse a transmissão de competências nas aulas de judo, através do seu código ético. Também a teoria sobre a transposição de regras utilizadas no desporto para a vida quotidiana parece-nos um ponto-chave e comum às abordagens teórica e empírica.

Por último, pretendia-se responder à questão Q13: “Será que os patrocinadores e parceiros institucionais apostam neste projecto dado terem assumido uma política de responsabilidade social nesta área? “

De facto, não se verifica muito a vertente da responsabilidade social como objectivo último destes parceiros. São parceiros que realmente acreditam no potencial deste programa para melhorar a vida destas crianças e jovens e foi esse o motivo principal que os levou a apoiar o programa.

Finda esta análise, importa realçar, em primeiro lugar, que há que salientar que estas conclusões não podem ser descritas como sendo definitivas. Todos os dias é feito um trabalho por todos estes actores que moldam o comportamento destas crianças e jovens; o que se avaliou ontem pode não ser válido amanhã, também porque falamos de crianças, que são pessoas em fase de crescimento físico e intelectual.

Tem-se admitido ao longo da análise, que o programa talvez não será tão eficaz como talvez tivesse sido idealizado, mas para isso esta avaliação foi essencial; também para rever alguns aspectos, como a divulgação do programa para o exterior.

Partindo também dos quadros e gráficos das competências psicossociais analisados anteriormente, que também se basearam na opinião de professores, famílias, mestres e da própria observação da autora deste estudo, de facto verificaram-se algumas alterações neste campo. Há uma melhoria nestes alunos face ao analisado no início do ano lectivo. No entanto, esta melhoria não foi tão elevada/significativa em alguns domínios como a coordenação motora ou a modéstia, que se salientaram.

Mesmo nas alterações mais significativas, como a agilidade e o respeito pelos outros, não podemos atribuir essa evolução positiva exclusivamente ao facto de os atletas frequentarem o judo. Os atletas têm também outras influências na sua vida. Estas diferenças não podem ser justificadas apenas pela frequência do judo, seria até uma ofensa para todos os outros sistemas de influência da criança afirmar este aspecto. No entanto, as reflexões teóricas apresentadas anteriormente relativamente à influência do desporto no desenvolvimento físico e psíquico de crianças e jovens, permitem-nos afirmar que, a curto-médio prazo, estas alterações serão ainda mais significativas e visíveis. Não nos podemos esquecer que estes atletas frequentavam o judo há apenas um ano quando a avaliação da influência deste desporto foi realizada.

2) Propostas de melhoria

Após avaliar todo o programa, é possível agora propor algumas alterações para que a sua acção seja potenciada ao máximo. Pretende-se que estas propostas sejam práticas e facilmente aplicáveis.

Em primeiro lugar propõe-se que haja lugar a mais planeamento e avaliação das acções promovidas no âmbito deste projecto. O intuito será o que atingir todos os objectivos propostos, explorando ao máximo as características do programa.

Há ainda que referir que todos os intervenientes no estudo terão acesso em primeira mão às conclusões desta dissertação de mestrado, de preferência de forma presencial e explicada ao pormenor.

Especificamente em relação aos professores e a alguns familiares, pensa-se ser importante clarificar melhor os aspectos positivos que o judo pode criar junto dos alunos, integrando-os mais na actividade, por exemplo convidando-os a assistir a treinos e a torneios. A escola tem que perceber a importância do exercício físico orientado não só para o desenvolvimento individual da criança, mas também da sua interacção com os outros e do seu rendimento escolar.

Ainda em relação aos familiares, o facto de ter sido recentemente criada uma associação informal dos pais do judo ajudou ao processo de interacção dos familiares uns com os outros e com o clube. Pensa-se que a apresentação deste estudo potenciará ainda mais esta ligação que tem vindo a fortalecer-se.

