

### A ADOLESCÊNCIA E A ACTIVIDADE FÍSICA

#### **Introdução**

A Adolescência é uma etapa do desenvolvimento humano fundamental para o crescimento e maturação física e psicológica. É nesta fase que o indivíduo procura construir e edificar de uma forma pró-activa a sua identidade, que ensaia e se afirma como ser independente, autónomo, diferente do outro, com necessidades, interesses, capacidades e linguagens diferentes. É um período em que a mudança é a principal fonte de toda a novidade, gerando um leque enorme de novas capacidades. O corpo adquire uma outra forma e uma nova atitude e linguagem, a “cabeça” pensa agora através de hipóteses e, de uma forma mais abstracta, os outros passam a ter um peso maior e a determinar a vida do indivíduo, as suas motivações e os seus comportamentos (Sprinthall & Collins, 1994). O adolescente torna-se, então, muito mais activo, participativo, interveniente e reflexivo, exigindo mais simetria e isomorfismo nas suas relações.

Parece-nos, assim, interessante abordar neste capítulo, de forma contextualizada, as dimensões física, intelectual e, sobretudo, sócio-afectiva da adolescência. O crescimento que se vivência na adolescência engloba uma acção combinada entre as modificações biológicas, sociais, cognitivas e os contextos, como a família, a escola, o grupo de pares e a comunidade, nos quais os jovens experienciam as exigências e as oportunidades para o seu desenvolvimento. A prática de actividade física constitui, também, um contexto por excelência de promoção e desenvolvimento de aptidões sociais e comportamentos interpessoais adequados e de um sentimento de pertença a um grupo de referência, tão fundamental para a saúde psicológica e emocional dos adolescentes.

#### **1. Desenvolvimento Físico**

As transformações físicas/biológicas englobam as alterações do tamanho e forma do corpo, as quais provocam algumas dificuldades na auto-imagem individual.

Provavelmente, a característica mais significativa e visível da adolescência é esta multiplicidade de transformações físicas específicas da puberdade. As mudanças biológicas decorrentes da puberdade são avassaladoras e relativamente rápidas. O crescimento em altura é particularmente evidente, a forma do corpo altera-se, a capacidade física aumenta e inicia-se a sexualidade, a intimidade, no fundo, a maturidade sexual (Claes, 1985).

Com a puberdade (regulada essencialmente pelas hormonas), o corpo cresce não só em tamanho, como nas suas proporções e, conseqüentemente, na sua capacidade física.

O crescimento em altura verificado nesta fase deve-se, essencialmente, ao crescimento dos ossos longos, tais como os dos braços e pernas. Comparando ambos os sexos, constata-se que o surto de crescimento físico ocorre, em média, mais tarde nos rapazes. Devido a este crescimento rápido e alternado das diferentes partes do corpo – que ocorre de forma diferente no rapaz e na rapariga – existe uma fase em que o adolescente parece descoordenado e pouco proporcionado, sendo importante estar atento à forma como encara as alterações na sua imagem e aparência física, que muitas vezes são vividas com um certo dramatismo. Nos rapazes os ombros tornam-se mais largos, em comparação com as ancas, e as pernas são relativamente longas quando comparadas com o comprimento do tronco. Por sua vez, as raparigas evidenciam ombros relativamente estreitos, ancas largas e pernas mais curtas, comparativamente ao tronco (Sprinthall & Collins, 1994).

Verifica-se também uma mudança significativa na capacidade do corpo para fazer esforço físico. Há um aumento da força, que advém do desenvolvimento da capacidade muscular. A acompanhar o crescimento dos músculos, também aumenta o tamanho e a capacidade do coração e dos pulmões. Os adolescentes ficam, então, mais aptos a desempenhar actividades físicas mais exigentes, embora de forma mais acentuada nos rapazes. Todavia, a capacidade para desempenhar trabalhos vigorosos depende mais do treino e do desempenho de determinada profissão/actividade, do que do sexo do indivíduo (Sprinthall & Collins, 1994).

Contudo, a adolescência é um processo que tem sofrido alterações ao longo da história das gerações. Nos últimos cem anos, tem-se assistido a um início cada vez mais precoce da puberdade e a um crescimento mais rápido das crianças e dos adolescentes. O fenómeno, que consiste na antecipação da maturação designa-se de Tendência Secular. Por exemplo, “os rapazes e raparigas do mundo ocidental são mais altos, mais pesados e mais maduros do que os seus antepassados durante a adolescência (Ribeiro, 1990b cit. in Lima,

2000). A altura média tem vindo a aumentar 2 a 3 centímetros em cada década, assim os adolescentes dos anos 80 são 16 a 24 centímetros mais altos do que os seus pares no início do século (Sprinthall & Collins, 1994).

