

PRÁTICA DESPORTIVA E DE LAZER DISPONIBILIZADA POR INSTITUIÇÕES NÃO PÚBLICAS NA CIDADE DE VISEU

Hugo Correia¹, Tatiana Silva¹, Márcia Pinto¹, Daniela Teixeira¹, Hugo Sarmento^{2,3,4}

¹ Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Superior Politécnico de Viseu, Viseu

² Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS), Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Superior Politécnico de Viseu, Viseu

³ Instituto Superior da Maia, Maia

⁴ ARDH – GI (Adaptação Rendimento e Desenvolvimento Humano – Grupo de Investigação), Universidade do Minho, Braga

Correspondência: Hugo Correia, Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Superior Politécnico de Viseu, Rua Maximiano Aragão, 3504-501, Viseu; telefone: (00351) 232419000; email: hugo_alexandre_2@hotmail.com

Submetido para publicação em 18 de dezembro de 2013.

Aceite para publicação em 20 de fevereiro de 2014.

Resumo

Segundo a Carta Europeia do Desporto, as atividades desportivas proporcionam o melhoramento da condição física, psíquica e aumento das relações sociais. Para além disto, o mesmo documento salienta a importância deste tipo de atividades destacando a imprescindibilidade da promoção das mesmas, por parte dos governos, a fim de incrementar o desenvolvimento humano.

Neste sentido, o principal objetivo deste estudo foi caracterizar a prática de atividade desportiva e de lazer oferecida pelas instituições não públicas na cidade de Viseu. A amostra foi constituída por 21 instituições que oferecem um total de 12 modalidades desportivas e/ou de lazer.

Através da análise efetuada constatou-se que as atividades de academia são aquelas que atualmente são mais praticadas como atividades desportivas e/ou de lazer neste concelho. A percentagem de prática na cidade de Viseu é bastante inferior não só quando comparada com o panorama nacional, mas também com o da região Centro. Ao contrário dos dados relativos a Portugal e à região Centro (que apresentam índices de prática desportiva substancialmente superiores para o género masculino), no concelho de Viseu não se verifica uma grande discrepância quando comparados os níveis de prática entre géneros.

Palavras-chave: Lazer; desporto; instituições privadas.



SPORT AND LEISURE PRACTICES PROVIDED BY BY NON-PUBLIC INSTITUTIONS IN THE CITY OF VISEU

Abstract

According to the European Chart of sport, sporting activities provide the enhancement of physical, psychic and social relations increase. In addition, the same document emphasizes the importance of such activities highlighting the indispensability of promoting them by governments in order to enhance human development. The main goal of this study was to describe the sport and leisure practical activity provided by non-public institutions of Viseu city. A total of 21 institutions that provide 12 sport and leisure modalities were studied. Through the analysis performed it was found that the activities of the academy are those that are currently most widely practiced as sport and / or recreational activities in this county. The percentage of practice in the city of Viseu is much lower not only compared to the national scene, but also with the Centre region. Unlike the data for Portugal and the Central region (which have levels of sports substantially higher for males), in the municipality of Viseu does not exist a large discrepancy when comparing the levels of practice according to gender.

Key words: Leisure; sport; private institutions.



INTRODUÇÃO

Na sociedade atual, as pessoas despendem cada vez mais dinheiro em atividades relacionadas com o lazer (Alday & Ara, 2012). Em consequência, as instituições têm encarado esta área como um forte potencial de negócio e aumentado cada vez mais a oferta de serviços. Esta conjuntura tem contribuído para o desenvolvimento da economia global, nomeadamente através do aumento das receitas, do PIB e do número de empregos.

De acordo com a Carta Europeia do Desporto (1992), o conceito “Desporto” é definido como o conjunto de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis. Por sua vez, o “Lazer” refere-se à cultura vivida (praticada, fruída ou conhecida) à qual os indivíduos se entregam de forma livre, fora dos seus encargos profissionais, familiares e sociais, para relaxar, estimular a sua participação social, livre exercitação e capacidade criativa (Dumazedier, 2000; Magnan, 1964, cit por Gaspar, 2011).

No entanto, Dumazedier (2000) alerta para uma distinção entre as concepções de lazer e tempo livre. O autor considera que o conceito “tempo livre” se refere a um tempo concebido e

determinado segundo o horário de trabalho. Não obstante, Hourdin (1970) citado por Saraiva (2012) considera que este se trata do tempo em que se pode fazer aquilo que se deseja de forma legítima, legal e livre.