Seria ainda interessante continuar a acompanhar estes atletas, através de um estudo longitudinal. Com certeza uma avaliação destes atletas daqui a 5 ou 10 anos, seria bastante interessante em termos de comportamento actual. Caso se venha a fazer algum estudo de comparação nessa altura, espera-se que este documento tenha sido útil, visto que foi explanado tanto o que correu bem como o que correu menos bem em termos de metodologia. Não se pretende maquilhar a realidade, mas antes encará-la de frente para que esta possa ser alterada.

Terminamos estas propostas retomando o conceito de inclusão. De facto, tal como vimos, é um conceito muito vasto, divisível por várias dimensões e factores de influência. Talvez por isso se torne tão interessante de ser estudado.

BIBLIOGRAFIA²⁶

Referências Bibliográficas

- Alves, Natália e Rui Canário (2004), “Escola e exclusão social: das promessas às incertezas”, *Revista Análise Social*, vol. XXXVIII (169), pp. 981 a 1010.
- Azevedo, Mário (2008), *Teses, relatórios e trabalhos escolares – sugestões para a estruturação da escrita*, 6ª edição, Lisboa, Universidade Católica Editora.
- Bandura, Albert (1977), *Social Learning Theory*, Nova Iorque, General Learning Press.
- Bernardo, Rui e Margarida Matos (2003), “Desporto aventura e auto-estima nos adolescentes, em meio escolar”, *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3(1), pp. 33-46.
- Capucha, Luís (1995), *Organizações Não-Governamentais de solidariedade social: modelos de funcionamento, actores e representações sociais sobre a pobreza e a exclusão social: síntese do projecto*, Lisboa, Centro de Investigação e Estudos de Sociologia.
- Capucha, Luís. Aires, S., Quintela, J., Reis, A. L., Santos, P. C. (1995) “ONG de Solidariedade Social: Práticas e Disposições”, *Cadernos REAPN*, Porto: Publicação da Rede-Europeia Anti-Probreza.
- Carneiro, Roberto (ed.), (2001), *Aprender a Participar*, Activa Multimédia – enciclopédia de consulta”, Lisboa, Lexicultural.
- Costa, António (2001), *Exclusões Sociais*, 2ª edição, Colecção Fundação Mário Soares, Lisboa, Gradiva.
- Costa, António *et al* (2008), *Um olhar sobre a pobreza – vulnerabilidade e exclusão social no Portugal Contemporâneo*, Colecção Trajectos Portugueses, Lisboa, Gradiva Publicações.
- Cruz, José, Rui Gomes, Cláudia Dias e António Gomes (1999). “O ensino de competências de vida através do desporto”, comunicação apresentada nas Primeiras jornadas internacionais sobre toxicodependências: Diferentes abordagens, Estabelecimento Prisional do Funchal (Eds.), Funchal, Madeira.
- Doxiadi, A. (1990), *Articulation entre intégrations économique e intégration sociale*”, in Documento do Programa Pobreza 3, (doc. dact.).
- Estivill, Jordi (2003), *Panorama da Luta contra a Exclusão Social: conceitos e estratégias*, Lisboa, Bureau International du Travail.

