

Sport For Life Club: um projeto de inovação social através do desporto para jovens em acolhimento

André Ries Xavier Pereira

Investigador independente

Mafalda Isabel Aguiar Mateus

Investigadora Independente

Artigo recebido a 28/03/2025.

Aceite para publicação a 02/01/2026.

Resumo

Este artigo apresenta os resultados do piloto do projeto *Sport For Life Club*, desenvolvido entre abril e outubro de 2024 numa instituição de acolhimento residencial do Porto. O projeto utilizou o desporto e a educação não formal para promover o desenvolvimento de competências socioemocionais em jovens em acolhimento e condições favoráveis à inclusão social. A avaliação, baseada em métodos quantitativos (TIPI-P) e qualitativos (*focus groups* e dinâmicas), revelou mudanças positivas em estabilidade emocional, responsabilidade e empatia, bem como maior sentimento de pertença e cooperação. As conclusões reforçam o potencial educativo e relacional do desporto em contextos de vulnerabilidade.

Palavras-chave: Jovens em acolhimento; Competências socioemocionais; Desporto.

Sport For Life Club: a social innovation sport-based project for youth in foster care

Abstract

This article presents the results of the pilot project *Sport For Life Club*, carried out between April and October 2024 in a foster care institution in Porto. The project used sport and non-formal education to promote the development of socio-emotional competencies among young people in foster care and to create conditions conducive to social inclusion. The evaluation, based on quantitative (TIPI-P) and qualitative (focus groups and group dynamics)

RIES, André, & MATEUS, Mafalda (2025),

"*Sport For Life Club: um projeto de inovação social através do desporto para jovens em acolhimento*", *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, Vol. LIII, pp. 111 - 140

DOI: <https://doi.org/10.21747/08723419/soc53a4>

methods, revealed positive changes in emotional stability, responsibility, and empathy, as well as an increased sense of belonging and cooperation. The findings highlight the educational and relational potential of sport in vulnerable contexts.

Keywords: Youth in foster care; Socio-emotional competencies; Sports.

Sport For Life Club: un projet d'innovation sociale à travers le sport pour les jeunes en institution

Résumé

Cet article présente les résultats du projet pilote *Sport For Life Club*, mené entre avril et octobre 2024 dans une institution d'accueil résidentiel à Porto. Le projet a utilisé le sport et l'éducation non formelle pour favoriser le développement des compétences socio-émotionnelles des jeunes en situation d'accueil et créer des conditions propices à l'inclusion sociale. L'évaluation, fondée sur des méthodes quantitatives (TIPI-P) et qualitatives (groupes de discussion et dynamiques collectives), a révélé des changements positifs en matière de stabilité émotionnelle, de responsabilité et d'empathie, ainsi qu'un plus grand sentiment d'appartenance et de coopération. Les conclusions soulignent le potentiel éducatif et relationnel du sport dans les contextes de vulnérabilité.

Mots-clés: Jeunes en institution; Compétences socio-émotionnelles; Sport.

Sport For Life Club: un proyecto de innovación social a través del deporte para jóvenes en acogimiento residencial

Resumen

Este artículo presenta los resultados del proyecto piloto *Sport For Life Club*, desarrollado entre abril y octubre de 2024 en una institución de acogimiento residencial de Oporto. El proyecto utilizó el deporte y la educación no formal para fomentar el desarrollo de competencias socioemocionales en jóvenes en acogimiento y generar condiciones favorables para la inclusión social. La evaluación, basada en métodos cuantitativos (TIPI-P) y cualitativos (grupos focales y dinámicas grupales), reveló cambios positivos en la estabilidad emocional, la responsabilidad y la empatía, así como un mayor sentido de pertenencia y cooperación. Las conclusiones subrayan el potencial educativo y relacional del deporte en contextos de vulnerabilidad.

Palabras clave: Jóvenes en acogimiento; Competencias socioemocionales; Deporte.

Introdução

No contexto atual de crescente desigualdade social e exclusão de grupos vulneráveis, a promoção da inclusão social torna-se um desafio central para as políticas públicas e iniciativas comunitárias. A busca por estratégias que favoreçam a equidade e a inclusão social, especialmente em contextos de vulnerabilidade, é essencial para garantir o acesso pleno de todos os indivíduos às oportunidades de desenvolvimento pessoal, social e profissional. Nesse sentido, a inovação social assume um papel fundamental no desenvolvimento e implementação de soluções novas e eficazes (Murray *et al.*, 2010).

A exclusão social, em suas diversas manifestações, continua a ser um fenómeno generalizado que afeta principalmente crianças e jovens em situação de acolhimento, que enfrentam barreiras significativas em termos de acesso à educação, rede de apoio familiar e oportunidades de integração social. Essas barreiras resultam em problemas emocionais, baixos níveis de autoestima, dificuldades de socialização e um atraso no desenvolvimento de competências essenciais para a vida adulta e autónoma (Câmara Municipal do Porto, 2023; Sacur & Diogo, 2021). Nesse cenário, a educação não formal oferece oportunidades complementares à educação formal e cria espaços seguros para o desenvolvimento e formação integral de jovens em situação de vulnerabilidade.

Projetos sócio-desportivos, como o *Sport For Life Club* (SFLC), atualmente designado por *HomeClub*¹, surgem como uma poderosa ferramenta de intervenção social, combinando atividades físicas com metodologias psicopedagógicas. O SFLC foi concebido para dar resposta à vulnerabilidade social de jovens em situação de acolhimento, utilizando o desporto como meio para promover a inclusão social e o desenvolvimento pessoal. Por meio do uso de treinos desportivos, assembleias participativas e atividades pedagógicas, o projeto proporcionou um ambiente de aprendizagem não formal, onde as jovens puderam

¹ Após a conclusão do piloto, o projeto passou a se chamar *HomeClub* – o clube da casa – para traduzir com maior precisão a essência do projeto: um espaço seguro, acolhedor e participativo. Consultar em: HomeClub. Social Innovation Sports. <https://www.socialinnovationsports.org/programas/playground4all/homeclub>

desenvolver competências emocionais e sociais, além de construir relações mais saudáveis e significativas.

Este artigo tem como objetivo central explorar a implementação do piloto de seis meses do SFLC, um projeto desenvolvido pela *Social Innovation Sports* (SIS), uma associação sem fins lucrativos dedicada à promoção da inclusão social através do desporto, discutindo suas metodologias e resultados. O piloto ocorreu em colaboração com a Associação de Proteção à Infância Bispo D. António Barroso (APIBAB), casa de acolhimento apenas para meninas. Este estudo busca analisar as mudanças observadas a curto prazo do SFLC em termos de integração social, desenvolvimento de competências socioemocionais e mudanças observadas nos participantes ao longo do período, proporcionando *insights* valiosos para a intervenção a longo prazo e futuras iniciativas semelhantes.

Por meio deste trabalho, pretendemos contribuir com o conhecimento acerca de programas desportivos inclusivos que atuam na transformação social e no fortalecimento das competências socioemocionais, com o intuito de fornecer direções práticas e académicas para o campo da inclusão social, educação não formal e desporto. O estudo busca também refletir sobre as lições aprendidas e os desafios enfrentados, como a necessidade de sustentabilidade financeira e de ajustes contínuos na abordagem pedagógica, para a continuidade e expansão do impacto do SFLC.

