

Universidades Lusíada

Nunes, Margarida Romão, 2000-

Influências do envolvimento parental: uma análise dos benefícios psicossociais pela participação dos filhos em competições desportivas

<http://hdl.handle.net/11067/8404>

Metadados

Data de Publicação

2025

Resumo

O envolvimento parental na participação dos filhos em competições desportivas pode gerar influências significativas no bem-estar psicossocial dos pais. A presente dissertação tem por objetivo estudar a relação entre a prática desportiva dos pais de atletas e os benefícios psicossociais que daí podem advir. Envolve dois estudos distintos, o primeiro estudo, qualitativo incluiu 24 pais de atletas, 62.5% do sexo masculino e 37.5% do sexo feminino organizados em grupos focais, tendo sido criado um ...

Parental involvement in their children's participation in sports competitions can have a significant influence on their psychosocial well-being. The aim of this dissertation is to study the relationship between the sports practice of parents of athletes and the psychosocial benefits that can result from it. It involves two different studies. The first, qualitative study included 24 parents of athletes, 62.5% male and 37.5% female, organized into focus groups. The second quantitative study involv...

Palavras Chave

Atletas adolescentes - Psicologia, Pais e Filhos, Desporto - Aspectos Psicológicos, Desporto - Aspectos Sociais

Tipo

masterThesis

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULL-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2026-10-30T02:35:52Z com informação proveniente do Repositório



UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

**Influências do envolvimento parental:
uma análise dos benefícios psicossociais pela
participação dos filhos em competições desportivas**

Realizado por:
Margarida Romão Nunes

Orientado por:
Professora Doutora Túlia Rute Maia Cabrita

Constituição do Júri:

Presidente:	Professora Doutora Teresa Paula Rodrigues de Oliveira Leite Maurer
Orientadora:	Professora Doutora Túlia Rute Maia Cabrita
Arguente:	Professora Doutora Ana Daniela Barreto Aleixo

Dissertação aprovada em: 06 de janeiro de 2026

Lisboa

2025



U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A

I N S T I T U T O D E P S I C O L O G I A E C I Ê N C I A S D A E D U C A Ç ã O

Mestrado em Psicologia Clínica

**Influências do envolvimento parental:
uma análise dos benefícios psicossociais pela
participação dos filhos em competições desportivas**

Margarida Romão Nunes

Lisboa

Julho 2025



U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A

I N S T I T U T O D E P S I C O L O G I A E C I Ê N C I A S D A E D U C A Ç ã O

Mestrado em Psicologia Clínica

**Influências do envolvimento parental:
uma análise dos benefícios psicossociais pela
participação dos filhos em competições desportivas**

Margarida Romão Nunes

Lisboa

Julho 2025

Margarida Romão Nunes

Influências do envolvimento parental:
uma análise dos benefícios psicossociais pela
participação dos filhos em competições desportivas

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e
Ciências da Educação da Universidade Lusíada para a
obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: Professora Doutora Tília Rute Maia
Cabrita

Lisboa

Julho 2025

FICHA TÉCNICA

Autora Margarida Romão Nunes
Orientadora Professora Doutora Túlía Rute Maia Cabrita
Título Influências do envolvimento parental: uma análise dos benefícios psicossociais pela participação dos filhos em competições desportivas
Local Lisboa
Ano 2025

CASA DO CONHECIMENTO DA UNIVERSIDADE LUSÍADA - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

NUNES, Margarida Romão, 2000-

Influências do envolvimento parental : uma análise dos benefícios psicossociais pela participação dos filhos em competições desportivas / Margarida Romão Nunes ; orientado por Túlía Rute Maia Cabrita. - Lisboa : [s.n.], 2025. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - CABRITA, Túlía Rute Maia, 1972-

LCSH

1. Atletas adolescentes - Psicologia
2. Pais e filhos
3. Desporto - Aspectos psicológicos
4. Desporto - Aspectos sociais
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
6. Teses - Portugal - Lisboa

1. Teenage athletes - Psychology

2. Parent and child

3. Sports - Psychological aspects

4. Sports - Social aspects

5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations

6. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

LCC

1. GV706.4.N86 2025

AVISO LEGAL

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela. Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Esta dissertação, resulta no culminar de uma longa caminhada académica, que por vezes também ela pareceu uma corrida, de tanto que se passou nestes últimos seis anos da minha vida. Todo o processo foi uma evolução, contudo este percurso foi feito por mim, mas também por todos aqueles que me são tão especiais e importantes na minha vida.

Primeiramente, à professora Túlia, obrigada por toda a sua ajuda, orientação e aprendizagens, desde que cheguei à Universidade Lusíada, obrigada por acreditar que sou capaz. Agradeço a todos que auxiliaram no desenvolvimento de todo o projeto, mas também a todos os professores, colegas e funcionários, e a todos os que contribuíram para que tivesse a experiência académica que tive.

Mãe, obrigada a ti por seres a mulher que és e me teres ajudado a tornar na pessoa que sou, por nunca me teres deixado desistir dos meus maiores sonhos, mas acima de tudo por estares sempre aqui nem que fosse para me lembrar de acreditar em mim.

Esposo, Tomás, obrigada por seres o meu maior companheiro de vida, obrigada pelo teu amor incondicional, obrigada por seres um dos pilares da minha vida e cresceres ao meu lado, para sermos as nossas melhores versões. Aos meus amigos, João, Carlos, Carolina, Ariel, Gabriella, Gil, Márcia e Ian, obrigada por terem paciência comigo quando não tinha tanto tempo para estar com vocês, por estarem sempre presentes e me apoiarem em tudo. Às pessoas que considero família, obrigada por fazerem parte da minha vida e tornarem tudo tão mais fácil e bonito. À Susana, obrigada por ser uma excelente profissional e auxiliar-me a combater os meus medos e a lidar com todas as adversidades. Ao João, obrigada por todo o conhecimento e por me orientares. Por fim, quero agradecer a mim mesma, por não ter desistido do meu sonho, mesmo quando tudo parecia estar tão difícil. Esta tese é só o final, a tua resiliência e o teu valor, tu já demonstraste, nestes anos fizeste tantas coisas, orgulha-te. Tu és capaz de tudo, isto é só mais uma prova que consegues.

*Try and leave this world a little better than you
found it.*

— Robert Baden-Powell, 1941

*You gain strength, courage, and confidence by
every experience in which you really stop to look
fear in the face.*

— Eleanor Roosevelt, 1960

Resumo

O envolvimento parental na participação dos filhos em competições desportivas pode gerar influências significativas no bem-estar psicossocial dos pais. A presente dissertação tem por objetivo estudar a relação entre a prática desportiva dos pais de atletas e os benefícios psicossociais que daí podem advir. Envolve dois estudos distintos, o primeiro estudo, qualitativo incluiu 24 pais de atletas, 62.5% do sexo masculino e 37.5% do sexo feminino organizados em grupos focais, tendo sido criado um guião de entrevista, e posteriormente codificadas as respostas. O segundo estudo, quantitativo envolveu 98 pais, com idades entre 27 e 62 anos ($M = 44,19$; $DP = 6,45$), sendo 70,4% do sexo feminino e 29,6% do sexo masculino. Para a recolha de dados, foi utilizado um questionário sociodemográfico e três escalas validadas para a população portuguesa: a Escala de Felicidade Subjetiva, o Índice de Bem-Estar Pessoal Subjetivo e o Questionário de Desenvolvimento Emocional em Adultos. Os resultados indicam que os pais percebem benefícios psicossociais associados à prática desportiva dos filhos, incluindo maior compromisso, satisfação, tranquilidade, enriquecimento pessoal, e desenvolvimento de laços sociais com outros pais, associada a um bem-estar familiar. No estudo quantitativo, foram observadas associações entre as dimensões psicológicas estudadas, não foram encontradas associações significativas com outras variáveis. Os estudos sugerem que a participação dos filhos no desporto de competição oferece benefícios psicossociais importantes tanto para os pais quanto para a família. Estudos futuros poderão aprofundar a relação entre a experiência desportiva parental e os benefícios percebidos, e explorar outros fatores que possam influenciar estas perceções.

Palavras-chave: envolvimento parental, benefícios psicossociais, bem-estar subjetivo, felicidade subjetiva, desenvolvimento emocional, desporto de competição.

Abstract

Parental involvement in their children's participation in sports competitions can have a significant influence on their psychosocial well-being. The aim of this dissertation is to study the relationship between the sports practice of parents of athletes and the psychosocial benefits that can result from it. It involves two different studies. The first, qualitative study included 24 parents of athletes, 62.5% male and 37.5% female, organized into focus groups. The second quantitative study involved 98 parents aged between 27 and 62 ($M = 44.19$; $SD = 6.45$), 70.4% female and 29.6% male. A sociodemographic questionnaire and three scales validated for the portuguese population were used to collect the data: the Subjective Happiness Scale, the Subjective Personal Well-Being Index and the Emotional Development in Adults Questionnaire. The results indicate that parents perceive psychosocial benefits associated with their children's sports practice, including greater commitment, satisfaction, peace of mind, personal enrichment, and the development of social ties with other parents, associated with family well-being. In the quantitative study, associations were observed between the psychological dimensions studied, and no significant associations were found with other variables. The studies suggest that children's participation in competitive sport offers important psychosocial benefits for both parents and the family. Future studies could deepen the relationship between parental sporting experience and perceived benefits, and explore other factors that may influence these perceptions.

Keywords: *parental involvement, psychosocial benefits, subjective well-being, subjective happiness, emotional development, competitive sport.*

Lista de Tabelas

Tabela 1- Caracterização da Amostra.	40
Tabela 2 - Dados socio desportivos dos filhos dos participantes.....	41
Tabela 3 - Grelha de categorias, subcategorias e subsubcategorias e respetivas frequências...	48
Tabela 4 - Medidas descritivas da dimensão da felicidade subjetiva.	74
Tabela 5 - Medidas descritivas da dimensão do índice do bem-estar pessoal subjetivo.	74
Tabela 6 - Medidas descritivas das dimensões do desenvolvimento emocional em adultos...	75
Tabela 7 - Associações entre os total score das três dimensões do estudo	76
Tabela 8 - Associações entre as cinco dimensões do desenvolvimento emocional em adultos e a felicidade subjetiva.....	77
Tabela 9 - Associações entre as cinco dimensões do desenvolvimento emocional em adultos e o bem-estar pessoal subjetivo.	78
Tabela 10 - Diferenças entre grupos na felicidade subjetiva, no bem-estar pessoal subjetivo e no desenvolvimento emocional em adultos com a experiência desportiva dos pais.	79
Tabela 11 - Diferenças entre grupos na felicidade subjetiva, no bem-estar pessoal subjetivo e no desenvolvimento emocional em adultos com o tempo de prática desportiva do 1º filho. ..	80
Tabela 12 - Diferenças entre grupos na felicidade subjetiva, no bem-estar pessoal subjetivo e no desenvolvimento emocional em adultos com o tempo de prática desportiva do 2º filho. ..	80
Tabela 13 - Regressão linear de variáveis sociodemográficas e socio desportivas e dimensões do estudo como preditores da dimensão felicidade subjetiva.....	81
Tabela 14 - Regressão linear de variáveis sociodemográficas e socio desportivas e dimensões do estudo como preditores da dimensão bem-estar pessoal subjetivo.....	82

Tabela 15 - Regressão linear de variáveis sociodemográficas e socio desportivas e dimensões do estudo como preditores da dimensão desenvolvimento emocional em adultos.....	83
Tabela 16 - Resumo do método utilizado em cada um dos estudos.	84
Tabela 17 - Principais resultados obtidos com foco nos objetivos.	84

Lista de Figuras

Figura 1 - Nuvem de palavras sobre os Benefícios e ganhos percebidos pelos participantes .49

Figura 2 - Nuvem de palavras sobre os Impactos percebidos pelos participantes56

Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

CLISSIS	-	Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social
DP	-	Desvio Padrão
IBP	-	Índice do Bem-Estar Pessoal Subjetivo
M	-	Média
Min-Máx	-	Mínimo - Máximo
p	-	Correlação de Pearson
QDEA	-	Questionário de Desenvolvimento Emocional em Adultos
SPSS	-	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
VIF	-	<i>Variance Inflation Factor</i>

Índice

Agradecimentos	VII
Resumo	XI
Abstract.....	XIII
Lista de Tabelas	XV
Lista de Figuras.....	XVIII
Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos.....	XX
Índice.....	1
Introdução	1
Enquadramento Teórico.....	4
A vida adulta.....	4
Desenvolvimento na idade adulta	4
Papéis sociais e tarefas no desenvolvimento do adulto	7
Qualidade de vida no adulto	8
Desenvolvimento emocional no adulto.....	11
Saúde mental na vida adulta	12
A parentalidade	14
Transição e conceitos da parentalidade.....	14
Envolvimento parental e estilos parentais.....	18
Benefícios da parentalidade	22
A família e o contexto desportivo	23
O papel da família no desporto	23
Envolvimento parental no contexto desportivo	27
Benefícios psicossociais para os pais.....	29
Objetivos.....	34

Método	35
Estudo 1	35
Objetivo geral.....	35
Instrumentos.....	35
Procedimentos.....	36
Estudo 2	38
Objetivo geral.....	38
Instrumentos.....	42
Procedimentos.....	45
Resultados	48
Estudo 1	48
Benefícios e ganhos percebidos	49
Impactos percebidos.....	56
Experiência dos pais	59
Envolvimento parental.....	67
Estudo 2	74
Resultados descritivos das variáveis do estudo	74
Estudos da associação entre variáveis.....	76
Estudo de diferenças nas três variáveis em estudo comparativamente às variáveis sociodemográficas.....	78
Estudo das variáveis preditoras.....	81
Discussão	84
Referências.....	101
Anexos	122
Lista de anexos.....	123

Introdução

Uma das fases mais importantes do desenvolvimento de um indivíduo, pode ser considerada a entrada na vida adulta, que se caracteriza por ser uma fase onde ocorrem transformações biológicas, cognitivas e sociais (Tavakkoli et al., 2024).

Contudo, segundo Lowe et al. (2013) cada vez mais torna-se desafiante o estabelecimento de critérios claros que definam a entrada na vida adulta, devido às mudanças sociais e culturais que ocorrem com mais frequência.

A adultez emergente, compreendida entre os 18 e os 29 anos, representa a fase de transição entre a adolescência e a vida adulta, onde os indivíduos enfrentam desafios como a construção da identidade, o ingresso no ensino superior, a procura de independência, a inserção no mercado de trabalho e, em alguns casos, o início da vida familiar (Mushtaq et al., 2022).

A transição para a parentalidade que ocorre na vida adulta, de acordo com Rafaeli et al. (2024), embora vivida como um momento positivo e entusiasmante, pode também suscitar medos, preocupações, ansiedade e stress, afetando de forma significativa o bem-estar emocional e psicológico dos pais.

A parentalidade é uma experiência complexa, marcada por desafios e recompensas, visto que, pode proporcionar felicidade, sentido de propósito, realização e desenvolvimento pessoal, mas também envolve exigências significativas e elevados níveis de stress (Rusu et al., 2025).

O conceito de parentalidade engloba o conjunto de atitudes, práticas e formas de interação estabelecidas na relação com os filhos, de tal forma que, se trata de um processo, marcado por aprendizagens contínuas, pelo desenvolvimento de competências e por uma reconfiguração da identidade dos pais (Sousa & Bértolo, 2023).

O estilo parental, segundo Xu et al. (2015) corresponde a um padrão de parentalidade que estabelece o ambiente emocional no qual os comportamentos parentais são manifestados e percebidos pelos filhos. Este conceito enquadra a forma como as práticas parentais influenciam e afetam o desenvolvimento infantil (Xu et al., 2015).

De forma, a que os seus filhos ganhem aptidões físicas, tenham mais interações sociais e adquiram diversas competências, os pais incentivam os seus filhos a praticar desporto (Reynolds, 2021).

Considerando a perspetiva de investigadores no contexto desportivo, as relações interpessoais dentro da comunidade desportiva podem desempenhar um papel fundamental no suporte à saúde mental, por meio de processos psicossociais como o apoio social, a sensação de controle pessoal e a construção de identidades sociais (Panza et al., 2020).

Os estudos realizados sobre a experiência parental no desporto são maioritariamente estudos qualitativos, que apresentam resultados mistos, uma vez que possibilita a análise de variáveis contextuais e dos níveis de bem-estar (Sutcliffe et al., 2021).

Na investigação de Rhodes et al. (2025), evidenciou-se que pais com filhos pequenos que participaram em modalidades desportivas coletivas demonstraram melhorias significativas na saúde mental, bem como uma maior satisfação nas suas relações conjugais, quando comparados com pais que praticaram atividades físicas individuais.

Estudos como de Apostolou e Kagialis (2025), reforçam a inevitabilidade de investigar teoricamente e empiricamente os benefícios psicossociais da parentalidade, devido à sua complexidade e da escassez de estudos sobre esta temática.

Conforme Liu et al. (2024), os estudos que oferecem uma visão abrangente sobre a temática da parentalidade no desporto são escassos, considerando que a investigação existente apenas aborda os efeitos e fundamentos do envolvimento parental no desporto, sob uma perspetiva teórica ou prática, faltando uma abordagem integradora.

O presente trabalho tem como principal objetivo compreender e caracterizar quais os benefícios psicossociais que os pais têm por os seus filhos praticarem desporto de competição.

Em específico procurou-se (1) descrever o tipo de benefícios psicossociais percebidos pelos pais de atletas pela prática desportiva dos filhos; (2) compreender e caracterizar a perceção dos benefícios versus ameaças, da participação desportiva dos filhos; (3) compreender e caracterizar níveis de felicidade subjetiva, bem-estar pessoal subjetivo e desenvolvimento emocional em pais de atletas, como benefícios psicossociais; (4) identificar e caracterizar a relação entre experiência desportiva dos pais e a perceção dos benefícios psicossociais associados à prática desportiva dos filhos; (5) compreender a relação entre o tempo de prática dos filhos, níveis de felicidade subjetiva, bem-estar pessoal subjetivo e desenvolvimento emocional em pais de atletas, como benefícios psicossociais.

Como tal, esta dissertação encontra-se organizada em cinco partes. Primeiramente, o enquadramento teórico, que está estruturado em subtemas principais como a vida adulta, a parentalidade e por último, a família e o contexto desportivo.

Na segunda parte são apresentados os objetivos deste estudo, tanto o objetivo geral como os objetivos específicos que conduziram a investigação.

Na terceira parte é dedicada ao método do estudo, onde existe uma descrição dos participantes, dos instrumentos utilizados para recolha de dados e os procedimentos adotados para a implementação do estudo. Na quarta parte estão dispostos os resultados obtidos tendo por base os dados recolhidos.

Por fim, na última parte, encontra-se a discussão dos resultados, incluindo as limitações, as sugestões para futuros estudos e possíveis contributos para a prática clínica, que foram identificados tendo em consideração a investigação efetuada, bem como uma conclusão do trabalho apresentado.

Enquadramento Teórico

A vida adulta

Desenvolvimento na idade adulta

Os indivíduos, no decorrer da sua vida passam por várias fases de transição, mas a mudança para a vida adulta assume um papel relevante devido à sua complexidade (Schulenberg & Schoon, 2012).

A transição para a vida adulta caracteriza-se como um período crítico para a promoção do desenvolvimento e da integração social, em contextos que favoreçam o indivíduo e a sua participação ativa na comunidade, enquanto membros saudáveis e produtivos da mesma (Tavakkoli et al., 2024).

Apesar, da vida adulta ser um processo reconhecido em diferentes culturas e sociedades, existem divergências quanto às características que definem o que significa ser adulto, e por isso, esta fase pode ser percecionada como uma experiência subjetiva (Kirby et al., 2019; Tavakkoli et al., 2024).

De forma, a explorar a perceção do que é considerado ser adulto por parte dos indivíduos, segundo Lowe et al. (2013) existe a necessidade de analisar os papéis e experiências que os jovens identificam que fazem parte dessa fase.

Conforme Tavakkoli et al. (2024), a definição de adulez é influenciada pelo significado atribuído, em cada contexto sociocultural, aos papéis tradicionalmente associados à vida adulta.

A vida adulta desenvolve-se em várias fases com características distintas, com base em Halloran (2024), a entrada na adulez, dos 18 anos aos 29 anos, é marcada pela exploração e ausência de compromissos duradouros, com etapas tradicionais como o casamento e a estabilidade profissional, a ocorrerem mais tarde do que em gerações anteriores.

Na adultez jovem e média, dos 30 anos aos 45 anos, observa-se uma maior estabilidade em termos conjugais, parentais e profissionais, embora esta etapa traga várias exigências intensas, refletidas a nível profissional e familiar (Halloran, 2024).

A adultez intermédia ou tardia, dos 40 anos aos 65 anos, exige um equilíbrio entre trabalho, família e comunidade, sendo influenciada pelas experiências passadas dos indivíduos (Halloran, 2024).

Por fim, após a reforma, dos 66 anos aos 89 anos, os indivíduos afasta-se das suas responsabilidades profissionais e familiares, privilegiando nesta etapa o lazer e o bem-estar relacional. Apesar de existir maior satisfação emocional, nesta última fase, verifica-se uma diminuição das redes sociais e possíveis impactos negativos na saúde física e na cognição, com experiências bastante distintas entre indivíduos (Halloran, 2024).

Segundo Arnett (2000), nas sociedades modernas, a fase compreendida entre os 18 e os 29 anos é marcada por instabilidade e mudanças constantes, refletindo-se num período de exploração pessoal antes da tomada de decisões duradouras. O autor designou este intervalo como idade adulta emergente, descrevendo-o como uma etapa distinta entre a adolescência e a adultez.

Esta fase, da adultez emergente, marca o confronto entre os planos definidos na adolescência e as exigências da vida adulta, exigindo uma interação de equilíbrio entre as diversas dimensões que surgem nesta etapa, como a gestão dos objetivos pessoais, familiares e profissionais (Schulenberg & Schoon, 2012).

Mouchrek e Benson (2023) consideram que esta é uma fase marcada pela exploração ativa da identidade, pela flexibilidade nas formas de pensar e por um sentimento de transição, em que ainda não se alcançou plenamente a adultez. Este período é considerado crucial no desenvolvimento, pois oferece possibilidades de desenvolvimento pessoal, escolhas futuras e reestruturação de responsabilidades individuais (Mouchrek & Benson, 2023).

Na adultez emergente, é comum a transição da identidade de estudante para a inserção no mundo laboral, bem como a procura de independência económica. De seguida, na idade adulta, os desafios tendem a estar associados ao equilíbrio entre as responsabilidades profissionais e familiares. E por fim, os adultos assumem novos papéis e responsabilidades, muitas vezes relacionados com a preparação para o final da carreira profissional e a redefinição de objetivos pessoais (Sgaramella, 2022).

O modelo de desenvolvimento psicossocial proposto por Erikson, sustenta que para alcançar um envelhecimento saudável, é fundamental que o indivíduo se envolva de forma bem-sucedida em áreas cruciais da vida adulta, nomeadamente os relacionamentos interpessoais, a esfera profissional e a participação na comunidade (Malone et al., 2016).

O não enfrentamento eficaz dos desafios associados a cada etapa do desenvolvimento, pode resultar em consequências negativas, como sentimentos de estagnação e desespero emocional (Malone et al., 2016; Mitchell et al., 2021).

A teoria do ciclo de vida de Erikson, descreve o desenvolvimento humano ao longo de várias etapas associadas a faixas etárias específicas, cada uma caracterizada por um desafio psicossocial (Sacco, 2013).

Estas fases são a primeira infância (dos 1 aos 1,5 anos), a segunda infância (dos 1,5 aos 3 anos), a infância precoce (dos 3 anos aos 6 anos), a infância intermédia (dos 6 anos aos 12 anos), a adolescência (dos 12 anos aos 18 anos), a adultez jovem (dos 19 anos aos 40 anos), a adultez média (dos 40 anos aos 65 anos) e a adultez avançada (dos 65 anos ou mais) (Sacco, 2013).

O modelo descreve oito tarefas de desenvolvimento que se sucedem ao longo do ciclo de vida, confiança versus desconfiança, autonomia versus vergonha e dúvida, iniciativa versus culpa, diligência versus inferioridade, identidade versus confusão de papéis,

intimidade versus isolamento, generatividade versus estagnação e integridade versus desespero (Mitchell et al., 2021).

Durante a adultez jovem, o principal desafio é a intimidade versus isolamento, centra-se na capacidade do indivíduo para estabelecer relações próximas, profundas e autênticas, envolvendo a vulnerabilidade e a empatia (Mitchell et al., 2021).

Na adultez média, o foco está na generatividade versus estagnação, refere-se ao desejo e esforço do indivíduo em contribuir para o bem-estar das gerações futuras, deixando um legado na sociedade (Mitchell et al., 2021).

Embora a parentalidade e a criação de uma família constituam formas privilegiadas de expressão da generatividade, esta pode também manifestar-se através do envolvimento na educação, em projetos ou em contributos com impacto social (Mitchell et al., 2021).

Por fim, na adultez avançada, o desafio central é o da integridade versus desespero, foca-se na autoaceitação e na avaliação reflexiva do percurso pessoal (Mitchell et al., 2021; Sacco, 2013).

Estudos indicam que fase da adultez emergente, os jovens adultos ainda apresentam menos autocontrolo perante estímulos socioemocionais negativos, refletindo um desenvolvimento emocional ainda em curso (Cohen et al., 2016).

De acordo com Tavakkoli (2024), a transição bem-sucedida para a vida adulta é avaliada através de diversos indicadores, que englobam o bem-estar, o desenvolvimento de competências para a vida, a ética, a qualidade das relações sociais e familiares, o nível de escolaridade, a participação em atividades educativas e profissionais e o envolvimento cívico.

Papéis sociais e tarefas no desenvolvimento do adulto

De acordo com Schulenberg e Schoon (2012), os papéis sociais desempenhados pelos adultos são definidos em cinco domínios, tais como o casamento, a parentalidade, o percurso académico, a vida profissional e a independência do indivíduo.

Entre as transições da vida adulta, destacam-se a gravidez e o início da parentalidade, que implicam exigências físicas e emocionais, contudo muitos indivíduos encontram suporte informal junto de familiares e amigos (Uphoff et al., 2025).

No âmbito da análise da construção da identidade durante a transição para a vida adulta, Roberts e Côté (2014) propuseram uma teoria que distingue dois tipos de tarefas, as tarefas de autoidentidade e as tarefas de identidade social. As tarefas de autoidentidade dizem respeito aos processos de integração e diferenciação do self, enquanto as tarefas de identidade social centram-se na adoção de papéis sociais, como o papel profissional, e na consolidação da visão de mundo do indivíduo.

De acordo com os autores, estes processos ocorrem em três níveis distintos, embora interligados, a identidade do ego, a identidade pessoal e a identidade social. A identidade do ego corresponde à experiência subjetiva e à perceção interna do self. A identidade pessoal, associada ao conjunto de comportamentos e características individuais. E por fim, a identidade social relacionada com os papéis sociais assumidos e com o estatuto que o indivíduo ocupa na sociedade (Roberts & Côté, 2014).

Qualidade de vida no adulto

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), a qualidade de vida pode ser entendida como a forma como cada indivíduo perceciona a sua posição na vida, tendo em consideração o contexto cultural e os sistemas de valores em que se insere, bem como os seus objetivos pessoais, expectativas, ideais e inquietações (Kotarska et al., 2021; Ryu & Sok, 2023; WHOQOL, 1995).

A qualidade de vida é um conceito complexo e multifacetado, o que frequentemente dificulta o consenso quanto à sua definição e aos seus indicadores. Ainda assim, tende a ser estruturada em quatro dimensões fundamentais: economia, cultura, política e ecologia (Teoli & Bhardwaj, 2023).

A qualidade de vida é frequentemente analisada em função de domínios específicos da existência e dos fatores que os influenciam (Kotarska et al., 2021). Apresenta uma natureza multidimensional, tanto no que respeita ao seu conteúdo como aos métodos utilizados para a sua avaliação, sendo um conceito subjetivo, uma vez que integra valores e perspetivas individuais (Ryu & Sok, 2023).

Kotarska et al. (2021) refere indicadores da qualidade de vida como a saúde, a satisfação com a vida, a felicidade, o ajustamento psicossocial, o bem-estar e a prática de atividade física.

