



Ispapa

Instituto Universitário
de Ciências Psicológicas,
Sociais e da Vida

**A Caminho da Saúde Mental:
O papel do Escutismo na promoção da saúde mental**

Nuno Teixeira Diniz de Carvalho

Orientador de Dissertação:

José H. Ornelas

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA

2025

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de professor Doutor José H. Ornelas, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Como diz o provérbio inglês “*many hands make light work*”, desse modo é com gosto e com sincera gratidão que reconheço todos os que, de forma direta ou indireta, tornaram possível a realização deste projeto por mim tão estimado.

Em primeiro lugar agradeço ao Professor José Ornelas, meu orientador. Neste caminho o professor ocupou um papel fulcral enquanto ancora de valores ao qual pretendo orientar toda minha vida profissional. O professor serviu de exemplo de entrega e da aplicação plena destes valores na área da psicologia e da investigação.

De seguida sinto-me obrigado a agradecer à Professora Maria João Varga Moniz, que me acolheu por baixo da sua asa, dedicando as suas poucas horas vagas a este projeto. As suas intervenções cirúrgicas frequentemente serviram enquanto chave para os diversos problemas que lhe foram apresentados. Assim, também não ficou esquecido a atenção e confiança que em mim depositou.

Terei também de reconhecer o grupo de seminário de dissertação incrível que tive o privilégio de ter a meu lado ao longo deste caminho. A cultura de entreajuda e de fraternidade encontrada no seio da nossa pequena sala foi sustento para muito deste processo. Não terei dúvida que, da conjugação dos nossos esforços, deixámos uns aos outros e o mundo um pouco melhor.

Ao Corpo Nacional de Escutas, à Junta Central, ao Núcleo da Barra e a todos e todas dentro do Escutismo que acolheram este projeto de braços abertos, agradeço sinceramente a disponibilidade e a generosidade que tiveram assim que conheceram este projeto, na tentativa de o levar ao máximo de pessoas possível. Reconheço com carinho a vasta e inesperada rede de divulgação que este projeto estabeleceu, levando o questionário a todos os cantos do nosso país. Reconheço também cada participante que tirou um pouco do seu tempo para preencher o questionário, e os que, mesmo não estando dentro das idades previstas, procuraram como podiam ajudar através da sua divulgação.

Por fim, à minha família, aos meus irmãos que dispuseram do seu tempo sem questões para toda e qualquer revisão, mas especialmente à minha querida mãe que, mesmo combatendo o sono para corrigir estas 101 páginas na íntegra, terminou este meu percurso como o começou, com apoio incondicional, de braços abertos e ombros pesados.

A todos e a cada um: este trabalho é também vosso.

Resumo

Partindo da premissa de que programas comunitários com validade ecológica, como o Escutismo, merecem igual consideração científica aos desenvolvidos em contexto académico, este estudo analisou o papel do Escutismo, um programa com efeito comprovado em múltiplas dimensões do desenvolvimento juvenil, na promoção da saúde mental.

Realizou-se um estudo quantitativo correlacional com análise de mediação, aplicando um questionário online a 435 participantes com experiência escutista. O protocolo avaliou a participação no Escutismo, a promoção da saúde mental, o envolvimento cívico e tendências pró-sociais.

Os resultados mostraram que a maior duração no Escutismo se associa positivamente ao envolvimento, altruísmo e promoção da saúde mental, e negativamente a comportamentos pró-sociais do tipo angústia e público. O envolvimento revelou-se positivamente associado à saúde mental e ao comportamento complacente, e negativamente ao comportamento público. A entrada mais precoce no movimento também se associou ao maior envolvimento. O envolvimento cívico correlacionou-se positivamente com a duração e envolvimento no Escutismo, bem como com comportamentos pró-sociais de angústia, anónimo e complacente, e mostrou uma associação com a promoção da saúde mental. A análise de mediação indicou que o efeito da duração no Escutismo na saúde mental é totalmente mediado pelo envolvimento no movimento e, subsequentemente pelo envolvimento cívico, explicando parte significativa da variância.

Estes resultados reforçam o Escutismo enquanto contexto educativo promotor da saúde mental, destacando que a qualidade da participação é tão relevante quanto a sua duração. A relação entre comportamento pró-social e saúde mental revelou-se multifacetada, sugerindo que processos de desenvolvimento pro-social e cívico podem ser mecanismos subjacentes aos benefícios observados.

Palavras-Chave: Escutismo, Promoção da Saúde Mental, Envolvimento Cívico e Comportamento Pró-social.

Abstract

Based on the premise that community programs with ecological validity, such as Scouting, deserve equal scientific consideration to those developed in an academic context, this study analysed the role of Scouting - a program with a proven effect on multiple dimensions of youth development - in promoting mental health.

A quantitative correlational study with mediation analysis was carried out, applying an online questionnaire to 435 participants with Scouting experience. The protocol assessed participation in Scouting, mental health promotion, civic engagement and pro-social tendencies.

The results showed that longer duration in Scouting was positively associated with involvement, altruism and mental health promotion, and negatively associated with distress and public pro-social behaviours. Involvement was positively associated with mental health and compliant behaviour, and negatively with public behaviour. Earlier entry into the movement was also associated with greater involvement. Civic engagement correlated positively with duration and involvement in Scouting, as well as with distress, anonymous and compliant pro-social behaviours, also showing an association with mental health promotion. Mediation analysis indicated that duration within Scouting's effect on mental health is fully mediated by involvement in Scouting and subsequently by civic engagement, explaining a significant part of the variance.

These results support the idea of Scouting as an educational context that promotes mental health, highlighting that the quality of participation is as relevant as its duration. The relationship between pro-social behaviour and mental health proved to be multifaceted, suggesting that prosocial and civic development processes are possible underlying mechanisms of the observed benefits.

Key-Words: Scouting, Mental Health Promotion, Civic Engagement and Prosocial Behaviour.

Índice

Introdução.....	1
Enquadramento Teórico	3
Escutismo	4
Promoção da Saúde Mental.....	11
Comportamento pró-social.....	15
Envolvimento Cívico.....	17
Descrição do Contexto de Estudo	29
Método	31
Objetivos e Questões de Investigação	31
Delineamento	31
Participantes	32
Instrumentos	32
Procedimentos	37
Análise de dados.....	38
Resultados	39
Caracterização da População.....	39
Propriedades Psicométricas dos Instrumentos	41
Análise Correlacional.....	42
Análise de Mediação	45
Discussão.....	47
Conclusão	57
Referências	61
Anexos.....	69

Lista de Tabelas

Tabela 1. Literatura Escutismo.....	21
Tabela 2. Caracterização da População.....	36
Tabela 3. Consistência Interna dos Instrumentos.....	37
Tabela 4. <i>Rotated Component Matrix Prosocial Tendencies Measure</i>	38
Tabela 5. Correlações Spearman.....	40
Tabela 6. Análise de Mediação.....	42

Lista de Figuras

Figura 1. Proposta de Modelo de Mediação.....	28
Figura 2. Modelo de Mediação.....	41

Introdução

O presente estudo parte da premissa de que o conhecimento científico não deve ser visto como superior ao conhecimento comunitário; pelo contrário, programas de intervenção desenvolvidos localmente, com validade ecológica comprovada, merecem o mesmo reconhecimento e rigor de investigação que programas criados em contexto académico, uma vez que podem refletir melhor os valores, necessidades e capacidades das comunidades onde se desenvolvem (Miller & Shinn, 2005).

O Escutismo, enquanto programa já existente nas comunidades com validade ecológica, é selecionado como objeto de estudo. A literatura demonstra que a participação no movimento escutista e em atividades extracurriculares estruturadas está associada a uma série de benefícios duradouros nomeadamente melhor saúde geral (Berrie et al., 2023), melhor desempenho académico (Asensio-Roman et al., 2020; Eccles & Barber, 1999; Fredricks & Eccles, 2006;), maior bem-estar (Albanesi et al., 2007; Aziz et al., 2022; Jang et al., 2014), desenvolvimento de competências sociais e de resolução de conflitos (Asensio-Roman et al., 2020; Sa'odah et al., 2023), assim como um maior envolvimento cívico (Albanesi et al., 2007; Kim et al., 2016; Rodrigues et al., 2018) e capital social (Jang et al., 2014; Polson et al., 2013). A continuidade e a qualidade da participação nestes grupos favorecem a construção da autoeficácia (Aziz et al., 2020; Szałachowski et al., 2024), do sentido de responsabilidade (Aziz et al., 2022), do carácter (Lynch et al., 2016), de atitudes pró-sociais (Ruiz-Olivares et al., 2013) e de uma saúde mental positiva (Dibben et al., 2017; Szałachowski et al., 2024) que se prolonga até à idade adulta (Dibben et al., 2017). Para além disso, o contacto com a natureza e a integração em contextos comunitários potenciam estes efeitos, funcionando como estratégias eficazes de regulação emocional e de fortalecimento da resiliência em situações de stress (Szałachowski et al., 2024) ou períodos de instabilidade social (Gary et al., 2023).

Baseado na premissa e no modelo sugerido por Miller & Shinn (2005) e na literatura existente, o principal objetivo deste estudo é de compreender o papel do Escutismo na promoção da saúde mental, isolando os seus componentes mediadores. Para esse fim desenvolveu-se um estudo quantitativo de inquérito por questionário com um delineamento transversal de análise correlacional e de mediação. Foi proposto estudar o modelo de mediação que existe entre o Escutismo e a promoção da saúde mental, considerando enquanto mediador o envolvimento cívico e a análise das correlações entre o Escutismo e o comportamento pró-social.

Enquadramento Teórico

A saúde mental é definida como um estado de bem-estar em que o indivíduo se apercebe das suas capacidades, é capaz de lidar com as tensões normais da vida e trabalhar de forma produtiva e frutuosa, contribuindo para a sua comunidade (Galderisi et al, 2015).

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2013) considera a atual prevalência de perturbações mentais na Europa e em Portugal como preocupante, sendo que se estima que as perturbações mentais afetam um terço da população todos os anos e que em Portugal mais do que um em cada cinco cidadãos (23%) sofrem de uma doença mental (Almeida & Xavier, 2013).

Uma das formas com maior eficácia na redução dos custos associados à doença mental é, entre outros, o investimento em esforços de prevenção e promoção da saúde mental para toda a população (Almeida & Maia, 2021; Le et al., 2021).

As abordagens tradicionais de implementação de programas de promoção da saúde mental têm frequentemente ignorado a capacidade das comunidades e organizações para adaptarem e sustentarem programas, ignorando o alinhamento de valores entre os modelos de intervenção e as realidades culturais e sociais dos contextos. Além disso, estes modelos tendem a exibir tendências pró-inovação, privilegiando as intervenções desenvolvidas externamente e subvalorizando as práticas indígenas existentes que podem já ser eficazes nos contextos locais. Esta visão demasiado simplificada da adoção de programas negligencia a complexidade da forma como as comunidades se envolvem e integram novas iniciativas. Em resposta a essas limitações, a literatura tem enfatizado a importância de identificar, estudar e apoiar a disseminação de programas desenvolvidos localmente que se alinham com as capacidades, necessidades e valores da comunidade (Miller & Shinn, 2005).

Dessa forma, a criação de programas com eficácia não é algo exclusivo da investigação académica. Miller & Shinn (2005) criticam precisamente esta premissa de que a capacidade e competência para criar programas de prevenção e promoção eficazes assenta apenas nesta tendência pró-inovadora de especialistas. Os autores argumentam que a academia não tem um “monopólio” sobre as “boas ideias” e que a teoria pode ser desenvolvida, não apenas através da investigação básica e do pensamento académico, mas também através da identificação de programas com eficácia, isolando os seus componentes ativos e determinando os contextos em que estes componentes funcionam. Para além disso, os programas desenvolvidos em conjunto e nas comunidades têm tendência para ser mais congruentes com os valores locais, sendo mais

adaptados à capacidade organizacional e mais eficazes nos contextos locais. Isto porque se baseiam em conhecimentos, competências e capacidades desses contextos, tendo maior probabilidade de serem adotadas pelas comunidades. A investigação continua a ser fundamental para determinar o impacto do programa e para ajudar a eliminar os programas ineficazes, no entanto as inovações devem ser comparadas com as práticas existentes em condições ecológicas reais (Millher & Shinn, 2005).

Escutismo

Tendo em conta os aspetos expostos, e em particular as premissas de Miller e Shinn (2005), o Escutismo é aqui apresentado como um programa já existente, para o qual a literatura demonstra evidências de eficácia na promoção da saúde mental. Dibben et al. (2017) confirmam que os jovens que foram membros do movimento escutista têm melhores condições de saúde mental na vida adulta do que os seus pares que não participaram no movimento. Verificaram, entre outros indicadores, que quem tinha sido membro do movimento tinha uma probabilidade 18% inferior de sofrer de perturbações de humor ou ansiedade aos 50 anos de idade. Desse modo, programas para jovens como o Escutismo, que apoiam a resiliência e a mobilidade social através do desenvolvimento do potencial de autoeducação progressiva e contínua, de competências “*soft*” não-cognitivas, de autossuficiência, de colaboração e de atividades na natureza podem ser protetores da saúde mental na idade adulta. Assim, a participação no movimento escutista pode ser protetora, por desenvolver resiliência a posteriores eventos stressantes da vida, que podem por sua vez levar à doença mental ou, pela positiva, aumentar a capacidade de desenvolver estilos de vida associados à promoção da saúde mental (Dibben et al., 2017). Dibben et al. (2017) acrescentam ainda que muitos dos elementos que compõem a abordagem educativa dos jovens no movimento escutista estão envolvidos na promoção da saúde mental em adulto, como por exemplo uma série de fatores relacionados com o estilo de vida: exercício físico, hábitos de alimentação saudáveis, contacto com a natureza e o ar livre, relações sociais positivas, lazer, envolvimento religioso ou espiritual e contribuição e serviço à comunidade.

Estes resultados são replicados por Berrie et al. (2022), embora associados à saúde física. Os autores observam que a pertença ao Movimento Escutista estava relacionada com uma maior probabilidade de saúde geral ‘excelente’ na idade adulta, em comparação com a pertença a ‘outros clubes’. Os autores encontram também que este efeito do Escutismo na saúde geral é mediado parcialmente pelo aumento do estatuto socioeconómico na idade adulta.

Jang et al. (2014) chegam a conclusões parecidas, demonstrando que o envolvimento prolongado dos jovens no Escutismo está positivamente associado ao capital humano, ao capital social e a um estilo de vida recreativo na idade adulta, que por sua vez, estão positivamente relacionados com o bem-estar subjetivo.

Em continuidade com esta ideia, Simac et al. (2019) identificam no seu estudo que os jovens estão muito recetivos a vários tipos de programas e são capazes de absorver novas ideias e desenvolver novas competências e conhecimentos através da aprendizagem informal estruturada e atividades *hands-on*. Os estudos a longo prazo analisados pelos autores demonstram, em geral, o impacto sustentado destes programas de educação informal na saúde mental e no bem-estar económico. Também estão presentes nesta análise indícios de que o desenvolvimento da autoestima, da confiança, da comunicação, do conhecimento e do capital social são fundamentais para o bem-estar e que a educação informal avaliada contribui para estes indicadores. Em particular os autores observam que os mentores adultos e os modelos a seguir são fundamentais para o desenvolvimento dos jovens, em conjunto com as oportunidades para se envolverem em papéis significativos. A duração da participação num programa também se demonstrou positivamente associado à mudança nos resultados. No entanto, alguns programas analisados também demonstraram que qualquer participação apresenta resultados positivos comparativamente à ausência desta (Simac et al., 2019).

Para além destas relações diretas com a promoção da saúde mental, o Escutismo também apresenta uma série de relações com outros construtos que por sua vez têm relações positivas com a promoção da saúde mental. Vários autores têm encontrado uma associação positiva entre a duração da participação em atividades extracurriculares e características de desenvolvimento positivo (Fredrick & Eccles, 2006; Kim et al., 2016; Zaff et al., 2003). Outros quantos autores têm demonstrado também que o envolvimento em atividades extracurriculares, especialmente aquelas direcionadas ao desenvolvimento pró-social, resultam num desenvolvimento mais positivo, tendo benefícios a nível de ajustamento e desempenho académico (Eccles & Barber, 1999; Fredrick & Eccles, 2006; Zaff et al., 2003), de competências psicossociais, de um contexto positivo de pares (Fredrick & Eccles, 2006) e de baixos níveis de envolvimento em comportamentos de risco (Eccles & Barber, 1999). Neste âmbito Aziz et al. (2022) no seu estudo qualitativo relata uma ocorrência frequente nas entrevistas de temas, tais como a melhoria do sentido de responsabilidade e da autoeficácia, uma maior motivação para a aprendizagem e o desenvolvimento do bem-estar geral.

Outros autores focam o impacto do Escutismo no desenvolvimento do caráter dos jovens. No estudo longitudinal de Wang et al. (2015) os indivíduos pertencentes ao movimento escutista manifestaram mudanças positivas no desenvolvimento de vários dos principais atributos enfatizados pelos *Boy Scouts of America* e na literatura de desenvolvimento, enquanto as autoavaliações dos rapazes não escuteiros geralmente não mostraram mudanças significativas durante o período do estudo. Desse modo, existe fundamento para um padrão de desenvolvimento de caráter mais favorável entre os rapazes escuteiros do que entre os rapazes não escuteiros, pelo menos nos atributos valorizados. Este estudo acrescenta sustento para a premissa de que os programas de desenvolvimento juvenil precoce extracurriculares, como o Escutismo, já estão a desempenhar um papel na orientação das trajetórias do desenvolvimento do caráter dos jovens. Wang et al. (2005) oferecem enquanto possível explicação para este efeito: o envolvimento dos escuteiros em reuniões e atividades temáticas associados a uma variedade de qualidades; à formação de relações positivas sustentáveis entre pares e adultos; e a oportunidade de praticarem e aplicarem as competências adquiridas em diferentes contextos ecologicamente válidos.