²⁶ Segundo as normas de Harvard

- Fernandes, E. A. (1999), *Multiculturalidade e Inclusão Escolar*, Dissertação de Mestrado, Porto, Universidade do Porto.
- Fleury, Maria., Afonso Fleury, (2001), *Construindo o conceito de competência*, RAC, Edição Especial, (Online)
Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rac/v5nspe/v5nspea10.pdf>
- Freire, P. (1975), *Pedagogia do Oprimido*, Afrontamento: Porto;
- Freire, Marta (2010), *A inclusão através do desporto adaptado: o caso português do basquetebol em cadeira de rodas*, Dissertação de Mestrado em Exercício e Saúde em Populações Especiais, Coimbra, Universidade de Coimbra.
- Gilchrist, Alison (*sine anno*), “Linking partnerships and networks”, em Sarah Banks *et al* (orgs.), *Managing community practice, sine loco*, Policy Press.
- Guerra, Isabel (1998), “A nova acção social: certezas e perplexidades”, comunicação apresentada no Encontro Regional do Algarve.
- Guerra, I. (2006), *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo – sentidos e formas de uso*, 1ª edição, Estoril, Principia Editora.
- Gros, Marielle (*sine anno*), *Luta contra a exclusão social: assistencialismo ou desenvolvimento local?*, (*sine loco*), (*sine nomine*);
- Pereira, Eliaquim (2010), “O desenvolvimento da coordenação motora, uma proposta de grande relevância para crescimento da criança da educação infantil”,
Disponível em: <http://www.artigonal.com/ciencia-artigos>
- Henriques, José *et al* (1994), *Local Development in POVERTY III*, Bruxelas: CEC.
- Henriques, José (1996). “Desenvolvimento regional "endógeno", subdesenvolvimento local e antropoanálise”, *Revista Antropoanálise*, nº 2;
- Henriques, José (1996), *Desenvolvimento local para a coesão social*, (*sine loco*), (*sine nomine*).
- Henriques, José (2000), “Globalização, construção europeia e coesão social sem desenvolvimento local?”, *Revista Cidade Solidária*, nº5, ano III;
- Henriques, Tânia (*sine anno*),
Disponível em: <http://www.guiadafamilia.com/guiadospequenos>
- Laville, Jean-Louis e Luíz Gaiger (2009), “Economia Solidária”, em Cattani, António *et al*, *Dicionário Internacional da Outra Economia*, série Políticas Sociais, Coimbra, Almedina.

- Loureiro, R. T. A. (2009), *Judo para todos como ferramenta social para Inclusão Educacional de pessoas com necessidades especiais – O Caso do Colégio Agrícola Nilo Peçanha*, Matogrosso;
- Machado, C., Vilroxx, J. (2007), *Tackling inequality and exclusion*, em “Inclusions and exclusions in European societies”, Woodward, A., Kohli, M. (ed.), Oxon, Routledge.
- Marivoet, Salomé (2005), “O Desporto como meio de inclusão social nos estabelecimentos prisionais”, *Revista Horizonte*, vol. XX - nº 119: 30-33.
- Marivoet, Salomé (2007), *Ética do Desporto – Princípios, Práticas e Conflitos. Análise sociológica do caso português durante o Estado Democrático do século XX. Tese de Doutoramento em Sociologia*. Lisboa, ISCTE –IUL.
- Marques, Ana (sine anno), (sem título) Escola Superior de Educação de Viseu: Viseu; - Marujo, Helena, Luís Neto e Maria Perloiro (2005), *A Família e o Sucesso Escolar*, 4ª edição, Lisboa, Editorial Presença.
- Muñiz, Baudilio (1993), *A Família e o Insucesso Escolar*, Coleção Crescer, nº 6, Porto, Porto Editora.
- Pastorini, Alejandra (2004), *A categoria “questão social” em debate*, Coleção questões da nossa época, volume 109, São Paulo, Cortez.
- Pereira, Eliaquim (2010), *O desenvolvimento da coordenação motora, uma proposta de grande relevância para o crescimento da criança da educação infantil*, in Disponível em: <http://www.artigonal.com/ciencia-artigos>
- Quivy, R., e Campenhoudt, L. V. (1992), *Manual de Investigação em Ciências Sociais*, Lisboa, Gradiva.
- RigauerI, Bero, (sine anno), “Sport and the Economy: a development perspective”, em Dunning e tal, *The sports process*, (sine loco), Human Kinetics Publishers.
- Rosado, A. (sine anno), *Desenvolvimento Sócio-Afectivo em Educação Física*;
- Sousa, Liliana (2005), *Famílias Multiproblemáticas*, 1ª edição, Coleção Psicologias, Coimbra, Quarteto,
- Vala, Jorge e Maria Monteiro, (2006), *Psicologia Social*, 7ª edição, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian (Serviço de Educação e Bolsa).
- Vanine, J. (2009), “A concentração como característica psicológica fundamental no contexto escolar e federado”, ano 14(139), Buenos Aires.
Disponível em: www.efdeportes.com
- Xiberras, Martine (1996), *As teorias da exclusão: para uma construção do imaginário do desvio*, Instituto Piaget: Lisboa.