Hamburg (1999) apresenta algumas das mudanças que explicam estas alterações. Segundo o autor, a adolescência, não só se inicia mais cedo, como se prolonga durante mais anos, devido à melhoria das condições de vida e às mudanças sociais. A separação entre o desenvolvimento biológico e social permite verificar que, apesar dos organismos amadurecerem rapidamente, o mesmo não acontece com o cérebro, que só alcança a maturação social perto dos 20 anos. A percepção das regras do mundo adulto não é fácil, dado que os modelos não são tão claros como antigamente, alguns modelos de comportamento seguidos pelos adolescentes não reflectem uma conduta social tão linear e fiável como antigamente, e esta maior complexidade dificulta a previsão do futuro. A erosão da família, cada vez menos tempo junta, os pais cada vez mais tempo fora de casa, o aumento das famílias monoparentais e a falta de suporte social da rede de trabalho, dada a instabilidade do emprego, são uma evidência cada vez maior. Para além disso, os adolescentes têm cada vez mais acessos a mecanismos potencialmente ameaçadores da vida, como certas actividades e substâncias.

Todavia, apesar destas mudanças da sociedade, algumas das necessidades características da adolescência têm resistido e revelam-se cruciais no desenvolvimento saudável dos jovens (Hamburg, 1999). São exemplo, a necessidade de encontrar um lugar seguro no grupo que lhes forneça um sentimento de pertença; a necessidade de identificar/adoptar tarefas importantes e reconhecidas no grupo e que garantam o respeito ao adquirir competência; a necessidade de se sentir como uma pessoa válida; a necessidade de segurança nos relacionamentos com as outras pessoas, em especial nos relacionamentos mais próximos.

### **1.1 Efeitos psicológicos das transformações pubertárias**

As modificações físicas primárias que acontecem nesta etapa são mediadas não só pela reacção emocional do próprio adolescente, como pela resposta dos outros significativos e do contexto social envolvente. Embora a puberdade seja uma experiência basicamente biológica tem efeitos a outros níveis: psicológico, intelectual e social. A forma

como o adolescente encara e constrói toda a sua experiência maturacional é determinada pelas normas e padrões sócio-culturais e pelas expectativas sociais relativas à puberdade. Esta fase é, inevitavelmente, acompanhada por sentimentos que influenciam o modo como o adolescente se vê a si próprio e como responde aos outros e ao meio (Sprinthall & Collins, 1994). O adolescente, confrontado com uma imagem de si que está em constante mutação, reage às alterações do seu corpo, estando também atento às reacções e atitudes dos outros, que são fundamentais para a construção positiva de uma visão de si e para a sua identidade sexual. A maturação biológica, quer precoce, quer tardia, tem efeitos consideráveis no adolescente, reflectindo as reacções sócio-culturais face à puberdade. O facto dos adolescentes atingirem mais precocemente o tamanho e aparência dos adultos parece facilitar-lhes a entrada e uma adaptação mais ajustada à adultez. No entanto, é possível que a maturação precoce possa levar a que assumam papéis e responsabilidades para as quais não estão minimamente preparados. Os rapazes que se desenvolvem mais cedo são vistos pelos outros (adultos e pares) como mais atraentes e competentes. Pelo contrário, os que se desenvolvem mais tardiamente são percebidos como mais tensos, ansiosos, faladores e desinibidos (Sprinthall & Collins, 1994). No que concerne às raparigas, as que se desenvolvem mais precocemente parecem ser mais introspectivas, mais inseguras, menos equilibradas, mais submissas e ponderadas e expressivas do que as colegas da mesma idade (*ibidem*). As que experimentam uma puberdade mais tardia mostram-se superiores na capacidade de expressão, na actividade, sociabilidade, liderança, prestígio e popularidade.

## **1.2 A imagem corporal**

A satisfação que o adolescente sente com o seu corpo e com as respectivas alterações é primordial para o seu sentimento de valorização pessoal e auto-estima. Os adolescentes têm habitualmente uma percepção correcta do seu corpo, embora nalgumas situações essa aparência possa acarretar insatisfação e sofrimento. Esta população é particularmente sensível aos estereótipos, ideais e padrões de beleza e elegância vigentes na sociedade, sendo que o grau de proximidade/afastamento catalisa reacções mais ou menos negativas. A preocupação com a aparência física e o peso é muito maior nas raparigas do que nos rapazes, o que torna a vivência da adolescência especialmente difícil

para elas. Nos rapazes, a atenção centra-se no desempenho físico e intelectual (Pinto Gouveia, 2000 cit in Soares, 2000).

