



Psicologia & Sociedade

ISSN: 0102-7182

revistapsisoc@gmail.com

Associação Brasileira de Psicologia Social  
Brasil

Moraes, Marília; Corte-Real, Nuno; Dias, Cláudia; Fonseca, António Manuel  
UM OLHAR SOBRE A PRÁTICA DESPORTIVA, BEM-ESTAR SUBJETIVO E INTEGRAÇÃO SOCIAL  
DE IMIGRANTES... EM PORTUGAL E NO MUNDO  
Psicologia & Sociedade, vol. 24, núm. 1, enero-abril, 2012, pp. 208-216  
Associação Brasileira de Psicologia Social  
Minas Gerais, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309326538023>

# UM OLHAR SOBRE A PRÁTICA DESPORTIVA, BEM-ESTAR SUBJETIVO E INTEGRAÇÃO SOCIAL DE IMIGRANTES... EM PORTUGAL E NO MUNDO

*A LOOK AT SPORT, SUBJECTIVE WELL-BEING AND SOCIAL INTEGRATION  
OF IMMIGRANTS... IN PORTUGAL AND THE WORLD*

**Marília Moraes, Nuno Corte-Real, Cláudia Dias e António Manuel Fonseca**  
*Universidade do Porto, Porto, Portugal*

---

## RESUMO

O presente artigo de revisão centrou-se na prática desportiva e na sua relação com o bem-estar subjetivo e a integração social de imigrantes procurando fazer o levantamento da informação disponível na literatura acerca dessa temática a um nível mais global e, particularmente em Portugal, que a partir dos anos 80 se tornou num país de imigração. O levantamento bibliográfico incluiu livros, artigos científicos pesquisados em bases de dados internacionais, sites especializados e institucionais. A revisão da literatura permitiu verificar que: os imigrantes tendem a praticar menos desporto assim como a ter menores níveis de bem-estar subjetivo comparativamente à população autóctone; a prática desportiva relaciona-se positivamente com o bem-estar subjetivo também nos imigrantes; o desporto pode desempenhar um importante papel para a integração social dos imigrantes, apesar de alguns contextos reforçar as diferenças inter-étnicas; em Portugal, não foram encontrados estudos específicos sobre a prática desportiva de imigrantes.

**Palavras-chave:** prática desportiva; bem-estar subjetivo; integração social; imigrantes.

## ABSTRACT

This review article focused on the sport and its relationship with subjective welfare and social integration of immigrants, seeking to survey the information available in the literature about this topic to a more global level and particularly in Portugal, which from the 80's became a country of immigration. The search included books, journal articles surveyed in international databases, specialized sites and institutional. The literature review showed that: immigrants tend to practice less sport as well as having lower levels of subjective welfare compared to the native population; sport is positively related to subjective welfare also in immigrants, the sport can play an important role for the social integration of immigrants, although in some contexts can reinforce the inter-ethnic differences and in Portugal, there weren't found specific studies on the sportive practice of immigrants.

**Keywords:** sport; subjective well-being; social integration; immigrants.

---

## Introdução

Os portugueses marcaram a História pelo pionerismo na globalização e construção de identidades multiculturais movidos pela curiosidade pelo *outro* que, por sua vez, desde o século XV, os levou a incrementar o mapa do mundo com a descoberta de novas terras além-mar (e.g. Ilhas Atlânticas dos Açores e da Madeira, África, Índias Orientais e Ocidentais, Brasil). Por estas terras e suas riquezas foram atraídos muitos portugueses que impondo o domínio influenciaram, mas também foram influenciados culturalmente (Arroteia, 2001; Costa & Lacerda, 2007).

No final do século XX, Portugal, até então considerado um país de emigração, passa a ter um saldo migratório positivo, sendo o número de entradas (cidadãos estrangeiros) no país superior ao de saídas (cidadãos portugueses). Entre 1980 e 1990, os imigrantes em Portugal são, sobretudo, lusófonos – africanos dos Países de Língua Oficial Portuguesa (PALOP) e brasileiros, que atualmente são a comunidade estrangeira mais representativa no país (Malheiros, 2007; Serviço de Estrangeiros e Fronteiras [SEF], 2010).

A um nível global, o número de pessoas que migram é cada vez maior e, embora este número gire em torno de apenas 3% da população mundial (United

Nations, Department of Economic and Social Affairs [UN DESA], 2009a), parece ser suficiente para desencadear consequências sociais, políticas e econômicas sobretudo nos países receptores. Neste contexto, as migrações vêm despertando o olhar de muitos investigadores, especialmente das Ciências Sociais.

Neste artigo, pretende-se olhar para o fenômeno a partir das Ciências do Desporto, particularmente da Psicologia do Desporto, efetuando uma revisão na literatura disponível sobre a prática desportiva e a sua relação com o bem-estar subjetivo e a integração social nos imigrantes a um nível global e em Portugal, que tem sido destino para muitos migrantes vindos principalmente do país irmão – o Brasil.

Neste sentido, o presente artigo de revisão está organizado nos seguintes tópicos: os movimentos migratórios: panorama global; os movimentos migratórios: panorama português; a prática desportiva e os imigrantes; a prática desportiva e o bem-estar subjetivo dos imigrantes; a prática desportiva e a integração social dos imigrantes; conclusões; sugestões para estudos futuros.