- Zenha, V., Resende, R. e Gomes, A. R. (2009), “Desporto de alto rendimento e sucesso escolar: Análise e estudo de factores influentes no seu êxito”, Fernández, J., Torres, G., e Montero, A. (eds.), II Congresso Internacional de Deportes de Equipo (pp. 1-10), Espenha, Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento.

Legislação consultada

- Alto Comissariado para a Imigração e as Minorias Étnicas (1998), *Relatório do Grupo de Trabalho para a Igualdade e Inserção dos Ciganos*, Braga;
- Câmara Municipal de Almada (2007), *A prática desportiva: um importante factor de promoção da saúde, inclusão social e prevenção de riscos*, Fórum do Desporto, Concelho de Almada;
- Carta Europeia do Desporto, 1992, 7ª Conferência de Rhodes (www.idesporto.pt);
- Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da UNESCO, de 21 de Novembro de 1978 (www.idesporto.pt);
- Comissão das Comunidades Europeias (2003): *Relatório Conjunto sobre a Inclusão Social*, Comunicação ao Conselho, ao Parlamento Europeu, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões, Bruxelas;
- Código da Ética e do Desporto, 1992, 7ª Conferência de Rhodes (www.idesporto.pt);
- Comissão das Comunidades Europeias (1992), *Para uma Europa das solidariedades: intensificar a luta contra a exclusão social, promover a integração*, CCE: Bruxelas;
- Comissão das Comunidades Europeias (s/d), *Programa de acção comunitária a médio prazo para uma integração económica e social dos grupos menos favorecidos*, Boletim das Comunidades Europeias, Suplemento 4/89;
- Conselho da Europa. (1988). *Carta Europeia do Desporto para Todos: as Pessoas Deficientes*. Lisboa: Direcção-Geral dos Desportos (exemplo de bibliografia do conselho da Europa)
- Documentos internos, *blog* (<http://judoclisboa.blogspot.com>) e *site* do Judo Clube de Lisboa (www.jcl.pt);
- Documentos relativos ao Ano Europeu da Educação pelo Desporto (<http://europa.eu>);
- Fundação AgaKahn - Programa K’CIDADE (2008). Lisboa
- Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, 1997 (www.idesporto.pt);
- Livro Branco sobre o Desporto (Plano de Acção Pierre de Coubertin), 2007 (<http://europa.eu>);

- Ministério da Educação (1997), *Contra a Exclusão Escolar*, P.E.P.T. 2000 (1997), Lisboa;
- Miranda, J., Silva, J. P. da, (2006), *Constituição da República Portuguesa*, Principia: Estoril, 5ª edição;
- ORBIS – Cooperação e Desenvolvimento (2009), *Vozes sem Rosto – o Mundo visto pelo lado dos mais pobres*, 1ª edição, Sete Mares: Parede;
- Organização das Nações Unidas (1999), *Direitos Humanos e Serviço Social - Manual para Escolas e Profissionais de Serviço Social*, Série Formação Profissional – nº 1, 1ª edição, ISSS – Departamento Editorial: Lisboa;
- *Técnicas do Judo como forma de Inclusão Social para crianças e adolescentes do Projecto Missão Ubaré da FFFF/UFAM*, XVIII Congresso de Iniciação Científica da Universidade Federal do Amazonas;

Sites consultados

- Site da Confederação do Desporto de Portugal (www.cdp.pt);
- Site do Instituto do Desporto (www.idesporto.pt);
- Site da Federação Internacional de Judo (www.ijf.pt);
- Site da Federação Portuguesa de Judo (www.fpj.pt);
- Site da Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto (www.sejd.gov.pt).
- Site português do Ano Europeu do Combate à Pobreza e à Exclusão Social (<http://www.2010combatepobreza.pt>);

ANEXOS