## **2. Desenvolvimento Intelectual**

A aceleração somática que acontece na puberdade é isolada, ou seja, a evolução do psiquismo não segue o ritmo de evolução do corpo. As mudanças na esfera intelectual permitem compreender e atribuir um significado particular às outras transformações. É a nova capacidade de pensar que proporciona ao adolescente avaliar e gerir muitas das transformações pubertárias ocorridas.

O início do pensamento formal (capacidade de abstracção, de pensar sobre o pensar, etc.), a capacidade de distinguir o subjectivo do objectivo e o eu do outro são aspectos determinantes na forma como os adolescentes se vêem e se compreendem. O sistema de valores sofre modificações, uma vez que o adolescente já é capaz de elaborar um tipo de questionamento diferente do utilizado até então (ligação entre o desenvolvimento moral e o desenvolvimento intelectual/cognitivo). A capacidade do adolescente para pensar sobre diferentes possibilidades torna-o capaz de testar hipóteses e de resolver problemas (Lima, 2000). O raciocínio abstracto desenvolve-se e os pensamentos abstractos tornam-se objecto do pensamento. O adolescente, além de pensar sobre as coisas, pensa sobre os outros, sobre o que acontece à sua volta e sobre si próprio.

No início da adolescência, a capacidade de pensar e raciocinar pode parecer altamente variável. A tendência é para tanto sobrestimar como subestimar o nível de funcionamento cognitivo de que o jovem é, realmente, capaz. O adolescente questiona-se sobre si mesmo, sobre as suas sensações e emoções, sobre as ideias que tem, sobre as relações que constrói com os outros: pares, colegas, pais. Esta capacidade de pensar sobre si próprio e de se colocar na “pele dos outros” tem um efeito paradoxal (Lima, 2000). Se, por um lado, consegue pensar sobre os pensamentos dos outros, por outro não o consegue fazer de uma forma diferenciada e separada do seu próprio objecto de pensamento (*ibidem*). Todas as mudanças que atravessa nesta fase são compreendidas pelos outros, constituindo também parte integrante das suas preocupações – egocentrismo adolescente (Elkind, 1967 cit in Lima, 2000).

## 2.1 Construção de uma identidade

Independentemente da sua cultura e meio social, existe uma fase em que o indivíduo é confrontado com novos papéis, novas oportunidades e responsabilidades. Contudo, e apesar das inúmeras transformações que sofre nos diversos domínios, a maioria dos autores considera que o maior desafio durante o período da adolescência é a construção e desenvolvimento da Identidade. A identidade é algo uno, com características dinâmicas e adaptáveis e que permanece para além do passar dos tempos (Erickson, 1972). A construção da identidade é um processo complexo que acompanha o ciclo de vida do indivíduo. Neste processo, a construção biológica, a organização pessoal da experiência e o meio cultural dão significado, forma e continuidade à existência do indivíduo (Kroger, 1989 cit in Lima, 2000).

O desenvolvimento do indivíduo é determinado e ocorre num contexto social marcado pelas relações interpessoais, pela interação com a família, com as instituições sociais e com a cultura num momento histórico particular. A base da personalidade adulta é constituída pelo conceito que possuímos do eu (a forma como nos vemos a nós próprios e como os outros nos vêem). Assim sendo, uma boa base determinará uma sólida identidade pessoal, ao passo que uma base instável originará uma identidade difusa. Erickson<sup>1</sup> (1972) postula que a formação da identidade envolve um sentido de unicidade - “a unicidade da personalidade é sentida, agora, pelo indivíduo e reconhecida pelos outros, como tendo uma certa consistência ao longo do tempo, como se fosse um facto histórico irreversível” (*ibidem*). Claro que o processo de formação da identidade não começa nem acaba com a adolescência. Inicia-se com a diferenciação do eu na infância e atinge a sua fase final na velhice, com a consciência de fazer parte da humanidade (Marcia, 1980 cit in Lima, 2000).