Acrescentando o conhecimento acerca dos mecanismos do efeito do Escutismo no desenvolvimento do caráter dos jovens, Lynch et al. (2016) indicam que o grau de envolvimento individual nas atividades era o maior e mais frequente preditor do desenvolvimento do caráter. Mais especificamente a intensidade individual de atividade está associada positivamente a *thriftiness*, e a duração individual da atividade é preditor de *helpfulness*. Embora o envolvimento ao nível do grupo tenha aumentado os efeitos do envolvimento individual, os jovens que estavam altamente envolvidos tinham um nível de desenvolvimento de caráter mais elevado do que os jovens que estavam envolvidos a níveis mais baixos, independentemente do nível de envolvimento do grupo (Lynch et al., 2016).

Rodrigues et al. (2018) também reconhecem que o tipo de envolvimento no Escutismo constitui um fator importante nos resultados do mesmo. Mais especificamente os autores observam que uma participação de maior qualidade no contexto associativo tem influência em graus mais altos de ativismo, apresentando-se também enquanto o preditor mais significativo das trajetórias de desenvolvimento de participação cívica ao longo do tempo. Isto é atribuído pelos autores ao facto do contexto associativo fornecer aos jovens oportunidades de participação e envolvimento nas questões significativas da sua comunidade, possibilitando a expressão das suas opiniões com pares e adultos, promovendo perspectivas de análise crítica assim como a reflexão acerca destas experiências (Rodrigues et al., 2018).

Rush et al. (2024) exploram a forma como a participação no Escutismo promove o desenvolvimento de *youth purpose*. O estudo concluiu que o Escutismo proporciona um ambiente rico em oportunidades para ajudar os jovens a desenvolverem este sentido de vida. Os dirigentes adultos desempenharam um papel fundamental, orientando e incentivando os escuteiros, enquanto os seus pares mais velhos servem frequentemente de modelos, inspirando os participantes mais jovens a estabelecer objetivos significativos. Do mesmo modo, o programa oferece oportunidades estruturadas para desempenharem um papel na comunidade, por exemplo, através de trabalho de voluntariado e projetos de serviço, ajudando-os a sentirem um *purpose* significativo de contribuição. O Escutismo também permite que os jovens experimentem novas atividades num ambiente seguro e de apoio, ajudando-os a explorar e descobrir os seus interesses. De um modo geral, o estudo salienta o papel fundamental que programas como o Escutismo podem desempenhar na promoção do *youth purpose* durante a adolescência. Os autores sublinham a capacidade do Escutismo para despertar e ampliar o envolvimento dos jovens em atividades com significado pessoal, incluindo o serviço aos outros, e chamam a atenção para a importância de modelos adultos e *rolemodels* jovens, empenhados e inspiradores, facilitando o desenvolvimento de *youth purpose* (Rush et al., 2024).

Sa'odah et al. (2023) mudam o foco para a resolução de conflitos. Os seus resultados indicam que as atividades escutistas têm um potencial significativo no desenvolvimento de competências de resolução de conflitos entre os alunos do ensino básico. O reforço destas competências através do Escutismo também contribui para melhorar a comunicação, a autoconfiança, a adaptabilidade, o pensamento crítico, a negociação e os valores democráticos. Este estudo sugere que a otimização das atividades de Escutismo pode servir de modelo eficaz para a educação do caráter, dotando os alunos da capacidade de gerir e resolver conflitos de forma eficaz.

Associado a estes dois temas anteriores, Asensio-Roman et al. (2020) confirmam nos seus resultados que adolescentes que pertencem ao movimento escutista, em comparação com o grupo de adolescentes que não pertencem, têm melhor desempenho académico e competência na resolução de conflitos. Os autores atribuem isto à capacidade da educação informal e mais especificamente do movimento escutista de influenciar positivamente as competências sociais dos jovens. Enfatizam também a capacidade da *adventure education* e do Escutismo de promover a cooperação entre os jovens e o desenvolvimento de recursos de aprendizagem para a vida adulta. Quando deliberam mais especificamente sobre a relação com

o desempenho académico atribuem a relação ao desenvolvimento de disciplina, confiança e maior motivação para a aprendizagem (Asensio-Roman et al., 2020).

Outro estudo explorou a forma como diferentes contextos educativos – especificamente ambientes escolares tradicionais e programas de Escutismo – afetam o desenvolvimento de atitudes de liderança baseadas em valores entre os adolescentes. Os resultados mostraram que o desenvolvimento da liderança diferia significativamente entre os dois grupos. Para os alunos das escolas, as atitudes de liderança foram influenciadas pela abertura e agradabilidade do ambiente, fomentando características como a confiança e a definição de objetivos pessoais. No entanto, este desenvolvimento tendeu a centrar-se nas competências individuais. Em contrapartida, os escuteiros demonstraram uma liderança socialmente responsável mais forte, moldada pela colaboração entre pares, relações horizontais e reconhecimento mútuo. O Escutismo enfatizou o trabalho de equipa, a adaptabilidade e a responsabilidade partilhada, ajudando os jovens a ver a liderança como um processo de grupo baseado em valores como a inclusão e o respeito. Em última análise o estudo realça a capacidade do Escutismo para promover a liderança orientada para a comunidade, enquanto as escolas tradicionais enfatizam o desenvolvimento da liderança individual (Mérac, 2015).

Como é referido acima, todos estes aspetos que se relacionam com o Escutismo são operacionalizados pela abordagem educativa posta em prática no âmbito das atividades Escutistas. Esta abordagem educativa é implementada através do Método Escutista, um sistema educativo que promove a autoeducação, a capacitação e a aprendizagem cooperativa. Este método tem como objetivo ser flexível e relevante para a evolução das necessidades dos jovens e da sociedade. O Método Escutista é composto por oito elementos interdependentes que formam um todo unificado e integrado. Estes elementos funcionam em conjunto como um sistema coeso e a sua implementação, de forma combinada e equilibrada, é adaptada a cada faixa etária. Estes oito elementos são: a **lei e promessa**, um compromisso voluntário em relação a um conjunto de valores partilhados; **aprender fazendo**, uma abordagem experimental da educação; **sistema de progresso**, motivar e desafiar os indivíduos a desenvolver-se continuamente, através de uma variedade de oportunidades de aprendizagem; **sistema de patrulha**, pequenas equipas como forma dos jovens participarem na aprendizagem e na tomada de decisões colaborativas; **relação educativa**, adultos que facilitam e apoiam os jovens a criar oportunidades de aprendizagem através de uma cultura de parceria; **mística e imaginário**, um conjunto de símbolos, temas e histórias que os ilustram; **vida na natureza**, oportunidades de aprendizagem ao ar livre que incentivam uma melhor compreensão da relação com o ambiente

em geral; **envolvimento na comunidade**, oportunidades de exploração ativa e de compromisso com as comunidades e o mundo em geral (WOSM, 2019).

Apesar de todos os benefícios existe alguma literatura que aponta para situações em que o Escutismo poder ter um impacto negativo. Talbot (2015) aponta para a tendência de burnout entre os voluntários dirigentes do Escutismo. O autor começa por realçar que o trabalho voluntário é muitas vezes desgastante e difícil. No entanto, embora realizem este trabalho para contribuir para algo maior, bem como numa tentativa de se melhorarem a si próprios, não se deve assumir que, os voluntários estão imunes ao excesso de trabalho. Nota ainda que quanto maior é o envolvimento do voluntário maior é a suscetibilidade à sobrecarga, sendo difícil perceber quando estão a passar o limite. Talbot (2015) sugere uma melhor gestão do tempo dos voluntários para manter o seu entusiasmo e energia a longo prazo.

Um tema incontornável num movimento como o Escutismo, com efeito direto nas crianças e jovens, é o abuso de menores. Winters e Jeglic (2024) investigam precisamente esta questão, especificamente a forma como os autores de abuso sexual de crianças utilizaram táticas de *grooming* dentro dos *Boy Scouts of America*. *Grooming* é proposto pelos autores (Winters et al., 2021) como o processo utilizado por abusadores sexuais para facilitar o contacto sexual com um menor, evitando simultaneamente ser descoberto. Antes de cometer o abuso sexual, o potencial abusador sexual pode seleccionar uma vítima, obter acesso e isolar o menor, desenvolver confiança com o menor e, muitas vezes, com os seus tutores, comunidade e instituições que prestam serviços a jovens, e dessensibilizar o menor para conteúdos sexuais e contacto físico. Após o abuso, o agressor pode usar estratégias de manutenção perante a vítima para facilitar futuros abusos sexuais e/ou impedir a deteção.

Neste caso, o *grooming* envolveu frequentemente a criação de uma relação de confiança com as crianças e as suas famílias, a integração na comunidade e a exploração do ambiente hierárquico e de confiança da organização, para obter acesso às vítimas e evitar deteção. O estudo concluiu que os agressores utilizavam uma combinação de manipulação emocional, isolamento físico e dessensibilização para conteúdos sexuais para explorar as suas vítimas. Estas táticas eram frequentemente subtis e difíceis de detetar, o que realça a importância de medidas de proteção nas organizações orientadas para os jovens. Os agressores também usavam os seus papéis dentro da organização para cultivar autoridade e credibilidade, tornando ainda mais difícil para as vítimas denunciarem abusos ou para os outros acreditarem nas alegações Winters e Jeglic (2024).

Para combater esses problemas, Winters e Jeglic (2024) recomendam que organizações como os *Boy Scouts of America* implementem estratégias abrangentes de prevenção. Essas estratégias incluem verificações rigorosas de antecedentes, formação aprimorada para voluntários sobre o reconhecimento de comportamentos de *grooming*, mecanismos claros de denúncia e uma cultura de transparência. Eles também enfatizam a necessidade de capacitar as crianças com conhecimento sobre limites e como procurar ajuda se elas se sentirem desconfortáveis. Os autores sublinham que a vigilância, tanto a nível organizacional como comunitário, é crucial para prevenir futuros abusos e proteger as populações vulneráveis.

Em resposta a esta problemática surge a política "Escutismo: Movimento Seguro" do Corpo Nacional de Escutas (CNE) que visa garantir que todas as atividades escutistas tenham ambientes seguros e inclusivos, promovendo o bem-estar físico, emocional e psicológico de todos os envolvidos. Baseada nos princípios fundamentais do movimento escutista, privilegiando a proteção dos direitos das crianças e jovens. Esta política estabelece diretrizes claras para a prevenção de situações de risco e promoção de comportamentos seguros. Enfatiza-se nesta política a seleção rigorosa e a formação contínua dos voluntários e adultos envolvidos, assegurando que estes estejam devidamente preparados tanto ética quanto tecnicamente, com foco particular na proteção das crianças e jovens, a gestão de conflitos e a identificação de comportamentos de risco (CNE, n.d.a; CNE, n.d.c).

Algumas medidas preventivas incluem a educação das crianças e jovens sobre questões relacionadas ao *bullying*, o abuso e a segurança em geral, bem como a realização de análises de risco antes de cada atividade, de forma a garantir que todas as medidas necessárias sejam adotadas para prevenir acidentes e situações perigosas. Além disso, a política estabelece um código de conduta para os adultos envolvidos, promovendo a supervisão contínua e evitando o isolamento de menores (CNE, n.d.a; CNE, n.d.c).

Em termos de responsabilidades durante as atividades, o protocolo especifica que todas as atividades devem ser supervisionadas por adultos e que devem ser evitadas situações de isolamento entre adultos e jovens. A segurança física e emocional de todos os participantes é uma prioridade, devendo ser realizadas avaliações de risco antes de cada atividade (CNE, n.d.a; CNE, n.d.c).

A prevenção de abusos e comportamentos inadequados é outro aspeto crucial do código de conduta. Qualquer forma de abuso, seja físico, psicológico ou sexual, é estritamente proibida e deve ser tratada com a maior seriedade. Existe um compromisso claro de abordar o

comportamento inadequado, com protocolos estabelecidos para a comunicação de incidentes acessível e segura. Os dirigentes são formados para reconhecer sinais de abuso e lidar com as suspeitas de forma adequada. Uma característica fundamental deste programa é o sistema de queixas e denúncias, que permite aos indivíduos – sejam jovens ou adultos – comunicar preocupações de forma confidencial e, em alguns casos, anónima. Existe um protocolo claro sobre a forma como as denúncias devem ser geridas, com apoio contínuo às vítimas e um processo transparente de investigação e resolução (CNE, n.d.a; CNE, n.d.c).

Promoção da Saúde Mental

Como referido acima, encontra-se na literatura que uma das formas com maior eficácia na redução dos custos associados à doença mental é, entre outros, o investimento na prevenção e promoção da saúde mental (Almeida & Maia, 2021; Le et al., 2021), principalmente junto de crianças e jovens (Almeida & Maia, 2021; Cho et al., 2013; Kessler et al., 2005). A intervenção e programas de prevenção e promoção de saúde mental junto de crianças e jovens tem-se mostrado especialmente relevante, trazendo um conjunto de benefícios tanto a longo como a curto prazo (Cho et al., 2013). Isto é reforçado pela observação de Kessler et al (2005) de que aproximadamente 50% das perturbações mentais manifestam-se pela primeira vez antes da idade dos 14 anos e que 75% manifestam-se antes dos 24 anos de idade. Assim, considera-se importante que as intervenções primárias aproveitem esta janela de oportunidade, intervindo precocemente no desenvolvimento do indivíduo, diminuindo o impacto do sofrimento psicológico (Almeida & Maia, 2021).

Para os fins deste estudo considera-se também relevante o estabelecimento fundamental da conceptualização dos construtos em estudo, começando pela promoção da saúde mental. A promoção da saúde é uma abordagem multifacetada que visa melhorar a saúde através da intervenção sobre as condições e determinantes que moldam o bem-estar. Como referem Herrman e Jané-Llopis (2012), a promoção da saúde mental envolve apoiar as pessoas a adotarem estilos de vida mais saudáveis e, simultaneamente, criar ambientes que favoreçam a saúde geral. Esta abordagem dupla reflete o reconhecimento de que o comportamento individual e os fatores estruturais mais amplos, como a pobreza e as condições de vida quotidiana, estão intrinsecamente ligados. Dessa forma, a promoção da saúde mental refere-se à saúde mental de todas as pessoas da comunidade, incluindo as que não têm experiência de doença mental, bem como as que vivem com doença mental ou deficiência (Herrman & Jané-Llopis, 2012).

Este construto reconhece a relação de sobreposição entre a promoção da saúde mental e a prevenção das doenças mentais, uma vez que ambos os esforços visam melhorar a saúde da população, embora de perspectivas ligeiramente diferentes. Enquanto a prevenção visa frequentemente as causas da doença, a promoção centra-se nos determinantes modificáveis, trabalhando para criar condições positivas para o bem-estar (Herrman & Jané-Llopis, 2005). Assim, a promoção da saúde mental, enquanto parte da promoção da saúde, vai para além da prevenção das perturbações mentais, embora as duas estejam interligadas, sendo que a promoção se centra nos determinantes mais abrangentes da saúde. A promoção da saúde mental é frequentemente utilizada como um conceito abrangente que também inclui medidas preventivas, refletindo a natureza paralela destas atividades (Herrman & Jané-Llopis, 2005).

De acordo com Jané-Llopis et al. (2005), a promoção da saúde mental não se limita apenas a reduzir os problemas de saúde mental, mas também a promover a saúde mental positiva, a resiliência e a qualidade de vida em geral. Adota uma abordagem proactiva e *empowering*, centrada no reforço das competências pessoais e da resiliência, enquanto também aborda fatores de nível macro, como a pobreza e a desigualdade. Esta perspetiva sublinha a importância de criar ambientes de apoio e de colaborar com os indivíduos e as comunidades para garantir melhorias sustentáveis na saúde mental e no bem-estar.

Apesar deste contexto, Jané-Llopis et al. (2007) afirma que até a altura existiram várias tentativas para definir a promoção da saúde mental, no entanto não existe um real consenso. A principal discordância destes autores refere-se à abrangência do construto, sendo que existe uma perspetiva mais centrada na intervenção estrutural e social e outra perspetiva que assenta em estratégias individuais para melhorar as capacidades do indivíduo e desenvolver as suas competências pessoais. Lehtinen et al. (1997), apresentam uma divisão parecida, no entanto focam três temas principais da promoção da saúde mental: a promoção de comunidades saudáveis com ambientes e recursos seguros, o reforço das competências sociais e resiliência emocional e o desenvolvimento das capacidades individuais para gerir pensamentos e emoções.

Assim sendo, existem definições que conjugam estes temas, situando-se no meio dos extremos definidos por Jané-Llopis (2007). Desse modo, a promoção da saúde mental é descrita como o reforço da capacidade dos indivíduos e das comunidades para assumirem o controlo das suas vidas e melhorarem a sua saúde mental através de estratégias que promovem ambientes de apoio e resiliência, respeitando simultaneamente a cultura, a equidade, a justiça social e a dignidade (Joubert & Raeburn, 1998). A abordagem das desigualdades e a

implementação de políticas nos diversos setores e contextos constitui uma parte integrante da promoção geral da saúde e requer ações para influenciar as condições e os determinantes sociais (Keleher & Armstrong, 2005). A promoção da saúde mental visa promover o bem-estar através da melhoria dos ambientes sociais, físicos e económicos que a influenciam. Envolve a promoção de fatores de proteção, como as competências de coping, a resiliência, os laços com a comunidade e as oportunidades de geração de rendimentos, ao mesmo tempo que aborda o estigma e a discriminação (Walker et al., 2005). Envolve também ações de sensibilização para abordar determinantes modificáveis, como o rendimento, a educação, o emprego, o acesso a serviços e o ambiente físico. Procura ainda valorizar a saúde mental nas decisões tomadas por indivíduos, famílias e governos, atribuindo prioridade ao bem-estar da população (Herrman & Jané-Llopis, 2005).

Escutismo e Promoção da Saúde Mental

Perante isto e a literatura acerca do escutismo encontramos também vários indicadores diretos ou indiretos que apontam para a eficácia do mesmo na promoção da saúde mental. Começando pelo estudo de Dibben et al. (2017) enquanto um claro indicador desta eficácia, demonstrando que o Escutismo tem um efeito considerável na proteção da saúde mental na vida adulta, em particular através da redução de desigualdades associadas à posição socioeconómica na juventude. Isto sugere que os programas como o Escutismo que apoiam a resiliência e a mobilidade social dos jovens através do desenvolvimento do potencial para a autoeducação progressiva contínua, de competências *soft* não cognitivas, da autossuficiência, da colaboração e de atividades em ambientes, naturais podem proteger a saúde mental na idade adulta.