Segundo Teoli e Bhardwaj (2023), as dimensões associadas à qualidade de vida são a saúde, as relações interpessoais, o grau de escolaridade, o contexto profissional, o estatuto social, os recursos económicos, a perceção de segurança, a liberdade, a autonomia na tomada de decisões, o sentimento de pertença social e o meio físico envolvente.

Entre os diversos elementos que impactam a qualidade de vida, destaca-se a atividade física em práticas amadoras ou em diferentes modalidades desportivas, que são geralmente desenvolvidas com várias finalidades, como forma, de entretenimento, de promoção da saúde, de incremento da aptidão física ou de desenvolver competências e capacidades motoras específicas (Kotarska et al., 2021).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (1948), o conceito de saúde corresponde a um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não se resume apenas à ausência de doenças.

O bem-estar, em conformidade com Middleton et al. (2025), é considerado quando um indivíduo se sente bem, consegue desempenhar as suas funções de forma eficiente, tem um propósito de vida e mantém relações interpessoais positivas, sentindo assim uma sensação global satisfatória.

O bem-estar envolve a busca contínua de uma melhor qualidade de vida, por meio do desenvolvimento e da melhoria das habilidades e capacidades pessoais do indivíduo para enfrentar os desafios e etapas da vida (Rodríguez-Bravo et al., 2020).

O bem-estar subjetivo diz respeito à avaliação individual e subjetiva que cada indivíduo faz da sua própria vida, englobando dimensões cognitivas e emocionais, associadas a acontecimentos pessoais ou gerais (Zhang et al., 2024).

Conforme Urbina-Garcia (2025), no nível cognitivo é onde o indivíduo avalia o seu grau de satisfação com a vida, em áreas como as relações interpessoais, o trabalho ou a saúde. Por outro lado, no nível emocional foca-se nas experiências emocionais vividas ao longo da vida, englobando todas as suas emoções. A interação entre os dois fatores influencia diretamente a percepção da sensação global de bem-estar do indivíduo (Urbina-Garcia, 2025).

O bem-estar subjetivo considera a presença de emoções positivas, apreciações favoráveis sobre a trajetória de vida e a percepção de um funcionamento eficaz no quotidiano do indivíduo (Mikkonen et al., 2025). Este conceito inclui o grau de satisfação com diferentes áreas da vida e integra conceitos como a felicidade e a satisfação com a vida (Zhang et al., 2024).

A felicidade pode ser descrita como um estado emocional marcado por sensações de alegria, leveza, contentamento e tranquilidade, sendo entendida como um estado persistente e prolongado do quotidiano dos indivíduos (Mérida-López et al., 2022; Mushtaq et al., 2022).

Trata-se de um conceito com múltiplas definições, sendo habitualmente associado a emoções positivas, sentimentos agradáveis e a uma percepção geral de satisfação com a vida (Mushtaq et al., 2022).

A felicidade pode sofrer variações ao longo do tempo, sendo considerada um objetivo a ser procurado de forma intencional pelos indivíduos, e por isso, acaba por ser frequentemente associada ao bem-estar subjetivo (Mérida-López et al., 2022).

Desenvolvimento emocional no adulto

O desenvolvimento socioemocional é um processo dinâmico e contínuo, que se adapta às necessidades de cada fase de vida de um indivíduo (Sgaramella, 2022). Este desenvolvimento diz respeito à aquisição de competências que permitem ao indivíduo reconhecer, compreender, regular e expressar adequadamente as emoções, assim como estabelecer e manter relações interpessoais saudáveis com os outros (Lotharius et al., 2024).

Este processo está conectado à aprendizagem social e emocional, a qual se constitui como um pilar do desenvolvimento. É através desta aprendizagem que crianças, jovens e adultos desenvolvem capacidades, atitudes e valores para adquirirem aptidões no nível emocional e social (Sgaramella, 2022).

Conforme a Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (2020), as competências socioemocionais incluem o autoconhecimento, a autogestão, a consciência social, as relações interpessoais e a tomada de decisão responsável, sendo que as mesmas não são apenas adquiridas na infância, mas desenvolvem-se ao longo da vida, tendo relevância para o bem-estar do indivíduo.

Nas diferentes etapas da vida adulta, os indivíduos enfrentam múltiplas exigências e transições onde o desenvolvimento de competências socioemocionais revela-se crucial para a gestão eficaz das exigências do quotidiano e para a construção de um futuro com sentido e propósito (Sgaramella, 2022).

A inteligência emocional é definida como a capacidade de perceber, avaliar, raciocinar, compreender, analisar e regular as emoções, é considerada um fator importante que auxilia as pessoas a controlar as suas emoções, a gerir os relacionamentos interpessoais e a melhorar sua saúde física e mental (Zhang et al., 2022).

A regulação emocional refere-se ao processo através do qual os indivíduos conseguem responder de forma adequada às exigências e desafios do quotidiano, sendo a sua

ausência associada a uma maior vulnerabilidade emocional e a diversas dificuldades de saúde física e mental (Christopher & Facal, 2023).

Saúde mental na vida adulta

A idade adulta é marcada por acontecimentos ou transições significativas, que provocam mudanças substanciais na vida dos indivíduos, e por vezes, tendem a gerar medos e sentimentos de incerteza, podendo representar desafios importantes para a saúde mental (Uphoff et al., 2025).

A saúde mental é caracterizada por um estado de equilíbrio interno e bem-estar, em que os indivíduos são capazes de lidar efetivamente, com as exigências e desafios da vida (Panza et al., 2020).

A saúde mental é influenciada por diversos fatores, incluindo os traços de personalidade, as relações sociais, a qualidade do sono, o sentimento de realização e de identificação social, o estatuto socioeconómico e a saúde física (Tavakkoli et al., 2024).

Segundo Meneguzzo et al. (2023), no início da adolescência e da vida adulta é quando começam a surgir as perturbações mentais, e não auxiliadas, faz com que exista um maior risco de prejuízo do funcionamento do indivíduo e na sua saúde mental na vida adulta.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2013), a saúde mental corresponde a um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece as suas capacidades, lida eficazmente com as exigências da vida e contribui positivamente para a comunidade, de forma que, este conceito engloba três dimensões, a psicológica, a emocional e a social.

No que se refere à saúde psicológica, a mesma divide-se entre indicadores de bem-estar, como a autonomia e a qualidade de vida e de mal-estar, como dificuldades psicológicas e elevados níveis de stress (Eather et al., 2023).

De acordo com Eather et al. (2023), no que respeita à saúde emocional este refere-se à percepção que o indivíduo tem de si mesmo, incluindo sentimentos de felicidade, interesse

pela vida e satisfação. Por fim, à saúde social relaciona-se com a participação e integração do indivíduo na sociedade (Eather et al., 2023).

A qualidade dos relacionamentos engloba aspetos positivos, como o apoio emocional fornecido por pessoas significativas, assim como os aspetos negativos, como os conflitos e o stress (Umberson & Montez, 2010).

Os fatores de stress como desafios da parentalidade, profissionais e pressões financeiras podem intensificar ou precipitar perturbações de saúde mental nas mães, nomeadamente, depressão, ansiedade e outras condições psiquiátricas, especialmente no período pós-parto e nos anos seguintes (Heshmati et al., 2023).

De acordo, com Ribeiro et al. (2023) o stress parental refere-se ao desequilíbrio sentido na parentalidade, sendo que pode-se manifestar no dia-a-dia dos pais, ainda que em diferentes graus, sendo que influencia negativamente as práticas parentais e a qualidade da relação entre pais e filhos. O stress parental é considerado um fator de risco para o desenvolvimento e o bem-estar da criança, assim como para o bem-estar da família (Ribeiro et al., 2023).

A parentalidade

Transição e conceitos da parentalidade

A parentalidade é compreendida como um conjunto de vínculos afetivos, atitudes e práticas desenvolvidas pelos pais, sendo condicionada por vários fatores como o percurso de vida, o contexto económico e cultural, as crenças e as expetativas dos pais (Sousa & Bértolo, 2023).

A vivência da parentalidade evolui com o tempo, no início os pais sentem que tudo é novo e estimulante, mas a experiência que vão adquirindo acaba por tornar esta fase mais natural e menos desafiante (Bekhuis & van Abswoude, 2025).

A parentalidade é impactada pelo sentimento de competência pessoal, pela qualidade da relação conjugal, pela rede de apoio e pelos serviços sociais, por isso é relevante para as transições na parentalidade, segundo Sousa e Bértolo (2023), perceber a estrutura das funções da rede de suporte familiar, pois as mesmas são diferentes consoante, a fase de vida individual e familiar e o contexto sociocultural.

Para além das responsabilidades com os filhos, com a parentalidade, os pais enfrentam pressões profissionais e pessoais, associada a reflexões sobre o sentido da vida, mudanças nos relacionamentos e consciência da efemeridade da vida (Prinds et al., 2023; Rusu et al., 2025).

A transição para a parentalidade é considerada um processo psicológico e de desenvolvimento complexo, sendo um período onde ocorrem várias transformações em diversas áreas da vida dos pais, principalmente a nível pessoal e familiar (Epifanio et al., 2015).

Conforme, Cunningham et al. (2021), apesar de ser um momento geralmente positivo, a gravidez e a parentalidade podem representar uma fase de elevado stress, aumentando o risco de desafios na saúde mental dos pais durante o período gestacional e perinatal.

Conforme Middleton et al. (2025), a transição para a parentalidade constitui uma fase transformadora, caracterizada por diversas alterações no nível social, psicológico e fisiológico, sendo desafiantes no processo de adaptação.

Estas alterações influenciam o bem-estar dos pais, podendo gerar momentos de stress devido à adaptação a uma nova realidade, criando impactos nos seus hábitos, nos momentos de lazer, nas novas responsabilidades, nos ritmos de sono, nas tarefas domésticas, nas dinâmicas relacionais e na identidade do casal, como na quantidade e qualidade do tempo em casal (Epifanio et al., 2015; Little & Sockol, 2020).

Neste processo existe a interação de diversos fatores biopsicossociais, como a ansiedade, a sobrecarga emocional, estratégias de coping desajustadas, ou dificuldades de regulação emocional que podem comprometer a capacidade adaptativa dos pais perante os desafios sentidos, possibilitando assim que os indivíduos sintam maior vulnerabilidade psicológica e relacional (Epifanio et al., 2015).

Os progenitores enfrentam níveis cada vez mais elevados de stress e divergências referentes à vida profissional e familiar, sobretudo as mães, sentindo-se frequentemente sobrecarregados perante a exigência simultânea das obrigações laborais e domésticas (Collins, 2019).

Para além das mudanças a nível físico e psicológico, estudos como Pawluski (2024) demonstram que a parentalidade é uma fase marcada por mudanças rápidas e significativas no cérebro.

Estudos recentes mostram que, especialmente em pais biológicos, ocorre uma forte plasticidade neural durante a gravidez e o pós-parto, essenciais para cuidar do recém-nascido, estas alterações no cérebro envolvem áreas cerebrais ligadas à empatia, regulação emocional, tomada de decisão, função executiva, motivação e recompensa (Pawluski, 2024).

Estudos como Freeman et al. (2021), relatam que os pais experienciaram falta de apoio, desânimo e discriminação no trabalho, devido à sua transição para a parentalidade.

O desenvolvimento do papel parental tende a ser distinto consoante o género, contudo ambos os progenitores enfrentam neste período uma reconfiguração da sua identidade pessoal e familiar (Epifanio et al., 2015).

A parentalidade tem vindo a tornar-se mais equilibrada entre pais e mães, contudo persiste uma significativa disparidade nas tarefas de cuidado infantil, com as mulheres a assumirem uma carga maior, sendo que esta desigualdade na distribuição das responsabilidades leva a que as mães disponham de menos tempo livre (Bekhuis & van Abswoude, 2025).

As mães experienciam alterações biológicas significativas associadas à gravidez e ao parto, enquanto ambos os progenitores enfrentam desafios na parentalidade, como incertezas profissionais e pressões financeiras resultantes do afastamento laboral e da redução de rendimentos (Heshmati et al., 2023).

A paternidade representa, para muitos homens, um momento de transição e crescimento emocional, no qual aprendem a lidar com sentimentos, que até então não tinham sido explorados (Corrêa et al., 2016).

Esta fase pode impulsionar uma redefinição do papel paterno, muitas vezes influenciada pela participação ativa na gravidez da parceira, como a afirmação da identidade masculina, o reforço do papel de provedor e a aquisição de novas responsabilidades no seio familiar e comunitário (Corrêa et al., 2016).

Neste contexto de adaptação, é frequente que os pais experienciem um declínio no bem-estar psicológico, evidenciado por níveis acrescidos de stress, ansiedade, mal-estar emocional, sintomas depressivos e uma menor capacidade para cuidar de si próprios (Middleton et al., 2025).

Alguns casais referem que durante a transição para a parentalidade enfrentam dificuldades na satisfação com o relacionamento (Little & Sockol, 2020).

Em conformidade com Florsheim e Burrow-Sánchez (2024), o relacionamento coparental corresponde à relação entre dois adultos que se centra especificamente na colaboração para o cuidado e educação dos filhos.

Embora, por vezes, seja complexo para os casais distinguir a coparentalidade, com a relação romântica que estabelecem. Esta relação de coparentalidade torna-se mais relevante quando a relação conjugal termina antes da maioridade dos filhos (Florsheim & Burrow-Sánchez, 2024).

A literatura identifica cinco competências fundamentais no âmbito da coparentalidade, como a aceitação, o carinho, o crescimento relacional, a coesão e o compromisso, sendo fundamentais para o bom relacionamento e desenvolvimento dos filhos (Florsheim & Burrow-Sánchez, 2024).

A flexibilidade psicológica parental refere-se à capacidade dos pais de aceitar pensamentos, emoções e impulsos negativos, tanto próprios como dos seus filhos. Este conceito implica a orientação para as necessidades sentidas pelos filhos e para práticas parentais eficazes, em detrimento de estratégias baseadas na evitação ou no controlo (Pan et al., 2024).

O conceito de autoeficácia parental refere-se à capacidade que o pai ou a mãe têm para organizar e realizar adequadamente as tarefas inerentes à educação e cuidado dos filhos (Xu et al., 2015).

O stress parental, de acordo com Ríos et al. (2022), refere-se à perceção das exigências da parentalidade como sendo superiores à capacidade de lhes dar resposta, pode ser considerado uma vivência negativa ou aversiva face às responsabilidades parentais, diferenciando-se de outras formas de stress experienciadas pelos pais.

Conforme Rusu et al. (2025), o stress parental, também diz respeito à tensão emocional, psicológica e física vivenciada pelos pais, englobando sentimentos de sobrecarga, ansiedade, frustração e exaustão.

A literatura evidencia que níveis elevados de stress parental estão associados à diminuição de práticas parentais positivas e a um aumento de comportamentos parentais disfuncionais, tais como baixos níveis de afeto, disciplina punitiva e risco acrescido de negligência ou abuso infantil, influenciando assim, negativamente o desenvolvimento dos filhos (Ríos et al., 2022).

O stress parental tem sido igualmente associado a perturbações como ansiedade e depressão nos pais, conflitos conjugais, conciliação entre vida profissional e familiar, deterioração da saúde física, ausência de suporte social, diminuição da perceção de eficácia parental (Ríos et al., 2022; Rusu et al., 2025).

Envolvimento parental e estilos parentais

O envolvimento parental é um conceito multidimensional que inclui atitudes, emoções e comportamentos dos pais com impacto no desenvolvimento dos seus filhos, podendo variar entre apoio ativo e pressão, considerando que perceção dos pais sobre o seu envolvimento pode diferir da perceção dos filhos (Kovács et al., 2024).

O envolvimento parental, engloba três dimensões relevantes como estratégias, como a dimensão afetiva, cognitiva e comportamental. No que diz respeito, à dimensão afetiva ou relacional esta envolve o apoio familiar, enquanto a componente cognitiva, relaciona-se com a aprendizagem e a tomada de decisões, por outro lado, a componente comportamental integra a partilha de tarefas, a reorganização de rotinas e a conciliação de papéis (Sousa & Bértolo, 2023).

O estilo parental diz respeito aos comportamentos e atitudes adotados pelos pais na relação com os filhos, incluindo expressões não verbais, como gestos, entoações e posturas, que comunicam de forma implícita emoções associadas à parentalidade (Li et al., 2024).

Conforme a Teoria das Esferas de Influência Sobrepostas, proposta por Epstein (1995), o desenvolvimento da criança é influenciado por três ambientes que se interligam e que proporcionam melhores resultados no percurso pessoal e académico dos indivíduos, sendo essas três esferas, a família, a escola e a comunidade.

No âmbito desta teoria, Epstein (1995) desenvolveu o Modelo das Seis Tipologias de Envolvimento Parental, que descreve de forma prática como é que os pais se podem envolver e como é que o envolvimento parental tem impactos no desenvolvimento dos filhos.

Os seis tipos de envolvimento são parentalidade, comunicação, voluntariado, aprendizagem em casa, tomada de decisões e colaboração com a comunidade (Epstein, 1995).

O primeiro tipo de envolvimento, parentalidade, diz respeito ao apoio dos pais no desenvolvimento dos filhos e na criação de um ambiente familiar favorável (Epstein, 1995).

O segundo tipo de envolvimento, comunicação, implica um diálogo eficaz entre escola e família (Epstein, 1995).

O terceiro tipo de envolvimento, voluntariado, envolve a participação dos pais em atividades escolares (Epstein, 1995).

O quarto tipo de envolvimento, aprendizagem em casa, através do acompanhamento e incentivo à aprendizagem fora da escola (Epstein, 1995).

O quinto tipo de envolvimento, tomada de decisões, com o envolvimento dos pais na gestão escolar (Epstein, 1995).

Por fim, o sexto tipo de envolvimento, colaboração com a comunidade, através de parcerias que ampliem as oportunidades de apoio e desenvolvimento para as famílias (Epstein, 1995).

Conforme Pan et al. (2024), os estilos parentais dizem respeito ao conjunto de atitudes, emoções e padrões de comportamento que os pais demonstram no processo de educação dos filhos.

Os estilos parentais incluem elementos de comunicação não verbal presentes nas interações entre pais e filhos, como os gestos, o tom de voz e as expressões emocionais (Pan et al., 2024).

O conceito de estilos parentais tem sido amplamente explorado na literatura como uma das principais formas de compreender o impacto da parentalidade no desenvolvimento das crianças (Bornstein, 2002; Liu et al., 2024).

O estilo parental refere-se ao padrão estável de comportamentos, na forma como os pais procuram orientar, controlar e socializar com os seus filhos, trata-se de uma abordagem global à parentalidade, e não de práticas parentais aplicadas em situações específicas (Baumrind, 1967, 1971, 1989,1991; Stein & Breckenridge, 2024).

Conforme Baumrind (1967, 1971, 1989,1991), os estilos parentais assentam em duas dimensões fundamentais, a responsividade e a exigência, sendo que a responsividade, refere-se ao apoio e ao afeto por parte dos pais, e a exigência, ao controlo e à disciplina exercidos. A conjugação destas duas variáveis permitiu definir três estilos parentais distintos como o autoritário, o permissivo e o autoritativo (Bornstein, 2002; Stein & Breckenridge, 2024).

De acordo com Baumrind (1967, 1971, 1989,1991), o estilo autoritário corresponde a uma alta exigência e a uma baixa responsividade, o estilo permissivo representa uma baixa exigência e uma alta responsividade, por fim, o estilo autoritativo equivale a uma alta exigência e a uma alta responsividade.

O estilo autoritário caracteriza-se por rigidez, exigência de obediência e limitação da autonomia e da expressão emocional da criança. Por outro lado, o estilo permissivo traduz-se numa atitude indulgente, com pouca imposição de regras e elevada aceitação dos comportamentos infantis. Por fim, o estilo autoritativo combina regras claras com sensibilidade, promovendo a autonomia e o respeito pelos limites (Baumrind, 1967, 1971, 1989,1991; Bornstein, 2002; Stein & Breckenridge, 2024).

Mais tarde, Maccoby e Martin (1983) acrescentaram um quarto estilo, o negligente ou desinteressado que corresponde a uma baixa exigência e baixa responsividade, contribuindo para uma compreensão mais abrangente das dinâmicas parentais. O estilo negligente caracteriza-se por uma ausência de envolvimento emocional e de afeto, onde os pais não exercem controlo no comportamento dos filhos (Bornstein, 2002).

Apesar da relevância e influência do modelo de Baumrind, a sua abordagem não foi consensual, e por esse motivo Darling e Steinberg (1993), propuseram outra teoria no que se refere ao envolvimento parental (Bornstein, 2002; Liu et al., 2024).

Conforme, Darling e Steinberg (1993) deve existir uma distinção entre estilo parental e práticas parentais, onde estilo parental corresponde ao contexto emocional em que as práticas parentais são exercidas, incluindo atitudes, disposições e comportamentos parentais consistentes. Enquanto, as práticas parentais se referem a comportamentos específicos adotadas com o objetivo de influenciar o comportamento e o desenvolvimento dos filhos.

Benefícios da parentalidade

Embora muitas vezes se destaque o carácter exigente da parentalidade, importa reconhecer que esta também oferece benefícios emocionais significativos. As relações parentais, especialmente durante a infância dos filhos, tendem a proporcionar aos pais afeto, incentivo e sentido para a sua vida (Nomaguchi, 2012).

Na investigação de Apostolou e Kagialis (2025), foram encontradas 77 vantagens associadas à parentalidade, sendo organizadas em dois domínios com sete fatores, as duas categorias consideradas foram os benefícios extrínsecos e intrínsecos. Entre os benefícios extrínsecos identificados destacam-se fatores como o servir um propósito maior, expandir o círculo social, ter alguém para estar lá por mim e fortalecer o relacionamento. Por outro lado, como benefícios intrínsecos, referem-se ao experimentar o amor e outras emoções positivas, tornar-se uma pessoa melhor e dar um sentido à vida.

Conforme Apostolou e Kagialis (2025), no seu trabalho os pais valorizaram mais os benefícios intrínsecos, tendo considerado o maior benefício, experimentar o amor e outras emoções positivas. Também, observaram que com exceção do fator servir um propósito maior, as mulheres atribuíram pontuações mais elevadas do que os homens, evidenciando diferenças estatisticamente significativas na perceção devido ao género.

A família e o contexto desportivo

O papel da família no desporto

Os pais têm um papel essencial na promoção de comportamentos saudáveis nos filhos, sendo o seu envolvimento determinante para influenciar mudanças comportamentais positivas (Crone et al., 2021).

O contexto familiar constitui o principal ambiente de socialização da criança, sendo aí que ocorre a exposição inicial e contínua a diversos comportamentos, com especial destaque para aqueles representados pelas figuras parentais (Li et al., 2024).

A dinâmica familiar consiste nos padrões de interação entre os membros de uma família, os seus papéis e os relacionamentos internos, bem como os diversos fatores que influenciam essas interações (Jabbari & Rouster, 2022).

Na dinâmica familiar, um número considerável de variáveis pode ter influência na vida das crianças (Paez et al., 2022).

As interações sociais que ocorrem entre membros da família têm consequências a longo prazo, do qual, podem afetar o desenvolvimento e o bem-estar de um indivíduo através dos meios psicossociais, comportamentais e fisiológicos (Jabbari & Rouster, 2022).

O ambiente familiar tem um papel fundamental no desenvolvimento das crianças, influenciando os seus comportamentos através da modelagem, ou seja, da aprendizagem por observação das influências diárias (Paez et al., 2022).

A aprendizagem por observação tem um papel fundamental no desenvolvimento do comportamento dos filhos, sendo comum que as crianças adquiram padrões ao reproduzirem os comportamentos que testemunham nas figuras parentais ou em outros cuidadores significativos (Li et al., 2024).

Veigas et al. (2009), referem que a participação em atividades desportivas é considerada uma ocorrência social com impacto significativo, proporcionando benefícios e

melhorias na qualidade de vida dos indivíduos. O desporto desempenha um papel relevante na área da educação, cultura e no desenvolvimento de habilidades, bem como na integração social e no desenvolvimento das competências individuais (Veigas et al., 2009).

A prática desportiva, conforme Filbay et al. (2019), encontra-se associada a diversos benefícios psicossociais, independentemente da faixa etária, tais como o desenvolvimento de resiliência, melhorias na saúde mental, sentimento de pertença, níveis mais elevados de autoeficácia, redução do stress, maior capacidade de lidar com desafios e uma atitude mais positiva.

Tendo em vista, o desporto como uma atividade comunitária amplamente difundida, é possível perceber a relevância da interligação de dois fatores, como a prática de atividade física, e a promoção de relações sociais e a participação ativa na comunidade (Panza et al., 2020).

Os benefícios psicossociais revelam-se mais significativos quando associados à participação em atividades desportivas de grupo do que quando resultam apenas da prática de atividade física de forma individual (Filbay et al., 2019).

Praticar atividade física está associada a benefícios no bem-estar, mas também, na saúde mental, na autonomia, na capacidade de memória, na perceção da imagem corporal, otimismo, na clareza emocional e na flexibilidade mental (Rodríguez-Bravo et al., 2020).

De acordo com McGinley et al. (2022), o desporto é uma atividade que integra a vida de várias crianças e adolescentes, sendo que o envolvimento nas mesmas têm diferentes motivos.

A participação dos jovens no desporto desempenha uma função relevante na dinâmica das interações e na comunicação dentro da família, uma vez que o ambiente desportivo, que envolve os jovens, envolve obstáculos na área da comunicação, dado que envolve interação entre vários adultos e jovens (Reynolds, 2021).

Diversas pesquisas revelaram que tanto os treinadores, quanto os pais exercem um papel essencial no desenvolvimento da mentalidade dos atletas, incluindo a influência da relação entre os atletas e as atitudes dos pais em relação ao desporto (Kovács et al, 2022).

Como espectadores, os pais deverão ter consciência de como, por vezes, certos comportamentos podem afetar os seus filhos, e por sua vez a dinâmica familiar (Reynolds, 2021).

A participação dos jovens no desporto, é incentivada e introduzida desde crianças, com vários objetivos, como a promoção de estilos de vida mais saudáveis, proporcionar interações sociais e fomentar a brincadeira com outras crianças (Hernandez et al., 2021).

A motivação é um fator determinante na construção das atitudes, comportamentos e persistência dos jovens atletas, influenciando o início, a continuidade e o grau de envolvimento na prática desportiva (Gao et al., 2024).

O modelo bioecológico de Bronfenbrenner (1979), também conhecido como Teoria Ecológica do Desenvolvimento Humano propõe que o desenvolvimento e comportamento de um indivíduo é influenciado direta ou indiretamente por vários contextos, através de uma ordem, sendo cinco sistemas interrelacionados (Trucco, 2020).

As cinco dimensões abordadas são o microsistema, o mesossistema, o exossistema, o macrosistema e o cronossistema (Trucco, 2020).

No microsistema é o nível mais perto do indivíduo, sendo que se refere ao ambiente onde este participa diretamente e áreas de socialização, onde inclui a família, o grupo de amigos, o local de trabalho, os colegas de trabalho, os pares e os vizinhos (Ornstein & Caruso, 2024; Trucco, 2020).

No mesossistema é onde ocorre a interligação entre os microsistemas, como a interação do ambiente familiar com o trabalho, a interação entre os vizinhos e o local de

trabalho, a interação entre os pares e os pais do indivíduo e a conexão entre pais e professores (Ornstein & Caruso, 2024; Trucco, 2020).

No exossistema refere-se a contextos onde o indivíduo não atua diretamente, mas ainda tem impacto sobre ele, como a comunidade, a política, a educação e a economia (Ornstein & Caruso, 2024).

No macrosistema engloba os aspetos da sociedade que molda como os outros sistemas funcionam, como a cultura, os valores sociais, as políticas públicas e as crenças religiosas (Ornstein & Caruso, 2024).

No cronossistema é referente à dimensão temporal do desenvolvimento, envolvendo todas as etapas da fase da vida do indivíduo, as mudanças que existiram na vida do indivíduo e mudanças sociais e culturais (Ornstein & Caruso, 2024).

Consoante Poletto e Koller (2008), a perspetiva ecológica do desenvolvimento humano, proposta por Bronfenbrenner, revela-se pertinente pois possibilita uma compreensão do desenvolvimento ancorada no contexto e fundamentada na interação dinâmica entre as dimensões que a compõem.

O apoio parental é influenciado pela personalidade dos familiares, especialmente dos pais, podendo impactar a criança em diferentes níveis. Este envolvimento contribui para o desenvolvimento da personalidade, melhora o desempenho académico e fortalece a ligação entre família, escola e comunidade, de modo que, forma um sistema interdependente que promove o sucesso da criança (Kovács et al., 2024).