A adolescência exige e confronta o indivíduo com um conjunto de tarefas psicossociais, cuja concretização deve contribuir para a formação de uma identidade coerente, em oposição a um sentimento de difusão da identidade (Coleman, 1980). Na adolescência, a crise de identidade é a tentativa de atribuição de um significado coerente à própria existência e realidade, definindo-se perante si próprio e perante os outros. O adolescente viverá, então, um período de crise no qual oscilará entre a identidade e a

---

<sup>1</sup> Erickson reconheceu a adolescência como um estágio por direito próprio, o que significa que os adolescentes são reconhecidos como pessoas com características específicas (Sprinthall & Collins, 1994). A adolescência, para Erickson, consiste no processo de formação da identidade. Este processo é encarado como integrador das transformações individuais, das exigências sociais e das expectativas em relação ao presente e futuro. Ou seja, é um processo que assenta na interação entre o sentido de unidade que o adolescente possui, enquanto ser em desenvolvimento, e o reconhecimento e confirmação desse carácter único pela sociedade adulta (*ibidem*).

confusão de identidade. A formação da personalidade tem uma dupla função: desenvolvimento da individualidade de uma forma consistente, por um lado, e enquadrar essa individualidade na sociedade, por outro, dado que esta a reconhece, conferindo-lhe estatuto e posição social. Nesta fase de descoberta e de experimentação, o adolescente descobre que pode estabelecer relações diferenciadas com os outros e com os seus pares, conhece novas realidades e experimenta novos papéis. Assim, o processo de formação e construção da identidade tem fases e ritmos particulares que acompanham, gradualmente, a resolução dos problemas psicossociais inerentes à adolescência. Costa (1990 cit in Lima, 2000) refere que a crise inerente ao processo de construção de identidade representa um ponto decisivo no desenvolvimento e, simultaneamente, um momento de vulnerabilidade, na medida em que o adolescente passa por várias dificuldades, por momentos de confusão e dúvida, próprios e normais de quem vivência um rápido processo de mudança.

É de particular importância para a formação da identidade o desenvolvimento da cognição social o que, no fundo, não é mais do que a capacidade para perceber e agir de acordo com as ideias e sentimentos, próprios e dos outros, e que é fundamental para a obtenção da maturidade psicológica (Sprinthall & Collins, 1994).

### **3. Desenvolvimento Sócio-Afectivo**

O desejo e a luta pela autonomia constituem uma tarefa crucial deste período da vida. Dentro e fora da família, o adolescente vai tentar expressar, de uma forma muito particular, que é diferente e independente. Para isso, intensifica a sua relação com o mundo social, exterior à família, que inclui a escola, a comunidade e os pares (Menezes, 1990 cit in Lima, 2000). O processo de conquista de autonomia e individuação, nuclear à construção da identidade, afecta de um modo particular as relações do adolescente com a família, com os pares e os outros em geral, conduzindo a modificações importantes na esfera interpessoal. Há como que um movimento centrífugo em relação à estrutura familiar, estabelecendo fortes relações com os pares (Youniss, 1980 cit in Lima, 2000); mas o adolescente continua a necessitar de apoio e suporte familiar (Weiss, 1982 cit in Soares, 1996). De facto, na adolescência, a dimensão cognitivo-afectiva da relação com a

família permanece intacta e a sua expressão comportamental é que se altera, diminuindo (Weiss, 1982; Paterson, Field & Pryor, 1994 cit in Lima, 2000).

Tudo isto permite concluir que a autonomia do adolescente e a sua vinculação aos pais constituem “processos complementares” e igualmente importantes para o desenvolvimento do jovem nas diversas facetas do seu processo de socialização (Soares & Campos, 1988). As relações do adolescente com os seus pais modificam-se a vários níveis: em termos de estrutura, deixam de ser unilaterais para serem recíprocas e diferenciadas<sup>2</sup> (desiguais) (Youniss & Smollar, 1985 cit in Lima, 2000).

Com o avançar da idade, o estar em grupo, as saídas, os convívios e o lazer social ganham mais peso, levando a que o adolescente passe cada vez mais tempo fora de casa. Assim, os factores explicativos deste fenómeno são extrínsecos e não intrínsecos à família (Larson, Richards, Moneta, Holmebeck & Duckett, 1996 cit in Lima, 2000). Contudo, esta relação deve ser mantida com equilíbrio, dedicando um determinado tempo aos pais e aos pares (dimensão temporal). De acordo com Youniss (1980) o tempo dedicado aos pais é preenchido com actividades instrumentais e de mestria (cumprimento de regras, desenvolvimento do sentido de responsabilidade); por sua vez o tempo ocupado com os pares é menos estruturado, é mais lúdico e social. As interacções que o adolescente estabelece e constrói com os outros são horizontais, diádicas e menos unilaterais.