O método utilizado incluiu a pesquisa em livros, artigos científicos e *sites* especializados e institucionais. Os artigos científicos foram pesquisados em bases de dados como Academic Search Complete, Biblioteca Virtual em Saúde, Google Scholar, PsycInfo, Pub Med, Scielo, Latindex, Science Direct, Scopus, Sport Discus, Web of Knowledge, a partir dos descritores atividade física, exercício físico, desporto, migração, migrantes, imigração, imigrantes, minorias étnicas, aculturação, coesão social, inclusão social, integração social, interação social, bem-estar subjetivo, satisfação com a vida, felicidade, afetos positivos, afetos negativos.

Do levantamento bibliográfico efetuado foram seleccionados 62 documentos atendendo aos critérios: (i) em português; (ii) estrangeiros em língua inglesa; (iii) com menos de 10 anos de publicação, exceto quando de relevância essencial; (iv) que tratassem da temática de forma clara e objetiva.

## **Os movimentos migratórios: panorama global**

Os movimentos migratórios têm sido um dos temas mais discutidos na actualidade em diversos âmbitos, embora migrar seja um comportamento manifestado pelo homem no decorrer de toda sua história evolutiva, podendo-se mesmo dizer que a história da civilização é a história da migração. Já os primeiros ancestrais, Australopithecus afarensis, migraram da África para a Europa muito provavelmente atraídos pelo clima, disponibilidade de animais, comida, abrigo (Schrover, 2009).

Nos períodos subsequentes da História da Humanidade, a migração configura-se, muitas vezes, como um

recurso para ultrapassar problemas de cunho religioso, político, econômico, social, ambiental (Schrover, 2009). Na contemporaneidade globalizada, caracterizada pela facilidade nos transportes e na comunicação mas também por uma enorme desigualdade econômica e social, as pessoas movimentam-se entre nações, sobretudo, para ter e propiciar às suas famílias uma vida com um melhor bem-estar (UN DESA, 2004).

Mas é, de fato, nos últimos vinte anos que tem havido um sucessivo aumento de migrantes internacionais (UN DESA, 2009a), sobretudo mulheres, sendo a América do Norte e a Europa os principais destinos (UN DESA, 2009b). Importa ressaltar que estão contabilizados os trabalhadores migrantes, migrantes permanentes, refugiados, requerentes de asilo, mas não os migrantes irregulares ou sem documentos que vêm caracterizando a migração em todo o mundo (World Health Organization [WHO], 2003).

Infelizmente, apesar de exagerado, nas populações autóctones, há um forte consenso de que os imigrantes roubam as vagas de trabalho, afastando os trabalhadores locais e causando a diminuição nos salários, além de trazerem criminalidade, doenças e prejudicarem a coesão social e cultural (United Nations, Development Programme [UN DP], 2009). Não obstante a percepção dos que já estão (os nacionais), neste artigo, o foco é sobre os que chegam (os imigrantes) e deparam-se com uma nova realidade que, ao contrário das suas expectativas, pode ser traumatizante, com consequências físicas, psicológicas e sociais (Carballo & Nerukar, 2001) que podem funcionar de entraves para a integração e o fluir de uma vida em harmonia.

## **Os movimentos migratórios: panorama português**

Portugal que durante muitos anos foi considerado um país de emigração, teve esta situação alterada com a queda da ditadura e a instauração da democracia em 25 de Abril de 1974. As mudanças políticas e o processo de descolonização fizeram inverter o fluxo migratório com o retorno de milhares de portugueses que viviam nas antigas colónias e também com a deslocação de muitos ex-colonizados africanos que escolheram Portugal como destino. A partir da década de 1980, Portugal se transformou num país de imigração passando a diversidade étnico-cultural a fazer parte da sua realidade (Falcão, 2002; Marques, 2005). Também não se pode esquecer da entrada de Portugal para a Comunidade Econômica Europeia (CEE), actualmente União Europeia (UE), em 1 de Janeiro de 1986, que alterou significativamente a economia do país gerando melhores condições vida que atraíram muitos imigrantes (Malheiros, 2007).

O número de imigrantes em Portugal em 1990 duplicou em relação a 1980, o que voltou a acontecer em 2000 em relação a 1990. Em 2010, o número de imigrantes em Portugal era superior ao dobro do verificado em 2000, havendo, no entanto, algum decréscimo nesse crescimento sustentado nos anos de referência de 2005 e de 2010. Tal decréscimo em 2010 está associado a fatores como o aumento da atribuição da nacionalidade portuguesa, a crise econômica e financeira que Portugal enfrenta e a alteração dos processos migratórios dos países de origem (SEF, 2010).

Em 2010, as nacionalidades mais representativas em Portugal eram a brasileira (27% 119.363 cidadãos), ucraniana (11% - 49.505 cidadãos), cabo-verdiana (10% - 43.979 cidadãos), romena (8% - 36.830), angolana (5% - 23.494 cidadãos). Chama-se a atenção para o fato destes dados dizerem respeito apenas aos imigrantes documentados (SEF, 2010).

Por outro lado, a direcção dos fluxos migratórios dos brasileiros, comunidade estrangeira mais representativa em Portugal, seguindo a tendência global das migrações internacionais, tem sido a América do Norte, sobretudo os Estados Unidos, e a Europa, onde Portugal é o segundo principal destino depois do Reino Unido (Ministério das Relações Exteriores [MRE], 2009). Além disso, a proximidade cultural e algumas regalias asseguradas por acordos bilaterais, fazem de Portugal uma porta de entrada para os brasileiros na Europa (Malheiros, 2007).

## A prática desportiva e os imigrantes

Nesta revisão, como no Artigo 2 da Carta Europeia do Desporto, a prática desportiva engloba "... todas as formas 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." (Council of Europe [CE], 1992).