O desporto constitui uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento, proporcionando às crianças oportunidades de desenvolvimento físico e emocional. No entanto, os benefícios da prática desportiva, dependem fundamentalmente da qualidade das relações estabelecidas no contexto desportivo (Nery et al., 2023).

Envolvimento parental no contexto desportivo

O envolvimento parental na prática desportiva é de natureza situacional, e a literatura evidencia que esse envolvimento cumpre funções essenciais tanto no domínio desportivo, como na esfera da vida quotidiana, promovendo o desenvolvimento atlético e facilitando processos de socialização (Liu et al., 2024).

Os papéis de pai e mãe exercem influências distintas na promoção da participação desportiva das crianças, refletindo construções sociais de género que atribuem, a cada identidade de género, diferentes funções parentais e expectativas sociais no contexto educativo e desportivo (Liu et al., 2024).

Segundo Reynolds (2021), o envolvimento parental mais eficaz no desporto exige a compreensão e valorização da experiência da criança, através de objetivos partilhados que promovam o bem-estar emocional, sendo essencial uma abordagem flexível por parte dos pais, especialmente à medida que a criança evolui.

No entanto, é importante ressaltar que as atitudes e comportamentos parentais podem ser significativamente moldados por outros sistemas, como as expectativas no local de trabalho ou a relação com o clube desportivo da criança (Kovács et al., 2022).

Os pais que têm filhos que praticam desporto, atuam normalmente como espectadores, que dão apoio emocional e feedback, que poderá ser direcionado ao seu filho, aos treinadores, aos árbitros e a outros espectadores, apesar disso, é expectável que os pais forneçam contribuições monetárias e bens. (Reynolds, 2021).

As experiências parentais podem-se diferenciar umas das outras, variando de acordo com o nível de envolvimento da criança na prática desportiva (Kovács et al., 2022).

Segundo a teoria dos estilos parentais de Baumrind, os pais autoritários impõem regras rígidas e metas desportivas sem justificações claras, exigindo obediência. Em contraste, os pais permissivos mostram-se mais tolerantes, estabelecendo poucas exigências e

recorrendo raramente à punição. Já os pais autoritativos adotam uma postura equilibrada, regulando o tempo de treino e descanso dos filhos, enquanto explicam as razões das suas decisões através do diálogo (Liu et al., 2024).

Embora o envolvimento parental no desempenho desportivo possa assumir efeitos contraditórios, Talha et al. (2022) destacam que certos comportamentos parentais como o incentivo consistente, o apoio emocional, a forma construtiva de lidar com dificuldades, a confiança nas capacidades dos filhos e a promoção da sua motivação, exercem um papel fundamental na progressão da carreira desportiva e na qualidade do desempenho das crianças.

Estudos como de Li et al. (2024) revelaram que estilos parentais mais positivos estavam associados a um ambiente familiar mais harmonioso, bem como a padrões emocionais de comunicação interna mais saudáveis. Por outro lado, estilos parentais negativos relacionavam-se com uma forma mais rígida na forma de interpretar os problemas, centrada numa visão limitada.

A dinâmica familiar, segundo a qual a família funciona como um sistema, sendo essa dinâmica construída a partir dos comportamentos dos seus membros, da qualidade da comunicação entre eles e das suas interações com o meio envolvente (Li et al., 2024).

Conforme Kovács et al. (2024), os pais que também têm envolvimento no contexto desportivo, tendem a identificar modalidades e clubes adequados para os seus filhos, assegurando o transporte regular para treinos e competições, fornecendo o equipamento necessário, bem como reorganizando a rotina familiar, demonstrando um investimento ativo nas necessidades da prática desportiva dos seus filhos.

Este tipo de envolvimento parental no desporto, revela uma valorização das atividades dos filhos, reconhecendo e promovendo os seus pontos fortes, com o desporto a emergir como um domínio central de desenvolvimento (Kovács et al., 2024).

Foi constatado que existiam diferentes graus de envolvimento que os pais poderiam ter, quando os seus filhos praticavam desporto, sendo que poderiam ser pais super envolvidos, pais moderadamente envolvidos e pais não envolvidos (Hellstedt, 1987).

Os pais super envolvidos consistem em pais que estão conectados em tudo o que diz respeito à vida atlética dos filhos, podendo criar conflitos com pessoas envolvidas no desenvolvimento atlético do filho, sendo que podem colocar uma pressão acentuada nos filhos (Hellstedt, 1987).

Os pais moderadamente envolvidos incluem os pais que tomam decisões em conjunto com os seus filhos, perante o futuro desportivo dos mesmos. E por fim, os pais não envolvidos, englobam os pais que não demonstram disponibilidade e interesse sobre a vida atlética dos filhos (Hellstedt, 1987).

Com base na teoria bioecológica do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner, os pais desempenham um papel crucial como parte do microssistema de seus filhos, exercendo uma influência direta sobre sua vida desportiva (Kovács et al., 2022).

Segundo van Leeuwen et al. (2022), os pais têm um papel relevante na promoção da participação desportiva dos seus filhos, contudo a investigação sobre os fatores parentais que influenciam essa participação continua a ser escassa.

Benefícios psicossociais para os pais

Os fatores psicossociais são características ou aspetos que influenciam psicologicamente e ou socialmente um indivíduo (Thomas et al., 2020).

Os fatores psicossociais, com base em Ng et al. (2019), podem ser consideradas as competências ou sensações psicológicas que estão interligadas com o estado físico e social de um indivíduo, sendo exemplos a ajuda social, a realização profissional e a sensação de stress.

Os fatores psicossociais são o conjunto dos fatores sociais e psicológicos, sendo que os fatores sociais são referentes à estrutura social e os processos sociais que envolvem cada indivíduo, enquanto os fatores psicológicos são alusivos aos processos a nível individual do indivíduo que influencia o seu estado mental, com isto, os fatores psicossociais são a interação dos fatores sociais e psicológicos (Stansfeld & Rasul, 2007).

Os fatores psicossociais descrevem a interação entre os indivíduos e o seu ambiente social, e como isso afeta sua saúde física e mental, sendo que pode incluir recursos psicossociais de proteção e fatores de risco psicológicos (Thomas et al., 2020).

O impacto dos fatores psicossociais consiste na influência que os fatores ambientais e ou biológicos, exercem sobre os fatores sociais e psicológicos do indivíduo, sendo que podem afetar o bem-estar social, como o bem-estar psicológico do indivíduo (Oliveira et al., 2013).

Cada indivíduo possui fatores psicossociais únicos, sendo que os mesmos podem ter impactos no surgimento ou agravamento de problemas de saúde mental e física (Suzuki & Yanai, 2020).

Em alguns estudos realizados, fatores como a depressão, o isolamento social, o coping mal adaptativo, a perda, os problemas interpessoais, a pressão no local de trabalho, as crises familiares ou financeiras, levaram a adversidades mentais e físicas (Suzuki & Yanai, 2020).

As variáveis psicossociais abrangem tanto os aspetos sociais, quanto os aspetos psicológicos da vida de um indivíduo e englobam uma ampla gama de fatores positivos e negativos (Long & Cumming, 2013). As variáveis psicossociais estão associadas a outras variáveis como variáveis comportamentais, cognitivas, de risco, de gravidade, de mortalidade e outros fatores (Long & Cumming, 2013).

Os recursos psicossociais no ambiente social referem-se à rede social e ao suporte social, os recursos psicológicos englobam a capacidade de enfrentamento, o senso de coerência e a autoestima (Thomas et al., 2020).

Por outro lado, os fatores de risco psicológicos podem incluir exaustão vital, depressão, desespero e hostilidade (Thomas et al., 2020). Os fatores psicossociais, como recursos psicológicos e apoio social, têm um papel crucial na perceção dos comportamentos relacionados à saúde de um indivíduo (Thomas et al., 2020).

A interligação que existe entre o corpo humano e os fatores psicológicos é afetada pelos fatores sociais, sendo que os impactos existentes destas interações são mensurados através da perceção psicológica, de maneira que alguns exemplos de fatores psicossociais, são o apoio social, o estado civil, a solidão, o ambiente de trabalho, as interações sociais, o estatuto social e a integração social (Upton, 2013).

Os fatores sociais poderão ser a qualidade de vida, os comportamentos relacionados à saúde, o nível de atividade física praticado e o estado social e económico, enquanto fatores psicológicos englobam sintomas depressivos, níveis de stress percebidos, ansiedade e humor (Long & Cumming, 2013).

Os fatores psicossociais estão associados ao bem-estar de um indivíduo, sendo influenciados por diversas condições internas e externas que o rodeiam (Torres-Martín et al., 2021). Segundo Torres-Martín et al. (2021), estes fatores não são facilmente identificados de forma imediata, uma vez que o seu reconhecimento ocorre de forma gradual, sendo que tendem a ser percecionados apenas quando as suas consequências se tornam evidentes.

No contexto desportivo, a saúde mental apresenta uma natureza bidirecional, uma vez que, por um lado, a prática de desporto pode atuar como fator protetor face ao surgimento de perturbações mentais, contudo o stress associado à prática desportiva pode contribuir para o desenvolvimento de sintomas de depressão ou ansiedade (Kolokotsios et al. 2021).

Desta forma, observou-se que a prática desportiva por parte de adultos está associada a diversos benefícios psicossociais relevantes, incluindo maior bem-estar psicológico e satisfação com a vida, redução dos níveis de stress, aumento de relações interpessoais,

aumento da vitalidade, experiências de prazer e sentimento de pertença à comunidade, em contraste com adultos que não praticam qualquer modalidade desportiva (Rhodes et al., 2025).

A participação regular em atividade física está correlacionada com níveis mais elevados de satisfação com a vida, qualidade de vida e felicidade (Rodríguez-Bravo et al., 2020).

Os significados associados ao casamento e à relação com os filhos podem estimular um senso mais elevado de responsabilidade em relação à manutenção da saúde, incentivando assim a adoção de estilos de vida mais saudáveis (Umberson & Montez, 2010).

Os laços sociais de apoio podem conduzir a respostas fisiológicas positivas para os indivíduos, como a redução da pressão arterial, da frequência cardíaca e do stress, o que traz benefícios para os hábitos de saúde, para a saúde mental e física (Umberson & Montez, 2010).

É relevante realçar que a existência de problemas de saúde mental ou física, poderão ter consequências negativas em alguns fatores psicossociais. No que se refere a fatores psicossociais positivos, é possível salientar, as relações interpessoais, a paciência, a delicadeza, a entreajuda, que são fatores que podem, auxiliar à diminuição do agravamento de problemas de saúde mental e física (Suzuki & Yanai, 2020).

Estudos como de Crone et al. (2021) indicam que o envolvimento familiar pode contribuir para o bem-estar e saúde das famílias, especialmente quando estas se sentem confortáveis em comunicar as suas necessidades e preocupações.

O apoio social, caracterizado por relações que transmitem afeto, cuidado e escuta, tem efeitos benéficos comprovados na saúde mental e física, ao reduzir o stress e promover um sentido de propósito na vida (Umberson & Montez, 2010).

Em conformidade com Dorsch et al. (2009), os pais estabelecem uma ligação emocional com a participação desportiva dos filhos, bem como com o contexto desportivo. Este vínculo emocional estabelecido pelos pais, não se deve só ao seu envolvimento, mas também ao apoio e aos sacrifícios que os pais assumem, de forma, a garantir que os filhos pratiquem desporto.

Embora, possam enfrentar dificuldades financeiras e logísticas com a prática desportiva dos filhos, os pais não a percecionam como algo negativo, pelo contrário observam benefícios, como as relações sociais que desenvolvem e no bem-estar que sentem ao ver os filhos a competir (Sutcliffe et al., 2021).

Por isso, é possível considerar que as oportunidades que o contexto desportivo proporciona aos pais em alargar e reforçar os seus laços sociais, faz com que os mesmos sintam menos dificuldades (Sutcliffe et al., 2021).

No estudo de Sutcliffe et al. (2024), destacou-se que o envolvimento parental na prática desportiva dos filhos constitui uma atividade emocionalmente positiva, sendo que foram encontrados benefícios que podem advir desta experiência.

Como benefícios possíveis, Sutcliffe et al. (2024) mencionaram as relações sociais como sendo relevantes para os pais. O contexto desportivo, oferece múltiplas oportunidades para os pais interagirem e estabelecerem ligações com outros adultos, promovendo relações com os outros pais, mas também o tempo passado na prática desportiva fortalece as ligações e proximidade entre pais e filhos (Sutcliffe et al., 2024).

Objetivos

O presente estudo tem como objetivo geral compreender e caracterizar quais os benefícios psicossociais que os pais têm por os seus filhos praticarem desporto de competição.

Com o propósito de alcançar este objetivo foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos:

1. Descrever o tipo de benefícios psicossociais percebidos pelos pais de atletas pela prática desportiva dos filhos.
2. Compreender e caracterizar a perceção dos benefícios versus ameaças, da participação desportiva dos filhos.
3. Compreender e caracterizar níveis de felicidade subjetiva, bem-estar pessoal subjetivo e desenvolvimento emocional em pais de atletas, como benefícios psicossociais.
4. Identificar e caracterizar a relação entre experiência desportiva dos pais e a perceção dos benefícios psicossociais associados à prática desportiva dos filhos.
5. Compreender a relação entre o tempo de prática desportiva dos filhos, níveis de felicidade subjetiva, bem-estar pessoal subjetivo e desenvolvimento emocional em pais de atletas, como benefícios psicossociais.

Método

A presente dissertação apresenta dois estudos transversais, um primeiro qualitativo com recurso a grupos focais e um segundo quantitativo com a utilização de um conjunto de questionários. Os estudos foram realizados para dar resposta aos objetivos da investigação, permitindo uma análise abrangente do tema, numa abordagem exploratória e descritiva, com o principal foco de aprofundar o conhecimento existente sobre o tema, descrevendo as suas características, efeitos e interações que possam existir entre as variáveis.

Estudo 1

Objetivo geral

Participantes. A amostra qualitativa realizada através dos grupos focais, foi composta por 24 participantes, organizados em dez grupos focais, cada um constituído por dois a três pais. No total de participantes, 15 são do sexo masculino (62.5%) e 9 são do sexo feminino (37.5%). Os grupos focais foram realizados em cinco clubes, localizados no distrito de Lisboa.

Os 24 participantes deste estudo provêm de diferentes clubes desportivos da zona da grande Lisboa, sendo identificados como Local 1, Local 2, Local 3, Local 4 e Local 5. Distribuíram-se da seguinte forma do Local 1 – dois participantes (8.33%); do Local 2 – catorze participantes (58.33%); do Local 3 – três participantes (12.5%); do Local 4 – dois participantes (8.33%); e do Local 5 – três participantes (12.5%).

Instrumentos

De modo a recolher informação sobre os benefícios psicossociais que os pais percecionavam, foi pedido aos participantes dos grupos focais para responderem a questões presentes no guião de entrevista. O guião de entrevista para os grupos focais era composto por 9 questões, que permitiram a recolha de dados qualitativos, de acordo com as variáveis em estudo.

Guião de Entrevista para os Grupos Focais. O guião de entrevista foi construído especificamente para o estudo, tendo o nome de “Benefícios psicossociais nos pais com filhos atletas ou que pratiquem desporto - Questões para os Grupos Focais”, tendo o propósito de ser um guião de perguntas para o entrevistador, colocar aos pais presentes nos grupos focais. Este guião de entrevista, serviu para explorar as perspetivas e as experiências que cada pai/mãe têm quando os seus filhos praticam desporto de competição (Anexo C).

Procedimentos

Este estudo insere-se num projeto de investigação desenvolvido no Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social (CLISSIS), pelo grupo de investigação de Inclusão e bem-estar social: problemas, práticas profissionais e metodologias de intervenção, coordenado pela Professora Doutora Maria Sidalina Pinho Almeida e pela Professora Doutora Túlia Rute Maia Cabrita, sendo inserido no projeto CLISSIS/2.4/1/2022 - Benefícios Psicossociais nas famílias pela prática desportiva dos filhos.

Procedimento de Recolha de Dados. O procedimento de recolha de dados iniciou-se com a elaboração do guião de entrevista para grupos focais e do questionário sociodemográfico, ambos desenvolvidos pela equipa do projeto do CLISSIS.

Inicialmente foi requerido um parecer ao Comité de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada para a concretização do projeto, o qual foi aprovado (Anexo D).

Antes do contacto com os participantes, foi criada uma base de dados abrangente a todos os clubes e associações desportivas, nos distritos de Lisboa e de Setúbal. Esta base foi organizada por distrito e município, facilitando a abordagem aos clubes. Após a criação da base de dados, foram enviados e-mails para todos os clubes e associações identificados, apresentando informações detalhadas sobre o estudo. Adicionalmente, foram realizados contactos telefónicos para reforçar a divulgação e incentivar a participação.

Na recolha de todos os dados, constava o consentimento informado, o qual garantia todos os procedimentos éticos e continha os objetivos do estudo, uma descrição do processo de recolha de dados, a garantia do anonimato, um compromisso de cumprimento de confidencialidade no tratamento e divulgação dos dados e resultados, a possibilidade de desistência do estudo em qualquer momento e a informação de como contactar os responsáveis pelo projeto (Anexo A). A participação no estudo foi voluntária.

A recolha de dados qualitativos foi realizada através de entrevistas de grupo. O processo de amostragem foi realizado por conveniência, no qual todos os clubes desportivos dos distritos de Lisboa e Setúbal foram contactados via e-mail. Neste e-mail foi descrito o objetivo do estudo e feito um convite de participação direcionado aos pais (Anexo E), este e-mail foi enviado com a finalidade de encontrar pais que tivessem interesse em participar no estudo, tendo sido feito um cartaz onde os pais poderiam fazer um *scan* de um *QR Code* para participarem (Anexo F). Após o contacto com cada clube foi realizado uma comunicação direta com os pais que se encontravam disponíveis para as entrevistas de grupo.

A realização das entrevistas de grupo foram realizadas presencialmente nos clubes que aceitaram participar. No início de cada sessão de grupo, foi fornecida aos pais toda a informação, bem como os objetivos do estudo, os procedimentos, os direitos dos participantes (que teriam a possibilidade de desistir em qualquer momento), que poderiam esclarecer qualquer dúvida ou questão que surgisse e os princípios de confidencialidade e anonimato. Em seguida, foram realizadas as entrevistas de grupo, que foram gravadas na íntegra em formato áudio, com o consentimento dos pais, sendo realizada a transcrição à posteriori.

Os critérios de inclusão do estudo foram pais que acompanhem os filhos na sua prática desportiva, pais que os filhos fizessem parte de um clube ou associação desportiva no distrito de Lisboa ou Setúbal, sendo que a frequência da prática desportiva teria de ser no mínimo de uma vez por semana e o domínio da língua portuguesa por parte dos pais.

Além disso, foi pedido aos participantes que fizessem parte da amostra do estudo 2, sendo que na recolha dos dados qualitativos para o estudo 2, os questionários dados foram obtidos em papel, e estão à guarda da equipa de investigadores do CLISSIS.

Procedimento de Análise de Dados. Este estudo foi um estudo transversal, realizado num só momento, em que os participantes do estudo estiveram apenas uma vez presentes na entrevista, em conjunto com o seu grupo focal, e só responderam uma vez ao questionário sociodemográfico.

No que se refere às entrevistas dos grupos focais, primeiramente foram transcritas para documentos individuais, tendo sido revistas cuidadosamente, por forma a ter em conta toda a informação dada pelas respostas de cada participante. Com os dados das transcrições, foi utilizado como ferramenta o *software MAXDAQ* 24.

Seguindo os princípios da *Grounded Theory* de Glasser e Strauss (1997), o processo iniciou-se com uma leitura exploratória dos textos, seguida pela codificação aberta, permitindo a identificação de categorias, subcategorias e subsubcategorias emergentes. Posteriormente, foi realizada a codificação axial, estabelecendo relações entre categorias, subcategorias e subsubcategorias. Esta abordagem permitiu explorar padrões e significados presentes nos dados, com base nas experiências e perspetivas dos participantes.

Estudo 2

Objetivo geral

Participantes. A amostra quantitativa é composta por 98 participantes com idades compreendidas entre os 27 e os 62 anos, com que a média das idades da amostra é de 44 anos ($M=44.19$; $DP=6.45$). No que se refere ao sexo dos participantes, 69 participantes são do sexo feminino (70.4%) e 29 participantes são do sexo masculino (29.6%).

No que concerne ao estado civil dos participantes deste estudo, o mais predominante foi o casado com 50 participantes (51%), 8 participantes são solteiros(as) (8.2%), 5 dos

participantes são solteiros(as) com parceiro(a) (5.1%), 22 participantes encontram-se em união de facto (22.4%), 3 participantes estão separados(as) (3.1%), 5 participantes são divorciados (5.1%), 3 dos participantes encontram-se divorciados com parceiro(a) (3.1%) e por último, 2 participantes com o estado civil de viuvez (2%).

Em relação às habilitações literárias, existe uma predominância nos participantes com grau de Licenciatura (51%), seguido pelo Ensino Secundário (24.5%), com grau de Mestre (11.2%), com o 3º Ciclo (10.2%), com o grau de Doutoramento (1%), com o 2º Ciclo (1%) e, por fim, com o 1º Ciclo (1%).

Relativamente à situação laboral, 96 participantes encontram-se com atividade profissional ativa (98%) e 2 participantes encontram-se desempregados (2%). Com base na Classificação Portuguesa das Profissões (CPP/2010), os participantes ocupam ou ocupavam posições como Especialistas das atividades intelectuais e científicas (40.8%), como Técnicos e profissões de nível intermédio (14.3%), como Pessoal administrativo (11.2%), como Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos (9.2%), como Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores (9.2%), como Trabalhadores não qualificados (6.1%), como Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices (3.1%), como Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem (3.1%), e por fim houve 3 participantes que não referiram a sua função profissional, não dando assim para as classificar (3.1%).

No que respeita ao número de filhos que os participantes têm, 51 participantes referem que têm 2 filhos (52%), 33 participantes têm 1 filho (33.7%), 10 participantes têm 3 filhos (10.2%) e 4 participantes referem ter 4 filhos (4.1%).

Em relação à prática desportiva dos pais, se os mesmo foram ou não praticantes de alguma modalidade desportiva, 51 participantes referiram que sim foram antigos praticantes (52%), enquanto 47 participantes referiram que não praticaram qualquer modalidade (48%).

Tabela 1

Caracterização da Amostra

Dados Sociodemográficos	<i>n</i>	%
Sexo (n=98)		
Feminino	69	70.4
Masculino	29	29.6
Estado Civil (n=98)		
Solteiro(a)	8	8.2
Solteiro(a) c/ parceiro(a)	5	5.1
União de Facto	22	22.4
Casado(a)	50	51
Separado(a)	3	3.1
Divorciado(a)	5	5.1
Divorciado(a) c/ parceiro(a)	3	3.1
Viúvo(a)	2	2
Habilitações Literárias (n=98)		
1º ao 4º Ano	1	1
5º ao 6º Ano	1	1
7º ao 9º Ano	10	10.2
Ensino Secundário	24	24.5
Licenciatura	50	51
Mestrado	11	11.2
Doutoramento	1	1
Situação Laboral (n=98)		
Atividade Profissional Ativa	96	98.0
Desempregado(a)	2	2.0
Classificação Portuguesa das Profissões (n=95)		
Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos	9	9.2
Especialistas das atividades intelectuais e científicas	40	40.8
Técnicos e profissões de nível intermédio	14	14.3
Pessoal administrativo	11	11.2
Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores	9	9.2
Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices	3	3.1
Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem	3	3.1
Trabalhadores não qualificados	6	6.1
Omisso	3	3.1
Nº de Filhos (n=98)		
1 Filho	33	33.7
2 Filhos	51	52
3 Filhos	10	10
4 Filhos	4	4.1
Os pais foram praticantes de alguma modalidade (n=98)		
Sim	51	52
Não	47	48
Os pais continuam a praticar alguma modalidade (n=98)		
Sim	24	24.5
Não	74	75.5

Nota. *n* = Frequência; % = Percentagem.

Na Tabela 2, é possível verificar os alguns dos dados socio desportivos no que concerne, aos filhos dos participantes, que serão importantes para as análises que serão realizadas.

Tabela 2

Dados socio desportivos dos filhos dos participantes

Dados socio desportivos	<i>n</i>	<i>Mín</i>	<i>Máx</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Idade dos filhos dos participantes (n=98)					
Idade do 1º Filho	98	6	39	13.42	6
Idade do 2º Filho	65	1	38	9.58	6.21
Idade do 3º Filho	14	1	31	9.69	9.29
Idade do 4º Filho	4	2	27	14	10.61
Tempo de prática desportiva dos filhos (n=98)					
Há quanto tempo o 1º filho pratica	98	.0	25	4.61	3.93
Há quanto tempo o 2º filho pratica	32	.1	7	3.28	1.93
Há quanto tempo o 3º filho pratica	4	2	4	2.75	.96
Nº de Treinos Semanais (n=98)					
Nº de treinos semanais do 1º filho	98	1	11	3.1	1.55
Nº de treinos semanais do 2º filho	33	1	6	3.12	1.24
Nº de treinos semanais do 3º filho	4	1	3	2	.816

Nota: *n* = Frequência; *M* = média; *DP* = desvio-padrão; Min-Max = Mínimo-Máximo

No que se refere aos dados socio desportivos dos filhos dos participantes é possível verificar que a idade dos filhos encontra-se entre 6 a 39 anos no caso do primeiro filho ($M=13.42$; $DP=6$), no caso do segundo filho, as idades variam entre 1 a 38 anos ($M=9.58$; $DP=6.21$), comparativamente com o segundo filho, o terceiro filho apresenta uma média semelhante de idade ($M=9.69$; $DP=9.29$), com idades entre 1 e 31 anos, enquanto que no quarto filho, existe um menor número de casos ($n=4$), com idades entre 2 e 27 anos ($M=14$; $DP=10.61$).

O tempo de prática desportiva do primeiro filho variou entre 0 a 25 anos, ($M=4.6$; $DP=3.93$), no segundo filho ($n=32$), o tempo de prática está entre os 1 mês e 7 anos ($M=3.28$; $DP=1.93$). Por fim, no terceiro filho ($n=4$) as idades encontram-se entre 2 a 4 anos de prática desportiva ($M=2.75$; $DP=.96$).

O número de treinos semanais do primeiro filho varia de 1 a 11 ($M=3.1$; $DP=1.55$), no segundo filho ($n=33$), o número médio de treinos semanais foi semelhante ($M=3.12$; $DP=1.24$), variando entre 1 a 6 treinos, por último, o terceiro filho ($n=4$) teve uma média de 2 treinos semanais ($DP=.85$), entre 1 e 3 treinos.

Instrumentos

A recolha de dados foi realizada através da aplicação de um conjunto de questionários, um questionário sociodemográfico e três instrumentos, todos validados para a população portuguesa, de forma avaliar todos os construtos em análise: a Escala de Felicidade Subjetiva (Pais-Ribeiro, 2012), que permite avaliar a perceção subjetiva que os participantes têm da sua felicidade; o Índice de Bem-Estar Pessoal Subjetivo (Pais-Ribeiro & Cummin, 2008), avalia através de diversas dimensões o bem-estar subjetivo dos participantes; e por último o Questionário de Desenvolvimento Emocional em Adultos – QDE_A de Pérez-Escoda et al. (2010) adaptado por Neves et al. (2012), avalia o desenvolvimento emocional em adultos através de cinco dimensões emocionais.

Questionário Sociodemográfico. O questionário de caracterização sociodemográfica, foi construído especificamente para o projeto de estudo, sendo composto por 12 itens referentes aos pais e 10 itens referentes aos filhos. Na primeira parte referente à caracterização dos pais, foram recolhidos dados pessoais dos participantes como, a idade, o sexo, o estado civil, o nível de escolaridade, a situação profissional, a ligação ao contexto desportivo e o número de filhos. Na segunda parte, respeitante aos filhos, foram recolhidos dados como a idade, o sexo, o nível de escolaridade, qual dos filhos pratica desporto, há quanto tempo o filho/a pratica desporto, qual a modalidade que o filho/a pratica, qual o número de treinos semanais, o nível competitivo. Estes dados servirão apenas para a caracterização e para o não enviesamento dos resultados deste estudo. De modo, a que todos os participantes estejam dentro dos critérios de inclusão, foi relevante a aplicação deste questionário (Anexo B).