Concordando com o postulado anterior, Dunning e Elias (1992) citados por Gaspar (2011) clarificam a distinção entre a conceptualização de lazer e tempo livre, acrescentando que todas as atividades de lazer pertencem ao tempo livre. No entanto, nem todas as atividades de tempo livre são consideradas atividades de lazer.

Ao longo dos últimos anos, tem-se assistido a um incremento das organizações, de carácter público ou privado, que têm por objetivo o desenvolvimento de serviços que propiciem uma melhor vivência dos tempos livres e de lazer das populações, sendo evidente o desenvolvimento, sobretudo das instituições de cariz privado que se assumiram como um negócio lucrativo.

Apesar do crescimento exponencial deste fenómeno, constata-se ainda um reduzido número de investigações que se centram sobre a caracterização da prática de atividade desportiva e de lazer no nosso país, sendo de salientar os estudos realizados nas cidades de Vale do Sousa (Vasconcelos, 2006), Ribeira Brava (Martinho, 2008), Amadora (Barbosa, 2012) e Marinha Grande (Sofia, 2011).

Neste sentido, não será de estranhar a ausência de investigação neste domínio na cidade de Viseu, apesar da investigação realizada por: i) Azevedo (2009) que se centrou na caracterização das instalações desportivas escolares deste concelho; ii) Santos (2004), cujo objetivo passou pela caracterização socioeconómica do concelho de Viseu; iii) Marivoet (2001), que descreveu os hábitos desportivos da população portuguesa em geral, e da cidade de Viseu em particular.

Sendo esta uma cidade que tem sofrido um crescimento exponencial ao longo dos últimos anos, acolhendo inclusivamente alguns eventos desportivos relevantes a nível nacional. Torna-se então pertinente o estudo da problemática em questão não só no sentido de colmatar a insuficiência de investigações nesta área, mas também com o intuito de aportar informação objetiva que permita às instituições privadas da região reconhecer as modalidades desportivas e de lazer mais selecionadas pelos residentes da região. Viseu é uma capital de distrito, que se situa na região Centro, mais especificamente, na zona de Dão-Lafões, apresentando atualmente um total de 99274 residentes¹, repartidos por um total de 34 freguesias. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), a estrutura etária da população da cidade distribui-se da seguinte forma: 15,3% dos 0 aos 14 anos de idade; 11,0% dos 15 aos 24 anos; 55,1% dos 25 aos 64 anos e 18,6% dos 65 em diante.

Tendo em conta a localização deste concelho, as potencialidades de desenvolvimento desta cidade e as características da população que o constitui, este trabalho torna-se relevante para caracterizar a prática de atividade desportiva e de lazer, nomeadamente a que é disponibilizada

¹ Segundo o INE, sendo 2011 o período de referência dos dados.

pelas instituições não públicas na cidade de Viseu, no sentido de se obter uma melhor compreensão dos hábitos desportivos dos habitantes deste concelho.

Assim, o objetivo do estudo foi caracterizar a prática de atividade desportiva e de lazer oferecida pelas instituições não públicas na cidade de Viseu. Desta forma, pretendeu-se conhecer: i) quais as ofertas de prática desportiva e de lazer, por modalidades, disponibilizadas por este tipo de instituições; ii) quais as modalidades com maiores níveis de prática; iii) quais os índices de prática desportiva e de lazer da população de Viseu, comparando também com os dados relativos aos espaços territoriais onde esta cidade se encontra inserida (Portugal e região Centro); iv) quais os índices de prática desportiva e de lazer, segundo o género, da população de Viseu, comparando também com os dados relativos aos espaços territoriais de Portugal e região Centro; v) quais os índices de prática desportiva e de lazer, segundo três escalões etários, da população de Viseu, comparando também com os dados relativos ao território nacional.

METODOLOGIA

Amostra

Inicialmente identificaram-se 29 Instituições não públicas² com oferta desportiva de 23 modalidades³. Destas instituições, oito⁴ foram excluídas da nossa amostra por se mostrarem indisponíveis no fornecimento dos dados solicitados ou por se encontrarem incontactáveis. Desta forma, os dados do presente estudo reportam realidade de 21 instituições não públicas (pertencentes ao setor privado e cooperativo e social) localizadas no concelho de Viseu que oferecem um total de 12 modalidades desportivas (atividades de academia, atletismo, basquetebol, boccia, desportos de combate, futebol, futsal, ginástica, natação, ténis, ténis de mesa e voleibol), que envolvem a participação de 6500 indivíduos.