O estudo da prática desportiva envolvendo imigrantes é particularmente importante, pois, minorias étnicas parecem ser menos ativas fisicamente do que os autóctones (Dawson, Sundsquit, & Johansson, 2005; Kolt, Schofield, Rush, Oliver, & Chadha, 2007; Macera et al., 2005), quando hoje em dia os benefícios de uma atividade desportiva são altamente reconhecidos para uma vida saudável e com um melhor bem-estar. Além disso, a inatividade física é identificada como um fator de risco para um vasto leque de doenças como a obesidade, as doenças cardiovasculares e a diabetes, que diminuem a qualidade de vida, põem em risco as vidas dos indivíduos e sobrecarregam os orçamentos da saúde e a economia (European Commission [EC], 2007).

No levantamento dos estudos envolvendo a prática desportiva dos imigrantes encontrou-se um número razoável de realizações nos Estados Unidos (Bennett, McNeill, Wolin, Duncan, Puleo, & Emmons, 2007; Crespo, Smit, Carter-Pokras, & Andersen, 2001; Evenson, Sarmiento, & Ayala, 2004; Macera et al., 2005). É provável que isto esteja relacionado ao fato do país ser o maior receptor de imigrantes (UN DESA, 2009a) e, ao mesmo tempo, a prevalência do excesso de peso e obesidade ser das mais preocupantes (WHO, 2002b). As investigações incidem principalmente em imigrantes adultos e idosos (Belza, Walwick, Shiu-Thornton, Schwartz, Taylor, & LoGerfo, 2004; Dawson et al., 2005; Crespo et al., 2001; Kolt et al., 2007; Macera et al., 2005), embora tenham sido encontrados estudos envolvendo adolescentes (Adams, 2006; Allen, Elliott, Morales, Diamant, Hambarsoomian, & Schuster, 2007; Centers for Disease Control and Prevention [CDCP], 2008), cujos resultados também vão no sentido de menores níveis de prática desportiva comparativamente aos adolescentes nativos.

Não obstante a importância de estudos com imigrantes pertencentes a escalões etários mais avançados, trabalhos envolvendo adolescentes imigrantes ou com antecedentes imigrantes podem ser particularmente pertinentes, uma vez que a literatura tem demonstrado que a prática desportiva diminui com a idade (Brettschneider & Naul, 2004; WHO, 2004). Além disso, baixos níveis de prática desportiva na infância e adolescência tendem a perdurar ao longo da vida (Brettschneider & Naul, 2004).

A respeito dos menores níveis de prática desportiva dos imigrantes, é importante atentar para o fato de que muitos deles vão desempenhar funções rejeitadas pelos autóctones (International Organization for Migration [IOM], 2008) como, por exemplo, na agricultura, construção civil e trabalhos domésticos. Nestes casos, não faz sentido falar em estilo de vida sedentário. Imigrantes que têm essas ocupações têm um nível de atividade (atividade física ocupacional) tal que podem chegar ao final de um dia de trabalho exaustos, onde a prática desportiva que se justificaria seria do tipo relaxante ou compensatória.

Além da atividade física ocupacional, uma série de fatores pode estar na origem dos menores níveis de prática desportiva dos imigrantes. O baixo estatuto socioeconômico, ao qual muitos deles são sujeitos, é o principal. Daí, segue a residência em locais percebidos como inseguros (especialmente à noite) e com poucas infra-estruturas que permitam a prática desportiva, o insuficiente domínio da língua, a fraca orientação para a cultura do novo país, o tempo de permanência, ter filhos (Bennett et al., 2007; Crespo et al., 2001; Hosper, Klazinga, & Stronk, 2007).

Num estudo realizado em 15 países da União Europeia, em 41% deles a população geral era insuficientemente activa fisicamente. Em Portugal essa percentagem atingiu os 70% (WHO, 2002a). Um outro estudo europeu indicou uma alta prevalência de sedentarismo entre imigrantes (Kumar, Meyer, Wandel, Dalen, & Holmboe-Ottesen, 2006). Estes resultados, por um lado, refletem níveis de sedentarismo consideráveis na Europa que podem influenciar o comportamento dos imigrantes nessa direcção e, por outro, a necessidade de mais estudos envolvendo imigrantes serem levados a cabo nos países europeus.

Em Portugal, não foram encontrados estudos específicos sobre a prática desportiva de imigrantes. Importa referir, no entanto, o relatório português do estudo Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2002, patrocinado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O estudo, voltado para o conhecimento dos comportamentos e estilos de vida dos adolescentes portugueses, contou com uma percentagem de adolescentes estrangeiros (6,5% - total de adolescentes estrangeiros, sendo 2,2% dos PALOP; 1% do Brasil; e 3,3% de outros países). Contrariamente à tendência que vem sendo apontada no presente artigo, no estudo HBSC português, no comportamento designado por prática de atividade física, os adolescentes estrangeiros referiram praticar desporto mais frequentemente do que os portugueses (Matos et al., 2003).

A insuficiência verificada na produção de estudos envolvendo a prática desportiva de imigrantes em Portugal limitará o desenvolvimento dos tópicos seguintes tendo em conta a realidade portuguesa e, ao mesmo tempo, justifica a realização de estudos nesta temática no país que, como já referido, tem sido cada vez mais multicultural.