Escala de Felicidade Subjetiva. A Escala de Felicidade Subjetiva foi desenvolvida por Lyubomirsky e Lepper (1999), tendo sido adaptada e validada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro (2012). Este inventário pretende avaliar a perceção da felicidade

geral subjetiva, tratando-se de um instrumento de autorrelato, sendo que inclui 4 itens. Cada item é composto por afirmações, sendo que nos dois primeiros itens são afirmações onde se pede aos participantes para responderem sobre si em comparação aos outros, e os seguintes itens referem-se a como é que a afirmação, de felicidade ou infelicidade, caracteriza o participante. Os participantes, para cada item, têm uma escala visual analógica com 7 posições, onde 1 é representado como “uma pessoa que não é muito feliz” (item 1) / “menos feliz” (item 2) / “de modo nenhum” (item 3 e 4); e onde 7 é representado por “uma pessoa muito feliz” (item 1) / “mais feliz” (item 2) / “em grande parte” (item 3 e 4). A pontuação total da escala é obtida calculando a média das respostas dos quatro itens (com o item 4 revertido). Esta escala apresenta uma elevada consistência interna, com valores do *alfa de Cronbach* de .76, sendo esta escala utilizada em estudos sobre bem-estar emocional e qualidade de vida. Este estudo obteve um *alfa de Cronbach* de .77, encontrando-se num valor bastante idêntico ao do estudo inicial.

Índice de Bem-Estar Pessoal Subjetivo. O Índice de Bem-Estar Pessoal Subjetivo foi desenvolvido por Cummins (1998) e adaptado e validado para a população portuguesa por Pais-Ribeiro e Cummins (2008). A escala inclui oito itens que avaliam o grau de satisfação dos participantes, com base nas afirmações apresentadas (referentes ao seu nível de vida, à sua saúde, à realização pessoal, às relações pessoais, ao sentimento de segurança, à ligação à comunidade e à segurança com o futuro). É composta por uma escala de *Likert*, onde cada item é respondido numa escala de “0” (extremamente insatisfeito) a “10” (extremamente satisfeito), com o “5” sendo uma resposta neutra, significando nem satisfeito nem insatisfeito. Este índice é calculado com uma pontuação de 0 a 100%, sendo que para realizar a pontuação total da escala é necessário fazer média dos itens em compósita no SPSS e multiplicar por 10, sendo que o valor para a população portuguesa é de 68.92%. Valores mais elevados correspondem a um maior bem-estar subjetivo, enquanto valores mais baixos podem indicar

dificuldades na satisfação global com a vida. Apresenta boas propriedades psicométricas, tendo um *alfa de Cronbach* de .81, indicando então uma elevada consistência interna e validade, neste estudo o *alfa de Cronbach* é de .86.

Questionário do Desenvolvimento Emocional em Adultos – QDE_A. O

Questionário de Desenvolvimento Emocional em Adultos – QDE_A, desenvolvido por Pérez-Escoda et al. (2010), tendo sido adaptado e validado para a população portuguesa por Neves et al. (2012). Este instrumento avalia o desenvolvimento emocional nos adultos, contém 48 itens, medindo competências emocionais através de 5 dimensões principais: a consciência emocional (com 7 itens), o controlo emocional (com 13 itens), a autonomia emocional (com 7 itens), a competência social (com 12 itens) e as habilidades para a vida e bem-estar (com 9 itens).

O questionário é composto por 48 itens avaliados numa escala de *Likert* de 5 pontos, variando de 1 (completamente em desacordo) a 5 (completamente em acordo). Itens de cada dimensão: Autoconsciência Emocional (AC) – 7 itens: 21, 24, 25, 29, 33, 34, 39. (Itens 21, 25, 29, 33, 34 e 39 são invertidos.); Automotivação (AM) – 10 itens: 1, 3, 6, 9, 15, 19, 37, 40, 41, 46. (Itens 1 e 40 são invertidos.); Gestão das Emoções (GE) – 12 itens: 2, 12, 16, 17, 18, 20, 27, 32, 35, 36, 38, 48. (Nenhum item invertido nesta dimensão.); Reconhecimento das Emoções nos Outros (RE) – 10 itens: 5, 7, 8, 10, 11, 13, 26, 42, 44, 45. (Item 44 é invertido.); e Gestão de Relacionamentos (GR) – 9 itens: 4, 14, 22, 23, 28, 30, 31, 43, 47 (Itens 4, 14, 23 e 43 são invertidos.).

A pontuação de cada dimensão é obtida através da média dos itens correspondentes, enquanto a pontuação global do desenvolvimento emocional é calculada pela média de todas as dimensões. Valores mais elevados indicam um maior desenvolvimento emocional, enquanto valores mais baixos podem refletir dificuldades na regulação e expressão emocional.

Cada dimensão tem o seu valor de fiabilidade, a Autoconsciência Emocional (AC) é de .78, a Automotivação (AM) é de .78, a Gestão das Emoções (GE) é de .79, o Reconhecimento das Emoções nos Outros (RE) é de .73 e a Gestão de Relacionamentos (GR) é de .73. Neste estudo o *alfa de Cronbach* nas dimensões, AC é de .75; AM é de .77; GE é de .78; RE é de .78; e GR é de .67, o instrumento apresenta boas propriedades psicométricas, com boa fiabilidade.

Procedimentos

Este estudo insere-se no projeto mencionado anteriormente, sendo este um estudo coordenado pela Professora Doutora Túlia Rute Maia Cabrita.

Procedimento de Recolha de Dados. Inicialmente foi requerido um parecer ao Comité de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada, para a concretização do projeto, sendo este mesmo parecer positivo (Anexo D).

Relativamente aos instrumentos, após a seleção dos mesmos, a equipa do projeto solicitou autorização aos autores para a sua utilização. Os autores permitiram que os instrumentos fossem utilizados no estudo para recolha de dados, mas não permitiram a sua divulgação, motivo pelo qual não estão incluídos em anexo.

Antes do contacto com os participantes, foi criada uma base de dados abrangente a todos os clubes e associações desportivas, nos distritos de Lisboa e de Setúbal. Esta base foi organizada por distrito e município, facilitando na abordagem aos clubes. Após a criação da base de dados, foram enviados e-mails para todos os clubes e associações identificados, apresentando informações detalhadas sobre o estudo. Adicionalmente, foram realizados contactos telefónicos para reforçar a divulgação e incentivar a participação.

Na recolha de todos os dados, constava o consentimento informado, o qual garantia todos os procedimentos éticos e continha os objetivos do estudo, uma descrição do processo de recolha de dados, a garantia do anonimato, um compromisso de cumprimento de

confidencialidade no tratamento e divulgação dos dados e resultados, a possibilidade de desistência do estudo em qualquer momento e a informação de como contactar os responsáveis pelo projeto (Anexo A). A participação no estudo foi voluntária.

De modo a facilitar a recolha de dados quantitativos foi criado um formulário online na plataforma *Google Forms*, onde se encontravam o consentimento informado e os Instrumentos.

No que se refere aos dados quantitativos, o processo de amostragem foi realizado por conveniência, sendo que este foi partilhado *online*, onde foi enviado através de e-mail (Anexo G) para escolas, clubes, grupos de pais, partilhado nas redes sociais, entre outros, tendo sido também feito um cartaz com um *QR Code* direccionado para que os pais pudessem preencher o questionário online (Anexo H). Foi também disponibilizado presencialmente, quando na presença nos clubes desportivos, a pais que preferiram somente preencher o questionário.

Os critérios de inclusão referentes aos dados quantitativos, foram idênticos aos dos dados qualitativos, com a exceção que não existia restrições de localidade. De forma a controlar a elegibilidade dos participantes no estudo quantitativo, foram incluídas questões adicionais, no questionário online, sobre a existência de filhos e a participação no estudo presencial.

Procedimento de Análise de Dados. Este estudo foi um estudo transversal, realizado num só momento, em que os participantes do estudo só responderam uma vez ao questionário sociodemográfico e ao conjunto de instrumentos.

Após a obtenção da amostra necessária dos dados quantitativos finalizou-se a recolha de dados, sendo que foi dada primazia ao tratamento dos mesmos, considerando que foram recolhidos através dos questionários em formato presencial e *online*, os mesmos foram cuidadosamente revistos e analisados, de forma a garantir a sua qualidade e relevância. Após

a revisão, alguns questionários foram removidos, por terem respostas incoerentes ou incompletas.

Posteriormente, os dados foram inseridos numa base de dados, tendo sido utilizado o *Microsoft Excel*, para posteriormente ser inserido no *software* de análise estatística, tendo sido cada questionário numerado, facilitando assim a sua organização e identificação. A análise estatística foi realizada através do *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), o *IBM SPSS Statistics 29*.

De forma a analisar os dados recolhidos, procedeu-se à análise das medidas descritivas, onde foram realizadas análises ao nível da média e desvio-padrão, tendo sido usadas frequências absolutas.

Procedeu-se também à utilização de testes psicométricos para analisar as escalas utilizadas, recorrendo-se ao *alfa de Cronbach*, para as três escalas utilizadas, de forma a compreender-se melhor a consistência interna das escalas neste estudo. Para analisar a relação entre as variáveis serão utilizados o Teste de Coeficiente de Correlação r de Pearson, o Coeficiente de determinação Eta (η) e o Coeficiente de determinação Eta² (η^2). Adicionalmente, a estes testes recorreu-se à ANOVA e ao Modelo de Regressão Linear, de forma a entender melhor as variáveis em estudo.

Resultados

Neste capítulo são apresentados os resultados realizados para cada estudo: Estudo 1 e Estudo 2.

Estudo 1

A análise de conteúdo realizada após transcrição de todas as entrevistas, permitiu identificar quatro categorias e as suas respetivas subcategorias, que neste estudo foram complementadas com subsubcategorias (Tabela 3).

As categorias principais são as seguintes: 1) Benefícios e ganhos percebidos; 2) Impactos percebidos; 3) Experiência dos pais; e 4) Envolvimento parental.

Tabela 3

Grelha de categorias, subcategorias e subsubcategorias e respetivas frequências

Categorias	Subcategorias	Subsubcategorias	<i>n</i>
Benefícios e ganhos percebidos	Benefícios para os pais	Socialização e relações interpessoais	22
		Satisfação pela observação da prática desportiva	14
		Enriquecimento pessoal	16
		Bem-estar no envolvimento geral	12
	Benefícios para a família	Bem-estar familiar	16
		Fortalecimento dos laços familiares	7
	Benefícios para os filhos	Desenvolvimento de competências	17
		Promoção da saúde e bem-estar	8
Ausência de benefícios		2	
Impactos percebidos	Perceção positiva das perdas		10
	Ausência de perdas percebidas		7
	Perceção de perda do tempo	Perdas na esfera familiar	3
		Perdas profissionais	2
		Perdas pessoais	5
	Impacto psicológico		2
	Experiência dos pais	Motivo da prática de desporto dos filhos	Influência familiar
Necessidade expressa pela criança			7
Desenvolvimento físico e psicológico			14
Socialização e ocupação de tempos livres			8
Contextos externos e exploratórios			5
Sensação de estar no 1º treino		Emoções percecionadas	23
		Satisfação global	8
		Indiferença	5
Sensação ao sair do 1º treino		Emoções percecionadas	11
		Satisfação global	9
	Indiferença	3	

Socialização e relações interpessoais. Considerando a maioria dos relatos dos pais, estes referiram que com o facto de os filhos praticarem desporto e eles se envolverem lhes proporcionava a oportunidade para conviver e socializar com os outros pais, seja enquanto os seus filhos estão a treinar ou em competições.

“Tenho aqui um grupinho de pais que nós vamos falando, e também estamos aqui numa amena cavaqueira, assim, enquanto os miúdos estão a jogar. É sempre bom para nós também.”; “A nível social tem sempre havido alguma interação relativamente aos pais e às mães (...) existe sempre ali um encontro num café para socializar (...)”.

Por outro lado, alguns pais sentiram que ao socializarem, acabaram por criar ligações de amizade fortes para além do meio desportivo, dando assim a oportunidade de terem uma rede de apoio mais alargada, com relações interpessoais fortes, conexões e partilhas.

“De modo aqui, nos relacionamos, se calhar, tanto com amigos, ou com família, porque não temos esse tempo, mas, até mais, por ter outra família, e, efetivamente, começamos a relacionar-nos com outras pessoas aqui dentro dos próprios pais, outras pessoas que andam aqui à volta, com outros clubes.”; “Acho que as amizades que ela e também eu fiz muitas amizades novas com pais, treinadores, conhecer sítios novos e pessoas novas.”; “Já fiz um conjunto de amizades que de outra forma não teria feito.”.

Satisfação pela observação da prática desportiva. Os pais demonstraram que ao observarem os filhos no meio desportivo, se sentem bastante satisfeitos e felizes, porque gostam de os ver a praticar desporto e gostam de estar envolvidos na prática desportiva, trazendo mais consciência dos benefícios do desporto.

“Então ver o filho fazer exercício físico e fazer um desporto é muito importante.”; “E emocionalmente traz-me ganho, porque gosto.”; “A parte boa é que eu gosto de ver a minha filha treinar e eu gosto de ver a minha filha jogar.”; “Eu gosto que ela compita, gosto que anda neste ambiente.”.

A oportunidade de observar os filhos nos treinos e competições, permitiu a que alguns pais relatassem que para eles era um ganho, poderem acompanhar os filhos nas suas evoluções e verem o desenvolvimento de competências a ocorrer, sendo um elemento de gratificação e satisfação que eles têm.

“Eu, o meu ganho é de ver a minha filha evoluir. Ponto.”; “Fico focado no treino vejo a evolução.”.

Enriquecimento pessoal. Alguns pais mencionaram nos seus relatos, que a prática desportiva dos filhos lhes proporciona benefícios pessoais, neste caso sentem que o facto de acompanharem os filhos possibilita que possam conhecer melhor o desporto, dar a possibilidade aos filhos de puderem fazer uma atividade que eles mesmos não conseguiram, mas também dá-lhes tempo que aproveitam para ir fazer também eles atividade física e terem ganhos emocionais.

“Relacionar-nos dentro do desporto e as nossas famílias e as nossas relações são estas.”; “Para mim é aproveitar o tempo e por ali fazer uma corrida ou fazer desporto.”; “O facto de estar aqui ao ar livre, em dias que não chove, e poder fazer uma caminhada enquanto eles estão aqui, também é um benefício”; “Estou aqui a ter este ganho emocional”.

Alguns pais, mencionaram sentirem-se emocionalmente envolvidos ao observarem os filhos, por terem praticado a modalidade que os filhos praticam ou terem praticado outra modalidade. Por outro lado, existe participantes que referiram que acabaram por se envolver diretamente no clube que os filhos praticam desporto e outros que por terem mais filhos acabam por passar mais horas envolvidos.

“Eu fiz alta competição, mas fui do lado da arbitragem. E não tinha noção do que era um atleta de competição. Não tinha a mínima noção. É sempre maior. (...). Mas em Portugal infelizmente continua a ser o trabalho dos pais.”; “É um envolvimento muito grande, (...) só paramos em agosto. É de setembro a julho, estou sempre. É muitas horas.”;

“É um envolvimento de meio da tarde até à noite, (...), eu para além do pai (...), passei também a ser delegado, (...), faço também parte da direção, por isso o envolvimento com o clube é muito grande.”.

Alguns dos pais referiram que o facto de saberem que os filhos praticavam desporto acabava por lhes dar alguma tranquilidade. Têm haver com o facto de ver os filhos felizes, o facto de estarem no treino e saberem que os filhos estão a gostar, o próprio momento do treino considerado como um momento de sossego e relaxante, o tempo do treino ser utilizado por alguns pais como um momento de descanso e reduzia também preocupações futuras, o que lhes trazia tranquilidade.

“E o facto, de o ver, a ele, feliz, também me tranquiliza, é um bocadinho isso.”;
“Também é um bocadinho de paz e sossego que eu tenho”; *“Porque aproveito para relaxar um pouco descansar um pouco ao meio do trabalho.”;* *“é psicológico porque serve como um ato relaxante.”;* *“ao vê-lo, que ele está bem, já temos um ganho, um descanso, uma paz de alma.”.*

Bem-estar geral no envolvimento. Outro benefício que os pais consideram baseia-se no sentido de compromisso que tanto eles quanto os filhos ganharam com a atividade desportiva. Este compromisso, auxiliou os pais a transmitirem aos filhos sobre disciplina, responsabilidade e compromisso com as atividades propostas, no sentido de desenvolverem e fortalecerem as suas competências, fortalecendo assim a relação com os seus filhos.

“E bem que nós sempre tivemos uma regra em casa que era qualquer atividade física (...) que ele quisesse fazer no início do ano, nós comprometíamos a isso.”; *“(...) mas acho que sim, autonomia, confiança e compromisso acho que são os principais benefícios.”;* *“Eu iria mais pelo compromisso.”.*

Alguns pais apenas relatam que para eles tudo na prática desportiva dos filhos acaba por ser um ganho, destacando que acabam por não sentir perdas em nenhum momento, tendo reforçado a perceção positiva que tem sobre o desporto e os seus filhos o realizarem.

“Há benefícios em todo o lado, eu sentir que vou perder. Não tanto, há uma gestão diferente. Porque, daquele tempo, em que estou ali. Eu tenho que gerir, outro tempo. Para poder fazer outras coisas.”.

Neste caso, os participantes reforçaram que têm um papel bastante ativo na vida desportiva dos filhos e que os benefícios no bem-estar deles relacionam-se com o bem-estar que os filhos ganham no desporto, sendo uma vantagem envolverem-se no bem-estar dos filhos.

“Mas porque nos envolvemos muito também no bem-estar deles e no desporto deles.”; “E aqui tem que haver um envolvimento de toda a gente.”

Benefícios para a família. Nesta subcategoria, os relatos dos pais tiveram em consideração as vantagens que a prática desportiva dos filhos acabava por proporcionar à família como um todo, referindo assim alguns dos fatores que influenciaram a dinâmica familiar e fazendo com que houvesse a necessidade de designar duas subsubcategorias: 1) Bem-estar familiar e 2) Fortalecimento dos laços familiares.

Bem-estar familiar. De certa forma, para os participantes a prática desportiva dos filhos foi vista como sendo um elemento fundamental que contribuiu para o bem-estar familiar, tendo os pais considerado que ao verem os seus filhos a sentirem-se bem, também eles se sentiram bem, criando assim um bem-estar na família, acabando os pais por sentirem tranquilidade.

“Desde que ele esteja bem, por mim estamos todos bem.”; “Eu acho que o balanço principal tem a ver com a criança. Sim, queremos que o nosso objetivo de vida é que os filhos sejam felizes.”; “Também connosco, é bom, porque depois temos mais coisas de falar.”.

Fortalecimento dos laços familiares. A prática desportiva dos filhos foi mencionada pelos pais como também sendo um elemento importante, porque os ajudava a promover momentos de convívio e partilhas com os filhos, que acabavam por envolver toda a família, fortalecendo assim as ligações familiares e criando um benefício para os pais, para os filhos e para a família como um todo.

“Descontraído, muitas vezes. Também connosco, é bom, porque depois temos mais coisas de falar, a olhar a televisão, o jogo de ténis, a falar de como fiz o treino. Mais coisas para falar também, que ajudaram.”; “Então realmente termina aqui envolvendo a família como um todo.”; “É um momento de alegria para eles, para nós também. Um momento de passeio, de lazer também. Um momento de convívio. Um exemplo, fomos uma vez ao Porto. Aproveitamos para estar com os amigos. Para os amigos também irem ver a jogar. É engraçado.”; “Sim, falamos porque vamos a falar do dia no carro.”.

Benefícios para os filhos. Ao longo de todas as exposições realizadas pelos pais, por vezes os mesmos sentiram a necessidade de expressar os benefícios que a prática desportiva trazia para os filhos, e que acabava por ter um proveito para eles, enquanto pais, e daí a importância desta subcategoria. Com isto, foram criadas duas subsubcategorias: 1) Desenvolvimento de competências e 2) Promoção da saúde e bem-estar, que se interligam com os ganhos e benefícios que os pais percecionam.

Desenvolvimento de competências. Os participantes consideraram que a prática desportiva dos filhos também faz com que os seus filhos tenham benefícios. Neste caso consideraram a importância do desenvolvimento de diversas competências por os filhos estarem no meio desportivo. Entre as quais é possível referir melhorias em diversos aspetos na vida dos filhos dos participantes, como autonomia, responsabilidade, trabalho em equipa, relações interpessoais, disciplina, concentração, organização, empatia e resiliência.

“Muito mais ganhos. Eu vejo pelo meu filhos viaja sozinho desde os 9 anos para fora do país e autonomia, responsabilidade, foco. (...) Isso é fundamental.”; “Aprendeu a disciplina de fazer desporto, de esforço, chegar a treinar.”; “E que ajuda a nível de concentração, a autoestima.”; “ (...) são crianças completamente autónomas, ganham algum sentido de responsabilidade e de organização (...) foi um ganho, porque eles são crianças muito disciplinadas.”; “E faz com que crie empatia, por outros.”; “Pratiquem um desporto coletivo para que depois futuramente seja mais fácil, criarem laços na sociedade e se integrarem nos diferentes grupos que ao longo da vida vão ter, que é para ultrapassar mais facilmente as dificuldades.”.

Promoção da saúde e bem-estar. Nesta subsubcategoria os pais também relataram que observam que a prática desportiva oferece aos seus filhos melhorias no bem-estar, quer na saúde física, como psicológica. Destacaram que o desporto auxiliou na promoção de hábitos considerados mais saudáveis, esperando que no futuro os seus filhos consigam manter estes comportamentos e que eles promovam uma sensação bem-estar geral.

“Ah e é um benefício de a ver a importância. De ter uma vida saudável.”; “Para o bem-estar dela.”; “Foi tudo a ganhar, porque ele tem uma paixão.”; “Porque tem tempo a fazer uma coisa que é saudável também.”; “Eu acho que é sempre interessante e nestes mesmos tempos em que vivemos que uma criança esteja a praticar desporto em vez de estar à frente da televisão ou do tablet ou do videojogo etc. Portanto a nossa tentativa é um bocadinho enquanto eles estão numa idade em que se habituem a isto para que no futuro vejam isto como alternativas a todas estas coisas que temos hoje em dia.”.

Ausência de benefícios. Na última subcategoria encontrada, embora a maioria dos participantes tenha sido capaz de referir ganhos ou benefícios que associavam à prática de desportiva dos filhos, existiram dois participantes que não percecionaram benefícios.

“Para mim? Não sei, assim de repente. De repente, não sei.”; “Sociais eu diria que nenhum, (..) somos poucos os pais presentes e vendo as atividades, na maioria. Os pais só deixam e depois só pegam.”.

Impactos percebidos

No que concerne à categoria dos Impactos percebidos, a mesma aborda as perdas ou desvantagens que os participantes percecionaram, relativamente à prática desportiva dos seus filhos. Na análise foram encontrados 31 segmentos de texto, pelo que foi importante categorizar em quatro subcategorias estes prejuízos percecionados.

Estas subcategorias designam-se como: 1) Perceção positiva das perdas; 2) Ausência de perdas percebidas; 3) Perceção de perda do tempo; e 4) Impacto psicológico.

Figura 2

Nuvem de palavras sobre os Impactos percebidos pelos participantes



Nota: Nuvem de palavras criada através do *software WordClouds*.

Percepção positiva das perdas. Analisando o que foi relatado pelos pais, apesar de identificarem alguns desafios dos filhos por praticarem desporto de competição, estes percecionam-nos como algo benéfico e positivo para eles e para os seus filhos. Neste caso, os pais valorizam a prática desportiva e as experiências que advêm dela, acima de algum obstáculo ou impacto negativo.

“Assim, eu considero, não considero perdas porque considero um benefício para a vida futura dela.”; “Portanto, considero que a família envolve-se e gasta muito tempo e

investe também tempo e dinheiro com ela, mas não olho para um gasto, mas sim como um investimento.”; “Há benefícios em todo o lado, eu sentir que vou perder.”; “Não. Porque acabo por rentabilizar, o tempo, ou a ler, ou a fazer algum trabalho.”.

Ausência de perdas percebidas. Referente a esta subcategoria, observou-se que os pais não encontravam perdas ou impactos negativos nas suas vidas, considerando a prática desportiva dos seus filhos sempre como algo vantajoso. Na análise vários pais não relataram dificuldades ou perdas.

“Tive mais ganho e não tive nenhuma perda penso eu.”; “Não acho, propriamente, que seja um ganho ou uma perda.”; “Perdas não tive nenhuma.”.

Perceção de perda do tempo. No que concerne a perdas percecionadas pelos pais, a maioria referiu que tinham a perceção de perderem tempo, tendo dificuldades no que refere à gestão de tempo que impactavam certas áreas da sua vida, algumas das vezes demonstrando que o tempo que utilizam para estar envolvidos poderia ser utilizado noutras áreas ou para realizar outras atividades. Por esse motivo, é possível analisar as seguintes subsubcategorias: 1) Perdas na esfera familiar; 2) Perdas profissionais; 3) Perdas pessoais.

Perdas na esfera familiar. Alguns dos participantes mencionaram que o facto de a prática desportiva dos seus filhos ocupar algum tempo, tanto no seu envolvimento enquanto pais, como no tempo que os filhos dedicam à modalidade, faz com que exista uma perda no tempo de qualidade em família. Por não estarem tanto tempo juntos em momentos familiares.

“E isso implica dinâmica familiar. Nos treinos é mais fácil. Mas nos torneios, (...), muitas vezes não há família a quatro.”; “As perdas são estas familiares, mas têm que ser geridas no seio familiar, portanto é inerente a, se nós deixamos e proporcionamos que eles pratiquem a atividade física e este tipo de desporto, também temos que estar sujeitos àquilo que ela acarreta das perdas.”.

Perdas profissionais. Consoante as atividades desportivas dos filhos, muitos dos pais, de forma a gerirem da melhor forma que conseguem a sua vida, demonstraram que sentiam que às vezes, existia algumas perdas referentes ao trabalho. Tendo-os levado a fazer ajustes na carga horária de forma a dar acompanhamento aos filhos e à sua prática desportiva.

“Existe sim a minha perda de ter que sair do trabalho.”; “A perda, pronto, é relativo. Eu diria que é um bocadinho por isso e uma pessoa ter a urgência de sair do trabalho àquelas horas para chegar às horas do treino.”.

Perdas pessoais. No que se refere a perdas em gestão de tempo, os pais relataram que acabam por ter alguma dificuldade na gestão do trabalho e da organização doméstica. Pelo facto de acompanharem os filhos, esse tempo que poderia ser um tempo pessoal de organização e a gestão, acaba por não ocorrer de forma tão eficaz. Reforçando, também, que as perdas pessoais que os pais sentem são diversas, desde tempo livre, para gestão de tarefas, e tempo para realização de deslocações, que não é aproveitado.

“Na minha vida normal, bem eu tenho que gerir tanto o meu trabalho, como as tarefas de casa, de maneira diferente, porque passa aqui bastante tempo ainda. Isso é as perdas, não é? Passar aqui bastante tempo.”; “As perdas, basicamente, é tempo livre, que é reduzido bastante.”; “Ou seja, a única perda que existe aqui são às vezes duas horas para chegar, uma hora para chegar ao local.”; “Para mim, é difícil gerir tudo, principalmente tudo o que temos que fazer com eles. Nós saímos de casa às sete da manhã e entramos em casa muitas vezes às nove, dez da noite, todos os dias.”.

Impacto psicológico. Referente a impactos que os pais sentiram com a prática desportiva dos filhos, dois dos participantes, relataram que o seu envolvimento na prática desportiva dos filhos acaba por gerar desafios emocionais, tendo tido um impacto psicológico menos positivo, principalmente devido ao cansaço e à sobrecarga, podendo estar relacionado com o facto de terem mais filhos ou a modalidade ser mais exigente em carga horária.

“Sim, foi uma perda. Estou um bocado arrependido porque deixei de ter fim de semanas. Portanto, psicologicamente fui-me abaixo.”; “a parte mais difícil é o cansaço, porque com sete dias por semana (...). E nunca paramos para descansar, essa é a parte mais difícil.”.

Experiência dos pais

De acordo com os relatos dos participantes existiu a necessidade de criação desta categoria, uma vez que é relevante para perceber as suas motivações e as sensações de terem estado presentes no meio desportivo dos filhos, e como estas fizeram com que mantivessem este contacto dos filhos com o meio desportivo. Por esse motivo, foram designadas três subcategorias: 1) Motivo da prática de desporto dos filhos; 2) Sensação de estar no 1º treino; e 3) Sensação ao sair do 1º treino.