1. *Sport For Life Club*: um projeto de inovação social

O SFLC surgiu dentro do contexto do Laboratório de Inovação Social (LAB.IS), um concurso promovido pela Câmara Municipal do Porto (CMP) com o objetivo de apoiar a criação e implementação de soluções inovadoras para problemas sociais urgentes na cidade do Porto. A primeira edição do LAB.IS concentrou-se em três grandes questões sociais que afetam a cidade do Porto: i) o isolamento social dos idosos; ii) a vulnerabilidade social dos jovens que saem das casas de acolhimento para a autonomia de vida; iii) a desinserção social e simbólica das pessoas com deficiência. O SFLC foi desenvolvido para dar resposta à segunda destas questões.

O LAB.IS representa, por si só, uma expressão prática da inovação social, ao reunir entidades públicas, privadas e da economia social em torno da criação de respostas sustentáveis para desafios complexos. A inovação social implica desenvolver abordagens novas ou significativamente melhoradas para responder a necessidades sociais persistentes, criando valor público e fortalecendo a coesão comunitária (Murray *et al.*, 2010).

Durante as fases do laboratório, o desenho do projeto passou por uma série de atividades colaborativas, envolvendo especialistas de diversas áreas e estudos de caso que ajudaram a moldar a proposta inicial. Os desafios específicos enfrentados por esses jovens – como saúde mental debilitada, falta de uma rede de suporte estável e a saída mal preparada das instituições de acolhimento – foram analisados com o apoio de um caso de estudo (Câmara Municipal do Porto, 2023) e relatórios como o CASA (Instituto da Segurança Social (ISS), 2023) e deram origem a um plano de ação que usaria o desporto como ferramenta de intervenção social.

Após as três fases de desenvolvimento do projeto dentro do concurso, o projeto foi selecionado para a implementação de um piloto de seis meses – que ocorreu na já mencionada APIBAB. Assim, trabalhou-se apenas com meninas, embora o projeto não tenha sido desenhado exclusivamente para este género.

A equipa do projeto estabeleceu como objetivos principais estimular melhorias nos cinco fatores de personalidade avaliados pelo TIPI-P (Nunes *et al.*, 2018) — abertura à experiência, conscienciosidade, extroversão, amabilidade e estabilidade emocional —, promovendo o crescimento pessoal e emocional das jovens em acolhimento. Paralelamente, buscava-se fortalecer a responsabilidade, a convivência e o sentimento de pertença, num ambiente seguro, colaborativo e afetivo, que favorecesse o desenvolvimento integral e a coesão do grupo.

A metodologia do projeto foi elaborada com o auxílio de especialistas em inovação e empreendedorismo social, e a validação da proposta de projeto com as próprias jovens foi um aspeto central do desenho da solução. Definiram-se três fases distintas, embora simultâneas, para garantir um desenvolvimento contínuo e integrado dos jovens: Relação e

Exploração, Experimentação e Avaliação. Na fase de Relação e Exploração, o foco era criar um ambiente seguro e de confiança, essencial para o envolvimento das jovens nas atividades propostas. A fase de Experimentação envolvia as assembleias participativas e a prática desportiva, ambas complementadas com atividades pedagógicas, que proporcionaram as jovens a oportunidade de se envolverem na criação do clube e na definição das atividades. Já a fase de Avaliação concentrava-se no *feedback* contínuo e na medição do impacto, utilizando ferramentas de avaliação qualitativa e quantitativa para monitorar o progresso das participantes.

As assembleias desempenham um papel fundamental no processo de coconstrução do clube, onde as jovens participam ativamente na tomada de decisão sobre diversos aspetos do clube, como a escolha do nome, das cores e a definição das regras e responsabilidades. Esse formato de participação procura seguir uma pedagogia libertadora, inspirada em Paulo Freire (2019), que valoriza o diálogo, a reflexão crítica e o empoderamento dos participantes. Além de decisões operacionais, as assembleias são também momentos de desenvolvimento pessoal, nos quais se estabelece uma articulação entre a dimensão coletiva do clube e o percurso individual de cada participante, promovendo discussões sobre temas relevantes como autoconhecimento, cidadania e direitos. Os treinos desportivos no SFLC seguem a metodologia do Treino Social (GIZ, 2016), que combina a prática física com o desenvolvimento de competências socioemocionais. Essas atividades não só promovem a saúde física, mas também ajudam a melhorar competências como comunicação, autoestima e resiliência emocional. As atividades pedagógicas complementam os treinos desportivos e as assembleias, com jogos, dinâmicas, momentos de reflexão e partilha.

O piloto do SFLC foi realizado entre maio e outubro de 2024, semanalmente, às terças e quintas-feiras, das 18h às 20h, as atividades foram realizadas principalmente no Externato Perpétuo Socorro, o que foi muito bem recebido pelas jovens, pois ofereceu um ambiente fora do contexto da casa de acolhimento. Também se realizaram corridas e caminhadas na zona da Ribeira da cidade do Porto – local muito próximo à APIBAB. Ainda, o campo desportivo da Quinta da Bonjoia foi utilizado durante o verão, proporcionando atividades ao ar livre como o futebol e caminhadas. Houve também dois momentos de convívio: um

piquenique e um jantar. Todos os momentos eram focados em promover o bem-estar físico e emocional das participantes, ao mesmo tempo que contribuíram para fortalecer laços entre as jovens e a equipa técnica do projeto.

Durante o piloto, o número de participantes variou ao longo do tempo devido a saídas de jovens por diversos motivos, como a ida para a universidade, reintegração familiar ou as fugas da instituição – um desafio que não foi devidamente previsto pelo projeto. Ao longo dos seis meses, passaram pelo projeto 16 jovens, todas do sexo feminino (como já foi referido), com idades variando de 8 a 20 anos, e um número médio de oito participantes por sessão.

2. A vulnerabilidade social de crianças e jovens em situações de acolhimento

As crianças e jovens em situação de acolhimento representam uma das populações mais vulneráveis, especialmente considerando os desafios que enfrentam ao longo do início de suas vidas. Em Portugal, mais de 6.300 crianças e jovens estavam em acolhimento em 2021, correspondendo a 0,24% da população portuguesa entre 0 e 24 anos (ISS, 2023). Essas crianças provêm de contextos de negligência, abuso ou abandono, o que coloca em risco seu bem-estar emocional e psicológico. A transição para a vida independente, especialmente quando deixam as casas de acolhimento, é um processo desafiador. Em grande parte, essa dificuldade está associada a três fatores críticos: problemas de saúde mental, falta de rede de apoio e baixos níveis de educação (Câmara Municipal do Porto, 2023).

Estudos apontam que os jovens que passam por acolhimento institucional enfrentam problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e transtornos comportamentais. Isso ocorre, em parte, devido ao ambiente desestruturado e às experiências traumáticas que muitas dessas crianças vivenciam antes e durante o acolhimento (Delgado, 2023). A institucionalização prolongada, caracterizada pela ausência de vínculos afetivos estáveis e pela falta de continuidade nas figuras de cuidado, é um dos fatores que mais impacta negativamente a saúde mental das crianças.

Em Portugal, a maior parte dos jovens continua em instituições de acolhimento até à maioridade, o que prolonga esses efeitos prejudiciais, com estudos mostrando que as crianças em acolhimento residencial apresentam maior incidência de transtornos psicológicos do que aquelas em acolhimento familiar (Sacur & Diogo, 2021).