#### **4. A saúde dos adolescentes**

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento que implica, de facto, rápidas modificações físicas, psicológicas, sócio-culturais e cognitivas, na tentativa de aquisição da autonomia e identidade. A multiplicidade de contextos sociais e interpessoais constitui um conjunto de desafios e de factores de risco para o adolescente que podem ter consequências na sua saúde e no seu ajustamento social e emocional. É um período rico e fértil em novos

---

<sup>2</sup> É consensual a existência de uma relação conflitual entre os pais e o adolescente. Alguma dose de conflito é de facto precisa para um padrão normalizado das relações adolescente-pais. Esta questão é, de facto, bem formulada por Minuchin (Minuchin, 1971 cit in Fleming, 1993): “se a família quiser continuar como uma unidade saudável e encorajadora do crescimento deve evoluir do estado de família de uma criança para o de família de um adolescente”. O exercício da autoridade parental fica, nesta fase, circunscrito apenas a algumas áreas de vida do adolescente, e isto relaciona-se, naturalmente, com a gestão que o adolescente quer imprimir à sua vida. Em algumas áreas os pais permitem que os filhos ajam com autonomia, demitindo-se de qualquer intervenção/autoridade; noutras áreas são exigentes, controladores, impondo e definindo regras (desempenho escolar) (Youniss & Smollar, 1985 cit in Lima, 2000).



desabrochares, de grande intensidade física e psicológica e de procura e investimento em novas oportunidades e escolhas. A adolescência constitui, por isso, um período crítico e, por excelência, para o desenvolvimento de comportamentos e atitudes de responsabilidade perante a saúde (Matos et al., 2000). Existe um enorme consenso de que tanto a saúde como a doença têm uma etiologia multi-causal, e que devem ser abordadas numa perspectiva multidisciplinar.

É na população adolescente que se deve intervir, por excelência, em termos educativos, sociais, psicológicos, desportivos para a promoção de saúde, sob pena de afectar a sua vida como adultos. Dada a heterogeneidade da população adolescente, é importante ter em conta as especificidades das potencialidades, dos estilos e hábitos de vida, do contexto cultural e social, etc. Os jovens podem e devem participar, juntamente com as suas famílias e pares, nas decisões e acções respeitantes à mudança e promoção de hábitos, de comportamentos de saúde e à qualidade de vida<sup>3</sup>.

Actualmente, a taxa de mortalidade e morbidade apresentadas pelos adolescentes é o resultado dos estilos e formas de estar na vida, sendo que os factores de risco de uma atitude e vida saudável relacionam-se com o uso e abuso de substâncias, a violência e delinquência, a psicopatologia (depressão, distúrbios do comportamento alimentar), a gravidez (DiClemente, Hansen & Ponton, 1996; Lerner, 1998 cit in Matos et al., 2000) e as doenças sexualmente transmissíveis (DiClemente, Hansen & Ponton, 1996 cit in Matos et al., 2000).

É importante que os adultos criem condições para que os jovens aprendam e desenvolvam as suas competências pessoais e sociais, a sua capacidade de resolução de problemas e tomada de decisões, de gestão de conflitos interpessoais e de comunicação, de forma a facilitar o desenvolvimento da capacidade de escolha de um estilo de vida saudável (e a sua manutenção).

---

<sup>3</sup> A promoção de saúde é um processo que permite às pessoas aumentar a percepção de controlo sobre os determinantes da sua saúde, com vista à melhoria da saúde e qualidade de vida. Comportamentos de saúde são, no fundo, qualquer actividade desenvolvida por um indivíduo, qualquer que seja o seu estado de saúde actual ou percebido, com o objectivo de a proteger e de a manter, quer seja ou não esse comportamento objectivamente eficiente para o fim (WHO, 1986).

## 5. A Adolescência e o grupo de pares

Sendo a família um contexto fundamental para o desenvolvimento do adolescente, não é, de facto, o único. A pertença a um grupo não é uma condição do adolescente, e, portanto, é fundamental perceber como se processa a aceitação pelo grupo de pares. É relativamente fácil para os adolescentes predizer as características que facilitam o processo de aceitação pelo grupo de pares, que se centra num conjunto implícito de normas de avaliação dos colegas, definindo a partir delas critérios de inclusão e exclusão do grupo. No entanto, o que é válido para um grupo pode não o ser para os outros (Sprinthall & Collins, 1994). A atracção física e outros padrões de comportamento (amizade, sociabilidade e competências) constituem normas que regulam a aceitação social. Atitudes desviantes e comportamentos negativos conduzem habitualmente a situações de rejeição social, apesar de não existirem características que por si só garantam a aceitação ou a rejeição social (*ibidem*).