Motivo da prática de desporto dos filhos. Ao longo das entrevistas, os participantes identificaram os motivos que os levaram a colocar os seus filhos a praticar uma modalidade desportiva. Existem diversas motivações para que os pais satisfaçam a necessidade de colocar os filhos no meio desportivo. Podemos observar as seguintes subsubcategorias: 1) Influência familiar; 2) Necessidade expressa pela criança; 3) Desenvolvimento físico e psicológico; 4) Socialização e ocupação dos tempos livres; 5) Contextos externos e exploratórios.

Influência familiar. De acordo com os pais o principal motivo para terem colocado os seus filhos a praticarem desporto deve-se ao facto de eles mesmos terem praticado modalidades desportivas, ou a prática desportiva fazer parte da vida deles.

“O desporto sempre fez parte do nosso ADN familiar.”; “Porque tanto a mãe quanto o pai nós fizemos.”; “O desporto sempre foi parte da dinâmica familiar.”;

Em dois casos esteve intrinsecamente relacionada com a necessidade de se sentirem mais seguros e de promoverem modalidades que fossem seguras para o presente e futuro dos filhos.

“A natação também foi uma questão de segurança”; “E lá não há qualquer atividade para se fazer e em termos de segurança também, não?”.

Também em dois casos, outro fator de motivação que levou os participantes a colocarem os filhos a praticar algumas modalidades, deve-se ao facto de escolherem algo com que a criança se relacionasse e que esta pudesse crescer focada no meio desportivo.

“Portanto, a minha filha começou a praticar em casa e o desporto assim que fosse mais fácil para ela.”.

Necessidade expressa pela criança. Uma parte dos participantes referiu que o motivo da prática desportiva se devia somente ao facto de os seus filhos terem expressado aos pais essa necessidade e interesse e, como tal, foram os filhos que escolheram a modalidade a ser praticada.

“Foi ele que quis.”; “Ele também pediu.”; “Foi assim para experimentar, porque ele pediu para fazer”.

Desenvolvimento físico e psicológico. No que se refere a esta subsubcategoria, o desporto e o desenvolvimento das crianças foi um fator que motivou os pais a colocarem os filhos a praticar desporto, tendo estes consciência dos efeitos do desenvolvimento físico e psicológico que o desporto promove.

“Porque acho que o desporto é super importante para as crianças se desenvolverem, tanto a nível físico e psicológico.”; “Achei que era essencial ela praticar alguma atividade física.”; “Exatamente, porque é um desporto completo e que os ajuda na coordenação psicomotora e uma série de fatores”; “Para ajudar ali na concentração e focar também ali na parte da frustração e tudo mais.”.

Para alguns participantes a preocupação com a saúde e um estilo de vida mais saudável integrou a motivação para a necessidade de os seus filhos praticarem atividade física.

“Os benefícios que o desporto traz: saúde”; “Para serem saudáveis.”; “O que levou, acho que o estilo de vida ativo é benéfico para as crianças, saúde mental.”; “É mais pela atividade física”.

Socialização e ocupação dos tempos livres. No que concerne a esta subsubcategoria os participantes consideraram que, devido às características individuais dos seus filhos, seria benéfico promover a interação com outras crianças para ajudar no seu desenvolvimento, através da interligação e conexão com os seus pares.

“Foi para ter mais, para ter um convívio com outros miúdos, alguma competição também, para fazer desporto em geral, basicamente é isso.”; “Ele era uma criança muito tímida socialmente, não estava muito ligado com os colegas e achámos que fazer um desporto coletivo ia ajudá-lo.”.

Os relatos de alguns pais destacaram a necessidade que tiveram em colocar os seus filhos a praticar alguma modalidade, de forma a ocupar os tempos livres que os filhos tinham entre o tempo de escola e o de ir para casa.

“Também foi um bocadinho para lhe ocupar os tempos livres.”; “faltava ali qualquer coisa e então isto encaixou-se bem, ou seja, saem da escola diretamente para aqui e depois regressam a casa.”; “achámos que era preciso haver uma atividade também durante a semana.”.

Contextos externos e exploratórios. Contrastando com alguns dos motivos anteriormente mencionados, nestes casos, a prática desportiva dos filhos iniciou-se em contexto escolar, não tendo sido necessariamente os pais os impulsionadores da prática.

“Portanto, o primeiro treino foi a escola que a levou e foi exatamente com a natação.”; “E o futsal foi por ser um nível escolar.”; “5 anos em contexto de escola”.

Em alguns casos os participantes, referem que a atividade física foi incentivada e motivada através dos seus filhos poderem experimentar diversas modalidades antes de realizarem uma escolha sobre qual se sentiam mais confortáveis.

“Depois deixámos los experimentar uma série de desportos. Inclusive misturámos ténis, ninguém da família joga ténis, mas ténis com futebol e futsal.”; “No meu caso, eu queria que ela vivenciasse o máximo possível de atividades físicas. E dali ela entender qual que ela se adaptava ou porquê.”.

Sensação de estar no 1º treino. Observou-se através da análise dos relatos parentais que os participantes, no geral, acabaram por ter diversos tipos de sensações e sentimentos no 1º treino, tendo sido importante para os pais os primeiros momentos em que os filhos estão a realizar novas experiências. Consequentemente, designou-se as seguintes subsubcategorias: 1) Emoções percecionadas; 2) Satisfação global; 3) Indiferença.

Emoções percecionadas. A maioria dos pais, nos doze segmentos de texto identificados, descreveu como sensação de estar no 1º treino a sensação de aflição e preocupação com os filhos, sendo que alguns pais experienciaram estes sentimentos. Por ser também uma novidade para eles, outros por terem alguns receios relativamente à adaptação que os seus filhos poderiam ter e outros com medo de alguma lesão que pudesse surgir.

“Mas fica sempre aquele receio porque há água e ali de como é que vai resultar.”; “Nervosa, ele era muito pequenino (risos), mas correu bem. Os primeiros dias não foi fácil, estava sempre a pensar que ia acontecer alguma coisa, mas depois correu bem.”; “Para mim, ansioso, para saber se ele se integrava bem com miúdos que ele nunca tinha visto antes.”; “Não é sempre aquele pânico do sentido de ele levava aquelas bolas na cara, não é tipo quase respirava fundo. Aí meu deus.”.

No que concerne a emoções positivas e diversão, alguns pais revelaram que se sentiram felizes e bem, e que gostaram de observar e de ver como os seus filhos se estavam a divertir durante o 1º treino na modalidade.

“Eles eram pequeninos e, portanto, mas pronto, tudo correu bem.”; “Ah, então, uma sensação ótima, porque consegui perceber que ele estava a divertir enquanto fazia desporto, que é ótimo.”; “Mas lembro-me de gostar, de achar que ele estava, estava super feliz e que era uma coisa que ele estava a gostar, se estava a divertir.”.

Alguns participantes revelaram que ficaram emocionados ao ver os filhos no 1º treino da modalidade, uma vez que eles mesmos também tinham realizado aquela modalidade, então recordaram as suas próprias experiências desportivas quando observaram os seus filhos, emocionando-se e identificando-se também com os filhos e as suas experiências.

“E a primeira vez que levei ele, eu fui lutador de judo, eu acho que essa foi a sensação mais importante, mais emotiva que tive, que eu me vi naquele tapame, também tinha quatro anos, cinco anos, era no (...), e aquilo ali foi bem emocionante, (...), aquilo foi o que mais me impactou.”; “A sensação era que tinha um filho que era desportivo como o pai, porque eu fui sempre, toda a minha vida desportivo, eu joguei futebol profissional e teve a ver o filho que tive esta paixão por um desporto também diferente e fui, ah, para mim, porque eu tenho três filhas, é o único filho, é o filho a fazer desporto (...). Grande emoção.”.

Na experiência de estar no 1º treino dos filhos, três participantes relataram que tiveram sentimentos de surpresa e de concretização perante os treinos que cada um assistiu.

“Eu, sim, lembro-me, sim, da natação. É uma experiência que ele está ali a ter. E lembro-me que ele mexia as mãozinhas e me despachava. E senti-me muito concretizado.”; “Para mim foi novidade, porque o rugby é uma coisa, é um desporto um bocadinho grande, não é? O espaço é todo maior.”; “Eu fiquei incrédulo, não sabia que ele sabia patinar. Até

vieram falar comigo, (...) há quanto tempo é que ele patinava, e eu olha, está a patinar há 10 minutos. Basicamente foi uma boa sensação, mas foi incrívelulo.”.

Satisfação global. Durante o 1º treino dos seus filhos, muitos pais relataram sentir-se satisfeitos com a oportunidade de verem os seus filhos a iniciar uma nova atividade e de estarem a praticar desporto, logo sentiram-se bem também por verem os filhos também satisfeitos.

“Sim, foi bastante boa a sensação, gostamos imenso, foi uma nova etapa a começar, sentimo-nos muito contentes. E eles também.”; “Mas o primeiro treino dele aqui foi ficar feliz por fazer um desporto.”; “Então, vimos satisfação, (...), foi uma sensação de alegria e também de satisfação.”; “A sensação foi uma sensação boa”; “Foi uma satisfação.”.

Sensação de indiferença. Um dos participantes referiu sentimentos de indiferença relativamente ao 1º treino do seu filho, demonstrando que não gerou nenhuma emoção em específico.

“Se eu isolar lá no momento do ténis, não, sendo sincera, não aqueceu nem arrefeceu.”.

Um pequeno grupo de participantes não conseguiu lembrar-se de quais foram as suas sensações ao estarem no 1º treino dos seus filhos, achando difícil recordar esses sentimentos.

“Eu, sinceramente, não recordo.”; “Não sei ao certo já os sentimentos.”; “Acho que é muito difícil com crianças para os pais localizarem a primeira vez que a criança praticou um desporto e pensar o que é que se sentiu nessa altura.”.

Sensação ao sair do 1º treino. Em comparação com a subcategoria anterior, podemos observar as sensações que os pais tiveram depois de saírem do 1º treino dos seus filhos, acabando por ser possível analisar, em momentos distintos, as suas sensações após os seus

filhos terem presenciado estar numa modalidade desportiva. Deste modo, surgiram as seguintes subsubcategorias: 1) Emoções percecionadas; 2) Satisfação global; 3) Indiferença.

Emoções percecionadas. No que se refere às reações de surpresa e ao sentimento de concretização dos pais após o término do 1º treino, os participantes sentiram-se surpreendidos por terem percebido que os filhos tinham encontrado algo que gostavam, mas também o sentimento de dever cumprido de os filhos estarem felizes.

“Foi para mim uma sensação de dizer, uau, ele encontrou uma paixão mais verdadeira.”; “No final do treino, é a mesma sensação, dever cumprido, de saber que ele cumpriu algumas expectativas e que a criança estava feliz, que é o mais importante, não é? Que é o desejo dos pais.”; “Olha, no meu caso eu diria que eu senti o dever cumprido (...)”.

Após a conclusão do 1º treino e a saírem do mesmo, alguns participantes sentiram-se tranquilos e aliviados por o treino ter corrido bem. Neste caso, pais que estavam mais aflitos, no final, sentiram-se mais tranquilos e aliviados.

“Bem. Aliviada. Acontece.”; “Neste caso, eu sinto o alívio dela, de estar comigo.”; “A sensação de vir embora, mais tranquila.”.

No que se refere a emoções positivas, dois participantes revelaram que ficaram bastante felizes após o final do 1º treino.

“Não sei, correu tudo bem. Fiquei contente.”; “E nós fomos contentes. Acho que foi natural.”.

Em oposição à sensação de estar no 1º treino, as sensações de aflição e preocupação depois de sair do 1º treino foram somente experienciadas por um dos participantes, interligando-se com a reação do filho após este 1º treino que gerou estes sentimentos.

“P1: Sim, sim, não foi a questão de o obrigar, mas foi a questão do ver muito ali a chorar. E: Se calhar mais aflita com a situação, será? P1: Sim, sim.”.

Satisfação global. Alguns participantes, revelaram que se sentiram satisfeitos e a sentirem-se bem após o 1º treino dos filhos.

“Após o treino, vimos que a minha filha ficou satisfeita. Perguntamos se ela estaria interessada, ela sim e nós também. E também ficamos satisfeitos, no fundo, sim. Aquela satisfação de termos encontrado um sítio para ela praticar e divertir-se um pouco.”; “Então, saímos com uma boa sensação. Que isto podia ser alguma coisa boa, alguma coisa com mais tempo do que só um treino.”.

A maioria dos participantes referiu que após saírem do 1º treino a sensação geral era boa e devido aos seus filhos terem gostado da modalidade praticada e que, ao perceberem que os filhos teriam vontade de continuar a praticar a modalidade, também eles sentiram vontade de continuar a observar os filhos a praticar a modalidade e de voltar para o treino seguinte.

“Uma sensação boa, porque sei que tem aqui um caminho para percorrer. A sensação de ir embora é de voltar amanhã, na quinta-feira.”; “Sim, eu lembro que o meu menino disse, quando vamos jogar novamente, esta foi, esta pergunta do meu filho, quando fazemos um outro treino.”; “Foi boa porque ele gostou e, portanto, quis continuar até hoje, não é? Lá está ele. Faz cinco anos.”; “Saímos daqui com vontade de voltar, não só pela reação dele, por aquilo que ele disse, verbalizou, mas por aquilo que nós percebemos que ele estava mesmo a gostar.”.

Sensação de indiferença. Dois dos participantes mencionaram sentimentos de indiferença relativamente ao saírem do 1º treino do seu filho, demonstrando que não geraram nenhuma emoção em específico, considerando aquele momento algo normal.

“Não, a sensação é que temos de irmos para casa fazer o dar banho, jantar, etc. Não é um momento assim, digamos, que é imemorável, não.”.

Nesta última subsubcategoria, um participante não soube responder, uma vez que não estava presente.

“Não posso responder, não estava lá.”.

Envolvimento parental

Em relação à última categoria a “Envolvimento Parental”, encontra-se intrinsecamente conectada ao estudo, mas também à análise que se pretende realizar considerando os benefícios psicossociais que os participantes retiram da prática desportiva dos seus filhos, sendo o seu envolvimento fundamental para a prática de desporto dos filhos, uma vez que existe a necessidade de integração de vários fatores.

Existindo então esta necessidade de perceber melhor a participação dos pais no meio desportivo onde os seus filhos se inserem, constituíram-se seis subcategorias que retratam esta presença parental: 1) Rotina e organização familiar; 2) Média semanal (prática dos filhos); 3) Duração do treino (prática dos filhos); 4) Acompanhamento a treinos e a competições; 5) Motivos de não acompanhamento; e 6) Quem levou ao 1º treino.

Rotinas e organização familiar. Com vista a compreender melhor como os participantes gerem as rotinas familiares, considerando o seu envolvimento e presença na prática desportiva dos seus filhos, é relevante perceber como é que os pais percecionam esta organização familiar. Observou-se que os participantes devido à suas dinâmicas familiares, têm diferentes formas de gestão.

A maioria dos participantes, considerando 13 segmentos categorizados, consideraram que existe uma necessidade de criar e estruturar rotinas diárias, de forma a facilitar a dinâmica familiar e conseguirem gerir a prática desportiva dos filhos, com as suas vidas profissionais e pessoais, mas também com as tarefas em casa.

“Essa parte da tarefa e das compras da casa consegue-se sempre orientar. Sempre. Mas envolve sim sempre uma conversa com a esposa e uma partilha sempre de informação constante.”; “Organização familiar, vamos tentando resolver, porque todos os dias surge uma coisa nova, surge e é tentando agilizar as coisas. Mas sim, as tarefas vamos dividindo e

entre todos vamos conseguindo.”; “Normalmente, a gestão das compras da casa existe muita facilidade hoje em dia e não precisamos de ir fisicamente adquiri-las.”.

Alguns participantes relataram que no que se refere à organização familiar perante a prática desportiva dos filhos não percecionam dificuldades, considerando que existe ou uma divisão de tarefas ou que este envolvimento que têm acabou por se integrar normalmente nas suas vidas não tendo criado mudanças, representando cerca de 5 segmentos.

“Olha, eu tenho a vantagem que a minha esposa não trabalha, eu trabalho. Ela tem um pouco mais de tempo para gerir todos os dias à tarde, levar o menino aqui e buscar. Isto não tem um impacto difícil para nós.”; “Normalmente é a mãe que trata também das compras de casa.”; “Dá para fazer tudo. Neste caso não tive assim nenhuma. Deu para fazer sempre tudo.”.

A prática desportiva dos filhos, no caso destes pais, levou a que os mesmos enquanto os filhos estão a praticar a sua modalidade, utilizem o tempo de treino ou competição para realizar outras tarefas, gerindo assim o tempo para que consigam conciliar com outras atividades que queiram ou necessitem de realizar, com base em 4 segmentos.

“Dá para aproveitar, às vezes, certos treinos em que é ali, uma hora. E tem que comprar qualquer coisa.”; “Para ir às compras, que é perto.”; “Rentabilizo, não fico só ali, à espera que acabe, o tempo de treino.”.

De forma a conseguirem realizar uma boa organização familiar e gerirem a vida profissional, pessoal e doméstica, alguns participantes reafirmaram a importância que a família e, nestes casos, principalmente os avós têm como uma rede de apoio para que os pais consigam realizar as tarefas todas, de acordo com 4 segmentos de texto.

“Então realmente termina aqui envolvendo a família como um todo.”; “Mas moramos cá e os avós passam 6 meses cá e 6 meses lá então a gente consegue ter a ajuda dos avós isso é uma maravilha.”.

Houve relatos de pais que referiram que para existir uma organização familiar, era importante a gestão através da priorização das atividades que tanto os pais como os filhos tinham, principalmente em casos em que existem mais filhos, onde o pai ou mãe têm de se coordenar para poderem estar presentes na prática desportiva, e na realização das suas tarefas pessoais, sendo que o que é mais relevante é que exista a capacidade de conseguirem-se adaptar e serem flexíveis perante o dia-a-dia e as exigências da prática desportiva dos filhos.

“É gerir ali um bocadinho, consoante, para aproveitar, todos os tempos. Não afeta, o facto de eu o ir levar. Não deixo de fazer, seja, o que for em casa.”; “as tarefas desde que uma pessoa tenha alguma coordenação podem-se fazer no outro dia. Tem que haver uma melhor coordenação familiar.”; “Não deixo de fazer coisas. Tem é que haver uma gestão diferente.”; “Sim, em termos familiares não houve assim grande mudança, fomos adaptando-nos às circunstâncias.”.

Por fim, um dos participantes referiu que devido a questões laborais não lhe era possível realizar a organização que seria expectável, mas que para a sua dinâmica familiar era algo que funcionava, sendo que na sua família gerem tudo dia-a-dia.

“Eu não tenho, porque não tenho sequer um horário que me permita organizar rotinas, eu organizo-me dia-a-dia, parece caótico, mas funciona super bem.”.

Média semanal (prática dos filhos). Esta subcategoria representa a média semanal que os pais reportaram que exigia envolvimento parental da sua parte, considerando o tempo da prática dos seus filhos durante a semana. O período horário com mais representação foi o de três a seis horas semanais, sendo importante referir que em muitos dos casos os pais não fizeram menção ao tempo designado a viagens, seja para competições ou para os treinos, nem ao tempo que necessitam de estar antes para que os filhos se equipem ou, por outro lado, ao tempo por vezes é necessário após treino e competições.

Alguns participantes relataram que a média semanal seria de entre uma hora a três horas que os filhos praticavam desporto.

“Portanto são duas vezes por semana.”; “Igual. São duas vezes por semana”; “E agora neste caso é só uma. Ela só tem neste momento. Só tem natação.”.

A maioria dos participantes, sete pais referiram que a prática desportiva dos filhos, semanalmente, seria entre três a seis horas semanais, incluindo treinos e competições.

“4 horas e meia”; “Quatro vezes por semana, porque duas vezes um filho, duas vezes o outro.”; “Deve ser para umas quatro, cinco.”.

Um grupo de pais, devido a alterações no escalão dos seus filhos, reportaram que semanalmente a prática desportiva dos filhos, tinha uma carga horária de entre seis a nove horas semanais.

“Passou a ser três por semana (treino 1h30). Mais duas horas ao fim de semana (6h30 horas semanais).”; “Sete horas também, então, neste envolvimento.”.

Apenas um participante referiu que passava cerca de dez horas semanais na prática desportiva do filho.

*“Todos os outros a gente acompanha, mas vamos tirar aí 2 a 2 horas e meia do dia, 4 vezes na semana (2h30*4=10H).”.*

No período de doze a dezasseis horas semanais, dois participantes referiram que se encontravam a dedicar catorze horas, o que também se deve à quantidade de treinos que a modalidade exige e ao escalão em que os filhos dos participantes se encontram.

“Eu chego aqui, ele treina todos os dias, duas horas por dia (2x7=14h).”; “duas por dia, portanto, inclusive o fim de semana, portanto, a fazer as contas ainda são bastantes. (risos) (14h semanais)”.

Em dois casos, os participantes referiram que dedicavam mais que dezasseis horas semanais no que se refere ao seu envolvimento na prática desportiva dos seus filhos.

“Essa é uma resposta, vão ficar assustados, (...). É um envolvimento muito grande, 7 dias por semana, de segunda a domingo.”; “é um envolvimento de meio da tarde até à noite, é completamente dedicado à modalidade”.

Duração do treino (prática dos filhos). Nesta subcategoria foi possível verificar a duração dos treinos que os filhos dos participantes tinham, de entre dois períodos horários: 1h - 2h e 2h – 3h.

A maioria dos participantes (10), relataram que os treinos semanais tinham a duração entre uma hora e duas horas, considerando que muitos dos treinos ocorrem mais que uma vez por semana.

“uma hora de treino”; “Passou a ser três horas por semana, o treino de 1h30”; “Uma aula de treino.”.

Alguns dos pais (5) referiram que a carga horária de treino diário dos filhos variava entre duas a três horas, sendo que neste período estavam presentes a observar.

“Duas horas por dia.”; “Já treina a um nível um bocadinho alto, treina todos os dias, no mínimo duas horas, o que envolve uma logística familiar de transportes todos os dias, permitir levá-la e trazê-la aos treinos, e por vezes os fins de semana inteiros em torneios.”.

Acompanhamento a treinos e a competições. De maneira a ser possível perceber e analisar o envolvimento dos pais, também foi necessário perceber quem acompanha mais os filhos, sendo que no caso dos participantes do estudo observou-se que tanto a mãe quanto o pai se encontram bastante envolvidos na prática desportiva dos seus filhos.

Observou-se que a maioria dos participantes relataram que dependendo dos treinos ou das competições, existe um acompanhamento por parte da mãe e do pai, sendo que por vezes, pode existir uma distribuição relativa à organização familiar por não existir a possibilidade de um estar presente.

“Aos treinos, a maioria das vezes sou eu, mas o pai também, menos vezes, mas sim, também vem, às competições, normalmente vamos os dois.”; “Nós tentamos estar sempre os dois presentes. Tanto nos torneios como nos treinos.”, “No meu caso é a disponibilidade familiar, (...)vai um ou vai outro, conforme a nossa disponibilidade.”.

Em algumas das famílias, o pai foi o principal envolvido no acompanhamento dos filhos na prática desportiva deles.

“Eu, o pai.”; “Maioritariamente, o pai.”; “Era eu, os desportos sou mais eu (o pai). A natação e estas coisas.”; “Ah... Eu, o pai.”; “É mais o pai.”; “Sou eu (pai).”.

Por outro lado, noutras famílias existe uma presença exclusiva da mãe no acompanhamento dos filhos na sua prática desportiva.

“Acaba por ser sim (mãe).”; “Então acabo por ser sempre eu. Que faço. Esse de uber (mãe).”, “Aqui também sou sempre. Sou sempre eu (mãe).”.

Como referido anteriormente, alguns participantes consideraram que a boa organização familiar se devia ao facto de terem uma rede de apoio e, neste caso, alguns participantes relataram o envolvimento dos avós.

“Depois, também existe o envolvimento dos avós. (...) Mas os avós levam.”; “E, às vezes, os avós também gostam de vir ver.”; “Dos pais que sendo que também a avó Uber durante a semana que tem que ajudar.”.

Segundo três participantes, a pedido dos filhos deixaram de estar tão envolvidos como estavam anteriormente, devido a sentimentos de pressão ou até à percepção de se sentirem mais adultos, e estarem na fase da adolescência.

“As competições, o pai, mas depois ele pediu para ser a mãe, porque tinha menos pressão, com o pai tinha mais pressão de fazer a performance.”; “Os treinos eu não vou muito, não é? Ele também já está crescendo.”.

Quem levou ao 1º treino. Referente a esta subcategoria, a mesma foi considerada de forma a compreender o envolvimento dos pais, percebendo quem foi que levou os filhos ao 1º treino.

De acordo com os relatos dos pais, a mãe foi a principal acompanhante aquando do 1º treino dos filhos, demonstrado através do número de vezes que foi mencionado.

“Fui eu que o levei”; “foi a mãe que o levou, por acaso”; “Se for começar pelo treino de natação, foi a mãe, a mãe que a levava”.

Os participantes relataram que o pai também tinha sido um dos acompanhantes da criança no 1º treino, apesar de ser menos recorrente.

“Quem o levou fui eu, o pai”; “Lembro-me perfeitamente, fui eu que o levei”; “Fui eu que o levei”.

Segundo três dos participantes, tanto a mãe quanto o pai estiveram presentes no 1º treino, demonstrando a dinâmica de casal.

“fui eu e a minha esposa que os viemos trazer. E também com respeito ao outro desporto que eles praticam, que é o futebol, também fomos os dois que viemos trazermos.”.

Alguns participantes demonstraram dificuldade em recordar-se de quem teria levado os filhos ao 1º treino, neste caso é possível verificar que eram pais com mais filhos.

“O mais novo, não sei quem trouxe, porque ele andava aqui e começou.”; “Não me lembro. (risos)”; *“eu não me lembro se o trouxe ou se vim cá ter mais tarde”.*

Por fim, não existiu acompanhamento por parte das figuras parentais, devido a ter ocorrido em contexto escolar, e os pais não terem permissão ou não poderem estar presentes no 1º treino.

“Sabemos através da educadora, mas não fomos nós que a levámos ao primeiro treino. Não fomos nós que a levámos.”; *“Portanto, o primeiro treino foi a escola que a levou.”.*

Estudo 2

A apresentação dos resultados do Estudo 2 irá ter por base a seguinte estrutura: (1) os resultados descritivos das variáveis; (2) os estudos de associação necessários entre as variáveis analisadas ao longo do estudo; e (3) o estudo das associações nas variáveis em estudo com base, nas variáveis sociodemográficas.

Resultados descritivos das variáveis do estudo

Na Tabela 4, estão apresentados os resultados descritivos, relativamente à variável Felicidade Subjetiva do estudo.

Tabela 4

Medidas descritivas da dimensão da felicidade subjetiva

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mín - Máx</i>	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>
Felicidade Subjetiva Total Score	5.27	1.09	1.75 – 7	-.82	.83

Nota: *M* = média; *DP* = desvio-padrão; *Min-Max* = Mínimo-Máximo

Na tabela 4 é possível constatar que a resposta dos participantes ($M=5.27$; $DP=1.09$), demonstra que perante a escala de 1 a 7, evidencia-se a utilização maioritária do valor da escala 5, sugerindo uma concentração de respostas dos participantes nos níveis mais elevados da escala.

Na Tabela 5 podemos consultar os resultados descritivos da variável do Índice do Bem-Estar Pessoal Subjetivo, no que se refere à cotação total da escala.

Tabela 5

Medidas descritivas da dimensão do índice do bem-estar pessoal subjetivo

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mín - Máx</i>	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>
IBP Total Score	74.91	11.78	38.57 - 94.29	-.93	.76

Nota: *M* = média; *DP* = desvio-padrão; *Min-Max* = Mínimo-Máximo

IPB = Índice do Bem-Estar Pessoal Subjetivo

Como é possível verificar na Tabela 5, os valores obtidos na cotação total da dimensão do Índice do Bem-Estar Pessoal Subjetivo ($M=74.91$; $DP=11.76$), evidencia que os

participantes deste estudo apresentam um valor de bem-estar pessoal subjetivo superior ao da população portuguesa de 68.92%, com base em Pais-Ribeiro e Cummins (2008).