A falta de rede de apoio é outro fator que exacerba a vulnerabilidade desses jovens. Muitos deles não têm contato com familiares ou figuras de referência, o que os coloca numa posição de extrema fragilidade emocional e social. A ausência de uma rede de suporte familiar e social impede que esses jovens desenvolvam competências necessárias para lidar com os desafios diários da vida adulta, resultando em isolamento social e dificuldades de socialização (Delgado, 2023). Além disso, muitos jovens em acolhimento não possuem o suporte necessário para desenvolver uma rede de amizades estável e saudável, o que piora ainda mais o seu quadro de vulnerabilidade. O isolamento social também é agravado pelas dificuldades emocionais relacionadas com a falta de autoestima e com a sensação de rejeição, frequentemente sentida por aqueles que não conseguem adaptar-se ao sistema de acolhimento.

Em relação aos baixos níveis de educação, a situação é igualmente preocupante. Muitos jovens que saem de casas de acolhimento enfrentam dificuldades educacionais devido ao abandono escolar precoce, a dificuldades cognitivas e à falta de apoio educacional adequado (Montserrat *et al.*, 2021). A instabilidade emocional associada ao processo de institucionalização também compromete o desempenho académico desses jovens, tornando difícil que alcancem o nível de escolaridade necessário para uma inserção social bem-sucedida. Dados nacionais indicam que muitos jovens em acolhimento não conseguem concluir o ensino secundário, o que dificulta ainda mais a sua entrada no mercado de trabalho e a sua integração social (Sacur & Diogo, 2021).

O sistema de acolhimento residencial em Portugal, caracterizado por grandes unidades com mais de 25 crianças, enfrenta desafios significativos no que diz respeito à qualidade do cuidado oferecido. Estudos indicam que as instituições de acolhimento em Portugal, na sua maioria, ainda seguem uma abordagem assistencialista e carecem de recursos suficientes

para atender às necessidades educacionais e psicológicas dessas crianças e jovens. O número elevado de crianças por cuidador, juntamente com a falta de formação especializada para os profissionais, contribui para a deficiência do suporte educacional e para a baixa qualidade do acompanhamento pedagógico (Delgado, 2023).

Em comparação com a tendência internacional, onde se prioriza cada vez mais o acolhimento familiar, a realidade portuguesa ainda está fortemente ancorada no acolhimento institucional (Tomás *et al.*, 2019). Embora se reconheça a importância do acolhimento familiar na promoção do bem-estar psicológico e educacional, apenas 3% das crianças em Portugal estão em acolhimento familiar, o que coloca o país em desacordo com as práticas recomendadas pela União Europeia e outras organizações internacionais (Baptista *et al.*, 2024). Esse contexto evidencia a necessidade de uma transição para formas de acolhimento mais personalizadas e de soluções inovadoras e holísticas que abordem não apenas os aspetos individuais das crianças e jovens, mas também as dinâmicas sociais e emocionais que envolvem o seu crescimento, favorecendo a construção de laços afetivos estáveis e um ambiente mais adequado ao desenvolvimento emocional e educacional das crianças e jovens em acolhimento.

3. O diálogo entre inclusão social, o desporto e o *Sport for Life Club*

Segundo Berg e Ostry (2011), a desigualdade é parte integral da economia de mercado e reflete-se nos mais pobres, restringindo o acesso destes a diversas oportunidades de financiamento, investimento e empreendedorismo ao longo do tempo. A inclusão social é um processo que visa garantir que todos os indivíduos, especialmente os mais vulneráveis, tenham acesso a oportunidades de participação e desenvolvimento dentro da sociedade. Trata-se de um conceito amplo, que envolve a eliminação de barreiras estruturais, económicas e sociais que impedem o acesso a direitos fundamentais, como educação, saúde, emprego e bem-estar (Mota & Lopes, 2017). A inclusão social não significa apenas o acesso a esses direitos, mas também a participação ativa na vida social e cultural, de maneira que o indivíduo possa contribuir para a construção de uma sociedade mais equitativa. Para alcançar

a verdadeira inclusão, é necessário um esforço coletivo, no qual a sociedade como um todo deve organizar-se para acolher e oferecer condições para que todos se sintam parte dela.

Por outro lado, a exclusão social é o processo pelo qual indivíduos ou grupos são afastados das oportunidades e benefícios que a sociedade oferece, resultando em marginalização e isolamento. A exclusão social pode ser vista como um fenómeno multifacetado, que não apenas se manifesta em termos económicos, mas também em aspetos culturais, sociais e psicológicos. A exclusão gera uma sensação de deslegitimação e impede a plena participação dos indivíduos na vida comunitária e cívica, criando um ciclo de desigualdade difícil de quebrar (França, 2020). Isso é especialmente visível em contextos de pobreza, discriminação étnica ou de género, e falta de acesso à educação e outros recursos, levando a um estigma social que agrava ainda mais a situação de vulnerabilidade dos excluídos.

Em relação a jovens e crianças em acolhimento, a exclusão social assume uma dimensão ainda mais profunda. Esses jovens, frequentemente provenientes de contextos de abuso, negligência ou abandono, enfrentam enormes desafios na construção da sua identidade e no acesso a oportunidades de desenvolvimento. Ao saírem das instituições de acolhimento, muitos desses jovens deparam-se com uma sociedade que, por vezes, os vê como marginalizados e incapazes de se integrar plenamente. Além disso, a falta de redes de apoio estáveis e a fragilidade emocional que muitos deles carregam dificultam ainda mais a adaptação ao mundo exterior (Delgado, 2023). As dificuldades de integração social desses jovens não se limitam às barreiras económicas, mas também envolvem a ausência de apoio emocional e educacional, criando um cenário de exclusão social prolongada, com pouca ou nenhuma perspectiva de mobilidade social.

Já o desporto tem vindo a consolidar-se como uma das ferramentas mais eficazes para a inclusão social, sobretudo devido à sua capacidade de promover valores como a solidariedade, o respeito e a cooperação (Paulos et al., 2012; Schulenkorf et al., 2016; Ries, 2023). Além de ser uma atividade física, o desporto funciona como um meio pedagógico que favorece a construção de laços sociais e o fortalecimento da autoestima. No contexto de exclusão social, o desporto oferece um espaço onde os indivíduos se podem sentir parte de

algo maior, independentemente da sua origem ou condição. A prática desportiva permite que os jovens experimentem a igualdade de oportunidades, pois os resultados não dependem de características como a classe social, a etnia ou o género, mas sim do esforço, da dedicação e do trabalho de equipa (Marivoet & Ramalho, 2018).

Enquanto ferramenta pedagógica, o desporto vai além da simples atividade física. Ele promove o desenvolvimento de competências socioemocionais, como a autodisciplina, a gestão de emoções, a colaboração e a resolução de conflitos. Como enfatiza Huizinga (2000), o desporto e o jogo têm uma função social profunda, ao permitir que os indivíduos, num ambiente controlado e estruturado, experimentem situações de conflito e de resolução, aprendendo habilidades que podem ser transferidas para o dia a dia. O desporto torna-se, assim, um veículo de aprendizagem social, no qual os participantes não só desenvolvem as suas capacidades físicas, como também se preparam para lidar com desafios emocionais e sociais de forma mais eficaz (Costa, 1992).

No SFLC, o desporto é utilizado de forma intencional como ferramenta pedagógica e de inclusão social, criando uma metodologia integrada que visa o desenvolvimento completo dos jovens. Pretende-se formar cidadãos e não “apenas” atletas. O projeto parte do conceito de Huizinga (2000), que diz que o jogo é

“uma atividade ou ocupação voluntária, realizada dentro de certos limites definidos de tempo e espaço, segundo regras livremente aceites mas absolutamente vinculativas, que tem em si mesma o seu objetivo e é acompanhada por uma sensação de tensão, alegria e pela consciência de que é “diferente” da “vida quotidiana”” (p.24).