## A prática desportiva e o bem-estar subjetivo dos imigrantes

O Bem-estar subjetivo é um termo amplo utilizado para descrever o nível de bem-estar das pessoas de acordo com as avaliações, positivas ou negativas, das suas próprias vidas. Trata-se de um indicador subjetivo de qualidade de vida, uma vez que é a própria pessoa que faz julgamentos, em termos de satisfação, acerca da sua vida como um todo ou de alguns domínios importantes (e.g. casamento, trabalho, saúde, relacionamentos, etc.), bem como do que lhes acontece no momento refletindo os afetos (e.g. felicidade; êxtase; tristeza; depressão, etc.) (Diener, 1984, 2000; Diener & Ryan, 2009; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Na literatura especializada é comum o bem-estar subjetivo e a felicidade serem definidos como constru-

tos de natureza idêntica (e.g. Diener & Diener, 1996; Diener & Ryan, 2009), porém, enquanto a felicidade é um termo mais corriqueiro o bem-estar subjetivo é mais preciso (Diener & Ryan, 2009). Para explicar as causas da felicidade ou bem-estar subjetivo foram construídas várias teorias ao longo dos tempos, sendo as bottom-up e top-down as mais populares na psicologia moderna (Diener, 1984).

Para a teoria bottom-up os momentos positivos e negativos que compõem a vida de uma pessoa são somados para produzir a felicidade percebida por esta pessoa. Assim, um momento positivo ou feliz ou a acumulação de momentos felizes e a soma de pequenos prazeres causam a experiência de bem-estar. Já a teoria top-down assume que há uma tendência global para encarar os acontecimentos da vida de uma determinada forma que vai afetar as interacções do indivíduo com o mundo. Para esta teoria, uma pessoa sente prazer porque é feliz e não vice-versa, sendo a atitude positiva a causadora de bem-estar subjetivo e não os eventos. As teorias téticas, cognitivas, evolucionárias, o temperamento e a personalidade, os padrões relativos, são exemplos de outras teorias acerca da felicidade (Diener, 1984; Diener & Ryan, 2009).

Felizmente os seres humanos tendem a relatar níveis positivos de bem-estar subjetivo que normalmente variam entre o ligeiramente satisfeito/feliz e o muito satisfeito/feliz (Diener & Diener, 1996; Diener & et al., 1999). No caso dos imigrantes, eles podem apresentar níveis de bem-estar subjetivo ligeiramente inferiores à média nacional (Bălătescu, 2007; Kwok-Kit & Sze-Man, 2008), podendo afetar, entre outras dimensões, as relações sociais no ambiente receptor (Diener & Ryan, 2009).

Num estudo promovido pelo Observatório da Imigração em Portugal, envolvendo maioritariamente imigrantes dos PALOP, Brasil e países do Leste Europeu, estes últimos foram os que maior insatisfação manifestaram. Deles se aproximaram os africanos, que confessaram estar pouco ou nada satisfeitos com a vida. Os brasileiros apresentaram níveis semelhantes aos dos portugueses, afirmando estarem bastante ou muito satisfeitos com as suas vidas (Lages, Policarpo, Marques, Matos, & António, 2006). Estes resultados sugerem que os imigrantes podem ter nos países de destino níveis de bem-estar subjetivo semelhantes aos que tinham no seu país de origem, uma vez que as diferenças nos níveis de bem-estar subjetivo podem ter explicação nas diferenças culturais (Diener & Ryan, 2009).

No estudo HBSC português, o sentimento de felicidade foi referido mais frequentemente pelos adolescentes portugueses do que pelos estrangeiros (Matos et al., 2003). Outros estudos com adolescentes encontraram nos imigrantes menores níveis de bem-estar

subjetivo comparativamente aos nativos (Neto, 2001; Vieno, Santinello, Lenzi, Baldassari, & Mirandola, 2009; Ullman & Tatar, 2001).

Os menores níveis de bem-estar subjetivo de imigrantes poderão ter ligação com o próprio processo de migração que envolve o desenraizamento violento, separação da família e amigos, ruptura social e cultural. Além disso, no novo país, os imigrantes poderão enfrentar discriminação e xenofobia, receio de não ser aceite, privações, dificuldades no acesso aos serviços de suporte e emprego, stress e ansiedade que podem piorar em caso de imigração irregular (Carballo & Nerukar, 2001; Carta, Bernal, Hardoy, & Haro-Abad, 2005; UN DP, 2009). Tal cenário é favorável a um maior risco de depressão, esquizofrenia e stress pós-traumático (Carta et al., 2005; Mollica, Sarajlic', Chernoff, Lavelle, Vu-kovic', & Massagli, 2001).

Embora com alguma escassez e limitação, estudos têm demonstrado uma associação positiva entre prática desportiva e bem-estar subjetivo. Neste sentido, em geral, pessoas que praticam algum desporto regularmente apresentam níveis de bem-estar subjetivo mais elevados comparativamente àquelas que não o fazem (Berger, Pargman, & Weinberg, 2002; Ku, McKenna, & Fox, 2007; Öztekin & Tezer, 2009), inclusive imigrantes (Stubbe, Moor, Boomsma, & Geus, 2006; Wray, 2007).

Mas, através da prática desportiva é possível ter experiências hedónicas notáveis que melhoram a qualidade de vida, promovem estados positivos de humor e ajudam a reduzir o stress, as contrariedades do quotidiano, o desenvolvimento de afetos depressivos. Enquanto técnica de gestão do stress, a prática desportiva é particularmente atrativa porque fornece simultaneamente uma variedade de benefícios para a saúde e mudanças desejáveis na aparência que influenciam positivamente o autoconceito (Berger et al., 2002).

Outros estudos demonstram que a prática desportiva relaciona-se com infrequentes sintomas de ansiedade e depressão, diminuição da fadiga e raiva, aumento do vigor, clareza de pensamento, energia, estado de alerta e bem-estar. Contudo, mudanças positivas no humor relacionadas à prática desportiva não acontecem automaticamente e sim em consonância com certos níveis de intensidade, duração e frequência da prática (Weinberg & Gould, 2007).