É verdade que os pares contribuem, de forma positiva, para o desenvolvimento do adolescente. Os pares, juntamente com a família e a escola, constituem os principais contextos de desenvolvimento de competências fundamentais para o crescimento e adaptação à vida adulta. Os adolescentes dedicam a maior parte do seu tempo no investimento da relação com os pares, o que é vital para o desenvolvimento da individualidade e da identidade. Há um “alargamento do mundo social” devido ao maior número e à diversidade de contactos sociais que ocorrem na adolescência (Sprinthall & Collins, 1994, p. 359). No entanto, todas as experiências sociais vividas pelos adolescentes são fortemente influenciadas pelas disposições e normas existentes. Ao confrontar-se com as mudanças físicas e corporais, o adolescente experimenta novas sensações, procurando lidar e adaptar-se a uma nova imagem de si. É preciso gerir a nova imagem e o impacto que esta imagem tem em si próprio e nos outros (Coleman, 1980b cit in Lima, 2000). Os pares, obviamente, passam pelo mesmo e, por isso, a mútua afinidade e compreensão.

O adolescente, ao longo do seu processo de crescimento e maturação, vai-se envolver em diversos tipos e níveis de relação com os pares (de amizade, sociais de grupo, amorosas). O desenvolvimento cognitivo a que é sujeito influencia muito o modo como as relações com os pares são construídas e vividas, tornando-se mais íntimas, de maior mutualidade e reciprocidade (Berndt, 1982). A construção de relações com os pares, a

integração num grupo de referência e a aceitação no mesmo obedece a uma estrutura organizada e sujeita a regras. As relações de grupo são fundamentais ao processo de socialização do adolescente<sup>4</sup> (Hartup, 1983) e, à medida que cresce, vai deixando de dar tanta importância ao pequeno grupo de pares da mesma idade e sexo, privilegiando a participação e organização de actividades sociais em grandes grupos de ambos os sexos. Contudo, popularidade e aceitação social são conceitos distintos. Enquanto a aceitação social tem a ver com o ser pensado e considerado como elemento de um grupo, já a popularidade refere-se ao grau com que alguém é activamente procurado pelos outros. Estudos demonstram que adolescentes de ambos os sexos e de todos os níveis de escolaridade com traços de popularidade parecem ser mais joviais, simpáticos, entusiastas e dinâmicos (Coleman, 1980), sendo a atracção física um atributo importante para a sua popularidade e estatuto social (Sprinthall & Collins, 1994). Para os rapazes, a capacidade e proeza atlética também são um atributo importante e relevante. A competência social, isto é, a facilidade com que se envolvem activamente na organização de actividades de grupo, parece constituir também um preditor da popularidade, principalmente quando mediada por outras competências, tais como a capacidade para estabelecer relações empáticas nas raparigas e um locus de controlo interno nos rapazes (Adams, 1983 cit in Lima, 2000). Nos rapazes, a popularidade relaciona-se mais com o sucesso no exercício de uma actividade desportiva (atletas), enquanto que nas raparigas é mais determinante a pertença a um grupo liderante (Sprinthall & Collins, 1994). De acordo com Sprinthall e Collins (1994), a influência que os pares exercem sobre o adolescente pode ser de dois tipos: informal e normativa. No primeiro tipo, os pares funcionam como fontes/recursos de conhecimentos acerca dos padrões comportamentais, atitudes, valores e respectivas consequências; no segundo tipo, os pares exercem uma determinada pressão social para que o adolescente se comporte de acordo com os padrões que regulam as acções/comportamentos dos outros. Estes dois tipos de influência desempenham um papel importante no desenvolvimento de uma consciência do eu por parte do adolescente, enquanto membro de um grupo social (*ibidem*).

---

<sup>4</sup> A interacção com os pares contribui a vários níveis para o desenvolvimento social da criança. O contexto relacional que é gerado na interacção permite à criança evoluir nos seus processos cognitivos e emocionais, a aprender a cooperar com os outros, a respeitá-los, a cumprir regras e a adquirir aptidões comportamentais reguladoras do funcionamento em grupo. Facilita, também, a tomada de perspectiva do outro, a empatia, o controlo de emoções, a capacidade para lidar com as frustrações e a auto-regulação emocional. Além disso, proporcionam suporte emocional corporizado na capacidade de percepção da criança em relação ao grau em que é ajudada, apreciada e em que pode contar com os pares para resolver problemas ou realizar actividades. Este suporte ou apoio pode ser encarado a diferentes níveis: instrumental, informativo, emocional e lúdico (Trianes, Munõz & Jiménez, 1997 cit in Castilho, 2003).