Depois, integra o desporto, que mantém a essência lúdica do jogo, mas acrescenta-lhe estrutura e organização. Segundo a Carta Europeia do Desporto (Conselho da Europa, 2021), entende-se por desporto

“todas as formas de actividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objectivo 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” (p.3).

Por fim, integramos o conceito de *sport for development*, entendido como o uso do desporto para promover efeitos positivos em áreas como a saúde pública, a socialização, a inclusão de grupos desfavorecidos, o desenvolvimento económico e a interação intercultural (Schulenkorf *et al.*, 2016). Ou seja, trata-se de utilizar o desporto de forma intencional para enfrentar os desafios sociais.

Dentro das atividades do projeto, as assembleias participativas são fundamentais para o processo de cidadania ativa, pois permitem que os jovens se envolvam na construção do clube, tomando decisões sobre as atividades e regras do grupo, o que fortalece o seu sentimento de pertença e os prepara para a vida adulta com maior autonomia e responsabilidade (Freire, 2019). Realizam-se com os jovens sentados em círculo, promovendo diálogo aberto; um participante é responsável por redigir a ata, e cada encontro inclui uma atividade relacionada com os temas discutidos. Através dessa participação ativa, o projeto cria um ambiente seguro onde os jovens podem expressar-se e aprender sobre as dinâmicas sociais, promovendo a sua integração na comunidade.

As atividades desportivas, baseadas no método de Treino Social (GIZ, 2016), não se limitam ao desenvolvimento técnico ou do corpo, mas estendem-se ao fortalecimento das competências emocionais e sociais dos jovens. Incluem exercícios individuais, em duplas ou em grupo, dinâmicas orientadas para uma competência específica (como a comunicação ou a confiança) e a realização do *debriefing* (reflexão coletiva sobre o que aconteceu durante o treino). A prática desportiva no SFLC oferece um espaço para superar barreiras emocionais, desenvolver a autodisciplina e melhorar o trabalho em equipa, habilidades essenciais para a integração social e a vida adulta. Os jovens aprendem a lidar com desafios e adversidades de uma maneira saudável, utilizando os princípios do desporto como ferramenta para enfrentar as dificuldades que surgem na vida quotidiana (Paulos *et al.*, 2012; França, 2020; Ries, 2023).

Além das atividades físicas, o SFLC oferece atividades pedagógicas que promovem competências essenciais para a vida diária dos jovens, como autoconhecimento, reflexão e pensamento crítico. Entendemo-las como o conjunto de ações e situações planeadas e organizadas por educadores que proporcionam as melhores condições e permitem o

envolvimento para promover a aprendizagem e o desenvolvimento integral dos alunos (Asbahr, 2005). As atividades são desenvolvidas fora do contexto escolar formal e contribuem para o desenvolvimento dos participantes, ao fornecerem conhecimentos aplicáveis tanto a contextos profissionais quanto a situações de interação social.

A pedagogia do desporto, no contexto do SFLC, também se conecta ao pensamento de Huizinga (2000), que defende que o jogo e o desporto têm um papel central na sociedade, ajudando os indivíduos a expressar as suas emoções e a aprender sobre limites e regras. Costa (1992) destaca igualmente que o desporto reflete as estruturas sociais, tendo simultaneamente a capacidade de as questionar e transformar, promovendo uma sociedade mais justa e igualitária.

No SFLC, o desporto não só é utilizado para desenvolver capacidades físicas, como também para promover um instrumento de transformação social, criando espaços de refúgio, lazer e pertença para os jovens em situação de acolhimento, ajudando-os a conviver dentro da instituição e a desenvolver-se pessoalmente.

A inclusão social, portanto, não se resume à integração económica ou ao acesso a recursos, mas à participação ativa e ao desenvolvimento de competências emocionais e sociais essenciais para a autonomia. O SFLC oferece uma resposta holística a essas necessidades, utilizando o desporto como uma ferramenta pedagógica e social para garantir que os jovens em acolhimento superem as barreiras da exclusão e se integrem, no futuro, de forma plena e positiva na sociedade.

4. Metodologia de análise e avaliação do impacto do projeto

A avaliação do impacto é uma parte essencial de qualquer projeto social, pois permite medir a eficácia das intervenções e validar os resultados alcançados em relação aos objetivos propostos. No entanto, esta atividade pode enfrentar desafios, como a falta de ferramentas eficazes e a complexidade das intervenções em contextos vulneráveis (França, 2020).

A avaliação exige uma abordagem rigorosa e sistemática, sendo fundamental que as metodologias aplicadas sejam tanto científicas quanto sensíveis ao contexto das populações atendidas. A participação no Laboratório de Inovação Social (LAB.IS) foi um marco decisivo para o SFLC, pois forneceu a orientação necessária para a definição e implementação de ferramentas de avaliação, além de incentivar a equipa a desenvolver um processo rigoroso e científico para medir seus impactos.

A avaliação do piloto baseou-se no pressuposto de que mudanças reais em contextos de acolhimento não se traduzem apenas em números, mas também em processos subjetivos e relacionais. Por isso, a metodologia adotada combinou ferramentas quantitativas e qualitativas, permitindo observar tanto as tendências comportamentais e emocionais das jovens como as percepções e significados atribuídos à sua experiência no projeto. Essa escolha segue as diretrizes de Creswell (2014), que destaca a importância de integrar abordagens quantitativas e qualitativas para fornecer uma compreensão abrangente dos fenómenos sociais. Contudo, não poderíamos falar em impacto, que pressupõe uma mudança duradoura, diante de uma intervenção de apenas seis meses. Por isso, tratamos os resultados obtidos como preliminares ou por mudanças observadas nas jovens participantes.

A avaliação quantitativa foi realizada com o uso do TIPI-P, *Ten-Item Personality Inventory* (Gosling *et al.*, 2003), validado para a população portuguesa por Nunes *et al.* (2018). Todos os dados recolhidos foram introduzidos e analisados no *software* Microsoft Excel, sendo avaliadas as tendências de mudança nas dimensões de personalidade das participantes, como extroversão, afabilidade, conscienciosidade, neuroticismo e abertura a novas experiências – que se relacionam com o desenvolvimento de competências socioemocionais. Embora o pré-teste tenha sido realizado logo no início da intervenção pela psicóloga que compunha a equipa, o pós-teste do TIPI-P foi realizado por uma psicóloga externa à equipa que desenvolvia as ações com o grupo de jovens, assegurando, assim, a manutenção da imparcialidade e precisão no processo de avaliação.

A avaliação qualitativa, utilizada para captar dimensões menos mensuráveis e realizada apenas ao fim dos seis meses, contou com o apoio das professoras universitárias voluntárias

e membros do Coletivo A3S, que participaram da análise final do piloto, também com o objetivo de garantir a imparcialidade dos resultados. Como destacam Minayo e Costa (2018), a pesquisa qualitativa em contextos sociais exige que o pesquisador compreenda as *nuances* dos fenômenos sociais, considerando a subjetividade dos participantes. A avaliação qualitativa procurou capturar o impacto subjetivo da intervenção, identificando não apenas os resultados alcançados, mas também as percepções e sentimentos das jovens em relação às transformações vivenciadas durante o processo (Flick, 2009).