Neste sentido, a prática desportiva pode ser uma oportuna aliada dos imigrantes para a manutenção dos seus níveis de bem-estar subjetivo. Não se quer com isto dizer que ela por si só garantirá aos imigrantes uma maior satisfação com a vida e felicidade, mas poderá ajudar se, por exemplo, algumas das suas necessidades básicas forem atendidas. Para além disso, se o imigrante estiver mergulhado numa situação de dificuldade ex-

trema, como as já apontadas, muito improvavelmente estará receptivo à prática desportiva e seus benefícios.

De acrescentar que os benefícios associados à prática desportiva tendem a ser mais agudos do que crônicos. Alterações crônicas são mais evidentes em populações com diagnóstico de ansiedade e depressão (Berger et al., 2002). Além disso, a maioria dos estudos existentes são correlacionais, de modo que não se pode afirmar que é a prática desportiva a responsável pelas mudanças no humor (Weinberg & Gould, 2007).

## A prática desportiva e a integração social dos imigrantes

Parece fazer um sentido especial falar em integração social quando se trata de minorias e, neste caso, o desporto pode dar um importante contributo. No Livro Branco sobre o Desporto é defendido isso mesmo. Nele, destaca-se o papel do desporto no fomento da noção comum de pertença e de participação, especialmente dos migrantes e pessoas de origem estrangeira, facilitando o diálogo intercultural. É ainda salientada a importância da disponibilização de espaços e do apoio às atividades desportivas permitindo uma interação positiva entre imigrantes e nativos (EC, 2007).

Também Niessen (2000) defendeu o seguinte:

O papel do desporto na promoção da integração social, em particular dos jovens, é amplamente reconhecido. O desporto ... oferece uma linguagem comum e uma plataforma para a democracia social. Ele cria condições para a democracia política e é fundamental para o desenvolvimento da cidadania democrática. O desporto aumenta o entendimento e a valorização das diferenças culturais e contribui para a luta contra os preconceitos. Por último, o desporto desempenha um importante papel para limitar a exclusão social dos imigrantes e das minorias. (p. 68)

Relacionados à integração social aparecem termos como inclusão social, coesão social, justiça social e mesmo injustiça social, exclusão social, etc. (UN DESA, 2007). Em boa parte dos estudos sobre imigração é encontrado o termo aculturação, que numa perspectiva mais unilateral, pode ser visto como a adopção gradual da identidade, valores, comportamentos e atitudes da comunidade hospedeira (Carballo & Nerukar, 2001); noutra mais multilateral, como o processo de mudança cultural e psicológica que resulta do contato entre pessoas de diferentes antecedentes culturais (Berry, 2006).

Carballo e Nerukar afirmam que para muitos imigrantes a integração social raramente é fácil e para alguns é impossível (Carballo & Nerukar, 2001). É que a integração envolve a adaptação dos imigrantes

e das minorias assim como as respostas e adaptações da sociedade em geral (Niessen, 2000). Considerando a inclusão, a participação e a justiça como importantes ingredientes para a integração (UN DESA, 2007), calcula-se que está em jogo um processo dependente de esforços da comunidade local, especialmente do Governo com a criação e execução de medidas que visem incluir os imigrantes na estrutura e funcionamento social, mas também do próprio imigrante em participar dessa estrutura e funcionamento para que então a justiça se possa fazer sentir.

A integração social de imigrantes é frequentemente avaliada de forma objetiva através de informações como inserção no mercado de trabalho, rendimentos, habitação, nível de educação, participação política, etc. Mas, ela pode também ser vista como uma experiência subjetiva traduzida, por exemplo, nos níveis de bem-estar subjetivo, no sentimento de pertença (Amit, 2010; Amit & Litwin, 2010; Walseth, 2006).

Retomando o estudo realizado por Lages et al. (2006), onde, em detrimento dos imigrantes do Leste Europeu e PALOP, os imigrantes brasileiros tiveram níveis de bem-estar subjetivo semelhantes aos dos nacionais portugueses, do ponto de vista da integração, este resultado poderá estar relacionado com o fato de os brasileiros parecerem beneficiar de uma imagem social mais favorável (simpáticos, bons conversadores, contatam facilmente com os outros). Apesar deste grupo de imigrantes, especialmente as mulheres, perceberem algumas atitudes discriminatórias e preconceituosas por parte dos portugueses, parecem integrar-se mais facilmente do que os imigrantes do Leste Europeu (vistos como mais frios e distantes socialmente) e PALOP (vítimas frequentes do preconceito racial e tidos como anti-sociais) (Malheiros, 2007).

O sentimento de pertença através da prática desportiva pode refletir-se no suporte social, com as relações de amizade e companheirismo entre os participantes e entre estes e o treinador, que até se estendem a outras esferas da vida; na percepção da prática como um lugar de refúgio, no qual se sente feliz; na confirmação da identidade e construção da auto-imagem (Walseth, 2006). Outros indicadores subjetivos de integração social no desporto seriam a cooperação, o respeito e a abnegação, a tolerância em prol do objetivo comum da equipe que está acima das diferenças étnicas (Omar, Awang Hamid, & Islam, 2010).

Mas, apesar do reconhecido potencial do desporto na missão de aproximar as pessoas, por vezes, na sua prática podem ocorrer experiências menos positivas. Por exemplo, sentimentos de exclusão social derivados das diferenças socioeconômicas entre os membros de uma equipe de um clube e, neste ponto, imigrantes estão

frequentemente em situação de desvantagem (Walseth, 2006); quando imigrantes marginalizados querem confirmar a sua origem étnica através de atividades desportivas homogêneas; quando a agressividade no desporto, para além das características próprias da modalidade, é impulsionada pelas tensões inter-étnicas importadas de outras esferas sociais. Pode também acontecer das rivalidades inter-étnicas no desporto serem transferidas para outras situações da vida (Krouwel, Boonstra, Duyvendak, & Veldboer, 2006).