Nesta perspetiva do Escutismo enquanto fator protetor, Szałachowski et al. (2024) contribuem para o conhecimento acerca dos mecanismos específicos através dos quais o Escutismo pode influenciar a regulação emocional e por consequência a saúde mental. Os autores apresentam o Escutismo enquanto moderador na gestão do stress e na saúde mental, observando mais especificamente, que a pertença ao movimento Escutista intensifica o efeito bloqueador da autoestima sobre as emoções em situação de stress. Os autores atribuem isto ao facto dos participantes referirem que ao possibilitar que se desafiem a si próprios, que realizem tarefas de forma independente e que assumam responsabilidades, o movimento Escutista deu-lhes a confiança e a coragem necessárias para enfrentar a vida e assumir responsabilidades em diferentes situações. Para além disto os autores também encontraram que existe uma diferença no nível de autoeficácia entre membros e não membros do Movimento Escutista, sendo que a

autoeficácia é significativamente mais elevada entre membros em comparação com não membros (Szałachowski et al., 2024).

A relevância destas associações protetoras ao Escutismo é ainda exacerbada considerando as observações do aumento significativo nos últimos anos nos diversos indicadores de saúde mental. A nível global, o número de novos casos e de mortes devido a perturbações mentais tem aumentado e continuará a aumentar no futuro próximo (Wu et al., 2023). Outras fontes também confirmam esta tendência crescente, tendo observado um aumento no registo de perturbações psiquiátricas em cuidados de saúde primários desde 2011 (CNS, 2019).

Existe também evidência que o Escutismo pode funcionar enquanto um fator de proteção durante períodos de dificuldade e crise. Gray et al. (2023) apanhados a meio do seu estudo pela pandemia tiveram a oportunidade de medir a eficácia das *Girl Scouts* em mitigar os efeitos nefastos da pandemia COVID-19. O estudo constatou que as escuteiras que passavam mais tempo na natureza tiveram melhores resultados antes e durante a pandemia em quatro dos seis domínios de bem-estar que avaliaram. Estas associações não diferem entre o período pré-pandémico e um ano depois. Desse modo os autores apresentam o tempo passado em interação com a natureza como uma forma potencial de melhorar o bem-estar durante períodos de instabilidade social.

Isto torna-se de novo relevante devido aos estudos a nível europeu e nacional onde se observa o mesmo aumento nas dificuldades da saúde mental durante e após a pandemia de COVID-19, nomeadamente no Reino Unido onde os problemas de saúde mental aumentaram consideravelmente, em comparação com 2017-2019, havendo um aumento de 13,5%, passando de 24,3% para 37,8% no final de abril de 2020 (Dayl et al., 2022). Embora tenham sido observadas tendências para o aumento nas dificuldades da saúde mental em todos os grupos demográficos, os declínios foram particularmente pronunciados nas mulheres e nos jovens adultos (Dayl et al., 2022).

A nível nacional, Almeida et al. (2020) observa este mesmo aumento na prevalência de perturbações de saúde mental contingente com os estudos internacionais acima descritos, nomeadamente nas perturbações de ansiedade (16,5%), na perturbação depressiva major (6,8%) e na perturbação de stress pós-traumático (2,3%). Em replicação do estudo de Dayl et al. (2022) observa-se a mesma tendência para esta deterioração, manifestando-se sobretudo em

mulheres e jovens adultos entre os 18 e os 29 anos que apresentam com mais frequência sofrimento psicológico moderado a grave.

Jang et al. (2014) também associam o Escutismo a vários construtos de bem-estar, constatando que o envolvimento juvenil no Escutismo está positivamente relacionado ao bem-estar subjetivo indiretamente por meio dos resultados positivos em idade adulta. Elaboram ainda, que os participantes com maior duração no movimento são mais propensos, do que aqueles que nunca foram escoteiros ou que participaram no movimento apenas durante um curto período de tempo a ter níveis maiores de capital humano e social e estilos de vida recreativos, o que resultou no aumento do seu bem-estar subjetivo na idade adulta. Neste estudo os autores indicam que o envolvimento em programas comunitários para jovens, como o Escutismo, pode contribuir para o bem-estar na idade adulta, através da promoção de um desenvolvimento positivo na juventude, o que mais tarde contribui para o aumento dos construtos acima referidos.

Comportamento pró-social

A definição do comportamento pró-social também é algo discutido entre autores. Pfattheicher et al. (2022) identifica três dimensões chave que distinguem e caracterizam diferentes conceptualizações de comportamento pró-social: intenções e motivos, custos e benefícios, e contexto social. Apesar destas distinções, os autores também identificam um fator comum na maioria das definições, que os comportamentos pró-sociais reflitam atos de comportamento social “positivo” em relação a um ou vários outros. Estes atos são frequentemente descritos como promovendo ou tendo como objetivo promover o bem-estar dos outros.

Desse modo, é importante destacar dois pontos. Primeiro as definições diferem no que diz respeito a quem é o recetor do bem-estar, variando de um ou vários indivíduos a grupos ou mesmo à sociedade em geral, sendo que, alguns estudiosos exigem que o comportamento pró-social seja interpessoal, enquanto outras definições incluem entidades não-humanas como potenciais destinatários. Em segundo lugar, o significado de bem-estar varia muito entre os campos, incluindo benefícios evolutivos, bem-estar psicológico e recursos ou utilidade (e.g. recursos financeiros; Pfattheicher et al., 2022).

Várias definições enfatizam a natureza intencional do comportamento pró-social (Pfattheicher et al., 2022). Bateson & Powell (2003) afirmam que o comportamento pró-social abrange uma ampla gama de ações destinadas a beneficiar uma ou mais pessoas além de si

mesmo – comportamentos como ajudar, confortar, partilhar e cooperar. Afirmam ainda que a literatura sobre o comportamento pró-social demonstra que para além das falhas e fragilidades do ser humano, estes são capazes de se preocupar profundamente com outras pessoas e questões que não o próprio.

Outras definições enfatizam mais as consequências do comportamento do que as intenções e motivos subjacentes. Nesta perspetiva consequencialista, o fator determinante é o facto do comportamento gerar bem-estar nos outros, quer seja intencional ou não. Essencialmente esta lógica não considera um comportamento como sendo pró-social a menos que este tenha consequências positivas para o outro (Pfattheicher et al., 2022).

Na terceira abordagem define-se o comportamento pró-social exclusivamente pela valorização dada pela sociedade onde o indivíduo se insere, sendo a característica chave do comportamento pró-social a aprovação social (Pfattheicher et al., 2022).

Outros autores focam-se na diferença entre o comportamento pró-social e altruísmo. Eisenberg et al. (2007) sugerem que o comportamento pró-social pode ser motivado por várias razões, incluindo preocupações egoístas, preocupações com o outro ou preocupações práticas. Os autores ainda dão particular importância ao subgrupo de comportamentos pró-sociais designado por altruísmo, ou seja, comportamento voluntário intrinsecamente motivado destinado a beneficiar outrem. Isto inclui atos motivados pela preocupação com os outros ou por valores, objetivos e recompensas concretas ou sociais ou para evitar punições. No entanto, como normalmente é impossível diferenciar entre ações motivadas por altruísmo e ações motivadas por preocupações menos nobres, é necessário focar o domínio mais amplo dos comportamentos pró-sociais (Eisenberg et al., 2007).

A literatura também destaca uma relação positiva persistente entre o comportamento pró-social e a saúde mental em diversas populações e contextos. Primeiro numa perspetiva mais fisiológica, Lazar & Eisenberger (2021) demonstraram que comportamentos pró-sociais tiveram maior eficácia na regulação fisiológica do stress em comparação com comportamentos de autorreforço ou com a condição de controlo. Estes resultados demonstraram que os indivíduos que manifestaram comportamentos pró-sociais exibiram indicadores fisiológicos do stress mais reduzidos quando recuperavam da condição de stress. Schwartz et al. (2003) demonstram que ajudar os outros contribui de forma única para a saúde mental, para além de outros fatores psicossociais. Agora mais orientados para a promoção da saúde mental, Kakulte e Shaikh (2023) alargam este entendimento, demonstrando que o comportamento pró-social

está positivamente correlacionado com o bem-estar psicológico e o afeto positivo, e negativamente correlacionado com o afeto negativo, enfatizando o seu papel na promoção da saúde mental. Hirani et al. (2022) apoiaram ainda mais estas conclusões, particularmente entre os jovens, observando benefícios significativos para a promoção da saúde mental, tais como maior satisfação com a vida, bem-estar e emoções positivas decorrentes de atividades pró-sociais. Haroz et al. (2013) identificam ainda, o comportamento pró-social enquanto um fator de proteção, com um maior envolvimento associado a melhorias nos sintomas de ansiedade e depressão, potencialmente atuando como um amortecedor contra o agravamento de condições psicológicas. Klein (2017) observa que os participantes que se envolviam em comportamento pró-social – como fazer voluntariado ou investir dinheiro para ajudar o outro – relataram sentir um maior sentido de vida e um maior sentido nos objetivos de vida. Identificou-se também neste estudo um aumento da autoestima enquanto mecanismo explicativo – os participantes que investiram dinheiro para beneficiar os outros sentiram um maior valor pessoal e autoestima aumentada, o que mediou o efeito do comportamento pró-social no sentido de vida. Klein (2017) conclui que o sentido de vida é encontrado através do reconhecimento e contribuição para algo maior do que o indivíduo, sendo que os seus resultados indicam o comportamento pró-social enquanto meio para chegar a esse fim.

Escutismo e Comportamento Pró-social

Fredrick & Eccles (2006) e Zaff et al. (2003) demonstraram no seu estudo que a duração de participação em atividades extracurriculares era preditor do comportamento pró-social em jovens e jovens adultos. Para além disto, num estudo nacional Ruiz-Olivares et al. (2013) observam uma relação significativa entre jovens escuteiros e comportamento altruísta pró-social. Em geral, estes jovens obtiveram uma pontuação mais elevada no comportamento pró-social-altruísta, em comparação com os seus pares não pertencentes ao movimento.

Envolvimento Cívico

Tal como os outros construtos acima descritos, considera-se relevante definir o que aqui se refere quando se invoca o construto do envolvimento cívico. Alder & Goggin (2005) notam que o envolvimento cívico engloba as várias formas de participação dos indivíduos nas suas comunidades de modo a contribuir para o bem-estar social e influenciar os resultados coletivos. Embora as definições variem, geralmente salientam dimensões fundamentais como o serviço voluntário, a ação coletiva, o envolvimento político e a mudança social. Kim et al. (2016) acrescentam ainda, que o envolvimento cívico pode assumir múltiplas formas, incluindo

envolvimento na comunidade, voluntariado, ativismo e ações de conservação ambiental. Desse mesmo modo, Bobek et al. (2009) defendem que o envolvimento cívico é um fenómeno multifacetado que inclui tanto atividades políticas formais como ações mais abrangentes de interesse para a comunidade. Deste mesmo modo, Youniss et al. (2002) salientam que o conceito capta novas formas de participação dos jovens para além da política institucional tradicional, incorporando atividades como o voluntariado e a organização da comunidade.

Algumas perspetivas definem o envolvimento cívico principalmente em termos de serviço comunitário, em que os indivíduos assumem responsabilidades que contribuem para a melhoria do seu ambiente, quer de forma independente quer como parte de uma organização. Esta perspetiva enfatiza o envolvimento pessoal na cidadania e o reforço das comunidades locais através de iniciativas de voluntariado (Diller, 2001). Ehrlich (1997) oferece uma expansão desta noção, definindo o envolvimento cívico como a convicção de que os indivíduos podem e devem fazer a diferença nas suas comunidades. Desse modo, são necessários conhecimentos, competências e valores que se traduzem em atitudes cívicas – crenças pessoais sobre o papel de cada um no envolvimento da comunidade – e comportamentos cívicos, manifestados nas ações tangíveis tomadas para efetuar mudança.

Outras interpretações centram-se no envolvimento cívico enquanto um esforço de colaboração, salientando a importância de ação coletiva na formação da sociedade. Nesta perspetiva, o envolvimento não está tão relacionado com contribuições individuais, mas antes com esforços coordenados que reúnem as pessoas como cidadãos ativos que trabalham para objetivos comuns (Alder & Goggin, 2005). Nesta perspetiva, Kanacri et al. (2016) consideram que o envolvimento cívico é tipicamente operacionalizado através da participação em organizações, voluntariado, votação e outras formas de cidadania ativa, como a assinatura de petições em prol de causas sociais. Esta abordagem sublinha o papel da participação cívica na promoção da coesão social e no desenvolvimento da comunidade (Alder & Goggin, 2005).

O envolvimento cívico também é frequentemente associado na literatura à participação política, uma vez que alguns autores defendem que um envolvimento significativo deve envolver ações que influenciam a governação e a elaboração de políticas. Esta perspetiva distingue o envolvimento cívico das atividades de serviço gerais, realçando a participação em processos democráticos, a defesa de causas e a deliberação pública (Diller, 2001). Além disso, as interpretações etimológicas do envolvimento cívico realçam a associação forte à cidadania

e à responsabilidade pública, reforçando a ideia de que o envolvimento implica trabalho coletivo para o bem comum (Alder & Goggin, 2005).

Outro aspeto essencial do envolvimento cívico é o seu papel na promoção da mudança social. Algumas definições sublinham que o envolvimento está associado não apenas à participação, mas também à construção ativa do futuro das comunidades através da transformação sistémica. Esta abordagem estabelece uma diferença entre os esforços orientados para os serviços, que respondem a necessidades, e a ação cívica, que procura combater questões sociais subjacentes através da deliberação, da liderança e de iniciativas públicas. Deste ponto de vista o envolvimento cívico está intrinsecamente ligado à procura de uma sociedade mais justa e equitativa (Alder & Goggin, 2005).

De modo geral, o envolvimento cívico é um conceito multifacetado que engloba o serviço individual, a participação coletiva, o envolvimento político e a mudança social. Desse modo, uma compreensão abrangente do envolvimento cívico deve integrar estas dimensões, reconhecendo que a participação na comunidade pode assumir várias formas, desde o serviço direto, à defesa de causas ou à elaboração de políticas públicas (Alder & Goggin, 2005).

Tal como no comportamento pró-social, também está destacado na literatura a relação significativa entre o envolvimento cívico e a promoção da saúde mental, no entanto existem efeitos variáveis consoante o contexto e principalmente o género. Landstedt et al. (2016) observam que o envolvimento cívico dos jovens tem um efeito protetor contra os sintomas depressivos nos homens. Os autores associam este efeito aos benefícios para a saúde das redes sociais, incluindo apoio, influência percebida e o sentimento de pertença. Em contrapartida, não se observou, neste estudo, um efeito longitudinal semelhante no grupo de mulheres, o que sugere que outros fatores podem conduzir à coocorrência de envolvimento cívico e sintomas depressivos neste grupo. Fenn et al. (2021) salientaram ainda que o envolvimento cívico das mulheres não é inerentemente prejudicial ao bem-estar, especialmente quando mediado por fatores como o sentido de vida e a autoeficácia no serviço, desafiando os pressupostos anteriores, particularmente para as que vivem em comunidades de baixo rendimento. Neste mesmo âmbito Fenn et al. (2024) desenvolveram um estudo qualitativo junto de jovens que não frequentavam o ensino superior, definindo cinco temas-chave referentes à relação entre o envolvimento cívico e a saúde mental: 1) experimentar, testemunhar e acreditar nos frutos do trabalho de envolvimento cívico; 2) gerir emoções e conflitos; 3) equilibrar as necessidades individuais com as do coletivo; 4) obter relações e apoio social; e 5) agir em consonância com

os valores. Neste estudo, os participantes que sentiam poder e eficácia política resultantes das suas experiências de envolvimento cívico relataram um maior bem-estar. Alguns participantes utilizaram o envolvimento cívico como estratégia para lidar com emoções angustiantes, enquanto outros não se envolveram civicamente para evitar conflitos e afetos negativos. A relação com os outros foi um notável promotor de bem-estar entre os que se mostraram civicamente ativos, embora a influência negativa dos pares também tenha sido um notável detrator. Por último, os participantes descreveram fortes sistemas de valores e identidades relacionados com o envolvimento cívico (Fenn et al., 2024).

Ding et al. (2015) identificam uma relação bidirecional entre a participação na comunidade e o bem-estar mental, com cada um a influenciar positivamente o outro ao longo do tempo, sugerindo que as intervenções que incentivam o envolvimento cívico podem atrasar o aparecimento de perturbações mentais e facilitar a sua recuperação. Berry e Welsh (2010) associaram o capital social, através da participação na comunidade e da coesão social, à promoção da saúde mental, ao fomentar um sentimento de pertença, confiança social e apoio. Constataram, nomeadamente, que a participação alargada proporcionava benefícios para a saúde mental que iam para além do seu papel na coesão social. Ademais Ballard et al. (2019) observam que todas as formas de envolvimento cívico estudadas tiveram associações positivas robustas com o estatuto socioeconómico na idade adulta. Para além disto os autores também descobriram que dois dos três indicadores de envolvimento cívico (voto e voluntariado) são preditores de melhores níveis de saúde mental. De um modo geral os autores afirmam que o envolvimento cívico aparenta ser uma experiência potente na adolescência e na idade jovem adulta, com implicações no desenvolvimento a longo prazo (Ballard et al., 2019).

Escutismo e Envolvimento Cívico

No âmbito do envolvimento cívico também se observa na literatura o papel significativo das organizações cívicas juvenis, em particular do Escutismo, na promoção do envolvimento cívico e do capital social. Polson et al. (2013) demonstraram que a participação em grupos como os *Boy Scouts of America* promove o envolvimento cívico e comunitário ao longo da vida, fomentando em simultâneo o capital social crucial para a manutenção de comunidades saudáveis. As suas conclusões salientam que o Escutismo é eficaz na promoção de um desenvolvimento que fomenta o envolvimento cívico, especialmente entre os elementos mais comprometidos. Do mesmo modo, Kim et al. (2016) observam no seu estudo que a duração de participação no Escutismo está positivamente associada com vários indicadores do envolvimento cívico, nomeadamente, envolvimento comunitário, voluntariado comunitário,

ativismo comunitário e ativismo ambiental. Desse modo, os autores explicam que os indivíduos que participaram no Escutismo durante um período continuado tornam-se cidadãos ativos, em parte porque o Escutismo ajuda a desenvolver características essenciais da cidadania ativa, incluindo a autoconfiança, competências variadas, laços sociais, respeito pela diversidade e compaixão para com os outros.