² Académico de Viseu Futebol Clube, Associação de Aikido de Viseu, Associação de Full-Contact de Viseu, Associação de Kenpo e Kajukenbo de Viseu, Associação de Paralisia Cerebral de Viseu, Associação de Solidariedade Social, Cultural e Recreativa de Gumiães, Associação Social Desportiva e Recreativa de Quintela de Ogens, Associação Social Cultural Recreativa e Desportiva da Casa do Benfica de Viseu, Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva de Vila Chã de Sá, Balsa Nova – Associação Social, Cultural, Desportiva e Recreativa, CARDES – Centro de artes e Desporto de Barbeita, Clube de Futebol “Os Repesenses”, Clube de Futebol “Os Viriatos”, Clube de Orientação de Viseu, Clube Escolas de Karaté Shukokai, Complexo Desportivo Príncipe Perfeito, Dínamo Clube da Estação, Empreendimentos Turísticos Montebelo – Montebelo, Enérgica – Associação Juvenil de Viseu, Escola de Natação de Viseu – Hobbyvida, FFitness Health Club, Forlife Health Club, Futebol Clube de Ranhados, Grupo Desportivo “Os Ribeirinhos”, Hóquei Clube de Viseu, Judo Clube de Viseu, Lusitano Futebol Clube, Sport Viseu e Benfica e Viseu 2001 Associação Desportiva Social e Cultural

³ Andebol, Atividades de Academia, Atletismo, Basquetebol, Boccia, BTT/Cicloturismo, Dança, Desportos de Aventura, Desportos de Combate, Futebol, Futsal, Ginástica, Golfe, Hipismo, Hóquei em Patins, Natação, Orientação, Patinagem, Patinagem no Gelo, Rugby, Ténis, Ténis de Mesa e Voleibol.

⁴ Balsa Nova – Associação Social, Cultural, Desportiva e Recreativa, Clube de Orientação de Viseu, Clube Escolas de Karaté Shukokai, Empreendimentos Turísticos Montebelo – Montebelo, Enérgica – Associação Juvenil de Viseu, Escola de Natação de Viseu – Hobbyvida, Hóquei Clube de Viseu e Judo Clube de Viseu.

Procedimentos

No sentido de identificar as instituições privadas que possibilitam a prática de atividade física, desportiva e de lazer no concelho de Viseu, consultámos, numa primeira, fase o Guia Desportivo do Concelho de Viseu (2013). Com base na informação contida neste documento, foram contactadas as instituições que cumpriam os requisitos exigidos, através de telefone, e-mail, ou pessoalmente, com o intuito de solicitar às instituições os seguintes dados: i) modalidades disponibilizadas para prática; ii) número de praticantes por género para cada modalidade; iii) número de praticantes por faixa etária (considerando o intervalo dos 0 aos 18 anos como “infanto-juvenil”, dos 19 aos 64 anos como “adulto” e a partir dos 65 como “idoso”), para cada modalidade.

No sentido de facilitar a análise e apresentação dos resultados optou-se por classificar o conjunto das modalidades em duas categorias, a saber: i) atividades de academia; ii) desportos de combate. A primeira diz respeito a todas as atividades praticadas dentro de um contexto dos ginásios, *heath clubs* e centros *wellness*. Por outro lado, classificaram-se como desportos de combate as modalidades de: aikido, boxe, jiu-jitsu, judo, kajukenbo, karaté, kenpo, kickboxing, mixed martial arts, taekwondo e wrestling.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Através dos dados recolhidos analisaram-se os resultados em quatro grupos distintos, a saber: i) modalidades desportivas mais praticadas no concelho de Viseu; ii) prática desportiva no concelho de Viseu; iii) prática desportiva no concelho de Viseu, segundo o Género; iv) prática desportiva no concelho de Viseu segundo os escalões etários.

Modalidades desportivas mais praticadas no concelho de Viseu

Mediante a realização do presente estudo, concluiu-se que as modalidades mais praticadas no concelho são as Atividades de Academia, apresentando mais de metade da percentagem total de praticantes. Em segundo lugar encontra-se a modalidade futebol também com uma percentagem considerável de praticantes (ver tabela 1). Os resultados apresentados revelam-se bastante similares quando comparados com a prática desportiva realizada por estudantes universitários pois, de acordo com Corte-Real et al. (2008), as modalidades mais praticadas por este tipo de estudantes são, por ordem decrescente, as atividades de academia, a natação e o futebol, sendo este resultado semelhante à realidade viseense, com a diferença que esta última apresenta em segundo lugar a modalidade de futebol e só depois a natação como modalidades com mais participantes.