Na Tabela 6 é possível verificar os resultados descritivos relativamente ao Desenvolvimento Emocional em Adultos, no que respeita às cinco dimensões avaliadas e ao score total da dimensão.

Tabela 6

Medidas descritivas das dimensões do desenvolvimento emocional em adultos

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mín - Máx</i>	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>
Autoconsciência Emocional	3.78	.67	1.57 - 5	-1.02	1.10
Automotivação	3.35	.59	2 – 4.7	-.1	-.09
Gestão das Emoções	2.74	.61	1.42 – 4.58	-.09	.61
Reconhecimento das Emoções nos Outros	3.85	.51	2.6 – 5	-.16	.15
Gestão de Relacionamentos	3.59	.52	2 – 4.67	-.62	.7
QDEA Total Score	3.46	.31	2.56 – 4.06	-.51	.57

Nota: *M* = média; *DP* = desvio-padrão; *Min-Max* = Mínimo-Máximo; QDEA = Desenvolvimento Emocional em Adultos

Como é possível observar, os valores obtidos nas dimensões Autoconsciência Emocional (*M*=3.78; *DP*=.67), Automotivação (*M*=3.35; *DP*=.59), Gestão das Emoções (*M* = 2.74; *DP* =.61), Reconhecimento das Emoções nos Outros (*M*=3.85; *DP* =.51) e Gestão de Relacionamentos (*M* = 3.59; *DP*=.52). No que se refere, ao score total da variável (*M*=3.46; *DP* =.31).

Na Tabela 6 é possível evidenciar, que a dimensão Reconhecimento das Emoções nos Outros e a dimensão Autoconsciência Emocional, obtiveram as médias mais elevadas, enquanto a dimensão Gestão das Emoções, apresenta os valores mais baixos. No geral, observa-se a utilização maioritária do valor da escala 3 “*nem concordo nem discordo*” relativamente à maioria das questões.

Estudos da associação entre variáveis

De forma ser possível, a compreensão e análise de associações que existam entre as variáveis, procedeu-se a análises correlacionais bivariadas entre as principais variáveis do estudo e os dados sociodemográficos dos participantes.

Devido à dimensão da amostra recolhida ($n=98$) e à análise da assimetria e da curtose das escalas permite avaliar a distribuição dos dados, e de acordo com Kline (2016) valores de assimetria entre -2 e 2 e valores de curtose entre -7 e 7 são considerados aceitáveis para assumir a normalidade dos dados em amostras grandes, e segundo Tabachnick e Fidell (2019), os valores de assimetria entre -1.5 e 1.5 e valores de curtose entre -2 e 2 são indicativos de normalidade em amostras moderadas.

Como os valores de assimetria e curtose obtidos, encontram-se dentro destes intervalos, consideramos que os dados seguem uma distribuição aproximadamente normal, sendo assim possível a utilização de testes paramétricos. Dessa forma, utilizou-se o Teste de Coeficiente de Correlação de r de Pearson.

Resultados da associação entre as três dimensões do estudo. Deste modo, realizou-se uma associação entre as variáveis em estudo para compreender a possível relação entre as variáveis estudadas, podendo ser observado na Tabela 7 as análises efetuadas.

Tabela 7

Associações entre os total score das três dimensões do estudo

	Felicidade Subjetiva Total Score	IBP Total Score	QDEA Total Score
Felicidade Subjetiva Total Score	-	.52**	.64**
IBP Total Score	.52**	-	.52**
QDEA Total Score	.64**	.52**	-

Nota: ** A correlação é significativa no nível .01 (2 extremidades).

Ao observar-se a Tabela 7, evidencia correlações positivas, moderadas e estatisticamente significativas ($p<.001$) entre todas as dimensões do estudo. A dimensão da Felicidade Subjetiva apresenta uma correlação mais elevada com a dimensão do

Desenvolvimento Emocional em Adultos ($r=.64$; $p<.001$). Por outro lado, a dimensão do Bem-Estar Pessoal Subjetivo associa-se de forma igual com a dimensão da Felicidade Subjetiva e com a dimensão do Desenvolvimento Emocional em Adultos ($r=.52$; $p<.001$).

Resultados das associações entre as dimensões do Desenvolvimento Emocional em Adultos e a Felicidade Subjetiva. Os resultados referentes à análise de associação entre as dimensões do Desenvolvimento Emocional em Adultos e a Felicidade Subjetiva estão apresentados na Tabela 8.

Tabela 8

Associações entre as cinco dimensões do desenvolvimento emocional em adultos e a felicidade subjetiva

	AC	AM	GE	RE	GR
Felicidade Subjetiva Total Score	.65**	.67**	-.41**	.39**	.40**

Nota: **. A correlação é significativa no nível .01 (2 extremidades).

Autoconsciência Emocional (AC), Automotivação (AM), Gestão das Emoções (GE), Reconhecimento das Emoções nos Outros (RE), Gestão de Relacionamentos (GR).

Na Tabela 8, é possível observar as diferentes associações entre as cinco dimensões do Desenvolvimento Emocional em Adultos e a Felicidade Subjetiva, evidenciando que as dimensões se correlacionam e são estatisticamente significativas ($p<.001$). As dimensões da Autoconsciência Emocional ($r=.65$) e da Automotivação ($r=.67$), apresentam uma associação positiva moderada com a Felicidade Subjetiva. Por sua vez, as dimensões Gestão de Relacionamentos ($r=.40$) e Reconhecimento das Emoções nos Outros ($r=.39$), apresentam uma associação positiva fraca. E por outro lado, a dimensão Gestão das Emoções ($r=-.41$), apresenta uma associação negativa fraca.

Resultados das associações entre as dimensões do Desenvolvimento Emocional em Adultos e o Bem-Estar Pessoal Subjetivo. Os resultados referentes à análise de associação entre as dimensões do Desenvolvimento Emocional em Adultos e o Bem-Estar Pessoal Subjetivo estão apresentados na Tabela 9.

Tabela 9

Associações entre as cinco dimensões do desenvolvimento emocional em adultos e o bem-estar pessoal subjetivo

	AC	AM	GE	RE	GR
IBP Total Score	.40**	.56**	-.31**	.42**	.33**

Nota: **. A correlação é significativa no nível .01 (2 extremidades).

Autoconsciência Emocional (AC), Automotivação (AM), Gestão das Emoções (GE), Reconhecimento das Emoções nos Outros (RE), Gestão de Relacionamentos (GR).

Na Tabela 9 podemos observar a associação entre as cinco dimensões do Desenvolvimento Emocional em Adultos e o Bem-Estar Pessoal Subjetivo, evidenciando que as dimensões se correlacionam e são estatisticamente significativas. A dimensão Automotivação ($p<.001$; $r=.56$), apresenta uma associação positiva moderada com o Bem-Estar Pessoal Subjetivo. As dimensões Reconhecimento das Emoções nos Outros ($p<.001$; $r=.42$), Autoconsciência Emocional ($p<.001$; $r=.40$) e Gestão de Relacionamentos ($p<.001$; $r=.33$), apresentam uma associação positiva fraca. Por sua vez, a dimensão Gestão das Emoções ($p=.002$; $r=-.31$), tem uma correlação negativa fraca.

Estudo de diferenças nas três variáveis em estudo comparativamente às variáveis sociodemográficas

Resultados nas diferenças entre as três dimensões do estudo e a experiência desportiva dos pais. Para compreender se os níveis de Felicidade Subjetiva, Bem-Estar Pessoal Subjetivo e Desenvolvimento Emocional em Adultos, diferem com a experiência desportiva dos pais recorreu-se à análise de variância (ANOVA) de um fator.

Na Tabela 10 estão apresentados os resultados referentes às diferenças entre as três dimensões do estudo e a experiência desportiva dos pais.

Tabela 10

Diferenças entre grupos na felicidade subjetiva, no bem-estar pessoal subjetivo e no desenvolvimento emocional em adultos com a experiência desportiva dos pais

	Praticou		Não Praticou		<i>F</i> (1, 96)	<i>p</i>	η^2
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Felicidade Subjetiva Total Score	5.27	1.09	5.27	1.09	.00	.99	.00
IBP Total Score	74.79	10.35	75.05	13.26	.01	.92	.00
QDEA Total Score	3.44	0.29	3.48	0.32	.33	.57	.003

Nota: * $p < .05$; $\eta^2 = \text{eta}^2$

Segundo a Tabela 10, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre a experiência desportiva dos pais e as três dimensões em estudo, a Felicidade Subjetiva [$F(1,96) = .00$; $p = .99$; $\eta^2 = .00$], o Bem-Estar Pessoal Subjetivo [$F(1,96) = .00$; $p = .92$; $\eta^2 = .00$] e no Desenvolvimento Emocional em Adultos [$F(1,96) = .33$; $p = .57$; $\eta^2 = .003$]. Sugerindo que a experiência desportiva dos pais não apresenta diferenças nos participantes nas três dimensões do estudo.

Resultados nas diferenças entre as três dimensões do estudo e o tempo de prática desportiva dos filhos. Para compreender se os níveis das três dimensões do estudo diferem com o tempo de prática desportiva dos filhos recorreu-se à análise de variância (ANOVA) de um fator, após a verificação da normalidade.

De forma, a verificar-se a diferença entre grupos considerou-se que de 0.0 aos 2.9 anos era considerado um tempo de prática reduzido, de 3 a 6.9 anos um tempo de prática moderado e de 7 a 13 anos um tempo de prática elevado.

Tendo em conta que um dos sujeitos tinha 38 anos e 25 anos de prática desportiva, afastava-se do grupo de participantes, por isso optou-se pela remoção do mesmo para esta análise (Tabela 11).

Na Tabela 11 estão apresentados os resultados referentes às diferenças entre as três dimensões do estudo e o tempo de prática desportiva do 1º filho.

Tabela 11

Diferenças entre grupos na felicidade subjetiva, no bem-estar pessoal subjetivo e no desenvolvimento emocional em adultos com o tempo de prática desportiva do 1º filho

	0 aos 2.9 anos		3 aos 6.9 anos		7 aos 13 anos		F (2, 94)	p	η^2
	M	DP	M	DP	M	DP			
Felicidade Subjetiva Total Score	5.49	1	5.14	1.22	5.17	.99	1	.34	.023
IBP Total Score	76.53	10.63	72.67	12.89	76.67	11.27	1.29	.28	.027
QDEA Total Score	3.46	.28	3.44	.34	3.5	.31	.379	.69	.008

Nota: * $p < .05$; $\eta^2 = \text{eta}^2$

Ao observar a Tabela 11 não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre o tempo de prática do 1º filho e as três dimensões em estudo, a Felicidade Subjetiva [$F(2,94) = 1$; $p = .34$; $\eta^2 = .023$], o Bem-Estar Pessoal Subjetivo [$F(2,94) = 1.29$; $p = .28$; $\eta^2 = .027$] e no Desenvolvimento Emocional em Adultos [$F(2,94) = .379$; $p = .69$; $\eta^2 = .008$]. Sugerindo que o tempo de prática desportiva do 1º filho não apresenta diferenças nos participantes nas três dimensões do estudo.

Na Tabela 12 estão apresentados os resultados referentes às diferenças entre as três dimensões do estudo e o tempo de prática desportiva do 2º filho.

Tabela 12

Diferenças entre grupos na felicidade subjetiva, no bem-estar pessoal subjetivo e no desenvolvimento emocional em adultos com o tempo de prática desportiva do 2º filho

	0 aos 2.9 anos		3 aos 6.9 anos		7 aos 13 anos		F (2, 29)	p	η^2
	M	DP	M	DP	M	DP			
Felicidade Subjetiva Total Score	5.48	.93	5.52	1.11	4.67	2.02	.76	.48	.05
IBP Total Score	75.9	6.5	77.76	10.86	62.87	23.6	2.47	.1	.15
QDEA Total Score	3.48	.23	3.51	.39	3.46	.27	.079	.92	.005

Nota: * $p < .05$; $\eta^2 = \text{eta}^2$

Ao observar a Tabela 12 não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre o tempo de prática do 2º filho e as três dimensões em estudo. Sugerindo que o tempo de prática desportiva do 2º filho não apresenta diferenças nos participantes nas três dimensões do estudo.

Estudo das variáveis preditoras

No sentido de caracterizar e compreender as variáveis em estudo, foram realizados estudos de regressão linear.

Na Tabela 13 encontram-se os resultados da regressão linear das diversas variáveis como preditores da dimensão Felicidade Subjetiva.

Tabela 13

Regressão linear de variáveis sociodemográficas e socio desportivas e dimensões do estudo como preditores da dimensão felicidade subjetiva

	R ²	R ² ajustado	Beta	t	p	VIF
Idade			-.09	-.65	.53	1.15
Estado Civil			.22	1.70	.1	1
Quantos filhos têm			.00	.03	.98	1.3
Continua a praticar alguma modalidade			.03	.23	.82	1.16
Nº de treinos semanais do 1º filho	.60	.47	-.05	-.32	.75	1.48
Nº de treinos semanais do 2º filho			-.07	-.42	.68	1.54
IBP Total Score			.41	2.56	.02	1.50
QDEA Total Score			.44	2.58	.02	1.77

Nota: * $p < .05$

Os resultados apresentados na Tabela 13, mostram que as dimensões do Bem-Estar Pessoal Subjetivo ($\beta=0.41$; $p=.02$) e do Desenvolvimento Emocional em Adultos ($\beta=0.44$; $p=.02$) são preditores da Felicidade Subjetiva. No seu todo o modelo explica 60% da variância da Felicidade Subjetiva [$R^2=.60$; R^2 Aj=.47; $F(8, 24) = 4.54$; $p=.002$]. As restantes variáveis não apresentaram efeitos significativos na Felicidade Subjetiva ($p>.05$). A análise dos fatores de inflação da variância (VIF) indicou a ausência de multicolineariedade entre os preditores do modelo.

Na Tabela 14 encontram-se os resultados da regressão linear das diversas variáveis como preditores da dimensão Bem-Estar Pessoal Subjetivo.

Tabela 14

Regressão linear de variáveis sociodemográficas e socio desportivas e dimensões do estudo como preditores da dimensão bem-estar pessoal subjetivo

	R ²	R ² ajustado	Beta	t	p	VIF
Idade			.12	.75	.46	1.15
Estado Civil			-.16	-1.01	.32	1.12
Quantos filhos têm			.08	.49	.63	1.26
Continua a praticar alguma modalidade			-.13	-.80	.43	1.14
Nº de treinos semanais do 1º filho	.48	.30	.18	.998	.33	1.4
Nº de treinos semanais do 2º filho			.03	.14	.89	1.55
Felicidade Subjetiva Total Score			.53	2.58	.02	1.97
QDEA Total Score			.22	1.03	.32	2.17

Nota: * $p < .05$

Os resultados apresentados na Tabela 14, mostram que a dimensão da Felicidade Subjetiva ($\beta=0.53$; $p=.02$) é preditor do Bem-Estar Pessoal Subjetivo. No seu todo o modelo explica 48% da variância do Bem-Estar Pessoal Subjetivo [$R^2=.48$; R^2 Aj=.30; $F(8, 24) = 2.73$; $p=.027$]. As restantes variáveis não apresentaram efeitos significativos no Bem-Estar Pessoal Subjetivo ($p>.05$). A análise dos fatores de inflação da variância (VIF) indicou a ausência de multicolineariedade entre os preditores do modelo.

Na Tabela 15 encontram-se os resultados da regressão linear das diversas variáveis como preditores da dimensão Desenvolvimento Emocional em Adultos.

Tabela 15

Regressão linear de variáveis sociodemográficas e socio desportivas e dimensões do estudo como preditores da dimensão desenvolvimento emocional em adultos

	R ²	R ² ajustado	Beta	t	p	VIF
Idade			-.15	-1.0	.32	1.13
Estado Civil			-.1	-.71	.49	1.15
Quantos filhos têm			-.22	-1.5	.15	1.16
Continua a praticar alguma modalidade			.11	.76	.46	1.14
Nº de treinos semanais do 1º filho	.56	.41	-.12	-.71	.48	1.46
Nº de treinos semanais do 2º filho			.12	.70	.49	1.5
Felicidade Subjetiva Total Score			.49	2.58	.02	1.97
IBP Total Score			.19	1	.32	1.83

Nota: * $p < .05$

Os resultados apresentados na Tabela 15, mostram que a dimensão da Felicidade Subjetiva ($\beta=0.49$; $p=.02$) é preditor do Desenvolvimento Emocional em Adultos. No seu todo o modelo explica 56% da variância do Desenvolvimento Emocional em Adultos [$R^2=.56$; $R^2 \text{ Aj}=.41$; $F(8, 24) = 3.79$; $p=.005$]. As restantes variáveis não apresentaram efeitos significativos no Desenvolvimento Emocional em Adultos ($p>.05$). A análise dos fatores de inflação da variância (VIF) indicou a ausência de multicolineariedade entre os preditores do modelo.

Discussão

O presente estudo têm como principal objetivo a compreensão e a caracterização dos benefícios psicossociais que os pais experienciam quando os seus filhos praticam desporto de competição. De forma a ser possível atingir este objetivo, foram realizados dois estudos complementares, um primeiro estudo qualitativo e um segundo estudo quantitativo. O estudo qualitativo, auxiliou a explorar de forma aprofundada as perceções que os pais tinham sobre as suas vivências no meio desportivo com os filhos. Por outro lado, no estudo quantitativo, através de dados estatísticos possibilitou a compreensão sobre possíveis fatores que influenciam as perceções parentais.

Tabela 16

Resumo do método utilizado em cada um dos estudos

Estudo	Tipo	Participantes	Instrumentos Utilizados	Análise de Dados
Estudo 1	Qualitativo	N=24 15M; 9F	Grupos Focais (entrevistas de grupo)	<i>Grounded Theory</i>
Estudo 2	Quantitativo	N=98 29M; 69F	Escala de Felicidade Subjetiva Índice do Bem-Estar Pessoal Subjetivo Questionário do Desenvolvimento Emocional em Adultos	Análise descritiva Correlação de Pearson ANOVA Regressão linear

Tabela17

Principais resultados obtidos com foco nos objetivos

Objetivos da Investigação	Resultados Obtidos
Descrever o tipo de benefícios psicossociais percebidos pelos pais.	Percecionados três níveis de benefícios: individuais, familiares e filhos. Quatro benefícios principais para os pais: Socialização e relações interpessoais, Satisfação pela observação da prática desportiva, Enriquecimento pessoal e Bem-estar no envolvimento geral.
Compreender e caracterizar a perceção dos benefícios versus ameaças.	Observado um maior predomínio de benefícios face aos impactos. Possível viés de vantagens dos participantes.
Compreender e caracterizar níveis de felicidade subjetiva, bem-estar pessoal subjetivo e desenvolvimento emocional em pais de atletas, como benefícios psicossociais.	Correlações positivas, moderadas e estatisticamente significativas entre as dimensões do estudo.
Identificar e caracterizar a relação entre experiência desportiva dos pais e a perceção dos benefícios psicossociais.	Não foram encontradas relações significativas entre a experiência desportiva dos pais e a perceção dos benefícios psicossociais.
Compreender a relação entre o tempo de prática dos filhos e a perceção dos benefícios psicossociais.	Não foram encontradas relações significativas entre o tempo de prática dos filhos e a perceção dos benefícios psicossociais.

Como é possível observar na Tabela 17, os resultados obtidos através dos dois estudos realizados permitem que seja possível uma melhor compreensão sobre os benefícios psicossociais dos pais, através da análise exploratória de diversas variáveis.

De forma geral, verifica-se que a participação desportiva dos filhos em competições desportivas, pode ser considerada um fator promotor de benefícios psicossociais nos pais. Alguns estudos têm demonstrado que os pais experienciam sentimentos de orgulho, conexão social e desenvolvimento pessoal através do envolvimento dos filhos no desporto (Dorsch et al., 2009; Harwood & Knight, 2015; Nomaguchi, 2012).

Os resultados do presente estudo indicam que os pais percecionam diversos benefícios e ganhos decorrentes da participação dos seus filhos em competições desportivas, considerando que os benefícios apresentados abrangem dimensões individuais, familiares e sociais, assim sendo é possível destacar o impacto que o envolvimento parental pode ter.

Entre os principais benefícios e ganhos percebidos pelos participantes, é possível referenciar benefícios para os pais, para a família e para os filhos, é de evidenciar que todos os benefícios e ganhos percebidos estão interligados com os pais.

Nos dados obtidos para os benefícios diretos dos pais, os participantes relataram ganhos significativos, tendo se destacado quatro benefícios principais, a socialização e relações interpessoais, a satisfação pela observação da prática desportiva, o enriquecimento pessoal e o bem-estar no envolvimento geral. Estudos anteriores revelam que a participação dos filhos em atividades desportivas pode promover para os pais, benefícios como o bem-estar pessoal, o fortalecimento das relações familiares e ampliação das redes sociais (Holt et al., 2008).

No âmbito da sua socialização e relações interpessoais, observou-se que no seu envolvimento em treinos e competições proporcionou oportunidades aos pais para estabelecerem amizades e fortalecer ligações, criando assim uma rede de apoio com os outros

pais envolvidos. Beneficiaram assim na redução do stress, aumentando o sentimento de pertença a um grupo, de desenvolverem habilidades sociais e saíram da sua zona de conforto. Esta vantagem é referida em outros estudos, como de Coté (1999) e de Rusu et al. (2025), evidenciando a importância do envolvimento ativo no desporto dos filhos para o desenvolvimento destes benefícios.

Referente à satisfação da observação da prática desportiva dos filhos, ao enriquecimento pessoal e ao bem-estar no envolvimento geral, os participantes relataram sentir orgulho, felicidade, gratificação, satisfação, tranquilidade e compromisso, promovendo um maior envolvimento físico como emocional, que contribuiu para percecionarem assim mais benefícios psicossociais. Coforme Holt et al. (2008), o sentimento de orgulho, satisfação e gratificação que os pais experimentam ao observar os seus filhos em atividades desportivas, tem sido amplamente documentado como um fator que promove o bem-estar emocional e o comprometimento parental.

No que se refere aos benefícios para a família, a prática desportiva dos filhos foi percecionada pelos pais como um fator de coesão familiar promovendo assim o bem-estar familiar e fortalecendo as ligações familiares. Com base em Holt e Knight (2014), este fator observado pelos pais, é consistente com a literatura, indicando que o envolvimento conjunto em atividades desportivas cria oportunidades para interações positivas e apoio mútuo, promovendo um ambiente familiar mais saudável.

Como benefícios para os filhos, os participantes relataram como fatores principais o desenvolvimento de competências físicas e psicológicas dos filhos e a promoção de saúde e bem-estar dos seus filhos. Diversos estudos referem que o envolvimento parental positivo se encontra associado ao desenvolvimento de competências (Reynolds, 2021). Além disso, a promoção de hábitos saudáveis como a observação de melhorias na saúde e no bem-estar,

estão alinhados com as evidências dos benefícios do desporto na saúde mental e física das crianças (Hernandez et al., 2021; Paez et al., 2022; Stefansen et al., 2016).

Por outro lado, é necessário referir que embora a maioria dos pais tenha identificado benefícios, 2 participantes não reconheceram ganhos significativos na prática desportiva dos filhos. Esta perceção pode estar relacionada com o grau de envolvimento parental, experiências pessoais negativas ou com o impacto do stress e conflitos associados ao compromisso desportivo (Hellsteadt, 1987).

Para além dos dados obtidos, referentes aos benefícios psicossociais que os pais obtêm pela prática desportiva dos filhos, é de ressaltar que é importante considerar fatores como a experiência dos pais e o envolvimento parental.

No que se refere à experiência dos pais, foi possível observar que os motivos que levaram os pais a colocar os filhos a praticar desporto, e qual os sentimentos que perceberam no primeiro treino dos seus filhos.

Os relatos permitiram identificar que as motivações para a iniciação desportiva dos filhos são multifatoriais, destacando-se fatores como a influência familiar, a necessidade expressa pela criança, os benefícios para o desenvolvimento físico e psicológico dos filhos, a socialização e ocupação dos tempos livres, bem como a exposição a contextos externos exploratórios. Estes dados vão ao encontro de estudos como Crone et al. (2021), Kóvacs et al. (2022, 2024), McGlinley et al. (2022) e van Leeuwen et al. (2022), que abordam como os motivos dos pais para promoverem a prática de desporto é variada.

Relativamente às emoções que os pais experienciaram no primeiro treino, foram identificadas várias como, ansiedade, receio, orgulho, bem-estar, surpresa, concretização, felicidade e indiferença. Demonstrando assim, também que os pais vivenciam o percurso dos filhos de forma intensa, sendo consistente com os estudos de Kovács et al. (2022) e Sutcliffe et al. (2024).

No que diz respeito ao envolvimento parental, como já abordado anteriormente, este é bastante importante para a compreensão dos benefícios psicossociais dos pais, sendo que foi possível analisar as rotinas e a organização familiar, o tempo que os pais despendem com os filhos na sua prática desportiva e quem os acompanha normalmente (Kovács et al., 2024). A literatura confirma que o envolvimento parental tem uma influência significativa no desenvolvimento das crianças e jovens atletas, bem como no bem-estar e na dinâmica familiar (Hardwood et al., 2019; Rodríguez-Bravo et al., 2020; Sutcliffe et al., 2024).

Um aspeto relevante identificado foi o papel da rede de apoio familiar, nomeadamente o envolvimento dos avós, que contribuem para a rotina desportiva dos netos. Esta evidência confirma a importância de adotar uma perspetiva sistémica e ecológica (Bronfenbrenner, 1979) para compreender o envolvimento parental, reconhecendo o papel dos avós que constituem uma rede de apoio parental (Sara & Bértolo, 2023).

Os benefícios psicossociais percecionados pelos pais pela prática desportiva dos filhos abrangem várias dimensões, refletindo assim o impacto positivo do envolvimento parental, demonstrando a importância do contexto desportivo como fundamental para o desenvolvimento pessoal e social, influenciando assim a esfera familiar e social.

A análise dos dados evidenciou que, de uma forma geral, os participantes deste estudo identificaram consideravelmente mais benefícios do que ameaças associadas à prática desportiva dos seus filhos, sendo que houve poucos participantes a relatarem impactos prejudiciais diretos nas suas vidas.

Os pais destacaram diversos aspetos positivos, como os mencionados anteriormente, demonstrando os diversos benefícios que para eles a prática desportiva dos filhos lhes trouxe. Esta perceção parental é sustentada pela literatura, que aponta que os pais experienciam benefícios e criam ligações com o meio desportivo dos filhos (Dorsch et al., 2009; Sutcliffe et al., 2024).

Por outro lado, os participantes na sua generalidade, apesar de percecionarem impactos observam-nos como algo positivo ou até mesmo não sentem que existam esses impactos, nas suas vidas em específico. Contudo, é importante referir que houve participantes a relatarem dois impactos significativos, como a perceção de perda de tempo, para a família, o trabalho e para eles mesmos, e em dois casos específicos diretamente a existência de impactos psicológicos, como desafios emocionais relacionados com o cansaço e à sobrecarga emocional. A literatura refere que o envolvimento parental no desporto pode, em alguns casos, gerar sentimentos de sobrecarga, conflitos com responsabilidades laborais e familiares, bem como stress emocional (Dorsh et al., 2016; Kovács et al., 2022; Sutcliffe et al., 2021; Rusu et al., 2025).

De forma, a compreender e categorizar melhor a perceção dos pais relativamente, aos benefícios e às ameaças sentidas pela prática desportiva dos filhos, foram geradas duas nuvens de palavras distintas, uma relativamente aos Benefícios e ganhos percebidos e a outra aos Impactos percebidos (Figura 1 e Figura 2, respetivamente).

Na Figura 1, a nuvem de palavras referente aos Benefícios e ganhos percecionados pelos participantes destacaram-se diversas palavras como, ganhos, desporto, convívio, benefícios, envolvimento, famílias e pais, que sugerem mais uma vez que os pais valorizam os benefícios da prática desportiva. A prática desportiva é percecionada como promotora de oportunidades de convívio e envolvimento familiar, reforçando o papel ativo dos pais no desenvolvimento dos filhos (Paez et al., 2022; Dorsh et al. 2021; Teixeira et al., 2025).

Por outro lado, na nuvem de palavras da Figura 2, evidenciaram-se termos como perda, nenhuma e familiar, indo de encontro aos impactos que foram relatados, indicando que neste caso os participantes sim reconheceram perdas, mas não as valorizam quando comparadas aos benefícios. Estudos mostram que os pais tendem a normalizar ou relativizar os impactos negativos, como a exigência de tempo e esforço, quando sentem que a

participação desportiva contribui positivamente para os bem-estar dos filhos (Stefansen et al., 2016; Kovács et al., 2022; Reynolds, 2021).