Para garantir uma avaliação rica e diversificada, a metodologia qualitativa incluiu *focus groups* e dinâmicas coletivas e individuais. O primeiro *focus group* foi realizado com a equipa técnica da instituição APIBAB, com o objetivo de obter uma visão sobre os impactos do piloto nas práticas e no ambiente da instituição. O segundo *focus group* envolveu a equipa do projeto, permitindo que os membros do SFLC refletissem sobre a implementação e o desenvolvimento do piloto, além de identificarem pontos fortes e áreas de melhoria. Por fim, as dinâmicas coletivas e individuais foram conduzidas com as jovens participantes, permitindo um espaço seguro para que as próprias jovens compartilhassem as suas experiências e percepções sobre o impacto do projeto nas suas vidas. O uso de dinâmicas coletivas também é essencial, pois, segundo Creswell (2014), elas permitem a coleta de dados ricos e aprofundados a partir da interação entre participantes, facilitando a identificação de temas e padrões emergentes nas discussões.

A combinação da avaliação quantitativa com a qualitativa foi essencial para fornecer uma visão holística do impacto do piloto. O uso combinado dessas abordagens proporcionou uma compreensão mais ampla dos efeitos a curto prazo do SFLC, assegurando que a avaliação fosse tanto objetiva quanto sensível às experiências vividas pelas jovens. A metodologia de avaliação adotada pelo SFLC foi, portanto, fundamental para fornecer evidências científicas sobre a eficácia do piloto e seus resultados no processo de desenvolvimento pessoal e fortalecimento de competências socioemocionais das jovens participantes.

Além disso, a análise de dados e das percepções das participantes contribuiu para o aprimoramento contínuo da prática pedagógica, garantindo que o SFLC continue a ser uma

intervenção relevante a longo prazo e eficaz na vida dos jovens em acolhimento. Permite não apenas medir o impacto das intervenções, mas também entender o processo de mudança vivenciado pelas jovens, criando um ciclo de avaliação que apoia o crescimento e a evolução do projeto.

Finalmente, toda a recolha e análise dos dados respeitou os princípios éticos da investigação social e as diretrizes do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), garantindo o anonimato, o consentimento informado e um ambiente seguro para a partilha de experiências. A diversidade de perspetivas — das jovens, da instituição e da equipa — permitiu criar uma visão mais completa sobre o impacto do projeto e as suas potencialidades de melhoria.

5. Resultados e análise do projeto *Sport For Life Club*

Como visto anteriormente, a avaliação do impacto do piloto do *Sports for Life Club* (SFLC) utilizou uma abordagem mista, combinando dados quantitativos e qualitativos para analisar as mudanças nas competências emocionais e sociais das jovens participantes.

5.1. Avaliação Quantitativa

A avaliação quantitativa foi conduzida com o uso do TIPI-P (*Ten-Item Personality Inventory*) (Nunes *et al.*, 2018), um questionário de dez itens, que mede cinco dimensões principais da personalidade: extroversão, afabilidade, conscienciosidade, estabilidade emocional e abertura a novas experiências (Figura 1).

Figura 1 - TIPI-P - Inventário de Personalidade de 10 Itens – Versão Portuguesa.

Discordo totalmente 1	Discordo moderadamente 2	Discordo um pouco 3	Nem concordo nem discordo 4	Concordo um pouco 5	Concordo moderadamente 6	Concordo totalmente 7
<i>Vejo-me como uma pessoa</i>						
1. Extrovertida, entusiasta. _____						
2. Conflituosa, que critica os outros. _____						
3. De confiança, com auto-disciplina. _____						
4. Ansiosa, que se preocupa facilmente. _____						
5. Com muitos interesses, aberta a experiências novas. _____						
6. Reservada, calada. _____						
7. Compreensiva, afetuosa. _____						
8. Desorganizada, descuidada. _____						
9. Calma, emocionalmente estável. _____						
10. Convencional, pouco criativa. _____						

Fonte: Nunes *et al.*, 2018

Para efeitos deste estudo, as pontuações do TIPI-P foram categorizadas em três níveis (baixo, normativo e elevado), permitindo identificar tendências gerais nas cinco dimensões de personalidade.

- *Elevado*: refere-se aos níveis mais altos de cada característica de personalidade, em relação aos valores normativos da população, indicando maior expressão da dimensão em questão (por exemplo, maior extroversão ou maior empatia).
- *Normativo*: indica níveis de personalidade que se aproximam da média da população, representando uma norma esperada para essa característica.
- *Baixo*: refere-se a níveis mais baixos de uma característica, por comparação aos valores normativos da população, indicando uma menor presença da qualidade em questão, como, por exemplo, menor extroversão ou capacidade de empatia.

O pré-teste, realizado antes do início da intervenção, e o pós-teste, realizado ao fim dos seis meses, permitiram observar como as jovens mudaram ao longo do piloto em cada uma dessas dimensões. A seguir, apresentamos os resultados obtidos em cada uma das dimensões de personalidade, considerando apenas as 10 participantes que participaram nas avaliações pré-

e pós-teste, permitindo, assim, assegurar a comparabilidade dos dados ao longo do período de intervenção.

5.1.1. Extroversão

A extroversão refere-se à sociabilidade, à energia e à tendência a buscar interações sociais (Costa & McCrae, 1992). No início da avaliação, 73% das jovens estavam na faixa normativa, 18% apresentavam níveis elevados de extroversão e 9% estavam na faixa baixa. No final do projeto, houve uma manutenção no nível normativo de extroversão, com 20% das jovens apresentando resultados elevados (aumento de 2%) e 10% na faixa baixa (aumento de 1%). Embora o projeto não tenha gerado uma grande mudança na extroversão, ele teve um efeito positivo na promoção de interações sociais, especialmente em atividades coletivas como treinos e assembleias participativas.

Além disso, o SFLC tem como objetivo, no futuro, trabalhar com mais de uma instituição de acolhimento, criando oportunidades de interação entre jovens de diferentes contextos. Isso permitirá que eles participem de eventos interinstitucionais, proporcionando mais espaços de socialização e potencialmente potenciando a extroversão desses jovens, ajudando-os a expandir suas relações sociais e a fortalecer sua capacidade de interagir com outros grupos, o que poderá gerar uma maior sociabilidade e empatia entre os jovens (Marivoet & Ramalho, 2018).

5.1.2. Afabilidade

A afabilidade está associada à empatia, cooperação e à capacidade de estabelecer relações harmoniosas com os outros (Costa & McCrae, 1992). No início do projeto, 73% das jovens apresentaram resultados elevados nesta dimensão, com 18% na faixa normativa e 9% na faixa baixa. No final do projeto, 80% das jovens estavam na faixa elevada, com um aumento de 7% nos resultados elevados e 20% na faixa normativa (aumento de 2%). Esses resultados sugerem que o SFLC resultou numa mudança positiva na promoção de empatia e cooperação entre as participantes, favorecendo relações mais respeitosas e colaborativas. Esse efeito pode ser atribuído às atividades coletivas, como os treinos desportivos e as assembleias participativas,

que estimularam a solidariedade e a cooperação entre as jovens, conforme evidenciado pela avaliação qualitativa.

5.1.3. Conscienciosidade

A conscienciosidade refere-se à responsabilidade, à organização e à capacidade de cumprir metas e objetivos (Costa & McCrae, 1992). Nos resultados iniciais, 64% das jovens estavam na faixa elevada e 36% na faixa normativa. Ao final do projeto, observou-se que 80% das participantes estavam classificadas na faixa elevada, representando um aumento de 16 pontos percentuais em relação ao início, enquanto 20% permaneceram na faixa normativa. Essa mudança indica um avanço na organização pessoal, planeamento e cumprimento de responsabilidades. As atividades que exigiam gestão de tempo, como a organização das modalidades desportivas e das assembleias, ajudaram as jovens a desenvolverem habilidades de autodisciplina e responsabilidade, promovendo um maior compromisso com as tarefas e com o grupo. A avaliação qualitativa também destacou a perceção das jovens de que aprenderam a gerir o seu tempo e organizar as suas atividades, melhorando as suas estratégias de conciliação de responsabilidades, o que foi especialmente desafiador no início do projeto.