Esta ideia é ainda reforçada por Albanesi et al. (2007) na observação de adolescentes italianos. Os seus resultados demonstram que o envolvimento em grupos formais – entre os quais o Escutismo – está associado a um maior envolvimento cívico que por sua vez está positivamente relacionado com o bem-estar social. Defendem também que nos casos de baixo envolvimento pessoal nas atividades de orientação pró-social existem membros que continuam a demonstrar maior nível de comportamentos altruístas. Foi assim demonstrado que o sentimento de comunidade é preditor do bem-estar social, sendo esta uma possível explicação para a associação encontrada entre o envolvimento cívico e o bem-estar social. Assim sendo, para promover o bem-estar social será importante fornecer aos jovens mais oportunidades para vivenciarem um sentido de pertença aos grupos de pares, promovendo comportamentos pró-sociais num contexto comunitário.

De modo a facilitar a sistematização dos dados apresentados acima desenvolveu-se a Tabela 1 com todos os estudos presentes na revisão de literatura onde é referido que têm uma amostra composta totalmente ou parcialmente por membros do movimento escutista.

Tabela 1*Literatura Escutismo*

Autor(s)	Ano	Título	Principais Resultados
Albanesi et al.	2007	Sense of community, civic engagement and social well-being in Italian adolescents	Envolvimento em grupos formais está associado a maior envolvimento cívico e a maior sentimento de comunidade. O sentimento de comunidade é preditor do bem-estar social e explica em parte a associação entre o envolvimento cívico e o bem-estar social
Asensio-Roman et al.	2020	The influence of the scout movement as a free time option on improving academic performance, self-esteem and social skills in adolescents	Adolescentes que pertencem ao movimento escutista, em comparação com adolescentes que não pertencem, têm melhor desempenho acadêmico e resolução de conflitos.
Aziz et al.	2022	Developing self-efficacy, mattering, and general well-being through community-based education in the rural area	Ocorrência frequente nas entrevistas de temas como a melhoria do sentido de responsabilidade e da autoeficácia, uma maior motivação para a aprendizagem e o desenvolvimento do bem-estar geral.
Berrie et al.	2023	Youth organizations, social mobility and health in middle age: Evidence from a Scottish 1950s prospective cohort study	Pertença ao Escutismo está associado a maior probabilidade de saúde geral 'excelente' em idade adulta em comparação com a pertença a 'outros clubes' O efeito do Escutismo na saúde geral é mediado parcialmente pelo aumento no estatuto socioeconómico na idade adulta.
Dibben et al.	2017	Be(ing) prepared: Guide and Scout participation, childhood social position and mental health at age 50-a prospective birth cohort study	Participação no movimento escutista está associado a melhor saúde mental aos 50 anos de idade.

Autor(s)	Ano	Título	Principais Resultados
Eccles & Barber	1999	Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters?	Envolvimento em atividades pro-sociais estão relacionadas com trajetórias educacionais positivas e baixos níveis de envolvimento em comportamentos de risco. Este efeito é parcialmente mediado pelas associações de pares e identidade baseadas em atividades.
Fredricks & Eccles	2006	Extracurricular involvement and adolescent adjustment: Impact of duration, number of activities, and breadth of participation	Maior envolvimento em atividades extracurriculares está associado a ajustamento académico, competências psicológicas e um contexto de pares positivo
Gray et al.	2023	Time Spent Interacting with Nature Is Associated with Greater Well-Being for Girl Scouts Before and during the COVID-19 Pandemic	Escuteiras que passaram mais tempo em interação com a natureza tiveram melhores resultados antes e durante a pandemia em quatro dos seis domínios de bem-estar avaliados. Tempo passado em interação com a natureza foi uma estratégia eficaz de melhorar o bem-estar durante um período de instabilidade social.
Jang et al.	2014	Structured Voluntary Youth Activities and Positive Outcomes in Adulthood: An Exploratory Study of Involvement in Scouting and Subjective Well-Being	Envolvimento prolongado no Escutismo está associado a melhor bem-estar positivo, capital humano, capital social e a um estilo de vida recreativo na idade adulta.

Autor(s)	Ano	Título	Principais Resultados
Kim et al.	2016	Tying Knots With Communities: Youth Involvement in Scouting and Civic Engagement in Adulthood	Duração da participação no Escutismo está positivamente associado a quatro indicadores de envolvimento cívico: envolvimento na comunidade, voluntariado na comunidade, ativismo na comunidade e ativismo ambiental. Confiança e competência medeiam totalmente os efeitos do Escutismo nos quatro tipos de envolvimento cívico. <i>Carater</i> , <i>connection</i> e <i>caring</i> medeiam parcialmente a relação entre o Escutismo e o envolvimento cívico.
Lynch et al.	2016	Character Development within Youth Development Programs: Exploring Multiple Dimensions of Activity Involvement	Envolvimento é o mais forte e mais frequente preditor do desenvolvimento moral e de caráter. Envolvimento ao nível do grupo potencia os efeitos do envolvimento individual. A intensidade individual de atividade está associada positivamente ao <i>thriftiness</i> . A duração individual de atividade é preditor de <i>helpfulness</i> .
Polson et al.	2013	Being prepared and staying connected: Scouting's influence on social capital and community involvement	Envolvimento no Escutismo está significativamente relacionado com medidas de capital social adulta e de envolvimento na comunidade.
Rodrigues et al.	2018	Effects of socialization on scout youth participation behaviors	Participação de maior qualidade no contexto associativo tem influência em níveis mais altos de ativismo e é preditor de trajetórias de desenvolvimento de participação cívica ao longo do tempo.
Ruiz-Olivares et al.	2013	Assessment of prosocial-altruistic behavior of members and non-members of the scout movement	Jovens pertencentes ao movimento demonstram níveis mais elevados de comportamento pró-social altruísta.

Autor(s)	Ano	Título	Principais Resultados
Rush et al.	2024	Exploring Pathways to Purpose in Scouts	Adultos que apoiam o Escutismo, a inspiração de escuteiros mais velhos, oportunidades de ajudar os outros e de explorar novas atividades contribuíram para <i>youth purpose</i> .
Sa'odah et al.	2023	Developing Conflict Resolution Skills Through Scouting Activities at Elementary Schools	Atividades escutista têm grande potencial para trabalhar competências de resolução de conflitos. Competências de resolução de conflitos estão relacionados com competências de comunicação, autoconfiança, adaptabilidade, pensamento crítico, negociação, mediação e democracia.
Simac et al.	2019	Does non-formal education have lasting effects?	Educação informal tem efeito mais durador quando os programas desenvolvem competências de vida e ligações a outros na comunidade, quando são executados por facilitadores qualificados com contribuições significativas para os jovens e quando os jovens participam durante um período de tempo prolongado.
Szalachowski et al.	2024	Scouting as a Strategy in Support of Mental Health Development Through the Formation of Sense of Self-Efficacy	Membros do movimento escutista apresentam níveis de autoeficácia significativamente mais elevados do que não membros. Escutismo intensifica o efeito bloqueador da autoestima nas emoções em situação de stress, que influencia positivamente a regulação emocional.
Talbot	2015	The negative impacts of volunteering: a qualitative case study of one UK Scout group	Participantes referiram que se sentiam sobrecarregados e que passavam demasiado tempo a fazer voluntariado e, conseqüentemente, sentiam-se constantemente em <i>burnout</i> .

Autor(s)	Ano	Título	Principais Resultados
Wang et al.	2015	Developmental Trajectories of Youth Character: A Five-Wave Longitudinal Study of Cub Scouts and Non-Scout Boys	Jovens pertencentes ao movimento demonstraram um aumento significativo a nível de <i>cheerfulness</i> , <i>helpfulness</i> , <i>kindness</i> , obediência, <i>trustworthiness</i> e expectativas futuras esperançosas. Jovens não pertencentes ao movimento não demonstraram nenhuma diferença significativa exceto na diminuição da reverência religiosa nos jovens pertencentes a instituições religiosas.
Winters & Jeglic	2025	Sexual Grooming in the Boy Scouts of America	O comportamento de <i>grooming</i> sexual mais comum era o acesso e isolamento da criança, seguido de táticas de desenvolvimento de confiança e dessensibilização da criança.

Como é possível observar na tabela, este conjunto de estudos evidencia de forma consistente que a participação no escutismo e em outras atividades associativas de carácter educativo não formal está associada a múltiplos benefícios no desenvolvimento juvenil. A investigação aponta para impactos positivos em áreas como o bem-estar social e psicológico (Albanesi et al., 2007; Aziz et al., 2022; Jang et al., 2014; Szałachowski et al., 2024), o desenvolvimento académico e a autoestima (Asensio-Román et al., 2020; Fredricks & Eccles, 2006), as competências de resolução de conflitos (Sa’odah et al., 2023) e a construção de capital social e humano (Jang et al., 2014; Polson et al., 2013). Em diferentes contextos e países, verifica-se que a pertença ao escutismo se relaciona com melhores indicadores de saúde mental e física na idade adulta (Berrie et al., 2023; Dibben et al., 2017), bem como maior envolvimento cívico e comunitário (Kim et al., 2016; Rodrigues et al., 2018) bem como a aquisição de competências de vida relevantes para a integração social e profissional (Jang et al., 2014; Simac et al., 2019).

Em paralelo, estudos sobre atividades extracurriculares em geral (onde se inclui o escutismo) confirmam que o envolvimento estruturado dos jovens em grupos pró-sociais tem efeitos duradouros na trajetória de vida, reduzindo riscos comportamentais e potenciando competências interpessoais e de carácter (Eccles & Barber, 1999; Lynch et al., 2016; Wang et

al., 2015). Contudo, algumas investigações também alertam para possíveis efeitos negativos, como a sobrecarga e o burnout associados a excessos no serviço de voluntariado em determinados contextos (Talbot, 2015), e os comportamentos de *grooming* no contexto dos abusos sexuais de menores nos Boy Scouts of America (Winter & Jeglic, 2025).

No conjunto, a literatura reforça a ideia de que o Escutismo, integrado num quadro mais amplo de atividades juvenis, constitui uma via relevante para a promoção do bem-estar, do desenvolvimento integral e do compromisso cívico dos jovens.

Descrição do Contexto de Estudo

De modo a compreender melhor o contexto e âmbito do presente estudo apresenta-se nesta secção uma breve revisão de alguns temas chave.

O Escutismo é dos maiores movimentos juvenis globais que constrói amizades, experiências e competências para a vida, moldando o futuro dos jovens como cidadãos ativos. Mais de 500 milhões de jovens e adultos já pertenceram ao movimento escutista desde a sua fundação em 1907. Desde então o movimento escutista tem continuado a crescer a nível internacional e nacional, e está de momento ativo em 176 organizações escutistas nacionais. Atualmente mais de 57 milhões de jovens, apoiados por milhões de voluntários, participam em atividades de eventos do movimento escutista em todo o mundo (WOSM, n.d.).

Focando agora o contexto do Escutismo em Portugal, o Corpo Nacional de Escutas (CNE) constitui a maior associação escutista e a maior organização juvenil do país. Fundado em 1923, é uma associação juvenil de carácter educativo, reconhecida pelo Estado português como instituição de utilidade pública. A sua ação tem expressão nacional, com presença em todo o território através de agrupamentos paroquiais, que representam a base da sua organização (CNE, n.d.b; European Union, n.d.).

A proposta educativa do CNE assenta na metodologia escutista criada por Baden-Powell, adaptada à realidade cultural portuguesa. Esta metodologia, como acima referido, estrutura-se em princípios como a vida em pequenos grupos, a aprendizagem pela ação, o contacto com a natureza, a progressão pessoal e a dimensão espiritual. A organização divide-se em secções etárias (Lobitos, dos 6 aos 10 anos; Exploradores, dos 10 aos 14; Pioneiros, dos 14 aos 18; e Caminheiros, dos 18 aos 22), possibilitando um percurso progressivo e contínuo de desenvolvimento integral da criança e do jovem. Neste contexto o Escutismo oferece um programa de desenvolvimento físico, intelectual, emocional e espiritual aos jovens enquanto indivíduos, cidadãos responsáveis e membros ativos da sua comunidade (CNE, n.d.; CNE, n.d.b; European Union, n.d.).

Enquanto movimento juvenil, o CNE procura formar cidadãos conscientes, responsáveis e comprometidos com a comunidade, promovendo valores de serviço, fraternidade, respeito pela dignidade humana e cuidado pela natureza. A sua ação educativa concretiza-se tanto em atividades locais e regulares, dinamizadas pelos agrupamentos, como em atividades regionais e nacionais de maior escala, que reforçam a identidade e o sentido de pertença ao movimento (European Union, n.d.).

Neste enquadramento, a investigação decorre no seio de uma realidade associativa com forte enraizamento social e religioso em Portugal, marcada por uma prática educativa não formal, estruturada e de larga expressão no país (CNE, n.d.; CNE, n.d.b; European Union, n.d.).

Método

Objetivos e Questões de Investigação

Este estudo fundamenta-se na premissa de Miller & Shinn (2005) de que a criação de programas eficazes nesta área não deve depender exclusivamente do conhecimento académico de especialistas. Assim, a inovação e o desenvolvimento de medidas eficazes para a promoção da saúde mental devem resultar não apenas da investigação e do pensamento académico, mas também da identificação de programas eficazes já existentes e ecologicamente válidos. Dessa forma é possível isolar os seus componentes ativos e determinar os contextos em que esses componentes operam.

Dessa forma, e tendo em conta a revisão anteriormente discutida, o principal objetivo deste estudo é de compreender o papel do Escutismo na promoção da saúde mental, isolando os seus componentes mediadores. Este objetivo central desdobra-se em dois objetivos específicos:

1. Observar a relação entre o comportamento pró-social enquanto fator protetor da saúde mental e enquanto componente na eficácia do Escutismo na promoção da saúde mental
2. Observar a relação entre o envolvimento cívico enquanto fator protetor da saúde mental e enquanto componente mediador na eficácia do Escutismo na promoção da saúde mental.

Desse modo formula-se as seguintes questões de investigação:

- Q1. Será que o Escutismo é eficaz na promoção da saúde mental?
- Q2. Será que o envolvimento cívico medeia a relação entre o Escutismo e a promoção da saúde mental?
- Q3. De que forma é que o comportamento pro-social se relaciona com o Escutismo e a promoção da saúde mental?

Delineamento

O presente estudo caracteriza-se como um estudo quantitativo, de inquérito por questionário, com delineamento transversal – uma vez que as variáveis em questão são apenas avaliadas num único momento – de análise correlacional e de mediação. Este visa analisar as relações entre o Escutismo e a promoção da saúde mental, considerando o papel mediador do

envolvimento cívico. Esta análise permite compreender as relações complexas entre estas variáveis, sem que haja controlo ou intervenção sobre a população estudada.

Propõe-se dessa forma para os fins deste estudo a relação de mediação apresentada na Figura 1 em que a relação entre os anos de pertença e a promoção da saúde mental é mediada pelo envolvimento cívico.

Figura 1

Proposta de Modelo de Mediação



Participantes

A amostra do presente estudo é composta por 435 participantes com idades compreendidas entre os 16 e os 28 anos. A amostra é de natureza não probabilística, e foi obtida por meio de uma amostragem de conveniência e de bola de neve, em colaboração com o Corpo Nacional de Escutas (CNE). Os critérios de inclusão incluíram a pertença atual ou passada ao movimento escutista e ter entre 16 e 28 anos de idade. Foram excluídos da amostra todos os participantes que não deram o seu consentimento informado, que preencheram apenas o consentimento sem responder ao questionário, ou que indicaram uma idade fora dos limites definidos. A participação foi voluntária e anónima.

Instrumentos

De modo a operacionalizar os objetivos acima descritos, construiu-se um questionário online composto por cinco partes: Questionário sociodemográfico, Escutismo e outros grupos comunitários, *Civic Engagement Scale*, *Prosocial Tendencies Measure* e *Mental Health Promotion Scale* (Anexo A).

Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico do presente estudo é composto por sete perguntas com a objetivo de colher informação relevante acerca dos participantes que possa permitir de alguma forma caracterizar a amostra e eventualmente controlar para outras variáveis que poderão contaminar as relações em estudo. A informação recolhida assenta sobre os seguintes

temas: idade, sexo, género, região de residência, saúde geral, situação económica e escolaridade.

Escutismo e outros grupos comunitários

A secção acerca do Escutismo e de outros grupos comunitários pode também ser dividida em três grupos mais pequenos: Escutismo, envolvimento religioso e outros grupos comunitários. A secção do Escutismo é composta por uma pergunta acerca da pertença ao movimento escutista “Pertence ou já pertenceu ao movimento escutista?”, uma pergunta acerca da duração desta pertença “Durante quantos anos pertence(u) ao movimento? (no caso de ser menos que 1 considere 1)”, uma pergunta acerca da região escutista a que pertence “A que Região pertence(u)? (no caso de ter pertencido a mais do que um considere o último)”, uma pergunta sobre a idade com que ingressou o movimento “Com que idade entrou para o movimento escutista?” e um item que pede para classificarem o seu envolvimento no movimento escutista numa escala de 0-100 “Numa escala de 0-100 como classifica o seu envolvimento no movimento escutista?”.

O grupo do envolvimento religioso foi operacionalizado através de um item que apura se pratica alguma religião “Pratica alguma religião?” e outra escala de 0-100 para classificar o envolvimento religioso “Numa escala de 0-100 como classificaria o seu envolvimento religioso?”. De forma semelhante o grupo acerca de outros grupos comunitários tem um primeiro item que questiona acerca da pertença a outros grupos desta natureza “Pertence ou já pertenceu a outros grupos comunitários, se sim quais? (ex. grupos desportivos, teatro, dança, religiosos, etc.)” e uma última escala de 0-100 onde se pede para classificarem o seu envolvimento nestes grupos “Numa escala de 0-100 como classificaria o seu envolvimento neste(s) grupo(s)?”.

