

XVIII JORNADAS

SOCIEDADE PORTUGUESA
DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

► LIVRO DE RESUMOS ◀

**O interface entre a promoção
da saúde e melhoria do rendimento**

**CELINA GONÇALVES
JOÃO CARVALHO
VITOR P. LOPES
DUARTE ARAÚJO**

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA
DO DESPORTO**

CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGANÇA

2017



**XVIII JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE
PSICOLOGIA DO DESPORTO: Livro de Resumos**
**O interface entre a promoção
da saúde e melhoria do rendimento**

**CELINA GONÇALVES
JOÃO CARVALHO
VITOR P. LOPES
DUARTE ARAÚJO**

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGANÇA

2017

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

XVIII JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA
DE PSICOLOGIA DO DESPORTO: Livro de Resumos
O interface entre a promoção da saúde e melhoria do rendimento

EDITORES

CELINA GONÇALVES *Escola Superior de Educação: Instituto Politécnico de Bragança*
JOÃO CARVALHO *Escola Superior de Educação: Universidade do Algarve*
VITOR P. LOPES *Escola Superior de Educação: Instituto Politécnico de Bragança*
DUARTE ARAÚJO *Faculdade de Motricidade Humana: Universidade de Lisboa*

EDIÇÃO

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA (IPB)
SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO (SPPD)
CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGANÇA (CMB)

FORMATO

Suporte: Eletrónico; Formato: PDF / PDF/A

DESIGN

CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGANÇA (CMB)

LOCAL | DATA

BRAGANÇA | NOVEMBRO 2017

ISBN

978-972-745-232-3

Referências

- Armitage, C. J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology, 24*(3), 235-245. doi: 10.1037/0278-6133.24.3.235
- Buckworth, J., Dishman, R. K., O'Conner, P. J., & Tomporowski, P. D. (2013). *Exercise psychology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: The survival of the fittest. *Sports Medicine, 31*, 571-576.
- Maddux, J. E., & Dawson, K. A. (2014). Predicting and changing exercise behavior: Bridging the information-intention-behavior gap. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy life styles* (Vol. 2, pp. 97-120). New York: Nova Science.
- Weinstein, A. A., Lydick, S. E., & Biswabharati, S. (2014). Exercise and its relationship to psychological health and well-being. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy life styles* (Vol. 2, pp. 147-166). New York: Nova Science.

Atividade física habitual e apoio social em adolescentes

Celina Gonçalves¹, Vítor Pires Lopes²
celinag@ipb.pt

¹Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física do Instituto Politécnico de Bragança, CIF12D

²Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física do Instituto Politécnico de Bragança, CIDESD

O apoio de pais e amigos parece fundamental para o envolvimento de jovens (crianças e adolescentes) em atividades físicas (AF) (Atkins et al., 2015). Em adolescentes, os níveis de AF tendem a ser semelhantes entre amigos (Lopes, Gabbard e Rodrigues, 2013), para além disso, a AF das crianças está associada à AF dos seus melhores amigos (Jago et al., 2011). O objetivo deste estudo foi analisar a importância do apoio social nos níveis de atividade física em adolescentes.

A amostra foi constituída por 864 adolescentes de ambos os sexos. Os participantes foram divididos em dois grupos, Grupo 1: 12-15 anos (Meninas n=225; Meninos n=202) e Grupo 2: 16-18 anos (Meninas n=226; Meninos n=209). Para determinar os níveis de AF e comportamento sedentário, utilizou-se a versão curta do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ); os tipos específicos de atividade física avaliados foram a caminhada (C), Atividade Física Moderada (AFM), Atividade Física Vigorosa (AFV) e Atividade Física Total (AFT); para determinar o comportamento sedentário (CS) foi incluída uma pergunta sobre o número de horas sentado. A perceção do suporte social para a prática da atividade física foi avaliada com uma adaptação para a Língua Portuguesa da *Friend Support Scale* (Jago, Page, & Cooper,

2012). As análises estatísticas foram realizadas utilizando o software SPSS Statistics (v.23.0) e basearam-se em correlações de Spearman.

No grupo 1, as meninas mostraram uma correlação significativa entre a AFT e o apoio social dos amigos em geral, do melhor amigo e o apoio dos pais. Nos meninos, houve apenas uma correlação significativa entre a AFM e o melhor amigo. No grupo 2, a AFV das meninas mostra associação significativa com o apoio dos amigos em geral e o suporte do melhor amigo. Também nas meninas, a AFT estava associada ao apoio dos amigos em geral. Nos rapazes, a AFV e a AFT estão associadas ao apoio dos amigos em geral. O CS não mostra associação com nenhum dos apoios sociais estudados.

Os resultados mostram que os pais, amigos e o melhor amigo parecem desempenhar papéis diferentes no suporte social da atividade física.

Palavras-chave: pais, amigos, melhor amigo, desporto

Referências

- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport & Exercise, 16*, 170–180.
- Jago, R., Macdonald-wallis, K., Thompson, J. L., Page, A. S., Brockman, R., & Fox, K. R. (2011). Better with a Buddy: Influence of Best Friends. *Official Journal of the American College of Sports Medicine, (34)*, 259–265.
- Jago, R., Page, A. S., & Cooper, A. R. (2012). Friends and Physical Activity during the Transition from Primary to Secondary School. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 44(1)*, 111-117.
- Lopes, V. P., Gabbard, C., & Rodrigues, L. P. (2013). Physical Activity in Adolescents: Examining Influence of the Best Friend Dyad. *Journal of Adolescent Health, 52(6)*, 752-756.

Desporto de Todos e para Todos: Desporto Adaptado na APPACDM de Castelo Branco

Pedro Pires¹, Raquel Correia¹, Tiago Penedo¹ e Ana Vitório¹
pedroruiinespires@gmail.com

¹APPACDM de Castelo Branco

O desporto adaptado constitui-se como um espaço fundamental para a afirmação de processos vitoriosos de aceitação e de inclusão que este tipo de população aspira (Castro, Marques & Silva, 2001).