Tabela 1. Modalidades desportivas e de lazer mais praticadas no concelho de Viseu.

Modalidade	(%)
Atividades de Academia	58.6
Futebol	20.6
Natação	9.3
Basquetebol	2.3
Futsal	2.2
Ginástica	2.0
Desportos de Combate	1.4
Ténis	1.3
Atletismo	1.2
Voleibol	0.7
Boccia	0.3
Ténis de mesa	0.1

Prática desportiva no concelho de Viseu

Quando comparados os resultados obtidos para a cidade de Viseu, com os dos espaços territoriais onde se encontra inserido (Portugal e Região Centro) verificámos que esta cidade se caracteriza por níveis mais baixos de prática desportiva. Segundo Marivoet (2001), a prática desportiva em Portugal não chega a atingir 25% da população, sendo que os valores para Portugal e para região centro apresentam 23% e 14% de prática, respetivamente. A Região Centro assume-se também como a região de Portugal continental com menor taxa de participação desportiva⁵. Viseu demonstra índices ainda mais baixos de participação desportiva, quando comparada com a região onde se encontra inserida, apresentando uma percentagem de 7% de prática. Contudo, é de salientar que os resultados de prática desportiva que são analisados dizem respeito às informações expostas no Guia Desportivo do Concelho de Viseu (2013). Uma das limitações deste guia, prende-se com o facto de não contemplar todo o tipo de oferta desportiva (como será aprofundado adiante), podendo este ser um aspeto causador de algum tipo de desencontro dos dados. Além do anteriormente plasmado, os resultados obtidos podem ser também reflexo de uma insuficiência ao nível das instalações desportivas disponíveis no município.

Prática desportiva no concelho de Viseu segundo o género

No concelho de Viseu a percentagem de prática entre sujeitos do género masculino e feminino é bastante próxima, registando valores de 57% e 43%, respetivamente. Desta forma, não se verificou uma discrepância muito acentuada nos índices de prática entre géneros, todavia, de acordo com Marivoet (2001), este equilíbrio não se verifica nem na região Centro nem em Portugal. De acordo com a investigadora supracitada, na região Centro existe um

⁵ Considerando as regiões Norte, Centro, Lisboa, Vale do Tejo, Alentejo e Algarve.

percentual de prática de 71 para o género masculino e de 29 para o género feminino. Em Portugal os índices de prática para o género masculino são de 70% e para o género feminino são de 30%.

Como se pode constatar, existe uma predominância do género masculino na prática desportiva quer em Portugal, quer na região Centro. Porém, essa tendência não se verifica na cidade de Viseu, onde a percentagem de prática entre sujeitos do género masculino e feminino é bastante próxima. Uma vez que em Portugal existem muito mais indivíduos do género masculino exercendo uma atividade desportiva e/ou de lazer, estes resultados poderão indicar que o concelho de Viseu apresenta uma oferta bastante inclusiva, que permite que as mulheres possam também praticar modalidades do seu agrado.

Através da tabela 2 podemos analisar os níveis de prática desportiva por modalidades na cidade de Viseu, segundo o género (masculino ou feminino).

Tabela 2. Comparação da prática desportiva segundo o género por modalidades no concelho de Viseu.

	Masculino	Feminino
Atividades de academia	25.8	32.8
Futebol	20.6	0.0
Natação	3.7	5.6
Basquetebol	1.8	0.5
Futsal	1.8	0.3
Ginástica	0.1	1.9
Desportos de combate	1.1	0.3
Ténis	1.0	0.4
Outros	1.3	1.0

Curiosamente, será de destacar que, ainda que os indivíduos do género feminino representem o género que menos pratica atividades desportivas e de lazer, como já foi mencionado anteriormente, as atividades de academia e a natação (primeira e terceira modalidades mais praticadas no concelho de Viseu, respetivamente) são predominantemente frequentadas por sujeitos deste género. Tal resultado não será alheio ao facto de estas modalidades de enquadrarem com o tipo de atividades que mais interesse suscitam junto deste público-alvo.