A existência desta dualidade, entre ganhos e desafios para os pais na prática desportiva, tem sido referido em alguns estudos como uma experiência ambivalente, em que os pais oscilam entre sentimentos positivos e momentos de stress (Dorsch et al., 2020).

No que se refere à predominância da perceção dos benefícios versus ameaças neste estudo, poderá ser compreendido pela orientação do estudo, uma vez que as questões apresentadas poderão ter influenciado a forma como os participantes respondiam, tendo dado assim mais ênfase aos aspetos positivos. Ou por outro lado, existe também a possibilidade de os pais que se mostraram disponíveis para participar no estudo, possam ter uma perceção mais favorável da prática desportiva dos filhos, levando a uma viés positiva das suas experiências.

Assim sendo, apesar de terem sido reconhecidos alguns impactos os participantes no geral, demonstraram observar mais vantagens proporcionadas pela prática desportiva, o que em estudos semelhantes com outra população poderá ou não levar à mesma perceção. Em estudos como, Clarke e Harwood (2014) alertam que esta perceção pode variar significativamente em função de fatores como o contexto cultural, o nível competitivo, ou até a modalidade praticada.

A análise dos dados revela níveis positivos de felicidade subjetiva, de bem-estar pessoal subjetivo e de desenvolvimento emocional nos participantes, sendo este resultado congruente com a literatura, parentalidade no contexto desportivo a ganhos ao nível do bem-estar subjetivo e do desenvolvimento emocional, nomeadamente através do aumento do sentimento de propósito, realização pessoal e coesão familiar (Harwood et al., 2019).

No que se refere à dimensão da felicidade subjetiva, verificou-se que a maioria dos participantes referenciou valores elevados, considerando que apresentaram valores médios

próximos do valor máximo da escala, indicando que no geral os participantes percecionam-se como relativamente felizes. Na presente amostra, a percepção subjetiva de felicidade tende a ser positiva, sugerindo que as respostas estão relativamente agrupadas em torno da média, com poucos valores extremos.

Na dimensão do bem-estar subjetivo pessoal, observou-se valores superiores para o estudo da população portuguesa de Pais-Ribeiro e Cummins (2008), podendo-se considerar que os participantes do estudo maioritariamente apresentam níveis moderados ou elevados de bem-estar pessoal subjetivo, que podem indicar uma percepção consistente de satisfação em várias dimensões das suas vidas.

No que concerne à dimensão do desenvolvimento emocional em adultos, os participantes apresentam no geral valores médios, sendo que as dimensões do Reconhecimento das Emoções nos Outros e a dimensão Autoconsciência Emocional são as que obtiveram valores mais elevados. Contrastando, com a dimensão de Gestão de Emoções, que é mais baixa relativa ao estudo realizado por Neves et al. (2012), sugerindo que esta pode ser uma dimensão mais desafiante para os participantes.

Estes dados sustentam a hipótese de que o contexto desportivo, envolve não só os atletas, mas também a família sendo potenciado pelo envolvimento dos pais na prática desportiva dos filhos (Crone et al., 2021).

No presente estudo, verificaram-se associações positivas, moderadas e estatisticamente significativas entre a felicidade subjetiva, o bem-estar pessoal subjetivo e o desenvolvimento emocional em adultos. A relação mais forte foi encontrada entre a felicidade subjetiva e o desenvolvimento emocional, sugerindo que níveis mais elevados de felicidade subjetiva estão associados a um maior desenvolvimento das competências emocionais, assim como mencionado por Hardwood et al., (2019).

Adicionalmente, a correlação moderada entre a felicidade subjetiva e o bem-estar pessoal subjetivo, assim como entre o bem-estar pessoal subjetivo e o desenvolvimento emocional, indica que estas dimensões embora distintas se interrelacionam de forma consistente. Estas correlações reforçam o carácter dinâmico e inter-relacionado das três dimensões avaliadas. Estudos recentes salientam que competências socioemocionais mais elevadas se associam diretamente a níveis mais altos de afetos positivos e satisfação com a vida (Costa et al., 2025).

De forma geral, os resultados evidenciam a relevância das variáveis emocionais como benefícios psicossociais para os pais de atletas de competição, alinhando-se com investigações anteriores que sublinham este impacto positivo (Rodríguez-Bravo et al., 2020; Paez et al., 2022; Cai et al., 2022).

Estes resultados adquirem particular relevância no contexto da prática desportiva dos filhos, dado que o envolvimento parental em atividades competitivas proporciona aos pais oportunidades de vivenciar emoções positivas, reforçar sentimentos de competência e promover uma perceção de bem-estar pessoal (Kovács et al., 2024; Reynolds, 2021; Rhodes et al., 2025).

Desta forma, os dados sugerem que o envolvimento parental no desporto de competição poderá ser entendido como uma oportunidade para os pais investirem no seu próprio desenvolvimento emocional e psicológico, invés de ser só um fator benéfico para os filhos.

Os resultados observados indicam que não existe uma relação estatisticamente significativa entre a experiência desportiva dos pais e a perceção dos benefícios psicossociais decorrentes da prática desportiva dos filhos.

A análise da resposta dos participantes não revelou diferenças nos níveis das três variáveis do estudo, a felicidade subjetiva, o bem-estar pessoal subjetivo e o desenvolvimento emocional em adultos, como benefícios psicossociais.

De acordo com Kovács et al. (2024), refere que pais que tiverem uma experiência desportiva anterior, tendem a perceber mais benefícios psicossociais, sugerindo que a experiência parental molda percepções e envolvimento mais eficazes.

Com isto, podemos referir que neste estudo a experiência desportiva dos pais não é um fator que influencie as percepções que os pais têm sobre os benefícios psicossociais da prática desportiva dos filhos.

Contudo, é necessário evidenciar que apesar de neste estudo, não ter influência em outros estudos teve influência, o que pode indicar que não foram observados todos os fatores que poderiam fazer variar os resultados. Conforme Gao et al. (2024), pais com experiência desportiva tendem a adotar estratégias mais positivas, levando a um melhor relacionamento com os filhos.

Para além do mencionado, é possível que outros fatores sejam mais relevantes e tenham um impacto mais direto, na forma como os pais percebem os benefícios psicossociais que tem pela prática desportiva dos filhos. Por outro lado, também elementos como características pessoais dos pais, o ambiente familiar e a dinâmica familiar, neste caso, não foram tidos em consideração, sendo estes relevantes em conformidade com Sutcliffe et al., (2021). Podemos também, colocar a hipótese, que apesar de as três variáveis em estudo, não serem totalmente preditores dos benefícios psicossociais.

A análise dos resultados revela que não existe relação significativa entre o tempo de prática desportiva dos filhos, e os níveis de felicidade subjetiva, bem-estar pessoal subjetivo e desenvolvimento emocional em adultos, como benefícios psicossociais.

Os resultados indicam, que independente do tempo de prática desportiva dos filhos não existe relação com a felicidade subjetiva, sendo assim contrasta com os resultados de Liu & Zhong (2023), que demonstram uma associação positiva entre participação desportiva e bem-estar subjetivo em adultos.

Posto isto, é relevante realçar que o tempo de prática desportiva dos filhos era esperado ser um fator relevante, dado que a continuidade e a intensidade do envolvimento desportivo dos filhos poderiam influenciar a perceção dos pais sobre os benefícios psicossociais.

Contudo, os resultados indicam que, independentemente do tempo que os filhos dedicam à prática desportiva, os pais não apresentam diferenças significativas em relação aos seus níveis de felicidade subjetiva, bem-estar pessoal subjetivo e desenvolvimento emocional.

Será possível explicar os resultados obtidos, se considerarmos que para os participantes deste estudo não é relevante o tempo do envolvimento que tem na prática desportiva dos filhos. Com isto, prevê a existência de outros fatores mais importantes, como por exemplo a qualidade do envolvimento, os estilos parentais e os níveis de stress sentidos pelos pais. Segundo Liu et al. (2024) os estilos parentais utilizados tem impacto direto no bem-estar dos pais, enquanto conforme Kovács et al. (2022), a intensidade de stress sentido pelos pais está associada às características do seu envolvimento na vida desportiva dos seus filhos.

A ausência de relações significativas entre as variáveis em estudo e as variáveis sociodemográficas e as variáveis socio desportivas, pode indicar que os fatores psicossociais percecionados são complexos, e que seria importante a análise através de outros fatores que não foram tidos em consideração no estudo.

Embora tenham sido explorados modelos de regressão linear múltipla com o intuito de identificar preditores da felicidade subjetiva, do bem-estar pessoal subjetivo e do

desenvolvimento emocional em adultos, os resultados revelaram que as variáveis sociodemográficas e socio desportivas não apresentaram poder explicativo significativo.

Pelo contrário, os dados sugerem que são as características pessoais e emocionais dos indivíduos que mais contribuem para explicar estas dimensões psicossociais. O estudo de Rodríguez-Bravo et al. (2020) destaca que os efeitos positivos da atividade física no bem-estar psicológico dependem das atitudes e comportamentos dos indivíduos em relação ao desporto, sendo que posturas positivas favorecem uma melhor perceção da saúde e do bem-estar psicológico.

Apesar de os modelos apresentarem valores explicativos relevantes, a complexidade da experiência parental no contexto desportivo pode envolver outras variáveis não incluídas, pelo que se reconhece a importância de aprofundar em futuras investigações com modelos mais robustos e outras variáveis adicionais (Liu et al., 2024).

Os resultados obtidos neste estudo permitem compreender, de forma abrangente, os benefícios psicossociais percecionados pelos pais resultantes da prática desportiva competitiva dos seus filhos. Assim, importa reconhecer que estes resultados são particularmente significativos num contexto em que o desporto é muitas vezes analisado apenas pelos seus impactos nos atletas, negligenciando a experiência dos pais e das famílias envolvidas.

Como qualquer investigação empírica, este estudo apresenta algumas limitações e por isso deverão ser mencionadas e consideradas na análise e na interpretação dos resultados que foram apresentados.

Primeiramente, houve uma acentuada dificuldade em obter resposta por parte dos clubes desportivos contactados para a participação no estudo e na divulgação do questionário, o que gerou dificuldades no alcance do estudo e no número de respostas obtido, limitando também a diversificação e representatividade dos dados.

No estudo qualitativo, sendo um estudo realizado por entrevistas de grupo, que dependem somente do autorrelato dos participantes, pode levar a respostas enviesadas e/ou até mesmo a respostas levadas pela desejabilidade social por parte do grupo em que os participantes se encontravam.

Neste sentido, surgiu algumas limitações, como facto de existir um número reduzido de clubes participantes, o que limitou a possibilidade de examinar diferenças sociodemográficas e diferenças nas modalidades desportivas.

Adicionalmente, alguns pais manifestaram desinteresse, disponibilidade limitada ou indisponibilidade para participar nas entrevistas de grupo, o que levou a que houvesse a necessidade dos grupos focais serem realizados com um mínimo de dois participantes. Por outro lado, existiu a necessidade de eliminar do estudo três grupos focais, com oito participantes, devido ao facto de não dominarem a língua portuguesa.

No estudo quantitativo, o mesmo também sendo de autorrelato significa que os dados podem ou não ser fiáveis. Neste estudo, o facto de o Questionário de Desenvolvimento Emocional em Adultos ser extenso, podia criar alguma fadiga e a levar assim a um enviesamento de dados, considerando que também era o último a ser preenchido.

Outra limitação encontrada, foi a exclusão de sete participantes interessados em preencher o questionário, contudo não preenchiam os requisitos dos critérios linguísticos e as escalas somente estavam validadas para a população portuguesa.

Por último, outro obstáculo encontrado relativamente ao previsto no início do estudo, não foi possível comparar os dados quantitativos de pais que os filhos praticavam desporto, com pais que os filhos não praticam desporto, devido à baixa adesão de resposta ao questionário, contudo seria importante ser realizado em estudos futuros.

Apesar das limitações anteriormente apresentadas este estudo é pertinente e inovador, sendo que com os resultados obtidos nos dois estudos permitiu que houvesse uma melhor

compreensão e categorização dos benefícios psicossociais dos pais, que são relevantes para o entendimento do envolvimento parental no contexto desportivo.

Contudo, entende-se que existe a necessidade de aprofundar o conhecimento sobre o tema, tendo por consideração as limitações identificadas, assim existe a possibilidade de sugestão de estudos futuros que possam abordar outras questões, abrangendo e explorando outros benefícios psicossociais que os pais podem ou não percecionanar.

Com isto primeiramente, seria relevante desenvolver estudos longitudinais para uma compreensão mais abrangente da evolução dos impactos que o crescimentos dos filhos e as mudanças de escalão, se impactam ou não os benefícios percecionados pelos pais.

Além disso, seria interessante explorar se as modalidades desportivas praticadas pelos filhos teria impactos nos benefícios percecionados, bem como se a modalidade for individual ou coletiva se existem diferenças. Estes estudos poderiam oferecer novas perspetivas sobre os efeitos sobre os benefícios psicossociais percecionados e como os contextos poderiam trazer diferenças específicas ou não, e assim contribuir para identificar fatores específicos para as diversas modalidades.

Para o futuro, sugere-se para que exista um afinilamento sobre os benefícios psicossociais dos pais que os filhos praticam desporto de competição, que o segundo estudo desta investigação, seja efetuado com pais onde os filhos não praticam desporto de competição e onde os filhos não praticam qualquer modalidade desportiva. Sendo assim, possível comparar se existe diferenças significativas as nível das variáveis estudadas, podendo ser observado também, se os filhos ao realizarem outras atividades se interfere nas variáveis ou não.

Concluindo, estudos transculturais poderiam ser benéficos pois poderão oferecer novas perspetivas, e auxiliar a compreender se os benefícios percecionados pelos pais modificam perante as influências culturais.

De ressaltar, que todas as propostas apresentadas tem como finalidade, ampliar o conhecimento sobre os benefícios psicossociais que os pais tem pelos filhos praticarem desporto de competição, podendo promover estudos que sejam aplicáveis a diferentes contextos.

O presente estudo faz refletir sobre a importância que o envolvimento parental no contexto desportivo dos filhos, impacta os pais de forma benéfica, com isto, apresenta a relevância para a psicologia clínica, bem como para a área da psicologia do desporto. Neste sentido, considerando os resultados observados, poderiam ser implementadas várias estratégias clínicas, para uma melhor promoção dos benefícios psicossociais.

Algumas destas estratégias, poderiam incluir a criação de programas de promoção de saúde mental dos pais, moderado por psicólogos, onde incluísse temas sobre o desenvolvimento emocional dos pais, a gestão de tarefas, a gestão de stress, o desenvolvimento nas crianças e adolescentes, entre outros que promovessem o bem-estar emocional dos pais. Nestes programas, poderia existir a oportunidade de criação de um espaço seguro, onde os pais refletissem sobre as suas experiências e sobre as estratégias que utilizam, bem como desafios que possam sentir, fortalecendo então as redes de apoio entre as famílias de cada clube.

Para além dos programas, poderiam se incluir atividades mais práticas como workshops direcionados a todos os intervenientes desportivos, dando estratégias para o desenvolvimento psicossocial, para que todos estejam sensibilizados os benefícios que o envolvimento parental tem para os pais, para os filhos, para a família, para o próprio clube.

Poderia ser interessante com o apoio dos clubes desportivos, a criação de grupos de pais através das redes sociais, promovendo redes de apoio para que os pais que não podem estar presentes fisicamente devido ao trabalho ou para pais que não conseguem acompanhar os filhos por outros motivos, conseguissem assim estabelecer relações com outros pais,

fazendo partilhas sobre as suas experiências. Com isto, seria possível a promover a socialização e relações interpessoais, que foram dos benefícios mais mencionados pelos pais no estudo.

Por fim nas implicações clínicas, seria importante a disponibilização por parte dos clubes de apoio psicológico para todos, como os agentes desportivos, os filhos e os pais, que possam sentir alguma dificuldade emocional, que possa afetar todo o meio desportivo, sendo que poderia ser realizado através de parcerias. Contudo, como verificámos no estudo apesar da maioria dos relatos ser positiva, existem pais que poderiam beneficiar deste apoio, e ao promover este apoio, poderia ser possível aumentar os benefícios psicossociais para todos.

Como implicações práticas para o futuro, com base nos resultados do estudo, seria interessante a existência de um trabalho multidisciplinar entre os clubes desportivos, os agentes desportivos, os psicólogos inseridos no contexto desportivo e os pais.

Este trabalho poderia ser realizado através de eventos desportivos nos próprios clubes, que fomentasse a aproximação dos pais entre si, dos filhos com os pais, sendo que era uma boa promoção de saúde mental e física, promovendo o bem-estar familiar e o enriquecimento pessoal.

Por outro lado, poderiam ser implementadas estratégias que incentivassem os pais a participar ativamente na prática desportiva dos filhos, promovendo locais dentro dos clubes, onde os pais pudessem estar a observar os filhos, onde pudessem conviver com outros pais. Com isto, criar um espaço seguro para que os pais se sintam relevantes no desenvolvimento desportivo dos filhos, principalmente para os pais que têm filhos mais velhos, que sentem que já não precisam de estar presentes.

Conclusão

Este estudo exploratório e descritivo que pretendeu compreender as influências do envolvimento parental, evidencia os impactos significativos que a prática desportiva dos

filhos em competições desportivas têm nos pais, promovendo assim diversos benefícios psicossociais para os mesmos.

Os resultados dos dois estudos apresentados, apesar das suas limitações, demonstram que o envolvimento parental no contexto desportivo pode ser um fator promotor de bem-estar para os pais, e para além disso, para a dinâmica familiar. Com isto, foi possível descrever os benefícios psicossociais percebidos pelos pais, dando assim a possibilidade de dar contexto a estudos já efetuados, bem como a estudos futuros que possam vir a ser realizados.

Referências

- Apostolou, M., & Kagialis, A. (2025). What Makes Parenthood Rewarding: An Exploratory Analysis of Perceived Advantages of Having Children. *Evolutionary Psychological Science*, 11(2), 183–194.
<https://doi.org/10.1007/s40806-025-00436-4>
- Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American psychologist*, 55(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Baumrind D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic psychology monographs*, 75(1), 43–88.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Mongraphs*, 4 (1, Pt. 2).
<https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Baumrind, D. (1989). Rearing competent children. In W. Damon (Ed.), *New directions for child development: Child development, today and tomorrow* (pp. 349–378). San Francisco: Jossey-Bass.
- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In R. Lerner, A. C. Petersen, and J. Brooks-Gunn (Eds.). *The encyclopedia on adolescence* (pp. 746–758). New York: Garland.

- Bekhuis, H., & van Abswoude, F. (2025). Does becoming a parent reduce sports participation? A longitudinal study of short- and long-term effects. *Frontiers in sports and active living*, 7, 1504793.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1504793>
- Bornstein, M.H. (Ed.). (2002). Handbook of Parenting: Volume 5: Practical Issues in Parenting, Second Edition (2nd ed.). *Psychology Press*.
<https://doi.org/10.4324/9781410612175>
- Cai, J., Zhao, Y., Wang, J., & Wang, L. (2022). Influencing factors of children's physical activity in family. *BMC public health*, 22(1), 787.
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-13235-4>
- Christopher, G., & Facal, D. (2023). Editorial: Emotion regulation and mental health in older adults. *Frontiers in psychology*, 14, 1173314.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1173314>
- Clarke, N. J., & Harwood, C. G. (2014). Parenting experiences in elite youth football: A phenomenological study. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 528–537.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.05.004>
- Cohen, A. O., Breiner, K., Steinberg, L., Bonnie, R. J., Scott, E. S., Taylor-Thompson, K. A., Rudolph, M. D., Chein, J., Richeson, J. A., Heller, A. S., Silverman, M. R., Dellarco, D. V., Fair, D. A., Galván, A., & Casey, B. J. (2016). When Is an Adolescent an Adult? Assessing Cognitive Control in Emotional and Nonemotional Contexts. *Psychological science*, 27(4), 549–562.
<https://doi.org/10.1177/0956797615627625>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). What is SEL? Retrieved from <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/?view=true>

Collins, C. (2019). *Making Motherhood Work: How Women Manage Careers and Caregiving*. Princeton: Princeton University Press.
<https://doi.org/10.1515/9780691185156>

Corrêa, A. C., Meincke, S. M., Schwartz, E., Oliveira, A. M., Soares, M. C., & Jardim, V. M. (2016). Men's perception of the experience of parenting in adolescence: a bioecological perspective. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 37(1), e54692.
<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.01.54692>

Costa, P. J. C., Inman, R. A., & Moreira, P. A. S. (2025). Social–emotional expertise and subjective wellbeing in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 243, 113236.
<https://doi.org/10.1016/J.PAID.2025.113236>

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
<https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>

Crone, M. R., Slagboom, M. N., Overmars, A., Starken, L., van de Sande, M. C. E., Wesdorp, N., & Reis, R. (2021). The Evaluation of a Family-Engagement Approach to Increase Physical Activity, Healthy Nutrition, and Well-Being in Children and Their Parents. *Frontiers in public health*, 9, 747725.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.747725>

- Crumbley, C. A., Ledoux, T. A., & Johnston, C. A. (2019). Physical Activity During Early Childhood: The Importance of Parental Modeling. *American journal of lifestyle medicine*, 14(1), 32–35.
<https://doi.org/10.1177/1559827619880513>
- Cummins, R. A. (1998), ‘The second approximation to an international standard for life satisfaction’, *Social Indicators Research* 43, 307–334
- Cunningham, J. E. A., Qureshi, A. R., Green, S. M., Frey, B. N., & Slyepchenko, A. (2021). Sleep, biological rhythms and anxiety in the perinatal period: a systematic review protocol. *BMJ open*, 11(8), e046767.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046767>
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2009). Parents’ perceptions of child-to-parent socialization in organized youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(4), 444–468.
<https://doi.org/10.1123/JSEP.31.4.444>
- Dorsch, T. E., Thrower, S. N., & Lowe, K. (2020). Parent involvement in youth sport: developmental considerations regarding children, adolescents, and emerging adults. *The Power of Groups in Youth Sport*, 241–256.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816336-8.00014-7>

- Dorsch, T. E., Wright, E., Eckardt, V. C., Elliott, S., Thrower, S. N., & Knight, C. J. (2021). A history of parent involvement in organized youth sport: A scoping review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(4), 536–557.
<https://doi.org/10.1037/spy0000266>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic reviews*, 12(1), 102.
<https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Epifanio, M. S., Genna, V., De Luca, C., Roccella, M., & La Grutta, S. (2015). Paternal and Maternal Transition to Parenthood: The Risk of Postpartum Depression and Parenting Stress. *Pediatric reports*, 7(2), 5872.
<https://doi.org/10.4081/pr.2015.5872>
- Epstein, J. L. (1995). School/family/community partnerships. *Phi Delta Kappan*, 76(9), 701.
Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/school-family-community-partnerships/docview/218509027/se-2>
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.
<https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>
- Filbay, S., Pandya, T., Thomas, B., McKay, C., Adams, J., & Arden, N. (2019). Quality of Life and Life Satisfaction in Former Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 49(11), 1723–1738.
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01163-0>

- Florsheim, P., & Burrow-Sánchez, J. J. (2024). Preparing for parenthood: Validating a mixed method approach to assessing the coparenting capacity of young expectant fathers and mothers. *Family Process*, 63(3), 1336–1355.
<https://doi.org/10.1111/famp.12904>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145–164). Fitness Information Technology.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(1), 3-31.
<https://doi.org/10.1123/jsep.27.1.3>
- Freeman, G., Bharwani, A., Brown, A., & Ruzycki, S. M. (2021). Challenges to Navigating Pregnancy and Parenthood for Physician Parents: a Framework Analysis of Qualitative Data. *Journal of general internal medicine*, 36(12), 3697–3703.
<https://doi.org/10.1007/s11606-021-06835-0>
- Gao, Z., Chee, C. S., Norjali Wazir, M. R. W., Wang, J., Zheng, X., & Wang, T. (2024). The role of parents in the motivation of young athletes: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 14, 1291711.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711>
- Gomes, A. (2016). Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto (QCPD). Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1822/85433>

- Halloran E. C. (2024). Adult Development and Associated Health Risks. *Journal of patient-centered research and reviews*, 11(1), 63–67.
<https://doi.org/10.17294/2330-0698.2050>
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24–35.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- Harwood, C. G., Knight, C. J., Thrower, S. N., & Berrow, S. R. (2019). Advancing the study of parental involvement to optimise the psychosocial development and experiences of young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 66–73.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.007>
- Hellstedt, J. C. (1987). The coach/parent/athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 1(2), 151-160. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.2.151>
- Hernandez, M. I., Biese, K. M., Schaefer, D. A., Post, E. G., Bell, D. R., & Brooks, M. A. (2021). Different Perceptions of Parents and Children on Factors Influencing Sport Specialization, *Journal of Sport Rehabilitation*, 30(2), 190-197.
<https://doi.org/10.1123/jsr.2019-0357>
- Heshmati, A., Honkaniemi, H., & Juárez, S. P. (2023). The effect of parental leave on parents' mental health: a systematic review. *The Lancet. Public health*, 8(1), e57–e75.
[https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00311-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00311-5)
- Holt, N. L., & Knight, C. J. (2014). Parenting in youth sport: From research to practice. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203798553>

- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 663-685. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.001>
- Jabbari, B., & Rouster, A. S. (2022). Family Dynamics. *In StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Kirby, A. V., Schneider, M., Diener, M., & Henderson, J. (2019). "Who Is Going to Pay for the Wi-Fi?" Exploring Adulthood from the Perspectives of Autistic Youth. *Autism in adulthood: challenges and management*, 1(1), 37-43. <https://doi.org/10.1089/aut.2018.0008>
- Knight, C. J., Berrow, S. R., & Harwood, C. G. (2017). Parenting in sport. *Current opinion in psychology*, 16, 93-97. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.011>
- Kolokotsios, S., Drousia, G., Koukoulithras, I., & Plexousakis, M. (2021). Ankle Injuries in Soccer Players: A Narrative Review. *Cureus*, 13(8), e17228. <https://doi.org/10.7759/cureus.17228>
- Kotarska, K., Nowak, M. A., Nowak, L., Król, P., Sochacki, A., Sygit, K., & Sygit, M. (2021). Physical Activity and Quality of Life of University Students, Their Parents, and Grandparents in Poland-Selected Determinants. *International journal of environmental research and public health*, 18(8), 3871. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083871>
- Kovács, K., Földi, R. F., Géczi, G., & Gyömbér, N. (2022). Parental Stressors in Sports Influenced by Attributes of Parents and Their Children. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 8015. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138015>

- Kovács, K., Oláh, Á. J., & Pusztai, G. (2024). The role of parental involvement in academic and sports achievement. *Heliyon*, 10(2), e24290.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290>
- Kovács, K., Takács, J., Juhász, I., & Kovács, K. (2024). Perceptions of parental involvement in youth handball players, the effects of sport participation stage and sports injury. *Frontiers in psychology*, 15, 1412116.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412116>
- Li, X., Shi, K., Zhang, J., Cao, T., & Guo, C. (2024). A family dynamics theory perspective on parenting styles and children's aggressive behavior. *BMC psychology*, 12(1), 697.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-02217-3>
- Little, K. K., & Sockol, L. E. (2020). Romantic Relationship Satisfaction and Parent-Infant Bonding During the Transition to Parenthood: An Attachment-Based Perspective. *Frontiers in psychology*, 11, 2068.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02068>
- Liu, C., Zhao, F., Nong, S., & Lin, Z. (2024). Being a right parent: a narrative review of the theory and practice of parental involvement in sport parenting. *Frontiers in psychology*, 15, 1412708.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412708>
- Liu, N., & Zhong, Q. (2023). The impact of sports participation on individuals' subjective well-being: The mediating role of class identity and health. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 259.
<https://doi.org/10.1057/s41599-023-02064-4>

Long, J., Cumming, J. (2013). Psychosocial Predictors. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds).

Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY.

https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_485

Lotharius, K. C., Finley, C. A., & Averkiou, P. (2024). Social-Emotional Development in the

Summer Art Camp Setting. *Cureus*, 16(7), e65448.

<https://doi.org/10.7759/cureus.65448>

Lowe, S. R., Dillon, C. O., Rhodes, J. E., & Zwiebach, L. (2013). Defining Adult Experiences:

Perspectives of a Diverse Sample of Young Adults. *Journal of adolescent research*, 28(1), 31–68.