Escala de Civic Engagement

O envolvimento cívico foi avaliado utilizando a Escala de *Civic Engagement* (CES), originalmente desenvolvida por Doolittle & Faul (2013) e posteriormente adaptada por Santos et al. (2022). A escala é composta por 14 itens, cada um classificado numa escala de Likert de 7 pontos que varia entre 1 (discordo totalmente/nunca) e 7 (concordo totalmente/sempre). Foi pedido aos participantes que indicassem em que medida concordavam com cada afirmação, medindo tanto as suas atitudes em relação ao envolvimento cívico como os seus comportamentos cívicos concretos.

A CES é composta por duas subescalas distintas. A subescala de envolvimento cívico atitudinal inclui oito itens que avaliam as atitudes cívicas, definidas como as crenças e os sentimentos de um indivíduo acerca do seu envolvimento na sua comunidade e a sua capacidade percebida de fazer a diferença. A subescala de envolvimento cívico comportamental consiste em seis itens que medem os comportamentos cívicos, referindo-se a ações que refletem a participação ativa e os esforços para contribuir de forma positiva na comunidade (Doolittle & Faul, 2013; Santos et al., 2022).

A versão original da escala demonstrou uma forte consistência interna, como um alfa de Cronbach de 0,91 para a subescala atitudinal e 0,85 para a subescala comportamental (Doolittle & Faul, 2013). A análise fatorial apoiou a estrutura bidimensional, com cargas fatoriais elevadas para ambas as subescalas, sendo a carga fatorial média de 0,79 para a subescala das atitudes e de 0,77 para a subescala dos comportamentos. Estas propriedades psicométricas sugerem que a Escala de *Civic Engagment* é uma medida fiável e válida do envolvimento cívico (Doolittle & Faul, 2013)

A versão da escala adaptada para a população portuguesa também demonstrou fortes propriedades psicométricas, com valores de alfa de Cronbach acima de 0,80 para ambas as subescalas, indicando boa consistência interna (Santos et al., 2022). As análises de validade de construto e de conteúdo apoiaram ainda mais esta robustez, corroborando os resultados do estudo original (Doolittle & Faul, 2013).

Prosocial Tendencies Measure

O comportamento pró-social foi avaliado através da *Prosocial Tendencies Measure* (PTM), desenvolvida por Carlo e Randall (2002) e posteriormente adaptada à população portuguesa por Costa et al. (2022). A PTM é um instrumento de auto-relato composto por 23 itens, concebidos para avaliar seis tendências distintas de comportamentos pró-sociais: altruísmo, anónimo, *dire*, emocional, complacente e público. Desse modo, a PTM não apresenta um score total, sendo composta por seis subescalas distintas que avaliam estas formas de comportamento pró-social. Os participantes respondem aos itens através de uma escala de tipo Likert que indica a frequência com que se envolvem nos comportamentos descritos.

A dimensão altruísta avalia os comportamentos de ajuda prestados sem expectativa de ganho pessoal. A dimensão anónima refere-se a comportamentos de ajuda realizados sem revelar a identidade. A dimensão *dire* capta a ajuda em situação de emergência ou de crise, enquanto a dimensão emocional avalia os comportamentos de ajuda que ocorrem em contextos

emocionalmente carregados. A dimensão complacente refere-se à ajuda em resposta a um pedido direto, e a dimensão pública avalia os comportamentos de ajuda realizados em frente de outros, potencialmente motivados pelo reconhecimento social (Carlo & Randall, 2002).

A versão original do PTM demonstrou boas propriedades psicométricas. Os indicadores de consistência interna foram adequados e a escala demonstrou estabilidade no tempo, com coeficientes de fiabilidade teste-reteste de duas semanas que variam entre ,60 e ,80 nas seis subescalas. A escala também demonstrou validade convergente, discriminante e preditiva e de construto, reforçando a sua robustez enquanto instrumento para avaliar as tendências pró-sociais nesta população (Carlo & Randall, 2002).

A adaptação portuguesa da PTM confirmou a estrutura de seis fatores previamente estabelecida como a mais adequada para os adolescentes portugueses. Isto é sustentado por análises fatoriais exploratórias e confirmatórias, bem como por testes de invariância de medida nas variáveis de género e anos de escolaridade. Os índices de consistência interna (alfa de Cronbach) para a versão portuguesa indicaram uma boa fiabilidade para todas as subescalas. Globalmente, o PTM demonstrou propriedades psicométricas robustas, apoiando a sua utilização como uma medida multidimensional fiável e válida do comportamento pró-social em jovens portugueses (Costa et al., 2022).

Tal como sugerido pela análise dos itens e pela coerência teórica da subescala, os itens da subescala *altruísta* foram invertidos antes do cálculo da pontuação, uma vez que a redação dos mesmos apresentava um conteúdo inverso ao construto que pretendiam medir. Esta inversão não é explicitamente indicada no artigo original, mas revelou-se necessária para assegurar a consistência semântica e a validade interpretativa da subescala.

Mental Health Promotion Scale

A promoção da saúde mental foi avaliada através da Escala de Promoção da Saúde Mental (MHPS), desenvolvida por Kadioglu et al. (2022). A MHPS é um instrumento de autorrelato concebido para avaliar as capacidades dos indivíduos para promover a sua própria saúde mental. A escala é constituída por 47 itens, distribuídos por 12 subescalas, e as respostas são dadas numa escala de tipo Likert de 5 pontos que varia entre 1 (nunca) e 5 (sempre). Pontuações mais elevadas indicam maiores capacidades individuais para promover a saúde mental (Kadioglu et al., 2022).

As 12 subescalas da MHPS avaliam dimensões-chave relacionadas com a promoção da saúde mental: amizade, valores, desenvolvimento pessoal, sexualidade, autorrespeito, lidar com o stress, saúde física, família e relações íntimas, comunicação, capacidade de não dizer nada, controlo da raiva e autorreconhecimento. Cada uma destas dimensões reflete um domínio específico de recursos ou competências pessoais consideradas essenciais para manter e melhorar a saúde mental (Kadioglu et al., 2022).

O MHPS demonstrou boas propriedades psicométricas no seu estudo de validação original. A consistência interna foi elevada, com um alfa de Cronbach de 0,93 para a escala total. A fiabilidade das subescalas também foi satisfatória, com valores de alfa de Cronbach superiores a 0,70 para todas as subescalas, exceto para o autorreconhecimento. A validade da escala foi corroborada pela correlação negativa esperada com o *General Health Questionnaire-28*, sugerindo que os indivíduos com maiores capacidades de promoção da saúde mental relataram menos problemas de saúde mental, como era esperado (Kadioglu et al., 2022).

Tradução e Adaptação à População Portuguesa. A tradução e adaptação cultural de um questionário de autopreenchimento destinado a ser utilizado num novo país, cultura e/ou língua requer a utilização de uma metodologia específica, para alcançar a equivalência entre as versões de origem e de destino do questionário. Reconhece-se que, para que as medidas possam ser utilizadas em várias culturas, os itens não só devem ser bem traduzidos do ponto de vista linguístico, como devem também ser adaptados culturalmente para manter a validade de conteúdo do instrumento a nível concetual (Beaton et al., 2000).

Para este fim baseou-se o processo de tradução na metodologia proposta por Beaton et al. (2000), nomeadamente nas primeiras três fases da mesma. Esta metodologia propõe um processo de adaptação concebido para maximizar a equivalência semântica, idiomática, experiencial e concetual entre o questionário de origem e o questionário adaptado (Anexo B).

A primeira fase consistiu na tradução direta. Foram realizadas duas traduções independentes da língua de origem para a língua visada. Os tradutores eram ambos bilingues, cuja língua materna era a língua visada. Um dos tradutores tinha conhecimento acerca dos conceitos examinados no instrumento, assegurando a equivalência de uma perspetiva mais clínica, produzindo uma equivalência mais fiável do ponto de vista da medição. O outro tradutor não tinha conhecimento nem estava informado acerca dos conceitos que são quantificados no instrumento e não tem formação na área. Este tradutor constitui o papel de *naive translator*, tendo maior probabilidade de detetar significados diferentes do original e é

menos influenciado por objetivos académicos, propondo uma tradução que reflete a linguagem utilizada pela população visada (Beaton et al., 2000).

Na segunda fase de tradução reuniram-se ambos os tradutores com um observador também bilingue para sintetizar os resultados das traduções. Procedeu-se nesta reunião à síntese das traduções independentes, produzindo uma tradução comum (Beaton et al., 2000).

A partir desta tradução comum procedeu-se à terceira fase da tradução. Outro tradutor, diferente de todos anteriormente envolvidos no processo e também bilingue, efetuou esta tradução comum de volta para a língua de origem. Este processo permitiu verificar a validade do processo anteriormente feito, garantindo que a versão traduzida reflete o mesmo conteúdo que a versão original (Beaton, 2000).

Procedimentos

A recolha de dados foi realizada através da plataforma *Qualtrics* e realizou-se entre o dia 29 de abril de 2025 e 18 de junho de 2025. A divulgação foi realizada por via das redes sociais pessoais, nomeadamente através da aplicação WhatsApp. Adicionalmente, recorreu-se aos canais de divulgação do CNE, posters e panfletos, sendo também pedido aos participantes que divulgassem o questionário.

Foi criado um *poster* (Anexo C) que continha um código QR do link do questionário e um texto para divulgação através de mensagem privada que também continha o mesmo link do código QR (Anexo D). Primeiro a divulgação foi realizada através da partilha em grupos de *Whatsapp* e foi pedido aos participantes que partilhassem noutros grupos e com outras pessoas pertencentes ou que já pertenceram ao movimento. Foram também afixados posters em sedes escutistas e foram distribuídos panfletos nas mesmas. Foram ainda distribuídos panfletos em formações para candidatos a dirigentes do movimento.

Ademais em colaboração com o CNE foi escrito um artigo (Anexo E) que foi publicado na revista “Flor-de-Lis” acerca do estudo e que foi divulgada no site correspondente da revista e através dos meios de divulgação por email da Junta Central do CNE. O poster foi também partilhado em diversas contas de *Instagram* escutistas, designadamente no formato de ‘história’.

Após ter-se terminado o período de recolha de dados, exportou-se os dados da plataforma *Qualtrics* para o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) onde se procedeu à limpeza e análise dos dados. Foram colhidos 603 questionários dos quais 168 foram

excluídos por cumprirem os critérios de exclusão descritos acima, resultando num total de 435 participantes considerados no presente estudo.

Análise de dados

Realizou-se a análise de dados do presente estudo recorrendo ao programa estatístico SPSS na versão 30.0. Antes das análises principais, procedeu-se à verificação das propriedades psicométricas dos instrumentos utilizados, nomeadamente a consistência interna para as três escalas utilizadas e a validade fatorial para a *Prosocial Tendencies Scale* uma vez que a mesma não apresenta um indicador de medida única. Enquanto indicador de consistência interna, recorreu-se ao *Alfa de Cronbach*. Relativamente a este indicador, considerou-se a fiabilidade como inaceitáveis valores inferiores a ,60, como baixa entre os valores de ,60 e ,70, como moderada entre ,70 e ,80, como moderada a elevada entre ,70 e ,90 e como elevada quando superior a ,90 (Maroco & Garcia-Marques, 2006). Para o fim da análise de validade fatorial, foi realizada uma análise fatorial exploratória através da análise de componentes principais com rotação Varimax.

De seguida, realizaram-se testes à normalidade através da estatística de Shapiro-Wilk. Os resultados indicaram que apenas uma das variáveis em estudo apresentava uma distribuição normal ($p > 0,05$), sendo que as demais apresentaram valores significativos ($p < 0,05$). Desse modo, para o fim da análise de correlações recorreu-se às correlações de Spearman, sendo um teste estatístico não-paramétrico adequado à comparação de variáveis que não apresentam normalidade.

Para a análise de mediação recorreu-se ao programa de PROCESS macro (versão 4.2) para SPSS, desenvolvido por Hayes (2018). PROCESS macro é um programa compatível com o SPSS baseado em regressões que permitem testar modelos de mediação, moderação e mediação moderada.

No presente estudo, o nível de significância estatística considerado no decorrer da análise de dados foi de 5% ($p < 0,05$).

Resultados

Caracterização da População

Como se observa na Tabela 2 o presente estudo tem 435 participantes dos quais 72,6% (n = 316) são do sexo feminino e 27,4% (n = 119) são do sexo masculino. Ainda destes participantes, 71,7% (n = 312) identificam-se como mulher, 27,8% (n = 121) identificam-se como homem e 0,5% (n = 2) identificam-se como não binário.

As idades dos participantes situaram-se no intervalo estabelecido nos critérios de inclusão de 16 a 28 anos de idade sendo que a média dos mesmos foi de 21,45 (DP = 3.50) anos de idade.

Em termos de região de residência 41,1% (n = 179) dos participantes residem na Grande Lisboa, 23,0% (n = 100) residem na região Centro, 16,3% (n = 71) residem na região Norte, 9,0% (n = 39) residem no Oeste e Vale do Tejo, 2,8% (n = 12) residem no Alentejo, 2,5% (n = 11) residem nos Açores, 2,3% (n = 10) residem na Península de Setúbal, 1,1% (n = 5) residem no Algarve, 0,5% (n = 2) residem na Madeira e 1,4% (n = 6) não residem em Portugal.

No que concerne as habilitações literárias, 0,2% (n = 1) completou o 2º ciclo, 11,5% (n = 50) completou o 3º ciclo, 38,2% (n = 166) completou o ensino secundário, 1,4% (n = 6) completou o ensino pós-secundário (cursos de especialização de tecnologia não superior), 4,6% (n = 20) completou um curso técnico superior profissional, 32,2% (n = 140) completou a licenciatura e 12,0% (n = 52) completou o mestrado.

Mediu-se também a perceção da situação económica e de saúde geral dos participantes. Quanto à situação económica, 8,3% (n = 36) classificou a sua situação económica como “Muito boa”, 54,9% (n = 239) classificou-a como “Boa”, 32,2% (n = 140) classificou-a como “Média”, 4,1% (n = 18) classificou-a como “Má” e 0,5% (n = 2) classificou-a como “Muito má”.

Relativamente à situação de saúde, 19,1% (n = 83) classificou a sua situação geral de saúde como “Muito boa”, 62,8% (273) classificou-a como “Boa”, 16,6% (n = 72) classificou-a como “Média” e 1,6% (n = 7) classificou-a como “Má”.

Tabela 2*Caracterização os Participantes*

Variável	N	%		
N	435	100%		
Sexo				
Masculino	119	27,4%		
Feminino	316	72,6%		
Género				
Homem	121	27,8%		
Mulher	312	71,7%		
Não binário	2	0,5%		
Região de Residência				
Açores	11	2,5%		
Alentejo	12	2,8%		
Algarve	5	1,1%		
Centro	100	23,0%		
Grande Lisboa	179	41,1%		
Madeira	2	0,5%		
Norte	71	16,3%		
Oeste e Vale do Tejo	39	9,0%		
Península de Setúbal	10	2,3%		
Não resido em Portugal	6	1,4%		
Escolaridade				
Ensino básico 2º ciclo	1	0,2%		
Ensino básico 3º ciclo	50	11,5%		
Ensino secundário	166	38,2%		
Ensino pós-secundário	6	1,4%		
Curso técnico superior profissional	20	4,6%		
Licenciatura	140	32,2%		
Mestrado	52	12,0%		
Situação Económica				
Muito boa	36	8,3%		
Boa	239	54,9%		
Média	140	32,2%		
Má	18	4,1%		
Muito má	2	0,5%		
Situação de Saúde				
Muito boa	83	19,1%		
Boa	273	62,8%		
Média	72	16,6%		
Má	7	1,6%		
	M	DP	Min.	Max.
Idade	21,45	3,50	16	28
Escutismo				
Idade de Entrada	8,76	3,14	4	20
Duração	12,22	4,64	1	23
Envolvimento	83,05	15,89	5	100

Uma vez que houve um número elevado de participantes que não terminaram o preenchimento do questionário, considera-se importante caracterizar também os participantes que preencheram cada escala. No entanto, de modo a não repetir o acima descrito, deixa-se em anexo (Anexo F) as caracterizações dos participantes que preencheram cada escala específica.

Propriedades Psicométricas dos Instrumentos

Como referido acima, antes de se ter procedido às análises principais verificou-se as propriedades psicométricas das escalas utilizadas no presente estudo.

Consistência interna

Como é possível ver na Tabela 3, as escalas CES e MHPS apresentaram uma consistência interna elevada, sendo que apresenta um α de Cronbach de ,89, e ,93 respetivamente. As subescalas apresentam todas uma fiabilidade moderada, exceto a subescala *altruísmo* que apresenta uma fiabilidade baixa ($\alpha = ,66$).

Tabela 3

Consistência Interna dos Instrumentos

Escala	α de Cronbach	N de itens
CES	,89	14
PTM		
Público	,72	4
Anónimo	,79	5
Angústia	,78	7
Complacente	,75	2
Altruísta	,66	4
MHPS	,93	46

Análise Fatorial

Relativamente à análise fatorial exploratória da PTM os resultados divergem tanto do estudo original quanto da adaptação para a população portuguesa. Como vemos na Tabela 4 (e na tabela comparativa; Anexo G), o número de fatores reduziu – em comparação com a escala original e a adaptação para a população portuguesa – de seis para cinco. Dado isto os itens dos fatores *dire* e *emocional* reorganizaram-se num só fator. Sugere-se então a nova designação de **angústia** para este novo fator. Para os outros quatro fatores manteve-se os nomes de **público**, **anónimo**, **complacente** e **altruísta**, visto que mantém precisamente os mesmos itens à exceção do fator **altruísta** que perdeu o item PTM 10. Optou-se por excluir o item PTM 10 no presente estudo visto que não se encaixou em nenhum fator de forma significativa. Isto pode ter sido

devido a um problema na tradução ou na interpretação do item dentro da população específica do Escutismo.