Hosper et al. (2007) sugerem que na relação entre prática desportiva e integração devem ser consideradas as barreiras que possam inibir o envolvimento dos imigrantes no desporto. O seu estudo, por exemplo, demonstrou uma associação positiva entre a integração cultural e social de imigrantes e a prática desportiva, porém em participantes sem filhos, sem atividade física ocupacional e vivendo numa área habitacional atrativa.

## Conclusões

O crescimento dos movimentos migratórios internacionais vem despertando o olhar de muitos investigadores, especialmente das Ciências Sociais. Nas Ciências do Desporto, conforme sentiu-se na pesquisa bibliográfica efectuada, tal interesse ainda não é tão marcado, sobretudo na Europa e, especificamente, em Portugal, que se tornou num país de imigração a partir dos anos 80 e tem sido considerado uma porta de entrada para a Europa especialmente para os cidadãos brasileiros. Esta é uma lacuna que precisa ser colmatada tendo em vista os estudos existentes apontarem para menores níveis de participação desportiva de imigrantes em relação à comunidade nativa, o que urge conhecer se em Portugal tal tendência se verifica; se sim, o por quê; bem como o impacto da prática desportiva no bem-estar subjetivo e integração social dos imigrantes. Sendo estas, o bem-estar subjetivo e a integração social, dimensões em que o desporto pode dar um importante contributo.

## Sugestões para estudos futuros

Enquanto recomendações para investigações posteriores sugere-se a realização de mais estudos nesta linha nos países europeus, nomeadamente em Portugal, nas vertentes: quantitativa, para conhecer em que medida as tendências apontadas neste artigo são seguidas no país; e qualitativa, procurando entender as razões dos resultados observados. Sugere-se também pesquisas envolvendo imigrantes adolescentes, pois além de somarem nas estatísticas quando entram no país ao abrigo da reunificação familiar ou nas-

cem depois da imigração dos pais, podem dar bons indicadores de integração social de determinadas comunidades estrangeiras enquanto novas gerações e perspectivas futuras.

Além disso, como já apontado neste artigo, esses adolescentes parecem também ter menores níveis de prática desportiva e bem-estar subjetivo comparativamente a adolescentes nativos. E, se não bastasse enfrentar as situações de tensão decorrentes do deslocamento e da transição cultural, têm ainda que enfrentar as mudanças típicas dessa fase do desenvolvimento e o processo adaptativo da imigração pode ser particularmente difícil (Motti-Stefanidi, Pavlopoulos, & Obradovic, 2008).

### Nota

Este trabalho foi financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) através da bolsa SFRH/BD/44353/2008.