5.1.4. Estabilidade Emocional

A estabilidade emocional está relacionada com a capacidade de controlar as emoções e manter o equilíbrio emocional diante de adversidades (Costa & McCrae, 1992). Nos resultados iniciais, 55% das jovens estavam na faixa baixa de estabilidade emocional, com 45% na faixa normativa. No final do projeto, verificou-se que 80% das participantes foram classificadas na faixa normativa, enquanto 20% permaneceram na faixa baixa. Esse padrão corresponde a uma diminuição de 35 pontos percentuais na proporção de resultados baixos, o que é compatível com indicadores de maior controle emocional e níveis reduzidos de ansiedade. A melhoria na estabilidade emocional reflete o impacto positivo das atividades desportivas, que promoveram a resiliência e a gestão de frustrações. A prática desportiva tem sido associada à melhoria da regulação emocional, com as jovens a aprender a lidar com a frustração e a superar dificuldades num ambiente seguro e controlado. A avaliação qualitativa

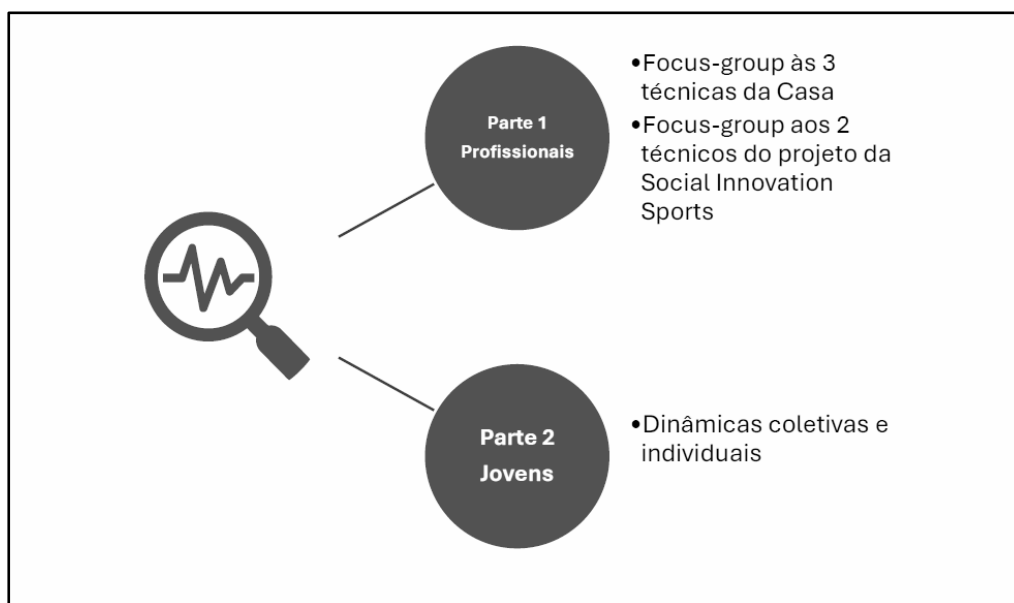
destacou que as jovens se tornaram mais resilientes e conseguiram lidar melhor com as dificuldades emocionais, como ansiedade e frustração, devido ao ambiente estruturado e de apoio do projeto.

5.1.5. Abertura a Novas Experiências

A abertura a novas experiências está associada à curiosidade, disposição para tentar coisas novas e flexibilidade cognitiva (Costa & McCrae, 1992). No início do projeto, 64% das participantes estavam na faixa normativa, 27% apresentaram resultados elevados e 9% estavam na faixa baixa. No final, 60% estavam na faixa normativa e 40% estavam na faixa baixa, indicando que esta dimensão registou menor evolução positiva comparativamente às restantes. Embora a curiosidade tenha sido um aspeto mais forte em algumas jovens, o projeto teve menos impacto na exploração de novas experiências fora do contexto desportivo e pedagógico. Esse resultado pode ser explicado pela natureza estruturada do projeto, que não se expandiu tanto para novas formas de expressão criativa ou para atividades fora da sua esfera habitual.

5.2. Avaliação Qualitativa

A avaliação qualitativa foi essencial para complementar os dados quantitativos e fornecer uma compreensão mais profunda sobre a experiência das jovens e as transformações subjetivas vivenciadas ao longo do projeto. As dinâmicas coletivas e individuais com as jovens (ver Figuras 3 e 4), o *focus group* com os técnicos do projeto e o *focus group* com a equipa técnica da APIBAB, realizados apenas ao fim dos seis meses, forneceram informações valiosas sobre o impacto do piloto nas dimensões emocionais e sociais das participantes (ver Figura 2).

Figura 2 - Estrutura da avaliação qualitativa do projeto piloto.

Fonte: Os autores.

A equipa técnica da APIBAB observou alterações nas jovens ao longo da participação no SFLC. De acordo com as técnicas da instituição, uma das melhorias mais notáveis foi o aumento da sociabilidade das jovens, que passaram a interagir mais abertamente com as demais e a desenvolver uma cooperação mais eficaz. A capacidade de trabalhar em equipa foi outra área de desenvolvimento identificada, principalmente nas atividades em grupo, como nos treinos e nas dinâmicas coletivas. As jovens também demonstraram uma maior capacidade de planejar e organizar as suas atividades, o que foi fundamental para conciliar a participação nas dinâmicas do projeto com outras responsabilidades diárias, como os compromissos da casa de acolhimento. Esses achados estão em sintonia com os resultados quantitativos, particularmente nas áreas de empatia e estabilidade emocional.

Também a equipa técnica do SFLC observou mudanças nas jovens, principalmente em aspetos relacionados à autoestima e ao compromisso com as atividades do projeto. As dinâmicas de grupo e o modelo colaborativo facilitaram a participação ativa das jovens, permitindo-lhes expressar as suas ideias e tomar decisões sobre as atividades a serem realizadas, o que contribuiu para o fortalecimento da cidadania ativa e do sentimento de pertencimento ao grupo. A equipa do projeto destacou que a cooperação e o companheirismo aumentaram, especialmente entre as mais velhas e as mais novas, quebrando barreiras geracionais e

promovendo um ambiente de apoio mútuo. Além disso, a abordagem pedagógica adotada, que envolvia práticas democráticas, foi fundamental para desconstruir a competitividade e estabelecer uma cultura de colaboração.

Finalmente, as jovens participantes relataram que o projeto teve um impacto relevante nas suas vidas. Elas destacaram a sensação de pertença ao grupo, sentindo-se acolhidas e ouvidas, o que as motivou a engajar-se de forma mais intensa nas atividades. O aumento da confiança foi uma das mudanças mais observadas pelas próprias jovens, que se sentiram mais fortes e capazes de lidar com os desafios do dia a dia, tanto no contexto do projeto quanto fora dele. Um ponto recorrente nas falas das participantes foi o quanto elas passaram a valorizar mais as suas competências sociais, como comunicação, cooperação e empatia. O projeto ajudou a melhorar a autoestima das jovens, proporcionando um ambiente onde elas puderam testar as suas habilidades emocionais, expressar-se livremente e experimentar novas formas de interação com as colegas. A sensação de ser ouvida foi crucial para o desenvolvimento da confiança nas próprias capacidades. De acordo com as jovens, o espaço de confiança construído no âmbito do projeto permitiu ultrapassar constrangimentos internos sentidos, como a timidez e a dificuldade de se expressar, o que as tornou mais abertas a novas experiências e menos reservadas em suas relações sociais.