Tabela 4

Rotated Component Matrix Prosocial Tendencies Measure

Itens	Fatores				
	Público	Anónimo	Angústia	Complacente	Altruísta
PTM 5	,746				-,322
PTM 3	,623				
PTM 1	,620				
PTM 13	,519				-,470
PTM 10					
PTM 11		,744			
PTM 19		,733			
PTM 15		,678			
PTM 8		,656			
PTM 22		,449			
PTM 12			,685		
PTM 21			,661		
PTM 17			,564		-,329
PTM 14			,552		
PTM 6			,466	,439	
PTM 9			,422	,373	
PTM 2			,385	,306	
PTM 7				,850	
PTM 18				,614	
PTM 20	-,359				,578
PTM 16					,445
PTM 23					,439
PTM 4	-,714				,337

Análise Correlacional

Foram realizadas correlações de Spearman (ρ) para analisar as associações entre as variáveis em estudo (Tabela 5), dado que os pressupostos de normalidade não foram totalmente verificados.

Entre os indicadores de participação do Escutismo encontra-se uma correlação positiva estatisticamente significativa, entre a duração no movimento e o envolvimento no mesmo ($\rho = ,347, p < ,001$). Encontrou-se também correlações negativas estatisticamente significativas entre a duração e a idade de entrada no movimento ($\rho = -,587, p < ,001$) que devido à natureza das variáveis é de se esperar, visto que os participantes que entraram mais tarde terão necessariamente menos tempo de pertença no movimento. Também se observa uma correlação

negativa entre a idade de entrada e o envolvimento ($\rho = -,151, p = ,002$) demonstrando que quanto mais precoce a entrada no movimento maior o envolvimento no mesmo.

Na análise dos fatores das tendências pro-sociais encontram-se correlações que ilustram uma parte da relação complexa entre as tendências pró-sociais, o Escutismo e as outras variáveis em estudo.

Relativamente à promoção da saúde mental observa-se uma correlação positiva significativa entre a mesma e as dimensões **altruísmo** ($\rho = ,155, p = ,011$), **angústia** ($\rho = ,170, p = ,005$), e **complacência** ($\rho = ,240, p < ,001$). Encontrou-se também uma correlação negativa significativa entre a promoção da saúde mental e a dimensão **público** ($\rho = -,217, p < ,001$). Quando se olha para as relações entre o envolvimento cívico e as tendências pró-sociais encontram-se correlações positivas estatisticamente significativas entre o envolvimento cívico e os fatores **anónimo** ($\rho = ,163 p = ,003$), **angústia** ($\rho = ,271 p < ,001$) e **complacente** ($\rho = ,297 p < ,001$).

Passando para a análise dos indicadores do Escutismo associados ao comportamento pró-social encontra-se que a duração no Escutismo está negativamente correlacionada com os fatores **angústia** ($\rho = -,158, p = ,004$) e **público** ($\rho = -,222, p < ,001$). No entanto, a duração também está positivamente correlacionada com o fator **altruísmo** ($\rho = ,172 p = ,002$). Quando se olha para o outro indicador do Escutismo, o envolvimento, encontra-se que está positivamente correlacionado com o fator **complacente** ($\rho = ,154, p = ,005$) e negativamente correlacionado com o fator **público** ($\rho = -,125, p = ,024$).

Os resultados associados à promoção da saúde mental revelaram correlações positivas estatisticamente significativas entre a duração no Escutismo e a promoção da saúde mental ($\rho = ,189, p = ,002$) e entre o envolvimento no Escutismo e a promoção da saúde mental ($\rho = ,243, p < ,001$). Isto sugere que ambos os indicadores de participação no Escutismo apresentam resultados favoráveis na promoção da saúde mental. Encontra-se ainda uma correlação positiva, estatisticamente significativa entre o envolvimento cívico e a promoção da saúde mental ($\rho = ,429, p < ,001$).

Tabela 5

Correlações Spearman

	Duração		Envolvimento		MHPS	Pub.	Ano.	Ang.	Com.	Alt.
	Escutismo	Coeficiente	Escutismo	Coeficiente						
Duração Escutismo	--									
N	435									
Envolvimento		,347***	--							
Escutismo			435							
Envolvimento Cívico	,140**		,365***	--						
(CES)										
N	388		388							
Promoção da Saúde	,189**		,243***		--					
Coeficiente					,429***					
N	271		271		271					
Mental (MHPS)										
Coeficiente	-,222***		-,125*		-,217***	--				
N	328		328		328					
Público (Pub.)										
Coeficiente	,086		,096		,163**	,119*	--			
N	328		328		328	328				
Anónimo (Ano.)										
Coeficiente	-,158**		,067		,271***	,170**	,182***	--		
N	328		328		328	271	328			
Angústia (Ang.)										
Coeficiente	-,066		,154**		,297***	,240***	,176**	,449***	--	
N	328		328		328	271	328	328		
Complacente (Com.)										
Coeficiente	,172**		,103		,099	,155*	-,121*	-,135*	-,004	--
N	328		328		328	271	328	328	328	328
Altruísmo (Alt.)										
Coeficiente										
N										

A correlação é significativa ao nível de 0,001, ***

A correlação é significativa ao nível de 0,01, **

A correlação é significativa ao nível de 0,05, *

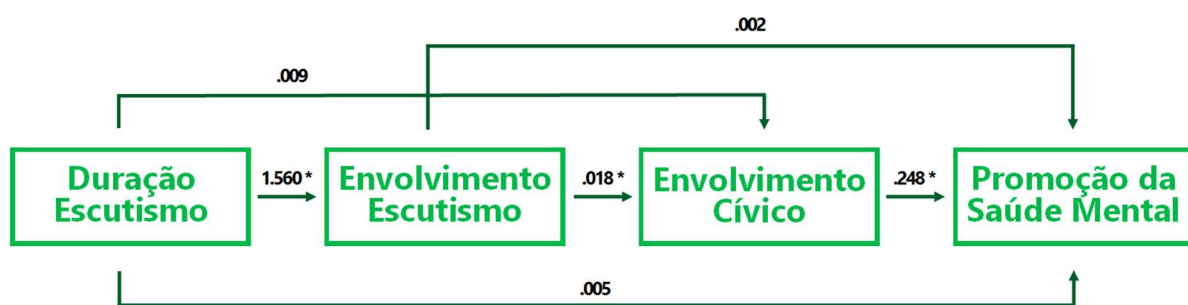
Relativamente ao envolvimento cívico encontramos correlações positivas e significativas, semelhantes às apresentadas acima com a promoção da saúde mental, entre o envolvimento cívico e a duração no Escutismo ($\rho = ,140, p = ,006$) e o envolvimento cívico e o envolvimento no Escutismo ($\rho = ,365, p < ,001$). Isto, em conjunto com a correlação positiva encontrada entre o envolvimento cívico e a promoção da saúde mental, demonstra um protótipo da relação de mediação discutida abaixo, na medida em que se verificam correlações entre cada variável pertencente ao modelo de mediação proposto.

Análise de Mediação

Considerando as questões de investigação e a base estabelecida pelas correlações encontradas acima procedeu-se à análise de mediação.

A análise de mediação (Modelo 6; Hayes, 2022) foi realizada através do PROCESS macro com uma amostra de 5,000 *bootstraps* para detetar se o envolvimento no Escutismo (M1) e o envolvimento cívico (M2) mediam a relação entre a duração no Escutismo (X) e a promoção da saúde mental (Y). Estes resultados e as suas configurações são possíveis observar na Figura 2.

Figura 2
Modelo de Mediação



Nota: * $p < ,001$

O efeito total da duração no Escutismo na promoção da saúde mental foi significativo, $b = 0,017, SE = 0,005, t(269) = 3,15, p = ,002$. No entanto, o efeito direto já não era significativo quando os mediadores foram incluídos no modelo, $b = 0,005, SE = 0,005, t(267) = 0,96, p = ,337$, indicando uma mediação total.

O efeito indireto através do envolvimento no Escutismo e o envolvimento cívico (mediação sequencial) foi significativo, $b = ,007, 95\% \text{ CI } [0,004, 0,011]$, tanto como o efeito indireto total, $b = 0,012, 95\% \text{ CI } [0,005, 0,020]$. Os *paths* indiretos individuais que passam

apenas pelo envolvimento escutista ($b = ,0025$) ou apenas pelo envolvimento cívico ($b = ,0022$) não apresentaram significância estatística.

O modelo total explica 24,3% ($R^2 = ,243$, $p > ,001$) da variância na promoção da saúde mental. Dessa forma, e como é possível observar na Figura 2, encontrou-se um modelo de mediação total sequencial onde a duração no Escutismo aumenta o envolvimento no Escutismo, que em torno aumenta o envolvimento cívico e que por fim aumenta a promoção da saúde mental. Esta relação entre os indicadores de participação no Escutismo – mais especificamente a duração – e a promoção da saúde mental é explicada através da *path* estabelecida entre o envolvimento no movimento e o envolvimento cívico. Encontramos uma mediação total na medida em que as relações diretas estabelecidas entre as diversas variáveis são anuladas quando enquadradas no presente modelo de mediação.

Tabela 6

Análise de Mediação

Efeito	b	EP	t	p	IC 95%
Total (X → Y)	,0170	,0054	3,1522	,0018	[,0064, ,0276]
Direto (X → Y)	,0052	,0054	0,9615	,3372	[-,0055, ,0159]
Indiretos					
Total	,0118	,0039	—	—	[,0045, ,0198]
Via (M1)	,0025	,0028	—	—	[-,0028, ,0081]
Via (M2)	,0022	,0028	—	—	[-,0029, ,0080]
Via M1 e M2	,0070	,0017	—	—	[,0040, ,0106]
R² total do modelo final	,243	—	—	—	—

Foi ainda realizada uma análise de mediação que incluía a percepção de situação económica e a percepção de saúde geral como variáveis de controlo, de forma a analisar a robustez do modelo (Anexo H). O efeito indireto da duração no Escutismo sobre a promoção da saúde mental através do envolvimento do Escutismo e do envolvimento cívico manteve-se significativo mesmo quando considerando as variáveis de controlo ($b = ,007$, IC 95% [,0039, ,0107]). O efeito direto da duração no Escutismo sobre a promoção da saúde mental também permaneceu não significativo ($b = ,0034$, $p = ,516$). Verificou-se ainda um aumento na variância explicada do modelo, passando de $R^2 = ,24$ para $R^2 = ,31$, sugerindo um melhor ajustamento com a inclusão das variáveis de controlo. Estes resultados sustentam a robustez do modelo de mediação proposto.

Discussão

A promoção e prevenção da saúde mental são áreas com indicadores demonstráveis de eficácia, sobretudo em idades jovens, em que a intervenção precoce pode evitar custos pessoais e sociais significativos, nomeadamente dentro do Escutismo. (Almeida & Meia, 2021; Berrie et al., 2022; Dibben et al., 2017; Le t al., 2021). Neste contexto, o Escutismo emerge como um exemplo particularmente relevante. Para além de ser um dos maiores movimentos de juventude em Portugal e no mundo, a sua expressão geográfica e demográfica garante-lhe um alcance privilegiado e acessível (European Union, n.d.), reforçado pela natureza voluntária da sua estrutura, o que o torna uma resposta custo-efetiva e complementar às soluções institucionais já existentes (Berrie et al., 2022).

O presente estudo procura ainda responder à necessidade de organizar e aprofundar evidência já identificada na literatura. Ao propor um modelo explicativo que integra indicadores de participação no Escutismo, o envolvimento cívico e a promoção da saúde mental, oferece-se uma leitura mais clara sobre os mecanismos que esclarecem as relações complexas estabelecidas entre estas variáveis. Mais do que confirmar benefícios previamente descritos, este trabalho procura compreender de que forma esses benefícios se mobilizam e de que forma se traduzem na promoção da saúde mental.

Para esse fim, o presente estudo visa seguir o modelo sugerido por Miller & Shinn (2005), no qual a investigação parte de programas e políticas com validade ecológica para, posteriormente, instrumentalizar o rigor científico na avaliação da sua eficácia e limitações contextuais, melhorando a qualidade de vida da comunidade através das aprendizagens consolidadas na mesma (Miller & Shinn, 2005).

Assim, estabeleceu-se como objetivo estudar a eficácia do Escutismo na promoção da saúde mental e os principais componentes que contribuem para essa eficácia.

À semelhança com outros estudos demonstrou-se que o Escutismo é eficaz na promoção da saúde mental (Dibben et al., 2017; Jang et al, 2014; Szalachowski et al., 2024). Isto é observado através de vários indicadores como as correlações positivas entre os indicadores de participação no Escutismo, o envolvimento cívico e a promoção da saúde mental. Noutros termos, o aumento dos indicadores de participação no Escutismo – tanto a duração quanto o envolvimento – estão associados ao aumento do envolvimento cívico e da promoção da saúde mental.

Esta eficácia é ainda aprofundada através da análise das relações complexas entre as variáveis que levam à eficácia do Escutismo na promoção da saúde mental. Mais especificamente verifica-se uma relação de mediação total sequencial onde a relação entre a duração no Escutismo e a promoção da saúde mental é mediada primeiro pelo envolvimento no Escutismo e de seguida pelo envolvimento cívico, ou seja, a duração no movimento aumenta o envolvimento no mesmo, aumentando consequentemente o envolvimento cívico que por fim promove a saúde mental. Dessa forma, é possível afirmar que o Escutismo é um preditor indireto da promoção da saúde mental através do envolvimento cívico.

A mediação é considerada total na medida em que as relações diretas entre as variáveis são anuladas quando as variáveis são inseridas no modelo. Ademais o modelo mantém-se significativo mesmo após o ajustamento do mesmo para incluir as variáveis de controlo de saúde geral e situação económica, variáveis que demonstram relevância na literatura (Berrie et al., 2023; Dibben et al., 2017) — até aumentando a variância explicada pelo modelo, reforçando a robustez do modelo de mediação encontrado.

Considera-se ainda importante realçar a relação entre os indicadores de participação no Escutismo, que levam ao envolvimento cívico, e consequentemente à promoção da saúde mental. Observa-se que a eficácia da promoção da saúde mental não depende apenas da duração da participação no movimento mas da qualidade da mesma. Os melhores resultados de envolvimento cívico, e por consequência de promoção da saúde mental, são obtidos não apenas através da duração mas através de uma participação ativa e envolvida no movimento. Estes resultados corroboram a literatura desenvolvida por Lynch et al. (2016) onde também demonstraram que entre a duração, a intensidade e o envolvimento, este último era o maior e mais frequente preditor do desenvolvimento do carácter.

No entanto, também é de notar que, a duração apresenta-se enquanto um via eficaz para promover o envolvimento no Escutismo, aumentado consequentemente as outras variáveis. Isto corrobora os resultados encontrados por Simac et al. (2019) que observam que a educação informal tem um efeito mais durador quando os jovens participam durante um período prolongado. Assim, pode-se afirmar que o envolvimento é o que gera melhores resultados (Lynch et al., 2016), no entanto é necessário haver uma duração prolongada para haver um maior envolvimento, o que implica necessariamente tempo. Isto sugere a necessidade dos programas de promoção da saúde mental terem uma participação prolongada para que haja os resultados esperados.

Isto é ainda reforçado pela correlação negativa encontrada entre a idade de entrada no movimento e o envolvimento no mesmo, ilustrando que o envolvimento é maior quando a oportunidade de duração no movimento é maior. Dessa forma também é possível que quanto menor a idade de entrada no Escutismo melhores os resultados – por intermédio do aumento do envolvimento no movimento.

É de notar que as variadas relações que constituem este modelo também estão presentes na literatura apesar de não estarem organizadas no modelo proposto no presente estudo. Começando pela duração, a correlação positiva e a relação indireta de predição observada entre a duração no Escutismo e o envolvimento cívico, corrobora os resultados encontrados por Kim et al. (2016), que encontraram uma correlação positiva entre as mesmas variáveis.

Relativamente à relação entre o envolvimento no movimento e o envolvimento cívico a literatura sugere que, no contexto do Escutismo, esta relação pode ser explicada através do desenvolvimento de confiança, competência (Kim et al, 2016) e da promoção de interação e estabelecimento de relações entre pares (Polson et al., 2013).

Ainda relativamente a esta relação entre o envolvimento no Escutismo e o envolvimento cívico os autores Rodrigues et al. (2018) encontram resultados semelhantes de que a participação de maior qualidade no contexto associativo teve influência em níveis mais altos de participação cívica ao longo do tempo. Albanesi et al. (2007) chegam a esta mesma conclusão, sendo que demonstram que o envolvimento em grupos formais – dos quais o Escutismo faz parte – está associado a maior envolvimento cívico. Esta relação é ainda corroborada por Polson et al. (2013), no entanto desta vez especificamente associada ao Escutismo, demonstrando que o envolvimento no Escutismo está significativamente relacionado com o envolvimento na comunidade.

Tanto dentro do modelo de mediação quanto nas correlações simples analisadas, encontra-se uma relação positiva significativa entre o envolvimento cívico e a promoção da saúde mental. Baseado na literatura é possível explicar esta relação através dos efeitos psicossociais do envolvimento cívico, nomeadamente a construção de redes de apoio, o reforço do sentimento de pertença e a perceção de utilidade social — fatores frequentemente associados à resiliência e ao bem-estar emocional (Berry & Welsh, 2010; Ding et al., 2015). Outros estudos reforçam essa associação em contextos e fases específicas do desenvolvimento (Landstedt et al., 2016; Ballard et al., 2019).

Do mesmo modo, esta associação entre o envolvimento cívico e a promoção da saúde mental pode ainda ser compreendida à luz dos mecanismos identificados por Fenn et al. (2024). Segundo estes autores, os jovens que se sentem eficazes e com agência através das suas ações cívicas tendem a reportar maior bem-estar, o que sugere que o próprio sentimento de agência pode ser protetor. Além disso, o envolvimento cívico surge como uma via para a regulação emocional e a construção de relações de apoio, fatores reconhecidos como fundamentais na promoção da saúde mental. A identificação com valores pessoais e a coerência entre esses valores e as ações também parecem desempenhar um papel importante, oferecendo sentido e estabilidade emocional. Assim, os benefícios reportados pelos jovens no estudo de Fenn et al. (2024) ajudam a contextualizar os resultados do presente trabalho, indicando que o envolvimento cívico pode funcionar simultaneamente como um recurso de *coping*, uma fonte de apoio social e um veículo de expressão identitária, que conseqüentemente contribuem para a promoção da saúde mental.