A Comparação Social entre comportamentos e capacidades com os seus pares pode ter consequências positivas e negativas para o adolescente. A consequência mais evidente é a conformidade, ou seja, a adopção dos mesmos comportamentos e atitudes dos pares, que varia consoante os contextos. O estatuto e a posição social do adolescente dentro do grupo de pares influencia também o grau de conformismo manifestado (Sprinthall & Collins, 1994), sendo os de estatuto elevado e baixo pouco conformistas. A opinião dos pais é mais requisitada e valorizada para áreas que se relacionam com a escola e/ou carreira vocacional. Por sua vez, os pares são solicitados para decisões de âmbito social e pessoal (leituras, música, roupas) (Wills, 1996 cit in Lima, 2000).

### **5.1 A importância dos pares no contexto da actividade física**

Se, segundo Alan Smith (2003), as experiências de actividade física com qualidade promovem, de facto, o compromisso e a adesão a uma vida activa, facilitando o desenvolvimento moral e social, a competência motora, as auto-percepções e os afectos positivos dos adolescentes, é inegável a importância das relações entre pares no desenvolvimento e sucesso da actividade física.

Estudos sobre a actividade física dos jovens têm sido desenvolvidos por muitos psicólogos do exercício e desporto (e.g. Duda, 1987; Gould, 1996; Sallis & McKenzie, 1991; Weiss & Bredemeier, 1983), proporcionando um maior entendimento sobre os factores que contribuem e que resultam para a qualidade das experiências de actividade física. A revisão da literatura sugere que os treinadores, os professores, os pais e os pares estão entre aqueles que modelam as experiências de actividade física, embora muitos estudos augurem existir um melhor entendimento da influência social que ainda está por explorar (cit. in Smith, 2003).

A maioria dos estudos sobre a influência social na actividade física e desporto dos jovens tem focado o papel dos adultos como primordial. No entanto, a discrepância de estudos sobre os pares relativamente aos agentes adultos, fazem-nos colocar muitas questões relevantes para investigação. Experiências entre jovens em contextos de actividade física podem ser exploradas em vários níveis de complexidade social, partindo de uma orientação individual e social, percepção sobre as interacções, relacionamentos e processos ao nível do grupo (Rubin, Bukowski, & Parker, 1998). Apesar de se procurar abordar todos estes níveis, é de particular relevância nas relações entre os pares no

contexto da actividade física, o relacionamento entre dois indivíduos familiarizados um com o outro, com uma história caracterizada por sucessivas interacções (Rubin et. al, 1998). Assim, o estudo da amizade e aceitação dentro de grupos de pares familiarizados deverá ser enfatizado (cit. in Smith, 2003).

A participação desportiva organizada é uma forma comum de envolvimento na actividade física para as crianças e jovens adolescentes. No entanto, para compreender a qualidade das experiências de actividade física, é importante analisar os motivos que levam os jovens a participar. Extensos estudos empíricos entre 1970 e 1980 avaliaram a importância de uma variedade desses motivos, tais como divertimento/satisfação evidente e regular, desenvolvimento de competências, aceitação social e filiação, condição física e aparência (Weiss & Ferrer-Caja, cit in press). Todos estão relacionados entre si, quer empírica quer teoricamente, e sugerem que as relações entre pares são o elemento-chave da experiência desportiva dos jovens. A aceitação social e filiação aparecem como fonte de divertimento (Scanlan, Stein, & Ravizza, 1989) e têm sido associadas à percepção e à competência física actual (Evans & Robert, 1987; Weiss & Duncan, 1992) (cit. in Smith, 2003). Para além disso, tanto a competência atlética como a aparência física são vistas pelos jovens como chaves determinantes para o estatuto social (Chase & Dummer, 1992, *ibidem*). Estas associações sugerem que, tanto as relações entre pares são importantes para o estudo – contribuindo para a qualidade das experiências de actividade física – como também o domínio físico é um contexto ideal para desenvolver uma melhor compreensão das relações entre pares.

Discussões sobre a prontidão psicológica para a competição desportiva evidenciam também a importância do papel dos pares no domínio físico, em que marcadores motivacionais e cognitivos da prontidão estão intimamente relacionados com o desejo de comparação social e capacidade de julgar as próprias competências, respectivamente (Brustad et al., 2001; Passer, 1996). Enquanto as crianças podem ser envolvidas nos programas desportivos de competição pelos seus pais, antes mesmo de estarem motivadas a participar, elas começam a desenvolver um interesse distinto na comparação social que, em contextos de realização como o desportivo, assumem um especial significado para elas. Ainda de acordo com Passer (1996), este interesse deve ser razoavelmente desenvolvido por volta dos sete anos e intensifica-se à medida que a criança transita do meio para o fim da infância. Em correspondência, capacidades cognitivas, como desempenho de papéis e