### Referências

- Adams, J. (2006). Trends in physical activity and inactivity amongst US 14-18 year olds by gender, school grade and race, 1993-2003: evidence from the youth risk behavior survey. *BMC Public Health*, 6, 57.
- Allen, M. L., Elliott, M. N., Morales, L. S., Diamant, A. L., Hambarsoomian, K., & Schuster, M. A. (2007). Adolescent participation in preventive health behaviors, physical activity, and nutrition: differences across immigrant generations for Asians and Latinos compared with whites. *American Journal Public Health*, 97(2), 337-343.
- Amit, K. (2010). Determinants of Life Satisfaction Among Immigrants from Western Countries and from the FSU in Israel. *Social Indicators Research*, 96(3), 515-534.
- Amit, K. & Litwin, H. (2010). The subjective well-being of immigrants Aged 50 and older in Israel. *Social Indicators Research*, 98(1), 89-104.
- Arroteia, J. (2001). Aspectos da emigração portuguesa. *Scripta Nova, Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales*, 94(30). Acesso em 25 de Julho, 2010, em <http://www.ub.edu/geocrit/sn-94-30.htm>
- Băltătescu, S. (2007). Central and Eastern Europeans migrants' subjective quality of life: a comparative study. *Journal of Identity and Migration Studies*, 1(2), 67-81.
- Belza, B., Walwick, J., Shiu-Thornton, S., Schwartz, S., Taylor, M., & LoGerfo, J. (2004). Older adult perspectives on physical activity and exercise: voices from multiple cultures. *Preventing Chronic Disease*, 1(4). Acesso em 25 de julho, 2010, em <http://www.ub.edu/geocrit/sn-94-30.htm>
- Bennett, G., McNeill, L., Wolin, K., Duncan, D., Puleo, E., & Emmons, K. (2007). Safe to walk? Neighborhood safety and physical activity among public housing residents. *PloS Medicine*, 4(10), e306.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of exercise psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Berry, J. W. (2006). Contexts of acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 97-112). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Brettschneider, W.-D. & Naul, R. (Eds.). (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in context of education and as a mean of restoring the balance*. Paderborn, Germany: EC.
- Carballo, M. & Nerukar, A. (2001). Migration, refugees, and health risks. *Emerging Infectious Diseases*, 7(3), 556-560.
- Carta, M. G., Bernal, M., Hardoy, M. C., & Haro-Abad, J. M. (2005). Migration and mental health in Europe (the state of the mental health in Europe working group: appendix I). *Clinical practice and Epidemiology in Mental Health*, 1(13). Acesso em 28 de Maio, 2008, em <http://www.cpmehalth.com/content/pdf/1745-0179-1-13.pdf>.
- Centers for Disease Control and Prevention – CDCP. (2008). Youth risk behavior surveillance - United States, 2007. *MMWR*, 57(SS04), 1-64.
- Costa, J. P. & Lacerda, T. (2007). *A interculturalidade na expansão portuguesa: séculos XV-XVIII*. Lisboa: ACIME.
- Council of Europe - CE. (1992). *European Sports Charter*. Strasbourg: CE. Acesso em 09 de junho, 2010, em [https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?Ref=Rec\(92\)13&Sector=secCM&Language=lanEnglish&Ver=rev&BackColorInternet=9999CC&BackColorIntranet=FFBB55&BackColorLogged=FFAC75](https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?Ref=Rec(92)13&Sector=secCM&Language=lanEnglish&Ver=rev&BackColorInternet=9999CC&BackColorIntranet=FFBB55&BackColorLogged=FFAC75)
- Crespo, C., Smit, E., Carter-Pokras, O., & Andersen, R. (2001). Acculturation and leisure-time physical activity, in mexican american adults: results from NHANES III, 1988-1994. *American Journal of Public Health*, 91(8), 1254-1257.
- Dawson, A., Sundsquit, J. & Johansson, S. (2005). The influence of ethnicity and length of time since immigration on physical activity. *Ethnicity and Health*, 10(4), 293-309.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychologist Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being - The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- European Commission – EC. (2007). *White paper on sport*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities. Acesso em 02 de Maio, 2010, em [http://ec.europa.eu/sport/pub/pdf/whitepaper-short\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/pub/pdf/whitepaper-short_en.pdf)
- Evenson, K. R., Sarmiento, O. L., & Ayala, G. X. (2004). Acculturation and physical activity among North Carolina Latina immigrants. *Social Science & Medicine*, 59(12), 2509-2522.
- Falcão, L. (2002). *A imigração em Portugal: Relatório elaborado pela DeltaConsultores no âmbito do Programa Sócrates*. Lisboa: DeltaConsultores. Acesso em 20 de Abril, 2010, em [http://www.dlt.pt/ficheiros/deltaconsultores\\_a\\_imigracao\\_em\\_portugal.pdf](http://www.dlt.pt/ficheiros/deltaconsultores_a_imigracao_em_portugal.pdf)
- Hosper, K., Klazinga, N. S., & Stronks, K. (2007). Acculturation does not necessarily lead to increased physical activity during leisure time: a cross-sectional study among Turkish young people in the Netherlands. *BMC Public Health*, 7(1), 230.
- International Organization for Migration – IOM. (2008). *World Migration Report 2008: Managing labour mobility in the evolving global economy*. Acesso em 12 de Maio,