Esta relação é ainda corroborada por: Landstedt et al. (2016) que identifica o envolvimento cívico enquanto protetor contra sintomas depressivos em rapazes; por Ding et al. (2015) que reforçam a ideia de que o envolvimento cívico previne perturbações e facilita a recuperação emocional; por Berry e Welch (2010) que associam o capital social gerado pelo envolvimento cívico a benefícios diretos na saúde mental, nomeadamente através da promoção da confiança social e do apoio mútuo; e por Ballard et al. (2019) que demonstram que várias formas de envolvimento cívico predizem melhores níveis de saúde mental e estatuto socioeconómico na idade adulta, reforçando a ideia de que estas experiências, iniciadas na adolescência, podem ter efeitos duradouros no desenvolvimento.

Encontra-se também uma relação entre os indicadores do Escutismo e a promoção da saúde mental, tanto a nível das correlações positivas entre a duração e o envolvimento e a promoção da saúde mental, quanto a nível das relações indiretas estabelecidas no modelo de mediação. Isto pode ser explicado, através do aumento do envolvimento cívico como discutido acima. No entanto, em termos mais práticos, o Escutismo fomenta a resiliência e a mobilidade social por meio do desenvolvimento progressivo de competências não-cognitivas, da autossuficiência, da colaboração e do contacto com a natureza — elementos que, em conjunto, promovem um estilo de vida saudável e o bem-estar emocional. Assim, a participação no movimento poderá constituir um fator de proteção contra o impacto de eventos stressantes futuros, reduzindo o risco da doença mental, e potenciando simultaneamente estilos de vida

que promovem a saúde mental, como sejam o exercício físico, a convivência social positiva, a espiritualidade, o lazer e o serviço à comunidade (Dibben et al., 2017).

Acima desta visão explicativa, a literatura também corrobora estes resultados, Dibben et al. (2017) observaram que participantes que pertenceram ao movimento escutista tiveram melhores indicadores de saúde mental na vida adulta em comparação com os participantes que não pertenciam ao movimento. Simac et al. (2019) também demonstra um efeito sustentado de programas de educação informal como o Escutismo na saúde mental.

Estes resultados também corroboram outros estudos que associam o Escutismo ao bem-estar, um construto que tende a sobrepor-se na literatura à promoção da saúde mental. Estes estudos demonstram que a participação e envolvimento prolongado dos jovens no Escutismo está positivamente associado ao bem-estar geral (Aziz et al., 2022), subjetivo (Jang et al., 2014), social (Albanesi et al., 2007), e económico (Simac et al., 2019).

Passando agora para as correlações encontradas entre as tendências pró-sociais e as outras variáveis é possível começar a construir uma visão das relações complexas e das nuances que o comportamento pró-social é capaz de ilustrar no contexto do Escutismo. Desse modo, os resultados demonstram que diferentes aspetos da participação no Escutismo estão significativamente associados a tendências específicas de comportamento pro-social.

No âmbito da duração no movimento, encontrou-se que existe uma correlação positiva significativa entre a duração no Escutismo e o comportamento pró-social altruísta, ou seja, quanto maior o número de anos de pertença ao movimento, maior a probabilidade do indivíduo se envolver em comportamentos altruístas – definido pelos autores como ajuda voluntária motivada principalmente pela preocupação com as necessidades e o bem-estar do outro, frequentemente induzido por uma resposta de simpatia e princípios internalizados consistentes com a ajuda aos outros (Carlo & Randall, 2002). Isto é sustentado pela literatura, sendo que os estudos que comparam escuteiros e não escuteiros revelam que os escuteiros são geralmente melhor avaliados em termos de comportamento pro-social e altruísta por eles próprios, pelos seus professores e pelos seus pares (Ruiz-Olivares et al., 2013). O carácter progressivo e contínuo do Escutismo, com a responsabilidade e autonomia crescente e a exposição às necessidades da comunidade, pode ajudar a explicar este efeito. Outra explicação também é oferecida pela literatura. Ruiz-Olivares et al. (2013) constatam que é possível que o tipo de educação que os jovens recebem no âmbito do movimento escutista, que visa a cooperação, a

autoestima e o trabalho em grupo, possam contribuir para a observação desta tendência pró-social altruísta nestes jovens.

Este resultado ganha especial relevância ao considerar que a tendência altruísta também se associa positivamente à promoção da saúde mental e ao envolvimento cívico, o que sugere que poderá desempenhar um papel relevante na explicação dos efeitos positivos da participação escutista nestas dimensões, ainda que essa questão não tenha sido testada formalmente no presente estudo. Isto também pode sugerir que a preocupação genuína com o bem-estar dos outros pode ser um dos mecanismos através dos quais o Escutismo promove tanto a participação cívica como a saúde mental pessoal. Esta ideia é corroborada por Chen et al. (2023), que identificam que a percepção de contribuir deliberadamente para os outros medeia a relação entre atividades cívicas e indicadores de saúde mental, ou seja, que as atividades cívicas têm efeito na saúde mental através da preocupação com contribuir de forma positiva para o outro.

Ao contrário daquilo que poderia ser inicialmente expectável, encontrou-se uma correlação negativa entre a duração no movimento escutista e o comportamento pró-social de angústia – uma subescala que foca a motivação para ajudar especialmente quando as situações são intensas, emocionais ou críticas (Carlo & Randall, 2002). Uma possível explicação para este efeito é que os jovens com maior tempo de participação no movimento desenvolvam uma menor reatividade emocional face a contextos de ajuda, tornando-se progressivamente menos dependentes da intensidade emocional de uma situação para se sentirem motivados a intervir. Ao longo do tempo, poderão ter aprendido a agir de forma mais proativa e consistente, mesmo na ausência de urgência ou crise. Por outras palavras, e considerando a correlação positiva entre a duração no Escutismo e comportamentos pró-sociais altruístas, é plausível que estes jovens desenvolvam uma motivação pró-social mais estável e orientada por princípios ou sentido de dever, em vez de impulsos emocionais imediatos. Dado isto, é necessário tomar cautela nestas e noutras interpretações notando que existe pouca literatura académica que se debruce acerca do comportamento pró-social em questão.

Em ambos os indicadores de participação no Escutismo (duração e envolvimento) encontra-se uma correlação negativa com a dimensão *publico*, sugerindo que quanto maior o número de anos de pertença ao movimento e quão mais envolvidos estão os indivíduos no mesmo, menos tendência existe para participarem em comportamentos pró-sociais públicos. Isto é, a participação no Escutismo, em ambas as medidas estudadas, está associada a uma

menor probabilidade de um indivíduo participar em ações pró-sociais realizadas na presença de outros, com a intenção de aprovação social, reconhecimento ou autovalorização. Carlo & Randall (2002) constataram que os jovens que relatavam níveis elevados na dimensão *publico* demonstravam raciocínios pró-sociais morais mais hedonistas e orientadas para a aprovação social, eram menos simpáticos para com os outros, eram menos propensos a assumirem responsabilidades e relataram menor tendência de *perspective-taking*. Este efeito é possivelmente explicado pelas características do movimento escutista acima descritas, na medida em que a natureza do método pedagógico aplicado que inclui, por exemplo, a cooperação, a promoção da autoestima e o trabalho em grupo (Ruiz-Olivares et al., 2013), é antagónica às relações observadas por Carlo & Randall (2002) no que se refere à dimensão *publico*.

Passando para a tendência pro-social complacente, definida como a predisposição para ajudar quando solicitado (Carlo & Randall, 2002), observou-se nos resultados uma correlação positiva entre o mesmo e o envolvimento no Escutismo. Esta correlação positiva sugere que os indivíduos mais envolvidos no movimento têm maior probabilidade de responder quando lhes é pedida ajuda, refletindo as normas sociais de reatividade e responsabilidade cultivadas no Escutismo. No entanto, tal como no comportamento pró-social de angústia, é necessário ter alguma cautela na interpretação destes resultados e das suas explicações, dado que o comportamento pró-social complacente tem recebido pouca atenção na literatura empírica, sendo raramente analisado de forma isolada.

É ainda de notar que, embora tenham sido encontradas associações positivas significativas entre a duração no Escutismo e as tendências pró-sociais altruístas, a relação entre o envolvimento e o comportamento pró-social altruísta também apresentou uma correlação positiva com significância marginal, não atingindo no entanto significância estatística. Esta significância marginal pode indicar que o altruísmo se desenvolve mais gradualmente através de uma exposição prolongada do que através da intensidade da participação. Outra explicação pode estar na potência dos testes usados na medida em que os testes não-paramétricos têm menos potencia na deteção de efeitos em comparação com testes paramétricos (Sedgwick, 2015).

Considera-se ainda importante referenciar os resultados que sugerem que a relação entre o comportamento pró-social e a promoção da saúde mental é multifacetada dentro das várias tendências pró-sociais que compõem o construto. Isto é indicador através das correlações

positivas entre a promoção da saúde mental e as dimensões *altruísmo*, *angústia*, e *complacente* e uma correlação negativa entre a mesma e a dimensão *público*. Apenas não foi detetada uma correlação significativa entre a promoção da saúde mental e a dimensão anónima. Isto sugere que a relação que existe na literatura entre a promoção da saúde mental e o comportamento pró-social é mais complexo e não é detetável numa análise de medida total.

A análise dos resultados demonstra uma relação multifacetada entre as tendências diferentes que compõem o construto da pro-socialidade, sendo que cada uma destas tendências relaciona-se de forma diferente com a promoção da saúde mental. Observam-se tendências pró-sociais associadas positivamente, outras negativamente associadas e ainda outras que aparentemente não se relacionam. Mesmo dentro das correlações positivas encontradas, a força da relação varia entre as mesmas, sendo a relação mais forte entre a promoção da saúde mental e a dimensão *complacente* e a mais fraca entre a mesma e a dimensão *altruísta*. Isto corrobora mas também acrescenta complexidade à literatura existente, que associa a promoção da saúde mental ao comportamento pró-social (e.g. Haroz et al., 2013; Hirani et al., 2022; Kakulte & Shaikh, 2023).

Apesar das contribuições do presente estudo para a compreensão das relações complexas entre o Escutismo, a promoção da saúde mental, o envolvimento cívico e as tendências pró-sociais, é importante reconhecer algumas limitações que condicionam a generalização e interpretação plena dos resultados.

Uma limitação metodológica central prende-se com o desenho transversal do estudo, que limita a inferência de relações causais e dificulta o estabelecimento de direccionalidade, fora daquela sustentada pela teoria e pela natureza dos construtos em questão. Embora tenham sido encontradas correlações e relações de mediação significativas entre as variáveis, não é possível afirmar com segurança a direção dessas associações. A título de exemplo, é plausível que indivíduos com maiores tendências altruístas ou com maior envolvimento cívico sejam propensos a aderir e manter-se durante mais tempo no Escutismo, e não apenas que o Escutismo promova estas características.

Ademais, todos os dados foram recolhidos através de instrumentos de autorrelato, o que levanta a possibilidade de um enviesamento da desejabilidade social, sobretudo na PTM, onde os participantes poderão ter a tendência de responder de forma socialmente valorizada, ou na tentativa de ir ao encontro daquilo que percebem ser esperado pelo investigador.

Outro aspeto a considerar é a robustez de algumas das medidas utilizadas. As medidas de envolvimento no Escutismo, saúde geral e situação económica, não resultam de escalas validadas, sendo por isso suscetíveis a interpretações variadas por parte dos participantes. Esta fragilidade conceptual poderá ter enfraquecido a sua potência na deteção dos construtos que pretendia medir.

Também é relevante referir que o questionário completo utilizado era extenso, o que poderá ter contribuído para a fadiga ou desistência por parte dos participantes. Isto pode ter influenciado a qualidade dos dados obtidos, sobretudo nas fases finais do inquérito.

A ausência de grupo de controlo também limitou as interpretações possíveis e a capacidade de comparar os resultados com outras populações e de isolar o efeito específico da participação no movimento, encontrada na literatura.

O recurso exclusivo a uma única fonte de dados quantitativos também pode representar uma limitação. Desse modo, destaca-se a ausência de dados qualitativos que poderiam enriquecer a compreensão subjetiva da vivência escutista e do seu impacto percebido nas variáveis estudadas. O recurso a metodologias mistas, com entrevistas ou *focus groups*, poderia aprofundar a compreensão dos mecanismos subjacentes às associações identificadas.

A investigação futura poderá aprofundar os contributos deste estudo de várias formas, utilizando estas limitações enquanto linha orientadora, procurando colmata-las e desenvolver uma compreensão mais robusta acerca da eficácia de programas já existentes nas comunidades de promoção da saúde mental, a sua eficácia e os componentes pelo qual essa eficácia é atingida.

Recomenda-se assim a utilização de delineamentos longitudinais que permitam avaliar a evolução destes programas e das variáveis em estudo ao longo do tempo. Este tipo de delineamento não só permitiria clarificar a direção das associações observadas, como também possibilitaria uma compreensão mais robusta da eficácia dos programas em diferentes fases do desenvolvimento dos jovens. Um delineamento longitudinal seria fundamental para explorar se o Escutismo efetivamente promove estas variáveis, ou se os jovens com estas predisposições tendem a manter-se mais tempo ou a estarem mais envolvidos no movimento. Modelos de mediação e moderação longitudinais poderão também ajudar a isolar mecanismos explicativos de outras variáveis encontradas na literatura associadas à participação no Escutismo.

De igual modo, seria relevante a utilização e desenvolvimento de instrumentos mais robustos para avaliar as variáveis como o envolvimento, a saúde geral e o estatuto socioeconómico. Isto permitiria replicar de forma mais robusta os resultados encontrados no presente estudo, evitando a possível ambiguidade dos instrumentos utilizados.

A ausência de um grupo de controlo constitui outro aspeto crítico a referir. Investigações futuras deverão procurar comparar jovens escuteiros com, jovens não escuteiros, bem como considerar jovens pertencentes a outros grupos comunitários de educação informal, permitindo isolar de forma mais clara o contributo de cada grupo, as variáveis presentes na eficácia dos mesmos e em que contextos estas variáveis são efetivamente eficazes. Dessa forma também seria possível identificar se o mesmo *path* se mantém noutros contextos comunitários.

Seria igualmente interessante explorar outras variáveis moderadoras e mediadoras que possam ajudar a explicar as associações encontradas, enquadrando outras variáveis, que a literatura já demonstra estarem associadas a programas de promoção da saúde mental em modelos explicativos, aprofundando o conhecimento acerca das relações complexas que existem nesta área.

Além disso, tendo em conta a escassez de investigação acerca de algumas dimensões específicas da escala de tendências pró-sociais, seria pertinente desenvolver estudos mais centrados na exploração destes construtos. Este tipo de análise permitiria, não apenas compreender melhor a estrutura e os limites conceptuais destas dimensões, mas também clarificar a sua relevância em relação a outras variáveis.

Por fim, considera-se relevante futuros estudos adotarem metodologias mistas, complementando a análise quantitativa com entrevistas ou *focus groups*. A integração da perspetiva subjetiva dos jovens participantes poderia enriquecer os significados atribuídos aos resultados encontrados, ilustrando com maior validade ecológica, de que forma o Escutismo se relaciona com a promoção da saúde mental, considerando que o aprofundamento do estudo destas relações exige uma abordagem plural, metodologicamente diversificada e sensível aos contextos e trajetórias dos jovens.

Conclusão

O presente estudo partiu do objetivo de analisar o papel do Escutismo na promoção da saúde mental, procurando compreender não apenas a existência de associações, mas também os mecanismos subjacentes a esta relação. Mais especificamente, de que forma a participação no movimento escutista – um programa comunitário com validade ecológica – se relaciona com a promoção da saúde mental, o envolvimento cívico e o comportamento pró-social, na tentativa de comprovar a sua eficácia na promoção da saúde mental e os mecanismos subjacentes a essas relações.

A literatura previamente revista já apontava para o potencial do Escutismo enquanto movimento de educação informal que, através de variados indicadores e construtos teóricos, se demonstra capaz de constituir uma via relevante para a promoção da saúde mental e do bem-estar, do desenvolvimento integral e do envolvimento e compromisso cívico dos jovens.

Os resultados revelaram que os indicadores de participação e os outros construtos em estudo se organizaram num modelo de mediação sequencial onde a relação entre a duração no Escutismo e a promoção da saúde mental é mediada primeiro através do envolvimento no Escutismo e de seguida através do envolvimento cívico. Este modelo explicou uma proporção substancial da variância na promoção da saúde mental, sublinhando a importância da qualidade da participação escutista. Adicionalmente, a análise correlacional evidenciou que diferentes dimensões do comportamento pró-social se relacionam de forma distinta com variáveis como a duração e o envolvimento no Escutismo, bem como com a promoção da saúde mental e o envolvimento cívico. Dentro destas correlações destaca-se a associação positiva entre a duração no movimento e o altruísmo, a associação negativa entre ambos os indicadores de participação no movimento e o comportamento pró-social público e o carácter multifacetado da relação entre o comportamento pró-social e a promoção da saúde mental no contexto do Escutismo.

Estes resultados reforçam uma ideia do Escutismo enquanto um programa de educação informal, com validade ecológica e com eficácia na promoção da saúde mental. Demonstram ainda, que esta promoção é conseguida através de participação prolongada e de qualidade no movimento e que o envolvimento cívico é um componente que contribui significativamente para este processo. Observaram-se associações significativas entre o Escutismo e o comportamento pro-social, sugerindo outras contribuições para o desenvolvimento juvenil apesar de não conseguir verificar a direccionalidade destas relações.

Para além disto, ao demonstrar o Escutismo enquanto promotor da saúde mental e os mecanismos subjacentes desta relação, o presente estudo convida a alargar o foco das estratégias de promoção da saúde mental, reconhecendo o contributo dos contextos educativos informais e comunitários. Os resultados desta investigação demonstram que a participação no movimento escutista, sobretudo quando caracterizada por um envolvimento significativo, associam-se benefícios relevantes ao nível da promoção da saúde mental, do desenvolvimento do envolvimento cívico e do comportamento pró-social. Isto reforça a importância de reconhecer e estudar programas já existentes e inseridos nas comunidades.