Figuras 3 e 4 – Dinâmica de representações do percurso do projeto pelas participantes.

Fonte: Os autores.

Além disso, as jovens destacaram melhorias físicas e emocionais, como o aumento da autoestima associado à força e à capacidade física que desenvolveram durante as atividades desportivas. Elas expressaram a sensação de superação das suas próprias expectativas, mencionando que o projeto as ajudou a verem-se de maneira diferente, mais confiantes em relação ao corpo e à sua capacidade de aprendizagem. Melhorias na coordenação motora também foram notadas pelas jovens, com destaque para a melhoria na realização de movimentos mais complexos, como aqueles exigidos nos treinos de futebol e voleibol. O aumento da empatia e o sentimento de solidariedade entre as participantes também foram mencionados com frequência, especialmente a cooperação entre as mais velhas e as mais novas, o que ajudou a criar um ambiente mais inclusivo e solidário. Algumas jovens relataram, ainda, que o projeto lhes deu a sensação de pertença a algo maior, comparando o grupo a uma família, onde sentiram que poderiam confiar e ajudar-se umas às outras, independentemente das dificuldades enfrentadas no quotidiano.

5.3. Constrangimento e limitações da avaliação

A avaliação do SFLC enfrentou limitações inerentes à dinâmica e à instabilidade das próprias instituições e dos seus beneficiários. Esses fatores afetaram tanto a continuidade da participação como a homogeneidade da amostra, influenciando a consistência dos dados recolhidos e, conseqüentemente, o alcance empírico dos resultados. Ainda assim, o processo de avaliação permitiu identificar tendências e transformações significativas, ainda que dentro de um cenário de grande variabilidade.

Durante o período de seis meses do piloto, treze jovens participaram no início das atividades, das quais três deixaram a instituição antes do final da intervenção. Outras três ingressaram em momentos distintos, o que alterou a composição do grupo ao longo do tempo. Além disso, a presença das jovens não foi constante, devido a fatores como compromissos escolares, estágios curriculares e regras institucionais. Essa flutuação impactou a recolha de dados, especialmente na aplicação dos instrumentos quantitativos, tornando difícil a comparação direta entre pré- e pós-teste. No entanto, a própria rotatividade tornou-se um dado sociologicamente relevante, revelando a instabilidade que caracteriza a vida em acolhimento e os desafios na criação de vínculos e rotinas consistentes.

Outro constrangimento observado foi o intervalo etário alargado das participantes — dos 8 aos 20 anos —, o que exigiu adaptações metodológicas nas atividades. Algumas dinâmicas, mais reflexivas, foram simplificadas para atender às mais novas, enquanto outras, relacionadas a temas de autonomia e futuro profissional, foram aprofundadas com as mais velhas. Essa diversidade, embora desafiante, enriqueceu o projeto ao promover a aprendizagem intergeracional, mas também impôs limites à uniformidade analítica e à generalização dos resultados obtidos.

6. Considerações finais e lições aprendidas

O piloto do projeto *Sport For Life Club* representou uma primeira experiência prática de utilização do desporto como ferramenta pedagógica e de inclusão social para jovens em acolhimento. Ao longo dos seis meses de implementação, foi possível observar alterações relevantes nas competências socioemocionais das participantes, em especial nas dimensões de estabilidade emocional, responsabilidade e empatia, medidas por meio do instrumento TIPI-P. A avaliação qualitativa, por sua vez, confirmou e aprofundou estas percepções, revelando maior confiança, cooperação e sentido de pertença entre as jovens, além de uma melhor comunicação e convivência no grupo.

Os resultados, ainda que preliminares, indicam que a combinação de treinos desportivos, assembleias participativas e atividades pedagógicas cria condições para o desenvolvimento de competências pessoais e relacionais, essenciais para a vida em comunidade e para a transição para a autonomia. As avaliações qualitativa e quantitativa mostraram-se complementares, permitindo captar tanto as tendências objetivas de mudança como as transformações subjetivas percebidas pelas jovens e pela equipa.

Contudo, algumas limitações devem ser consideradas. A curta duração do piloto e a rotatividade das participantes, típica do contexto de acolhimento, dificultaram a consolidação de dados comparativos entre o pré- e o pós-teste. Além disso, a variação etária e a frequência irregular exigiram adaptações constantes na metodologia. Para futuras edições, seria relevante incluir avaliações contínuas (*ongoing*), como um diário de observação participante ou autoavaliação periódica dos participantes, realizadas ao longo do processo e não apenas no seu final, o que permitiria monitorizar o progresso e ajustar as intervenções em tempo real.

Há também dimensões que merecem ser aprofundadas em próximas fases. Uma delas é a possibilidade de analisar a relação entre o projeto e o número de fugas da instituição, comparando registos antes e depois da intervenção, ainda que reconhecendo a complexidade de estabelecer uma correlação direta. Outra é a avaliação física, que poderia contribuir para

compreender melhor os efeitos do desporto na saúde e no bem-estar corporal dos participantes, complementando a análise socioemocional. Também uma avaliação longitudinal, após a saída dos jovens das instituições, para verificar os percursos dos mesmos após o acolhimento.

Por fim, o *feedback* contínuo, já realizado de forma informal nas assembleias, pode evoluir para um dispositivo estruturado de monitorização participativa, no qual as jovens contribuem ativamente para a definição, revisão e melhoria das atividades. Essa prática, além de fortalecer o sentimento de pertença e corresponsabilidade, permitirá que a avaliação se torne parte orgânica do próprio processo educativo.

No final da fase piloto, foram identificados outros desafios, especialmente no que diz respeito ao financiamento e à captação de recursos para a continuidade do projeto.

Embora o apoio da Câmara Municipal do Porto tenha sido fundamental para a realização do piloto e teste da metodologia, garantir financiamento contínuo seria essencial para a expansão e a sustentabilidade do SFLC. O projeto depende de fundos adicionais e parcerias com instituições públicas e privadas para garantir a continuidade das atividades e a possibilidade de alcançar um número maior de jovens.

Além disso, a necessidade de avaliar o modelo económico do projeto, levando em consideração o custo-benefício das atividades e o retorno social obtido, é um ponto crucial para a sua sustentabilidade a longo prazo. Uma abordagem que poderia ser explorada para avaliar o impacto social do projeto é o SROI (*Social Return on Investment*), uma metodologia que quantifica o valor social gerado em relação aos recursos investidos. O uso do SROI pode fornecer uma avaliação mais clara do impacto social e económico do projeto, ajudando a justificar a captação de recursos e a garantir que o SFLC continue a oferecer benefícios reais e mensuráveis para jovens em acolhimento.

Foi ainda identificada a necessidade de expandir as interações sociais para além do contexto da instituição, incluindo outros jovens de diferentes contextos, e de acrescentar mais atividades criativas.

A experiência mostrou que a flexibilidade no horário e espaço físico adequado são fundamentais para garantir que os jovens possam participar de forma mais contínua e com menos obstáculos logísticos.

Em conclusão, o SFLC foi uma experiência positiva que gerou mudanças significativas nas jovens participantes, promovendo o seu bem-estar e desenvolvimento pessoal. O projeto demonstrou que o desporto, aliado a metodologias pedagógicas, pode ser uma ferramenta favorável na transformação social de jovens em acolhimento. As lições aprendidas durante a implementação do piloto forneceram uma base sólida para a expansão do projeto, permitindo que futuras edições do SFLC possam alcançar um número maior de jovens e potencializar ainda mais os resultados em termos de bem-estar, socialização e competências para a vida.