- 2010, em <http://www.iom.int/jahia/Jahia/cache/offoncelpid/1674?entryId=20275>
- Kolt, G. S., Schofield, G. M., Rush, E. C., Oliver, M., & Chadha, N. K. (2007). Body fatness, physical activity, and nutritional behaviours in Asian Indian immigrants to New Zealand. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 16(4), 663-670.
- Krouwel, A., Boonstra, N., Duyvendak, J. W., & Veldboer, L. (2006). A good sport? Research into the capacity of recreational sport to integrate Dutch minorities. *International Review for the Sociology of Sport*, 41(2), 165-180.
- Ku, P. W., McKenna, J., & Fox, K. R. (2007). Dimensions of subjective well-being and effects of physical activity in Chinese older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15(4), 382-397.
- Kumar, B. N., Meyer, H. E., Wandel, M., Dalen, I., & Holmboe-Ottesen, G. (2006). Ethnic differences in obesity among immigrants from developing countries, in Oslo, Norway. *International Journal of Obesity*, 30(4), 684-690.
- Kwok-Kit, T. & Sze-Man, Y. (2008). Quality of life in Macao: who is happy and satisfied? *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 9(1), 27-45.
- Lages, M., Policarpo, V., Marques, J., Matos, P., & António, J. (2006). *Os imigrantes e a população portuguesa: imagens recíprocas*. Lisboa: ACIME.
- Macera, C. A., Ham, S. A., Yore, M. M., Jones, D. A., Ainsworth, B. E., Kimsey, C. D., & Kohl, H. W. (2005). Prevalence of physical activity in the United States: Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2001. *Preventing Chronic Disease*, 2(2). Acesso em 28 de Maio, 2008 em [http://www.cdc.gov/pcd/issues/2005/apr/04\\_0114.htm](http://www.cdc.gov/pcd/issues/2005/apr/04_0114.htm).
- Malheiros, J. (2007). Os brasileiros em Portugal: a síntese do que sabemos. In J. Malheiros (Org.), *Imigração brasileira em Portugal* (pp. 11-37). Lisboa: ACIDI.
- Marques, R. (2005). *Imigração em Portugal: uma visão humanista. Cidade Solidária*. Acesso em 15 de Fevereiro, 2010, em [http://www.scml.pt/media/revista/rev\\_14/Imigra%C3%A7ao.pdf](http://www.scml.pt/media/revista/rev_14/Imigra%C3%A7ao.pdf)
- Matos, M. & Equipa do Projecto Aventura Social & Saúde (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses (4 anos depois)*. Lisboa: FMH.
- Ministério das Relações Exteriores - MRE. (2009). *Brasileiros no mundo - estimativas*. Acesso em 2 de Julho, 2010, em <http://sistemas.mre.gov.br/kitweb/datafiles/BRMundo/pt-br/file/Brasileiros%20no%20Mundo%202009%20-%20Estimativas%20-%20FINAL.pdf>
- Mollica, R., Sarajlic', N., Chernoff, M., Lavelle, J., Vukovic', I., & Massagli, M. (2001). Longitudinal study of psychiatric symptoms, disability, mortality, and emigration among Bosnian refugees. *JAMA*, 286(5), 546-554.
- Motti-Stefanidi, F., Pavlopoulos, V., & Obradovic', J. (2008). Acculturation and adaptation of immigrant adolescents in Greek urban schools. *International Journal of Psychology*, 43(1), 45-58.
- Neto, F. (2001). Satisfaction with life among adolescents from immigrant families in Portugal. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(1), 53-67.
- Niessen, J. (2000). *Diversity and cohesion: new challenges for the integration of immigrants and minorities*. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- Omar, A. H., Awang Hamid, D. T., & Islam, M. R. (2010). Sports: as an appliance of incorporation toward Malaysian society. *Journal of Social Sciences*, 6(2), 234-239.
- Öztek, C. & Tezer, E. (2009). The role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect of Turkish adolescents. *Adolescence*, 44(174), 421-432.
- Schrover, M. (2009). *History of international migration*. Universiteit Leiden. Acesso em 23 de março, 2010, em <http://www.let.leidenuniv.nl/history/migration/index.html>
- Serviço de Estrangeiros e Fronteiras - SEF. (2010). *Relatório de Imigração Fronteiras e Asilo 2010*. Departamento de Planeamento e Formação. Co-financiado pela Comissão Europeia. Acesso em 10 de Abril, 2011, em [http://sefstat.sef.pt/Docs/Rifa\\_2010.pdf](http://sefstat.sef.pt/Docs/Rifa_2010.pdf)
- Stubbe, J., Moor, M., Boomsma, D., & Geus, E. (2006). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventive Medicine*, 44(2), 148-152.
- Ullman, C. & Tatar, M. (2001). Psychological adjustment among Israeli adolescent immigrants: A report on life satisfaction, self-concept, and self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(4), 449-463.
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs - UN DESA. (2004). *World Economic and Social Survey 2004*. New York: UN DESA. Acesso em 11 de Fevereiro, 2010, em <http://www.un.org/esa/analysis/publications/papers.htm#2004>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs - UN DESA. (2007). *World Economic and Social Survey 2007: Development in an ageing world*. New York: UN DESA. Acesso em 11 de fevereiro, 2010, em <http://www.un.org/esa/analysis/publications/papers.htm#2004>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs - UN DESA. (2009a). *International Migrant Stock: The 2008 Revision*. New York: UN DESA, Population Division. Acesso em 11 de fevereiro, 2010, em <http://esa.un.org/migration/>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs - UN DESA. (2009b). *International Migration Report 2006: A global assessment*. New York: UN DESA, Population Division. Acesso em 11 de fevereiro, 2010, em [http://www.un.org/esa/population/publications/2006\\_MigrationRep/report.htm](http://www.un.org/esa/population/publications/2006_MigrationRep/report.htm)
- United Nations, Development Programme - UN DP (2009). *Human Development Report 2009: Overcoming barriers: Human mobility and development*. New York: UN DP. Acesso em 11 de fevereiro, 2010, em [http://hdr.undp.org/en/media/HDR\\_2009\\_EN\\_Complete.pdf](http://hdr.undp.org/en/media/HDR_2009_EN_Complete.pdf)
- Vieno, A., Santinello, M., Lenzi, M., Baldassari, D., & Mirandola, M. (2009). Health status in immigrants and native early adolescents in Italy. *Journal Community Health*, 34(3), 181-187.
- Walseth K. (2006). Sport and belonging. *International Review for the Sociology of Sport*, 41(3-4), 447-464.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4<sup>th</sup> ed.). Champaign: Human Kinetics.
- World Health Organization - WHO. (2002a). *The European Health Report 2002*. Copenhagen: Autor.
- World Health Organization - WHO. (2002b). *The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting health life*. Geneva: Autor.
- World Health Organization - WHO. (2003). *International migration, health and human rights*. Geneva: Autor.
- World Health Organization - WHO. (2004). *Young people's health in context. Healthy behaviour school aged children (HBSC) study: International report from the 2001/2002 Survey*. Copenhagen: Autor.
- Wray, S. (2007). Health, exercise, and well-being: the experiences of midlife women from diverse ethnic backgrounds. *Social Theory & Health*, 5, 126-144.

Recebido em: 30/07/2010

Aceite em: 17/10/2011

*Marilia Moraes* possui Licenciatura Plena em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco e Mestrado em Ciência do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, onde é doutoranda em Ciências do Desporto. Endereço: Lab. Psicologia do Desporto. Rua Dr. Plácido Costa, 91. 4200-450. Porto, Portugal. Email: moliveiramoraes@hotmail.com

*Nuno Corte-Real* é Licenciado em Educação Física, Doutor em Ciência do Desporto, Professor Auxiliar da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Email: ncortereal@fade.up.pt

*Cláudia Dias* é Licenciada em Psicologia, Doutora em Psicologia do Desporto, Professora Auxiliar da Faculdade

de Desporto da Universidade do Porto. Email: cdias@fade.up.pt

*António Manuel Fonseca* é Licenciado em Educação Física, Doutor em Ciência do Desporto, Agregado em Psicologia do Desporto, Professor Catedrático da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Email: afonseca@fade.up.pt

### **Como citar:**

Moraes, M., Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2012). Um olhar sobre a prática desportiva, bem-estar subjetivo e integração social de imigrantes... em Portugal e no mundo. *Psicologia & Sociedade*, 24(1), 208-216.