Prática desportiva no concelho de Viseu segundo o escalão etário

A análise da tabela 3 permite efetuar uma comparação da prática desportiva segundo 3 escalões etários⁶ (infanto-juvenil, adulto e idoso).

⁶ O n considerado nesta comparação foi de 5920 praticantes uma vez que nem todas as instituições disponibilizaram os dados relativos ao número de praticantes por faixa etária.

Tabela 3. Percentagem de prática desportiva segundo os escalões etários no concelho de Viseu.

Escalão etário	(%)
Infanto-juvenil (<19 anos)	47.0
Adulto (19 até 64)	49.0
Idoso (>64)	4.0

É possível constatar que em Portugal existe uma predominância de prática desportiva e de lazer nos adultos. Esta predominância é bastante evidente, assumindo praticamente 75% da prática desportiva e de lazer a nível nacional. Uma possível justificação para tal, pode ser o facto de este escalão etário abranger um grande intervalo de anos de vida. Na cidade verifica-se uma realidade diferente daquela que se constata no restante território nacional, no que concerne à prática dos escalões “infanto-juvenil” e “adulto”, com 47% e 49% de participação. Neste contexto, será de realçar a homogeneidade de prática intergeracional nesta cidade.

Relativamente ao escalão “idoso”, verificámos que existe uma taxa de prática bastante baixa em Portugal. Não será de estranhar, portanto, que em Viseu a realidade seja semelhante. Tal constatação pode indiciar que quer no país, quer no município de Viseu há uma prática insuficiente ou uma oferta desadequada para este tipo de população. No entanto, não se pode ignorar que os resultados de prática relativos à cidade de Viseu dizem respeito à oferta disponibilizada pelas instituições não públicas, o que também pode justificar uma percentagem tão diminuta, uma vez que a câmara municipal promove eventos desportivos regulares gratuitos para os seus munícipes, tais como: “Atividade Sénior”, “Jogos Desportivos de Viseu”, “Manhãs Desportivas”, “Conhecer Viseu em Bicicleta”, “Percurso Pedestres” e “Feira do Desporto de Viseu”.

Na tabela 4 são representados os níveis de prática desportiva por modalidades, segundo 3 escalões etários (infanto-juvenil, adulto e idoso).

Tabela 4. Comparação da prática desportiva segundo os escalões etários por modalidades no concelho de Viseu.

	Infanto-juvenil (<19 anos)	Adulto (19 até 64 anos)	Idoso (>64 anos)
Atividades de academia	13.3	38.2	2.6
Futebol	20.2	2.4	0.0
Natação	5.1	4.5	0.7
Basquetebol	2.4	0.1	0.0
Futsal	1.8	0.6	0.0
Ginástica	2.2	0.0	0.0
Outros	2.5	3.0	0.6

As três atividades desportivas e de lazer que mais se destacam nos escalões anteriormente mencionados são, por ordem decrescente, as atividades de academia, o futebol e a natação. O escalão “adulto” revela uma elevada prática nas atividades de academia, com 38,2%, representando esta uma grande parte da prática total deste escalão etário da população de Viseu (48,7%).

Este resultado poderá indicar que não existem muitas instituições que desenvolvam modalidades acessíveis ou adequadas a esta faixa etária. Já a faixa etária “infanto-juvenil” envolve-se sobretudo na modalidade de Futebol (22,2%), praticamente metade da totalidade do escalão (num total de 47,4%). Como é facilmente observável no gráfico, as atividades de academia assumem-se como as mais praticadas pelo grupo etário “idoso” (2,6% num total de 3,9%).

No tópico referente à “Prática desportiva no concelho de Viseu”, foi mencionado que o guia desportivo deste concelho não contemplava toda a prática existente do mesmo. Isto porque, segundo no próprio documento, o atual Vereador do Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Viseu afirmou que o presente guia trata-se de uma primeira versão que será substituída brevemente por uma segunda sem data marcada. O documento apresenta uma lista de modalidades desportivas, assim como referindo as respetivas instituições que as disponibilizam. Porém o documento é direcionado para um público-alvo muito restrito: “Para jovens dos 5 aos 12 anos”. Desta forma, crê-se que algumas modalidades desportivas não são contempladas no Guia Desportivo Municipal por não cumprir esse critério e consequentemente isso envia um pouco os dados relativos à prática desportiva e de lazer na cidade.