<https://doi.org/10.1177/0743558411435854>

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: preliminar reliability

and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.

<https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>

Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the Context of the Family: Parent-Child

Interaction. In P. H. Mussen, & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of Child Psychology:*

Vol. 4. *Socialization, Personality, and Social Development* (pp. 1-101). New York: Wiley.

Malone, J. C., Liu, S. R., Vaillant, G. E., Rentz, D. M., & Waldinger, R. J. (2016). Midlife

Eriksonian psychosocial development: Setting the stage for late-life cognitive and emotional health. *Developmental psychology*, 52(3), 496–508.

<https://doi.org/10.1037/a0039875>

- McGinley, J., Stapleton, E., Worrall, H., Ellis, H. B., Wilson, P. L., & Ulman, S. (2022). Sport Participation and Psychosocial Factors Which Influence Athletic Identity in Youth Athletes With Anterior Cruciate Ligament Injury. *Frontiers in psychology*, 13, 906300.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906300>
- McKay, C. D., Cumming, S. P., & Blake, T. (2019). Youth sport: Friend or Foe? In *Best Practice and Research: Clinical Rheumatology* (Vol. 33, Issue 1).
<https://doi.org/10.1016/j.berh.2019.01.017>
- Meeus, W., Iedema, J., Helsen, M., & Vollebergh, W. (1999). Patterns of Adolescent Identity Development: Review of Literature and Longitudinal Analysis. *Developmental Review*, 19(4), 419–461.
<https://doi.org/10.1006/DREV.1999.0483>
- Meneguzzo, P., Passarotti, A. M., & Demir Kaçan, S. (2023). Editorial: Highlights in psychopathology: Mental health among young adults. *Frontiers in psychology*, 14, 1163957.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1163957>
- Mérida-López, S., Quintana-Orts, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Teachers' Subjective Happiness: Testing the Importance of Emotional Intelligence Facets Beyond Perceived Stress. *Psychology research and behavior management*, 15, 317–326.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S350191>
- Middleton, G., Matvienko-Sikar, K., Briley, A., Dutch, D., Morgillo, S., Anderson, J., Schranz, N., Margrie, F., Kirby, R., Golley, R. K., & Hunter, S. C. (2025). Supporting parents in the transition to parenthood through wellbeing interventions; An international scoping review. *Midwifery*, 142, 104296.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2025.104296>

- Mikkonen, J., Martela, F., Holopainen, R., Ekström, K., Goubert, L., Leinonen, V., Selander, T., Airaksinen, O., & Neblett, R. (2025). Well-being in pain questionnaire: A novel, reliable, and valid tool for assessment of the personal well-being in individuals with chronic low back pain. *Scandinavian journal of pain*, 25(1), 10.1515/sjpain-2024-0067.
<https://doi.org/10.1515/sjpain-2024-0067>
- Mitchell, L. L., Lodi-Smith, J., Baranski, E. N., & Whitbourne, S. K. (2021). Implications of identity resolution in emerging adulthood for intimacy, generativity, and integrity across the adult lifespan. *Psychology and aging*, 36(5), 545–556.
<https://doi.org/10.1037/pag0000537>
- Mouchrek, N., & Benson, M. (2023). The theory of integrated empowerment in the transition to adulthood: concepts and measures. *Frontiers in sociology*, 8, 893898.
<https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.893898>
- Mushtaq, A., Inam, A., Najmussaib, A., Afshan, A., & Ermagan-Caglar, E. (2022). Mediating Role of Psychological Maladjustment in Relation Between Dark Triad, Psychological Distress and Subjective Happiness of Pakistani Emerging Adults. *Frontiers in psychology*, 13, 906334.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906334>
- Navarro-Patón, R., Mecías-Calvo, M., Eirín-Nemiña, R., & Arufe-Giráldez, V. (2022). Disruptive Behaviors in Physical Education: A Matched Study of Social Skills and Sport Practice in a Region of Spain. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1166.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19031166>

- Nery, M., Sequeira, I., Neto, C., & Rosado, A. (2023). Movement, Play, and Games-An Essay about Youth Sports and Its Benefits for Human Development. *Healthcare* (Basel, Switzerland), 11(4), 493.
<https://doi.org/10.3390/healthcare11040493>
- Ng, Y. M., Voo, P., & Maakip, I. (2019). Psychosocial factors, depression, and musculoskeletal disorders among teachers. *BMC public health*, 19(1), 234.
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-6553-3>
- Nomaguchi K. M. (2012). Parenthood and psychological well-being: Clarifying the role of child age and parent-child relationship quality. *Social science research*, 41(2), 489–498.
<https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2011.08.001>
- Oliveira, A. M., Buchain, P. C., Vizzotto, A. D. B., Elkis, H., Cordeiro, Q. (2013). Psychosocial Impact. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_919
- Organization, W. H. (1948). Summary Reports on Proceedings Minutes and Final Acts of the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946. *World Health Organization*, retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85573>
- Organization, W. H. (2013). Mental Health Action Plan 2013–2020. Geneva: World Health Organisation; 2013. Saxena, S., Funk, M., & Chisholm, D. (2013). World health assembly adopts comprehensive mental health action plan 2013–2020. *The Lancet*, 381(9882), 1970–1971. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>

- Organization, W. H. Q. O. L. (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41(10), 403-409.
[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)
- Ornstein, M. T., & Caruso, C. C. (2024). The Social Ecology of Caregiving: Applying the Social-Ecological Model across the Life Course. *International journal of environmental research and public health*, 21(1), 119.
<https://doi.org/10.3390/ijerph21010119>
- Paez, J., Hurtado, J., Reyes, T., Abusleme, R., Arroyo, P., & Oñate, C. (2022). Relationship between Parents' Physical Activity Level and the Motor Development Level and BMI of Their Children. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9145.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19159145>
- Pais-Ribeiro, J., & Cummins, R. (2008). O bem-estar pessoal: estudo de validação da versão portuguesa da escala. In: I.Leal, J.Pais-Ribeiro, I. Silva, & S.Marques (Edts.). *Actas do 7º congresso nacional de psicologia da saúde* (pp. 505-508). Lisboa, PT: ISPA. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/262270384_O_bem-estar_pessoal_estudo_de_validacao_da-versao_portuguesa_da_escala
- Pan, B., Wang, Y., Xu, P., Gong, Y., Zhao, C., Miao, J., & Li, Y. (2024). The complex longitudinal influence of paternal and maternal parental psychological flexibility on child problem behavior: exploring the role of parenting styles. *BMC psychology*, 12(1), 793.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-02291-7>

- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., & Evans, M. B. (2020). Adolescent Sport Participation and Symptoms of Anxiety and Depression: A Systematic Review and Meta Analysis. *Journal of sport & exercise psychology*, 1–18. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235>
- Pawluski J. L. (2024). The parental brain, perinatal mental illness, and treatment: A review of key structural and functional changes. *Seminars in perinatology*, 48(6), 151951.
<https://doi.org/10.1016/j.semperi.2024.151951>
- Pérez-Escoda, N., Bisquerra, R., R. Filella, G., & Soldevila, A. (2010). Construcción del Cuestionario de Desarrollo Emocional de Adultos (QDE-A). *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 367-379. Retrieved from
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230785017>
- Poletto, M., & Koller, S. H. (2008). Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. *Estudos De Psicologia (campinas)*, 25(3), 405–416.
<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000300009>
- Prinds, C., Timmerman, C., Hvidtjørn, D., Ammentorp, J., Christian Hvidt, N., Larsen, H., & Toudal Viftrup, D. (2023). Existential aspects of parenthood transition seen from the health professionals' perspective - an interview and theatre workshop study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 37.
<https://doi.org/10.1016/j.srhc.2023.100884>

Refaeli, L. B., Rodrigues, M., Neaman, A., Bertele, N., Ziv, Y., Talmon, A., & Enav, Y. (2024).

Supporting the transition to parenthood: a systematic review of empirical studies on emotional and psychological interventions for first-time parents. *Patient Education and Counseling*, 120, 108090.

<https://doi.org/10.1016/J.PEC.2023.108090>

Reynolds J. F. (2021). An Intervention to Address Youth Sport Parent Spectator Behaviors in

Louisiana: Lessons for Future Research and Social Work Practice. *Child & adolescent social work journal: C & A*, 38(4), 463–474.

<https://doi.org/10.1007/s10560-021-00771-y>

Rhodes, R. E., Beauchamp, M. R., Carson, V., Courtnall, S., Wiers, C. M., & Blanchard, C. M.

(2025). Effect of recreational sport and physical activity participation on well-being during early parenthood: a randomized controlled trial. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 59(1), kaae081.

<https://doi.org/10.1093/abm/kaae081>

Ribeiro, C. S. Z., Gondim, E. C., Scorzafave, L. G. D. S., Gomes-Sponholz, F. A., Santos, D. D.

D., & Mello, D. F. (2023). Parental stress during pregnancy and maternity. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*, 57, e20220351.

<https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0351en>

Ribeiro, J. L. P. (2012). Validação transcultural da escala de felicidade subjectiva de Lyubomirsky e Lepper. *Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde*. <http://hdl.handle.net/10400.12/2488>

- Ríos, M., Zekri, S., Alonso-Esteban, Y., & Navarro-Pardo, E. (2022). Parental Stress Assessment with the Parenting Stress Index (PSI): A Systematic Review of Its Psychometric Properties. *Children* (Basel, Switzerland), 9(11), 1649.
<https://doi.org/10.3390/children9111649>
- Roberts, S. E., & Côté, J. E. (2014). The Identity Issues Inventory: Identity Stage Resolution in the Prolonged Transition to Adulthood. *Journal of Adult Development*, 21(4), 225–238.
<https://doi.org/10.1007/s10804-014-9194-x>
- Rodríguez-Bravo, A. E., De-Juanas, Á., & García-Castilla, F. J. (2020). Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing. *Frontiers in psychology*, 11, 543951.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>
- Rusu, P. P., Candel, O. S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podina, I. R. (2025). Parental Stress and Well-Being: A Meta-analysis. *Clinical child and family psychology review*, 28(2), 255–274.
<https://doi.org/10.1007/s10567-025-00515-9>
- Ryu, D., & Sok, S. (2023). Prediction model of quality of life using the decision tree model in older adult single-person households: a secondary data analysis. *Frontiers in public health*, 11, 1224018.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1224018>
- Sacco, R. G. (2013). Re-Envisaging the Eight Developmental Stages of Erik Erikson: The Fibonacci Life-Chart Method (FLCM). *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1).
<https://doi.org/10.5539/JEDP.V3N1P140>

- Schulenberg, J., & Schoon, I. (2012). The Transition to Adulthood across Time and Space: Overview of Special Section. *Longitudinal and life course studies: international journal*, 3(2), 164–172.
<https://doi.org/10.14301/llcs.v3i2.194>
- Sgaramella, T. M. (2022). Socio-Emotional Competencies across Adulthood: Stability, Changes, and Their Role on Wellbeing Dimensions. *inScience Press*.
<https://doi.org/10.36315/2022padVIII26>
- Silva, M. do C. (2012). Validação do questionário de desenvolvimento emocional em adultos – QDE_A [Instituto Politécnico do Porto. Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto].
<http://hdl.handle.net/10400.22/4521>
- Sousa, I., & Bértolo, M. H. (2023). The role of grandparents in the transition to parenting: a scoping review. *Pensar Enfermagem*, 27(1), 131–139.
<https://doi.org/10.56732/pensarenf.v27i1.277>
- Stansfeld, S., & Rasul, F. (2007). Psychosocial Factors, Depression and Illness. In A. Steptoe (Ed.), *Depression and Physical Illness* (p. 19-49). *Cambridge University Press*.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511544293.003>
- Stefansen, K., Smette, I., & Strandbu, Å. (2016). Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society*, 23(2), 162–172.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1150834>
- Stein, S., & Breckenridge, L. J. (2024). Parenting styles. *Salem Press Encyclopedia of Health*.

- Sutcliffe, J. T., Kelly, P. J., & Vella, S. A. (2021). Youth sport participation and parental mental health. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101832.
<https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2020.101832>
- Sutcliffe, JT, Kelly, PJ, & Vella, SA (2024). Exploring youth sport participation and parental perceptions of social support. *Leisure/Loisir*, 1–19.
<https://doi.org/10.1080/14927713.2024.2410165>
- Suzuki, SI., Yanai, Y. (2020). Psychosocial Factors and Traumatic Events. In: Gellman, M.D. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, Cham.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1716
- Talha, M., Ali, H. S., & Nazeer, M. T. (2022). Parents and Student-Athletes: The Propensity to Underestimate the Importance of Social Factors for Sports Performance. *Global Educational Studies Review*, VII(II), 296–305.
[https://doi.org/10.31703/GESR.2022\(VII-II\).28](https://doi.org/10.31703/GESR.2022(VII-II).28)
- Tavakkoli, M., Valarezo, E., & García, L. F. (2024). Perceptions of Adulthood and Mental Health. *International journal of environmental research and public health*, 21(6), 773.
<https://doi.org/10.3390/ijerph21060773>
- Teixeira, M., Morais, C., & Gomes, A. R. (2024). The mediating role of perfectionism in parental involvement and young athletes' performance. *Scientific reports*, 14(1), 31969.
<https://doi.org/10.1038/s41598-024-83620-z>
- Teoli, D., & Bhardwaj, A. (2023). Quality Of Life. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.

- Thomas, K., Nilsson, E., Festin, K., Henriksson, P., Lowén, M., Löf, M., & Kristenson, M. (2020). Associations of Psychosocial Factors with Multiple Health Behaviors: A Population-Based Study of Middle-Aged Men and Women. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1239.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17041239>
- Torres-Martín, C., Alemany-Arrebola, I., Lorenzo-Martín, M. E., & Mingorance-Estrada, Á. C. (2021). Psychological Distress and Psychosocial Factors in the Non-Formal Context of Basketball Coaches in Times of the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8722.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18168722>
- Trucco E. M. (2020). A review of psychosocial factors linked to adolescent substance use. *Pharmacology, biochemistry, and behavior*, 196, 172969.
<https://doi.org/10.1016/j.pbb.2020.172969>
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: a flashpoint for health policy. *Journal of health and social behavior*, 51 Suppl(Suppl), S54–S66.
<https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Uphoff, E. P., Zamperoni, V., Yap, J., Simmonds, R., Rodgers, M., Dawson, S., Seymour, C., Kousoulis, A., & Churchill, R. (2025). Mental health promotion and protection relating to key life events and transitions in adulthood: a rapid systematic review of systematic reviews. *Journal of mental health* (Abingdon, England), 34(2), 182–195.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2069724>

- Upton, J. (2013). Fatores psicossociais. Gellman, M. D., Turner, J. R. (eds) *Enciclopédia de Medicina Comportamental*. Springer, Nova York, NY.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-10059_422
- Urbina-Garcia A. (2025). Parents' wellbeing: perceptions of happiness and challenges in parenthood in Latin America. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 20(1), 2454518.
<https://doi.org/10.1080/17482631.2025.2454518>
- van Leeuwen, L., Annink, A., Visser, K., & Jambroes, M. (2022). Facilitating Children's Club-Organized Sports Participation: Person-Environment Misfits Experienced by Parents from Low-Income Families. *Children* (Basel, Switzerland), 9(11), 1746.
<https://doi.org/10.3390/children9111746>
- Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2018). The relationship between coach leadership, the coach athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 289-306.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726976>
- Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *Journal of obesity*, 2015, 546925.
<https://doi.org/10.1155/2015/546925>
- Zhang, Z., Chen, X., Xu, L., Qin, X., & Veloo, A. (2024). Sport anxiety and subjective happiness of college athletes: a self-determination theory perspective. *Frontiers in psychology*, 15, 1400094.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1400094>

Anexos

Lista de anexos

- Anexo A** - Consentimento Informado

- Anexo B** - Questionário Sociodemográfico

- Anexo C** - Benefícios psicossociais nos pais com filhos atletas ou que pratiquem desporto – Questões para os Grupos Focais

- Anexo D** - Parecer do Comité de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada

- Anexo E** - Cópia de e-mail enviado para os clubes e associações desportivas - CONVITE: Participação em Estudo da Universidade Lusíada

- Anexo F** - Cartaz para Inscrição dos Pais

- Anexo G** - Cópia de e-mail enviado para os clubes, associações desportivas e escolas com questionário - CONVITE: Participação em Estudo da Universidade Lusíada

- Anexo H** - Cartaz do Questionário

ANEXO A

Consentimento Informado

PEDIMOS A SUA COLABORAÇÃO NESTA INVESTIGAÇÃO QUE SE ENCONTRA A SER REALIZADA EM PORTUGAL.

Encontra-se a decorrer um projeto na área da saúde e bem-estar realizado pelo grupo de investigação pertencente ao Centro Lusitano de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social (CLISSIS) da Universidade Lusitana (Lisboa).

Através da realização da presente investigação pretende-se recolher dados relativos à perceção dos benefícios psicossociais em pais de atletas. Os dados recolhidos destinam-se a procedimentos meramente estatísticos, e para os fins académicos a que se destinam, tendo em vista o alargamento dos conhecimentos nesta área, bem como, a ponderação acerca de formas de intervenção adequadas às necessidades existentes. Os dados serão recolhidos através do questionário sociodemográfico e por uma entrevista de grupo.

A sua colaboração é fundamental. Sinta-se livre para aceitar ou para recusar participar no estudo. Asseguramos que todos os dados por si fornecidos são estritamente confidenciais.

Não existem respostas certas ou erradas, apenas lhe pedimos que responda a todas as questões apresentadas com a máxima sinceridade possível. Sempre que lhe surgirem dúvidas, poderá esclarecê-las através do seguinte endereço de email: psysportstudies@gmail.com

Por favor, leia com atenção a informação fornecida. Se achar que algo está incorreto ou pouco claro, não hesite em solicitar mais informações.

Muito obrigada pela sua colaboração.

Se concorda com a proposta que lhe foi feita:

☐

Declaro ter lido e compreendido a informação que me foi fornecida. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem ter de dar qualquer tipo de justificação. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que forneço de forma voluntária, confiando que apenas serão utilizados para esta investigação e de acordo com as garantias de confidencialidade e anonimato que me são indicadas. E aceito a gravação das imagens/som.

ANEXO B

Questionário Sociodemográfico

A - Dados sociodemográficos – Pai/Mãe

Idade

Sexo

Feminino

☐

Masculino

☐

Estado Civil

Solteiro(a)

☐

Solteiro(a) c/ parceiro(a)

☐

União de Facto

☐

Casado(a)

☐

Separado(a)

☐

Separado(a) c/ parceiro(a)

☐

Divorciado(a)

☐

Divorciado(a) c/ parceiro(a)

☐

Viúvo(a)

☐

Viúvo(a) c/ parceiro(a)

☐

Tem filhos?

Sim

☐

Não

☐

Quantos?

☐

Nível de escolaridade

Ensino Básico

1º ao 4º

Ano

5º ao 6º

Ano

--

7º ao 9º

Ano

--

Ensino Secundário

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Situação profissional

Atividade profissional ativa

Desempregado(a)

Reformado(a)

Reformado(a) com atividade profissional ativa

Qual é ou qual foi a sua profissão principal?

O pai ou mãe foram antigos praticantes?

Sim

--

Não

--

Qual?

--

A que nível competiu? (Assinale uma ou mais opções)

Nacional

1

--

Regional

1

--

Internacional

--

Continua a praticar alguma modalidade?



Sim

Não

Qual?

Se foi praticante, porque terminou a carreira?

Continua com alguma ligação ao contexto desportivo?

Sim

Não

Qual?

B – Dados sociodemográficos – Filhos(as)

Idade

1º Filho(a)

3º Filho(a)

2º Filho(a)

4º Filho(a)

Sexo

Feminino

Masculino

Nível de escolaridade

Ensino Básico

1º ao 4º

Ano

5º ao 6º

Ano

7º ao 9º

Ano

Ensino Secundário

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Qual dos seus filhos(as) pratica desporto (Indique a idade)?

Qual a modalidade/especialidade?

Há quanto tempo pratica?

Qual o número de treinos semanais?

Nível Competitivo (Assinale uma ou mais opções)

Nacional

1

☐

Regional

1

☐

Internacional

☐

Qual o escalão competitivo?

Federado?

Sim

☐

Não

☐

Muito obrigado pela sua colaboração, pode entrar em contacto connosco através do seguinte

endereço de email: psysportstudies@gmail.co

ANEXO C

Benefícios psicossociais nos pais com filhos atletas ou que pratiquem desporto -

Questões para os Grupos Focais

Benefícios psicossociais nos pais com filhos atletas ou que pratiquem desporto –

Questões para os Grupos Focais

1. Porque levou o seu filho a praticar desporto? E que idade ele tinha?
2. Lembram-se como foi o primeiro treino? Quem o levou? E há quanto tempo?
3. Qual foi a sensação de lá estar?
4. E qual foi a sensação de vir embora?
5. A partir daí quem é que acompanhava aos treinos? E às competições?
6. Há medida que o tempo foi passando, como foi o seu envolvimento com a prática desportiva do seu filho? Quantos treinos e horas passa nesse envolvimento?
7. Que ganhos teve desse envolvimento? E que perdas teve na sua vida normal?
8. E como ficou a organização familiar? (Horários, tarefas, compras de casa, etc)
9. Neste momento, se pudesse fazer um balanço sobre o seu envolvimento na prática desportiva dos seus filhos, que benefícios, que tem com isso? (Psicológicos e Sociais)

ANEXO D

Parecer do Comité de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada

Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada

Parecer

Referência:	UL/CE/CIPD/2425
Requerente:	Dra. Margarida Romão Nunes
Assunto:	Pedido de apreciação sobre o protocolo de investigação
Tipo:	Projeto de Dissertação de Mestrado
Título:	Influências do Envolvimento Parental: Uma Análise dos Benefícios Psicossociais pela Participação dos Filhos em Competições Desportivas
Estudante:	Dra. Margarida Romão Nunes
Orientador:	Prof.ª Doutora Túlia Cabrita
Parecer da Comissão:	Positivo, em concordância com os termos descritos no parecer do Consultor designado, na reunião da Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada, do dia 13 de maio de 2024.
Consultor designado:	Prof. Doutor Miguel Freitas

A Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada recebeu o pedido de parecer em relação à realização do estudo **"Influências do Envolvimento Parental: Uma Análise dos Benefícios Psicossociais pela Participação dos Filhos em Competições Desportivas"**, a desenvolver no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicologia Clínica da Universidade Lusíada, *campus* de Lisboa, pela estudante **Dra. Margarida Romão Nunes**, sob orientação da **Prof.ª Doutora Túlia Cabrita**.

Na sua reunião do dia **13 de maio de 2024** a Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada deliberou dar **parecer positivo** à realização deste estudo, em concordância com os termos descritos no parecer do Consultor designado, com a referência **UL/CE/CIPD/2425**.

O parecer emitido pela Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada refere-se aos termos e condições descritas no processo objeto do parecer. Alterações a esses termos e condições deverão ser comunicados à Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada, explicitando as eventuais alterações. A Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada solicita uma cópia eletrónica do documento descritivo dos resultados do projeto (ex. relatório final).

O Presidente da Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada



(Professor Doutor Afonso d' Oliveira Martins)



ANEXO E

Cópia de e-mail enviado para os clubes e associações desportivas - CONVITE:

Participação em Estudo da Universidade Lusíada

Exmo.(a) Senhor(a) Diretor(a),

Vimos por este meio convidá-los a participar num projeto que se encontra a decorrer um projeto na área da saúde e bem-estar realizado pelo grupo de investigação pertencente ao Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social (CLISSIS) da Universidade Lusíada. O projeto tem por objetivo, compreender a perceção dos pais dos praticantes desportivos dos benefícios psicossociais através de uma entrevista de grupo presencial.

Gostaríamos de vos convidar a participar na realização deste estudo piloto em Portugal, através da divulgação da comunicação aos pais dos atletas e, caso fosse possível, a disponibilização de um espaço para que se possam realizar as entrevistas de grupo com os pais dos atletas.

Em anexo, deixamos toda a informação e respetivos inquérito e consentimento informado. Qualquer dúvida que surja não hesite em contactar.

Agradecemos pela vossa disponibilidade e colaboração. Aguardamos a vossa resposta, esperemos que positiva.

Para entrar em contacto connosco poderá fazê-lo através do seguinte endereço de email: psysportstudies@gmail.com.

Com os melhores cumprimentos,

Equipa do Projeto

(Margarida Nunes, Liliana Costa, Rita Gaspar e Túlía Cabrita)

ANEXO F

Cartaz para Inscrição dos Pais

BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS NOS PAIS COM FILHOS ATLETAS

**SE O SEU FILHO É ATLETA, PARTICIPE
RESPONDA AO INQUÉRITO!**

DO QUE SE TRATA?

O CENTRO LUSÍADA DE INVESTIGAÇÃO EM SERVIÇO SOCIAL E INTERVENÇÃO SOCIAL (CLISSIS) DA UNIVERSIDADE LUSÍADA, INICIOU UM ESTUDO SOBRE A PERCEÇÃO DOS BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS EM PAIS DE ATLETAS.

OBJETIVOS

- PERCEBER OS BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS NOS PAIS DOS ATLETAS.
- ADEQUAR AS FORMAS DE INTERVENÇÃO ÀS NECESSIDADES EXISTENTES.

QUER FAZER PARTE DESTE ESTUDO?

BASTA FAZER O SCAN DO QR CODE E PREENCHER O QUESTIONÁRIO. DE SEGUIDA REALIZAREMOS O CONTACTO.



**PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTAR ATRAVÉS DO
ENDEREÇO DE E-MAIL: PSYSPORTSTUDIES@GMAIL.COM**



ANEXO G

Cópia de e-mail enviado para os clubes, associações desportivas e escolas com
questionário - CONVITE: Participação em Estudo da Universidade Lusíada

Exmo.(a) Senhor(a) Diretor(a)

Vimos por este meio convidá-los a participar num projeto que se encontra a decorrer um projeto na área da saúde e bem-estar realizado pelo grupo de investigação pertencente ao Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social (CLISSIS) da Universidade Lusíada. O projeto tem por objetivo, compreender a perceção dos pais dos praticantes desportivos dos benefícios psicossociais através de um questionário, comparando-os com pais que os filhos não sejam praticantes desportivos.

Gostaríamos de vos convidar a participar na realização deste estudo piloto em Portugal, através da divulgação da comunicação aos pais. O questionário destina-se a pais que os seus filhos pratiquem e não pratiquem desporto. Este questionário demora cerca de 10 minutos para ser respondido.

O link para a participação encontra-se em baixo: <https://forms.gle/PTf2Zi5ewc3C8JZu7>

Agradecemos pela vossa disponibilidade e colaboração. Aguardamos a vossa resposta, esperemos que positiva. Qualquer dúvida que surja não hesite em contactar.

Para entrar em contacto connosco poderá fazê-lo através do seguinte endereço de email: psysportstudies@gmail.com.

Com os melhores cumprimentos,

Equipa do Projeto

(Margarida Nunes, Liliana Costa, Rita Gaspar e Túlía Cabrita)

ANEXO H

Cartaz do Questionário

BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS NOS PAIS COM FILHOS ATLETAS

**SE TEM FILHOS, PARTICIPE
RESPONDA AO INQUÉRITO!**

DO QUE SE TRATA?

O CENTRO LUSÍADA DE INVESTIGAÇÃO EM SERVIÇO SOCIAL E INTERVENÇÃO SOCIAL (CLISSIS) DA UNIVERSIDADE LUSÍADA, INICIOU UM ESTUDO SOBRE A PERCEÇÃO DOS BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS EM PAIS DE ATLETAS.

OBJETIVOS

- PERCEBER OS BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS NOS PAIS DOS ATLETAS E NÃO ATLETAS.
- ADEQUAR AS FORMAS DE INTERVENÇÃO ÀS NECESSIDADES EXISTENTES.

O QUE É NECESSÁRIO PARA PARTICIPAR NO ESTUDO?

- TER FILHOS QUE SEJAM ATLETAS;
- TER FILHOS QUE NÃO PRATIQUEM DESPORTO;

QUER FAZER PARTE DESTE ESTUDO?

BASTA FAZER O SCAN DO QR CODE E PREENCHER O QUESTIONÁRIO.



PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTAR ATRAVÉS DO
ENDEREÇO DE E-MAIL: PSYSPORTSTUDIES@GMAIL.COM