capacidade de compreender os resultados do desempenho, desenvolvem-se ao longo desses anos. Até aos 12 anos, o jovem não está ainda capacitado para distinguir entre esforço e capacidade como contribuidores dos resultados. No entanto, esta capacidade amadurece progressivamente durante a infância. À medida que estas capacidades se desenvolvem, o jovem deixa de confiar predominantemente na informação sobre competência física dada pelo adulto para confiar na avaliação e comparação com os pares (Horn & Hasbrook, 1986; Horn & Weiss, 1991) (cit. in Smith, 2003). Dada a ligação entre a comparação social e a prontidão motivacional para a participação desportiva, que aumenta a importância dos pares para a percepção de competência ao longo da infância, poderá ser útil a investigação, com vista a uma melhor compreensão da relação entre pares neste contexto. Todavia, os pares não são apenas importantes para a aquisição de informação sobre a competência nos contextos de desporto competitivo, mas são igualmente importantes de forma mais genérica para o ajustamento psicológico, assim como para o desenvolvimento social e moral. Sullivan (1953) teorizou que a aceitação entre pares em geral modela a percepção de autoridade e a perspectiva da competição e compromisso, enquanto que amizades específicas permitem aos jovens compreender o “eu” e o “outro” e providenciam oportunidades para a intimidade e valorização (*ibidem*). Psicólogos desenvolvimentistas têm apoiado estas perspectivas, relacionando as relações entre pares com o afecto, a sociabilidade, a agressão, resolução de conflito e outras variáveis desenvolvimentais (Newcomb & Bagwell, 1995; Newcomb, Bukowski & Patte, 1993). Contextos de actividade física, tais como o desporto organizado, a educação física, e jogos na vizinhança, providenciam oportunidades de interacção entre pares e servem, por outro lado, como importante contexto para o desenvolvimento dos jovens. Estes contextos fornecem, por exemplo, oportunidades para a comparação social e expõem os jovens a diferentes pontos de vista (Smith, 2003).

Deste modo, justifica-se um exame cuidadoso das relações entre pares nos contextos de actividade física, estando os pares relacionados com a competência, auto-percepção, desenvolvimento moral e afectivo e resultados motivacionais (Brustad et al., 2001 cit. in Weiss et al., 1996). Por outro lado, outras investigações no domínio da actividade física têm relacionado a competência física com a competência social ou aceitação. Chase e Dummer (1992) examinaram jovens dos 4º e 6º anos (8 – 13 anos) nas suas percepções sobre quais os factores que contribuem para a popularidade. A

competência atlética e a aparência física foram os mais importantes determinantes do estatuto social. Bigelow et al. (1989) examinaram jovens de 9-12 anos envolvidos no desporto e descobriram que a falta de competências era percebida como um factor impeditivo para as relações sociais. Corroborando a percepção dos jovens, Evans e Roberts (1987) relataram que a competência física actual dos rapazes do 3º e 6º anos está associada à oportunidade de jogar e de liderar durante os jogos nos intervalos e depois com o estatuto social. Os adolescentes mais competentes são melhor aceites pelos pares, enquanto os jovens com baixas competências recebem menos oportunidade de se divertirem com os jogos, de melhorarem as competências motoras e terem papéis centrais nos jogos. Este facto tem, provavelmente, um impacto na auto-percepção do jovem, como sugere o estudo de Weiss e Duncan (1992), que revela uma relação positiva forte dos índices da percepção de competência física com a percepção da aceitação social entre as crianças entre os 8 e 13 anos.

Exercendo a auto-percepção um papel crucial para a qualidade das experiências de actividade física, e particularmente no processo motivacional, parece tornar-se evidente que a investigação directa sobre a compreensão de como os pares modelam a auto-percepção poderá ser um importante contributo para a literatura em psicologia do desporto e exercício. Por exemplo, estudos sobre o papel dos pares no modelamento de competências motoras sugerem que este o é um mecanismo facilitador do aumento das auto-percepções. Tópicos como os efeitos do modelamento, a forma como os pares fornecem informação entre eles promotora de auto-estima, os efeitos positivos e negativos do uso da comparação social, a avaliação para identificar competências e os processos ao nível do grupo que influenciam a auto-percepção do jovem, são conteúdos importantes para o estudo da actividade física (Smith, 2003).

De acordo com a abordagem de Bandura (1977, 1986) da aprendizagem social, o modelamento entre pares também pode ser um mecanismo pelo qual os jovens aprendem atitudes morais e comportamentos. Estudos da psicologia do desporto têm demonstrado que, à medida que a influência dos pares nas atitudes morais e comportamentos se fortalece, os jovens progredem na sua carreira desportiva (cit. in Smith, 2003).