Para além disso, como também foi salientado anteriormente, 8 instituições não públicas foram excluídas da amostra ora por estarem incontactáveis, ora por não terem enviado os dados solicitados, o que faz aumentar ligeiramente a margem de erro dos resultados analisados.

CONCLUSÃO

Através da realização do presente trabalho, pudemos concluir que: i) o futebol, os desportos de combate e a natação, por ordem decrescente, são as modalidades que apresentam maior taxa de oferta pelas instituições não públicas do conselho de Viseu; ii) as modalidades com maior índice de prática são, as atividades de academia, futebol e a natação, por ordem decrescente; iii) Viseu comparativamente com os espaços territoriais onde se encontra inserido (Portugal e região centro), apresenta uma percentagem de prática desportiva e de lazer inferior; iv) no concelho de Viseu não se verifica uma grande discrepância de prática desportiva quando comparados o envolvimento dos diferentes géneros; v) os escalões “infanto-juvenil” e “adulto” apresentam valores de prática bastante semelhante, sendo 47% e 49%, respetivamente; vi) o escalão etário “Idoso” apresenta uma baixa taxa de participação.

Ademais, a realização do presente estudo permitiu aduzir as seguintes considerações: i) uma vez que no concelho de Viseu existe uma percentagem semelhante dos níveis de prática entre géneros, concluiu-se que a oferta disponível se caracteriza pelo seu carácter inclusivo. A comparação dos dados da prática desportiva e de lazer dos indivíduos do género feminino quer em Portugal, quer na região centro, revelam uma adesão ainda bastante diminuta; ii) as mulheres praticam menos atividades desportivas e de lazer que os homens, porém, nas 3 modalidades em

que se verificou mais adesão na cidade cidade de Viseu, em 2 delas (atividades de academia e natação), o maior número de praticantes pertencia ao género feminino. Tendo em conta que os elementos do género feminino, de uma forma geral, aparentam ter grande afinidade com estas modalidades, será pertinente que as instituições que pretendam cativar um maior numero de mulheres, tenham em conta a oferta disponibilizada, centrando-se sobretudo nas modalidades mencionadas anteriormente; iii) os idosos apresentam níveis reduzidos de participação na atividade desportiva e de lazer em instituições privadas, tal facto poderá ser indicador, por um lado, do reduzido número de atividades disponibilizadas por parte destas instituições para a população em questão, ou por outro, que os programas de atividade desportiva e de lazer que têm vindo a ser promovidos pela câmara municipal de Viseu se revelam atividades de sucesso, preenchendo as necessidades desta população. A análise pormenorizada desta tendência seria um aspeto a investigar futuramente; iv) seria fundamental que a próxima versão do guia desportivo do concelho de viseu fosse mais inclusiva e abrangesse todas as idades, pois cremos que a prática de desporto e lazer deverá ser um direito de todos os munícipes e não de apenas um grupo específico da comunidade viseense.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alday, M., & Ara, A. (2012). Impacto económico del ocio en el siglo XXI. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188, 351-363.
- Azevedo, A. (2009). *As instalações desportivas escolares no concelho de Viseu*. Universidade do Porto, Porto.
- Barbosa, J. (2012). *Os hábitos e os consumos de desporto no Concelho da Amadora- Contributo para o papel das autarquias na retenção de pessoas na prática desportiva efetiva*. Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Carta Europeia do Desporto. (1992). Lisboa: Ministério da Educação.
- Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T. & Fonseca, A. M. (2008). Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(2), 219-228.
- Dumazedier, J. (2000). *Lazer e cultura popular*. São Paulo: Perspectiva.
- Gaspar, R. (2011). *Desporto lazer e ocupação do tempo livre em idade escolar no município de Mogadouro*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Guia Desportivo do Concelho de Viseu para jovens dos 5 aos 12 anos. (2013). Município de Viseu – 1ª edição.
- Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos no Desporto.
- Martinho, J. (2008). Caracterização da prática desportiva do concelho da Ribeira Brava. Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira, Funchal.
- Santos, L. (2004). Caracterização socio-económica dos concelhos: Direcção Geral do Ordenamento do Território e Desenvolvimento Urbano.
- Saraiva, D. (2012). *Lazer, turismo e desenvolvimento local em território de montanha: o exemplo do concelho de Manteigas*. Tese de Mestrado, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Sofia, C. (2011). *Estilos de vida desportivos: Estudo de caso no concelho da Marinha Grande*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Vasconcelos, J. (2006). *A Prática Desportiva na Região do Vale do Sousa*. (Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Porto.