Referências bibliográficas

ASBAHR, Flávia. (2005), “A pesquisa sobre a atividade pedagógica: contribuições da teoria da atividade”, *Revista Brasileira de Educação*, 29, pp. 108-118.

BAPTISTA, Joana; GRANGEIA, Helena; NEGRÃO, Mariana; CAMILO, Cláudia; ORNELAS, Sandra; NOGUEIRA, Sandra; PASTOR, Isabe,, GASPAR, Ana; SOARES, Isabel; & ALVES, Stephanie (2024), “The All4Children project to assess the initial implementation of the Integrated Model of Family Foster Care in Portugal: A description of the study protocol”, *PLOS ONE*, 19(5), e0304244. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304244>.

BERG, Andrew; & OSTRY, Jonathan (2011), “Inequality and unsustainable growth: Two sides of the same coin?”, *International Monetary Fund Staff Discussion Note*. [Consultado a 05.12.2025]. <https://www.imf.org/en/publications/staff-discussion-notes/issues/2016/12/31/inequality-and-unsustainable-growth-two-sides-of-the-same-coin-24686>

CÂMARA MUNICIPAL DO PORTO (2023), *Caso de estudo: Vulnerabilidade social de jovens ex-acolhidos*. [Consultado a 05.12.2025]. <https://acaosocial.cm-porto.pt/laboratorio-de-inovacao-social/laboratorio-de-inovacao-social>

- CONSELHO DA EUROPA (2021), *Carta Europeia do Desporto*. [Consultado a 05.12.2025] <https://www.coe.int/en/web/sport/european-sports-charter>
- COSTA, António (1992), “Desporto e análise social”, *Sociologia – Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, Série I, 02, pp. 101-109. [Consultado a 05.12.2025]. <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/artigo6671.pdf>.
- COSTA, Paul; & McCRAE, Robert (1992), “The NEO personality inventory-revised (NEO-PI-R)”, *Personality and Individual Differences*, 36(3), pp. 587-596. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00118-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00118-1)
- CRESWELL, John (2014), *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.), Sage Publications.
- DELGADO, Paulo (2023), “Foster care in Portugal: Outcomes, needs, and challenges for deinstitutionalization”, *SIPS - Pedagogía Social, Revista Interuniversitaria*, 43, pp. 107-119. https://doi.org/10.7179/PSRI_2023.43.07.
- FLICK, Uwe (2009), *Introdução à pesquisa qualitativa* (3ª ed.), Porto Alegre, Artmed.
- FREIRE, Paulo (2019), *Pedagogia do oprimido* (71ª ed.), Rio de Janeiro/São Paulo, Editora Paz e Terra.
- FRANÇA, Ricardo (2020), *Inclusão, desporto e deficiência*, Tese de Mestrado em Sociologia, Porto, Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- GIZ, DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR INTERNATIONALE ZUSAMMENARBEIT (2016), *Metodologia Treino Social 14+, Apostila do Treinador*. Em cooperação com o Instituto Bola Pra Frente, Rio de Janeiro. [Consultado a 05.12.2025]. <https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/giz2017-pt-treino-social-14-plus.pdf>
- GOSLING, S. D.; RENTFROW, P. J.; & SWANN JR., W. B. (2003), “A very brief measure of the Big-Five personality domains”, *Journal of Research in Personality*, 37, pp. 504-528.
- HUIZINGA, Johan (2000), *Homo Ludens* (4ª ed.), São Paulo: Editora Perspectiva.
- INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL (2023), *Relatório CASA 2023: Caracterização da situação de acolhimento das crianças e jovens*, Instituto da Segurança Social, I.P.
- MARIVOET, Salomé; & RAMALHO, Vanda (2018), *Estudo de Avaliação do Projeto socio desportivo ‘Bola Pr'a Frente E6G’ no Bairro Padre Cruz em Lisboa*, in 5.º Congresso Nacional de Serviço Social - Serviço Social e Desenvolvimento Humano.

MINAYO, Maria Cecília; & COSTA, António (2018), “Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa”, *Revista Lusófona de Educação*, 40, pp. 139-153.

MONTSERRAT, Cristina; DELGADO, Paulo; GARCIA-MOLSOSA, Marta; CARVALHO, João; & LLOSADA-GISTAU, Joan (2021), “Young teenagers’ views regarding residential care in Portugal and Spain: A qualitative study”, *Social Sciences*, 10(2), 66. <https://doi.org/10.3390/socsci10020066>

MOTA, Graça; & LOPES, João Teixeira (Eds.) (2017), *Crescer e Tocar na Orquestra Geração*, Vila do Conde, Verso da História.

MURRAY, Robin; CAULIER-GRICE, Julie; & MULGAN, Jeoff (2010), *The open book of social innovation*, NESTA UK Innovation Agency.

NUNES, Andreia; LIMPO, Teresa; LIMA, César; & CASTRO, São Luis (2018), “Short scales for the assessment of personality traits: Development and validation of the Portuguese Ten-Item Personality Inventory (TIPI)”, *Frontiers in Psychology*, 9(461). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00461>

PAULOS, Ana; LOPES, Eunice; MAGALHÃES, Rita; & RAMALHO, Vanda (2012), *Bola Social, Futebol de Rua: Manual de Recurso Bola P'ra Frente*, Associação Nacional de Futebol de Rua. PEREIRA, André (2023), “Futebol para Cidadania: Um projeto de intervenção social através do desporto”, *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, Vol. XLVII, pp. 87–110. <https://doi.org/10.21747/08723419/soc47a5>.

SACUR, Bárbara; & DIOGO, Elisete (2021), “The EU Strategy on the Rights of the Child and the European Child Guarantee—Evidence-based recommendations for alternative care”, *Children*, 8, 1181. <https://doi.org/10.3390/children8121181>

SCHULENKORF, Nico; SHERRY, Emma; & ROWE, Katie (2016). “Sport-for-Development: An Integrated Literature Review”, *Journal of Sport Management*, 30(1), pp. 22-39. <https://doi.org/10.1123/jsm.2014-0263>

TOMÁS, Catarina; CARVALHO, Maria João; & FERNANDES, Natália (Eds.) (2019), “Introdução: Acolhimento de Crianças e Jovens”, *Configurações*, 23: *Acolhimento de Crianças e Jovens*, pp. 7-13. <https://doi.org/10.4000/configuracoes.6339>

André Ries Xavier Pereira (autor para correspondência).

Role: Concetualização, Curadoria dos dados, Análise formal, Aquisição de financiamento, Investigação, Metodologia, Administração do Projeto, Recursos, Visualização, Redação – rascunho original, Redação – revisão e edição.

Investigador Independente. Gestor de Projetos na Social Innovation Sports. Rua Bernardo Santareno 215 2º DT, 4460-451, Matosinhos, Portugal. ORCID ID: 0009-0009-7779-5597.

E-mail: andre.ries@hotmail.com

Mafalda Isabel Aguiar Mateus.

Role: Concetualização, Curadoria dos dados, Análise formal, Investigação, Metodologia, Recursos, Visualização, Redação – revisão e edição.

Investigadora Independente. Psicóloga Clínica e da Saúde. Rua do Picão 132, 4400-547, Vila Nova de Gaia. ORCID ID: 0009-0004-7243-8906.

E-mail: mafaldaamateus@gmail.com