Do ponto de vista prático, estes resultados assumem especial pertinência no contexto das políticas de juventude e de promoção da saúde mental em Portugal. O Escutismo, enquanto movimento de base comunitária, com presença nacional e acessível a diferentes grupos socioeconómicos, surge como um recurso de elevado potencial para a prevenção e promoção da saúde mental. A sua natureza voluntária e intergeracional, assente na autossuficiência, no serviço e no contacto com a natureza, coloca-o numa posição privilegiada para complementar as respostas institucionais, frequentemente limitadas por recursos e por alcance. Além disso, o facto de os resultados evidenciarem associações positivas entre o Escutismo, o envolvimento cívico e determinadas formas de comportamento pró-social sublinha a sua relevância não apenas para a saúde mental e o bem-estar individual, mas também para a coesão social e para o fortalecimento do tecido comunitário.

Desse modo, o presente estudo é particularmente relevante por várias razões. Começando pelos resultados, o presente estudo apresenta uma relevância particular tanto para o avanço do conhecimento científico como para a prática comunitária e educativa. Do ponto de vista académico, este trabalho contribui para suprir uma lacuna na literatura portuguesa e internacional ao analisar, de forma sistemática, a relação entre o Escutismo, a saúde mental, o envolvimento cívico e as tendências pró-sociais. Embora estudos anteriores já tivessem analisado todas as variáveis em estudo, tanto quanto se sabe, o presente estudo é o primeiro a organizá-las num modelo explicativo de mediação total. A demonstração de que a qualidade do envolvimento no Escutismo, mais do que apenas a duração da participação, se associa de forma robusta à promoção da saúde mental reforça a necessidade de abordar o desenvolvimento positivo juvenil como um processo dinâmico, onde tanto a duração como o envolvimento são determinantes.

Ainda referente à sua relevância, o presente estudo vai além das abordagens tradicionais centradas em programas desenvolvidos por especialistas, demonstrando que movimentos comunitários de educação não formal podem desempenhar um papel igualmente significativo na prevenção e promoção do bem-estar. A análise diferenciada das várias dimensões do comportamento pró-social acrescenta nuance à compreensão de como a participação escutista influencia trajetórias sociais e pessoais, revelando padrões complexos. Importa ainda sublinhar a identificação de um mecanismo explicativo robusto: a participação prolongada no escutismo promove a saúde mental de forma indireta, através do maior envolvimento no movimento e do subsequente aumento do envolvimento cívico, mesmo quando controladas variáveis como saúde geral ou situação económica. Finalmente, ao destacar a relevância do escutismo enquanto prática comunitária acessível, enraizada culturalmente e com efeito comprovado, esta investigação aponta caminhos promissores para políticas públicas e estratégias de promoção de saúde mental baseadas na comunidade.

Assim, o presente estudo permite compreender que o Escutismo se constitui como um contexto educativo não formal de considerável valor na promoção da saúde mental, no desenvolvimento de competências pró-sociais e no fortalecimento do envolvimento cívico. Mais do que confirmar a pertinência deste movimento centenário, os resultados aqui apresentados reforçam a ideia de que experiências comunitárias vividas de forma ativa e significativa podem produzir efeitos aparentemente duradouros na vida dos jovens, traduzindo-se em trajetórias mais resilientes e saudáveis.

Ao evidenciar que a qualidade da participação é tão relevante quanto a sua duração, este trabalho convida a uma reflexão mais ampla sobre como concebemos e valorizamos os contextos de crescimento juvenil. O Escutismo surge, deste modo, como um exemplo concreto de que a promoção da saúde mental não se esgota em intervenções clínicas ou programas institucionalizados, mas pode ser construída, de forma robusta e sustentável, em ambientes comunitários que cultivam valores, relações e compromissos partilhados.

O Escutismo revela-se assim como um promotor de desenvolvimento juvenil positivo e como uma via privilegiada para a edificação de uma sociedade mais saudável e solidária, reafirmando em pleno a sua missão de deixar este mundo um pouco melhor.

Referências

- Adler, R. P., & Goggin, J. (2005). What Do We Mean By “Civic Engagement”? *Journal of Transformative Education*, 3(3), 236–253. <https://doi.org/10.1177/1541344605276792>
- Albanesi, C., Cicognani, E., & Zani, B. (2007). Sense of community, civic engagement and social well-being in Italian adolescents. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 17(5), 387–406. <https://doi.org/10.1002/casp.903>
- Almeida, T. C. de, Heitor, M. J., Santos, O., Costa, A., Virgolino, A., Rasga, C., Martiniano, H., & Vicente, A. (2020). *Relatório final: SM-COVID19 – Saúde mental em tempos de pandemia*.
- Almeida, D., & Maia, T. (2021). Primary Prevention in Mental Health – Current Evidence and Future Directions. *PsiLogos*, 19(1 & 2), 57–74. <https://doi.org/10.25752/psi.33677>
- Almeida, J. M. C., & Xavier, M. (2013). *Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental. 1.º Relatório*. <https://www.researchgate.net/publication/278786138>
- Asensio-Ramon, J., Álvarez-Hernández, J. F., Aguilar-Parra, J. M., Trigueros, R., Manzano-León, A., Fernandez-Campoy, J. M., & Fernández-Jiménez, C. (2020). The influence of the scout movement as a free time option on improving academic performance, self-esteem and social skills in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145215>
- Aziz, A., Padil, M., Mujtahid, M., & Prihadi, K. D. (2022). Developing self-efficacy, mattering, and general well-being through community-based education in the rural area. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(1), 272–279. <https://doi.org/10.11591/ijere.v11i1.21948>
- Ballard, P. J., Hoyt, L. T., & Pachucki, M. C. (2019). Impacts of Adolescent and Young Adult Civic Engagement on Health and Socioeconomic Status in Adulthood. *Child Development*, 90(4), 1138–1154. <https://doi.org/10.1111/cdev.12998>
- Berry, H. L., & Welsh, J. A. (2010). Social capital and health in Australia: An overview from the household, income and labour dynamics in Australia survey. *Social Science and Medicine*, 70(4), 588–596. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.10.012>
- Berrie, L., Adair, L., Williamson, L., & Dibben, C. (2022). Youth organizations, social mobility and health in middle age: Evidence from a Scottish 1950s prospective cohort

- study. *European Journal of Public Health*, 33(1), 6–12. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac144>
- Bobek, D., Zaff, J., Li, Y., & Lerner, R. M. (2009). Cognitive, emotional, and behavioral components of civic action: Towards an integrated measure of civic engagement. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(5), 615–627. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2009.07.005>
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The Development of a Measure of Prosocial Behaviors for Late Adolescents. In *Journal of Youth and Adolescence* (Vol. 31, Issue 1).
- Chen, Y. C., Morrow-Howell, N., Hung, N., & Chan, C. L. W. (2023). Civic Activities and Mental Health in Later Life: The Moderating Role of Generative Concerns. *Journal of Gerontological Social Work*, 66(7), 844–863. <https://doi.org/10.1080/01634372.2023.2183297>
- Cho, S. M., & Shin, Y. M. (2013). The promotion of mental health and the prevention of mental health problems in child and adolescent. *Korean Journal of Pediatrics*, 56(11), 459–464. <https://doi.org/10.3345/kjp.2013.56.11.459>
- Conselho Nacional de Saúde. (2019). *SEM MAIS TEMPO A PERDER Saúde mental em Portugal: um desafio para a próxima década*.
- Corpo Nacional de Escutas. (n.d.). *Apresentação*. Corpo Nacional de Escutas. Retrieved January 29, 2025, from <https://Escutismo.pt/dirigentes/movimento/apresentacao/apresentacao:81>
- Corpo Nacional de Escutas. (n.d.a). *Escutismo: Movimento Seguro - Política de Proteção de Crianças e Jovens*. Corpo Nacional de Escutas. Retrieved January 29 from https://vianadocastelo.Escutismo.pt/Atividades/Formacao/Documentos/Escutismo_Movimento_Seguro/EscutismoMovimentoSeguroPolitica.pdf
- Corpo Nacional de Escutas. (n.d.b). *História*. Escutismo.pt. Retrieved September 3, 025, from <https://escutismo.pt/historia/>
- Corpo Nacional de Escutas. (n.d.c). *Manual de boas práticas e código de conduta*. Corpo Nacional de Escutas. Retrieved January 29 from https://vianadocastelo.Escutismo.pt/Atividades/Formacao/Documentos/Escutismo_Movimento_Seguro/EscutismoMovimentoSeguroMBPCC.pdf

- Costa, M., Barbosa, M. R., Veríssimo, L., Ribeiro, L. M., Nunes, S., & Carlo, G. (2022). Prosocial Tendencies Measure Validation for Portuguese Late Adolescents. *Interacao Em Psicologia*, 26(1), 83–91. <https://doi.org/10.5380/riep.v26i1.77377>
- Daly, M., Sutin, A. R., & Robinson, E. (2022). Longitudinal changes in mental health and the COVID-19 pandemic: evidence from the UK Household Longitudinal Study. *Psychological Medicine*, 52(13), 2549–2558. <https://doi.org/10.1017/S0033291720004432>
- Dibben, C., Playford, C., & Mitchell, R. (2017). Be(ing) prepared: Guide and Scout participation, childhood social position and mental health at age 50-a prospective birth cohort study. *J Epidemiol Community Health*. <https://doi.org/10.1136/jech>
- Diller, E. C. (2001). *Citizens in service: The challenge of delivering civic engagement training to national service programs*.
- Ding, N., Berry, H. L., & O'Brien, L. v. (2015). One-year reciprocal relationship between community participation and mental wellbeing in Australia: A panel analysis. *Social Science and Medicine*, 128, 246–254. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.01.022>
- Doolittle, A., & Faul, A. C. (2013). Civic engagement scale: A validation study. *SAGE Open*, 3(3), 1–7. <https://doi.org/10.1177/2158244013495542>
- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10–43. <https://doi.org/10.1177/0743558499141003>
- Ehrlich, T. (1997). Civic learning: Democracy and education revisited. *Educational Record*, 78(3/4), 57-65.
- European Union (n.d.). Accredited organisation: Corpo Nacional de Escutas – Escutismo Católico Português. Retrieved September 3, 2025, from https://youth.europa.eu/volunteering/organisation/64794_en
- Fenn, N., AlSanea, A., McClean, E., Pearson-Merkowitz, S., Yang, M., & Robbins, M. L. (2024). A Qualitative Investigation of Civic Engagement and Well-Being among Non-College-Bound Young Adults. *Youth*, 4(2), 905–930. <https://doi.org/10.3390/youth4020058>

- Fenn, N., Robbins, M. L., Harlow, L., & Pearson-Merkowitz, S. (2021). Civic Engagement and Well-Being: Examining a Mediation Model Across Gender. *American Journal of Health Promotion*, 35(7), 917–928. <https://doi.org/10.1177/08901171211001242>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Extracurricular involvement and adolescent adjustment: Impact of duration, number of activities, and breadth of participation. *Applied Developmental Science*, 10(3), 132–146. https://doi.org/10.1207/s1532480xads1003_3
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J. and Sartorius, N. (2015), Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14: 231-233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Gray, C. E., Kahn, P. H., Lawler, J. J., Tandon, P. S., Bratman, G. N., Perrins, S. P., Lin, Y., & Boyens, F. (2023). Time Spent Interacting with Nature Is Associated with Greater Well-Being for Girl Scouts Before and during the COVID-19 Pandemic. *Land*, 12(7). <https://doi.org/10.3390/land12071303>
- Harms, C., Pooley, J. A., & Cohen, L. (2017). The protective factors for resilience scale (PFRS): Development of the scale. *Cogent Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1400415>
- Haroz, E. E., Murray, L. K., Bolton, P., Betancourt, T., & Bass, J. K. (2013). Adolescent Resilience in Northern Uganda: The Role of Social Support and Prosocial Behavior in Reducing Mental Health Problems. *Journal of Research on Adolescence*, 23(1), 138–148. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00802.x>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (2nd ed.). The Guilford Press. www.guilford.com/MSS
- Herrman, H., & Jané-Llopis, E. (2005). Mental health promotion in public health. *Promotion & Education*, 12(2), 42–47.
- Herrman, H., & Jané-Llopis, E. (2012). The Status of Mental Health Promotion. *Public Health Reviews*, 34(2).
- Hirani, S., Ojukwu, E., & Bandara, N. A. (2022). Understanding the Role of Prosocial Behavior in Youth Mental Health: Findings from a Scoping Review. In *Adolescents* 2 (3), 358–380. <https://doi.org/10.3390/adolescents2030028>

- Jané-Llopis, E. (2007). Mental health promotion: concepts and strategies for reaching the population. *Health Promotion Journal Australia*, 18(3).
- Jané-Llopis, E., Barry, M., Hosman, C., & Patel, V. (2005). Mental health promotion works: a review. *Promotion & Education*, 12(2), 9–25.
- Jang, S. J., Johnson, B. R., Kim, Y.-I., Polson, E. C., & Smith, B. G. (2014). Structured Voluntary Youth Activities and Positive Outcomes in Adulthood: An Exploratory Study of Involvement in Scouting and Subjective Well-Being. *Sociological Focus*, 47(4), 238–267. <https://doi.org/10.1080/00380237.2014.939926>
- Joubert, N., & Raeburn, J. (1998). Mental Health Promotion: People, Power and Passion. *International Journal of Mental Health Promotion, Inaugural Issue*.
- Kadioglu, H., Karaca, S., Eren, N., & Yurt, S. (2022). Development and validation of the Mental Health Promotion Scale. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 229–238. <https://doi.org/10.1111/ppc.12925>
- Kakulte, A., & Shaikh, S. (2023). Prosocial behavior, psychological well-being, positive and negative affect among young adults: A cross-sectional study. *Industrial Psychiatry Journal*, 32(1), S127–S130. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_214_23
- Kanacri, B., González, R., Valdenegro, J., Saavedra, P., Mora, E., Miranda, D., Didier, L., & Pastorelli, C. (2016). Civic engagement and giving behaviors: The role of empathy and beliefs about poverty. *The Journal of Social Psychology*, 156(3), 256–271. <https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1148006>
- Keleher, H., & Armstrong, R. (2006). *Evidence-Based Mental Health Promotion Resource* (Public Health Group, Ed.). Victorian Government Department of Human Services. <https://www.researchgate.net/publication/236672093>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Ma, R., Jin, M. A., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6).
- Kim, Y. il, Jang, S. J., & Johnson, B. R. (2016). Tying Knots With Communities: Youth Involvement in Scouting and Civic Engagement in Adulthood. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 45(6), 1113–1129. <https://doi.org/10.1177/0899764016634892>
- Klein, N. (2017). Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, 12(4), 354–361. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209541>

- Landstedt, E., Almquist, Y. B., Eriksson, M., & Hammarström, A. (2016). Disentangling the directions of associations between structural social capital and mental health: Longitudinal analyses of gender, civic engagement and depressive symptoms. *Social Science and Medicine*, *163*, 135–143. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.07.005>
- Lazar, L., & Eisenberger, N. I. (2022). The benefits of giving: Effects of prosocial behavior on recovery from stress. *Psychophysiology*, *59*(2). <https://doi.org/10.1111/psyp.13954>
- Le, L. K. D., Esturas, A. C., Mihalopoulos, C., Chiotelis, O., Bucholc, J., Chatterton, M. lou, & Engel, L. (2021). Cost-effectiveness evidence of mental health prevention and promotion interventions: A systematic review of economic evaluations. *PLoS Medicine*, *18*(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003606>
- Lehtinen, V., Riikonen, E. and Lahtinen, E. (1997) *Promotion of Mental Health on the European Agenda*. National Research and Development Centre for Welfare and Health, Finland.
- Lynch, A. D., Ferris, K. A., Burkhard, B., Wang, J., Hershberg, R. M., & Lerner, R. M. (2016). Character Development within Youth Development Programs: Exploring Multiple Dimensions of Activity Involvement. *American Journal of Community Psychology*, *57*(1–2), 73–86. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12035>
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, *4*(1), 65–90.
- Mérac, É. R. (2015). What we know about the impact of school and scouting on adolescents' value-based leadership. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies*, *2015*(11), 207–224. <https://doi.org/10.7358/ecps-2015-011-dume>
- Miller, R. L., & Shinn, M. (2005). Learning from communities: Overcoming difficulties in dissemination of prevention and promotion efforts. *American Journal of Community Psychology*, *35*(3–4), 169–183. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-3395-1>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2013). *Investir na Saúde Mental através da Intervenção Psicológica*. www.ordemdospsicologos.pt
- Polson, E. C., Kim, Y. il, Jang, S. J., Johnson, B. R., & Smith, B. (2013). Being prepared and staying connected: Scouting's influence on social capital and community involvement. *Social Science Quarterly*, *94*(3), 758–776. <https://doi.org/10.1111/ssqu.12002>

- Rodrigues, M., Menezes, I., & Ferreira, P. D. (2018). Effects of socialization on scout youth participation behaviors. *Educacao e Pesquisa*, 44. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201844175560>
- Ruiz-Olivares, R., Pino, M. J., & Herruzo, J. (2013). Assessment of prosocial-altruistic behavior of members and non-members of the scout movement. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 189–199. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0109-6>
- Rush, A., Brown Urban, J., Davis, W. J., & Linver, M. R. (2024). Exploring Pathways to Purpose in Scouts. *Journal of Adolescent Research*, 39(5), 1326–1357. <https://doi.org/10.1177/07435584221091488>
- Sa'odah, S., Maftuh, B., Malihah, E., & Sapriya, S. (2023). Developing Conflict Resolution Skills Through Scouting Activities at Elementary Schools. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(4). <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i4.3628>
- Santos, J. V., Gonçalves, G., Monteiro, C. S. I., Formosinho, M., & Henriques, C. (2022). Psychometric properties of the Doolittle and Faul Civic Engagement scale (2013) in a Portuguese sample. *Avaliacao Psicologica*, 21(3), 293–301. <https://doi.org/10.15689/ap.2022.2103.20977.05>
- Sedgwick, P. (2015). A comparison of parametric and non-parametric statistical tests. In *BMJ (Online)* (Vol. 350). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmj.h2053>
- Schwartz, C. E., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 778–785. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000079378.39062.D4>
- Simac, J., Marcus, R., & Harper, C. (2019). Does non-formal education have lasting effects? *Compare*, 51(5), 706–724. <https://doi.org/10.1080/03057925.2019.1669011>
- Szałachowski, R. R., Własak, W., & Tuszyńska-Bogucka, W. (2024). Scouting as a Strategy in Support of Mental Health Development Through the Formation of Sense of Self-Efficacy. *Brain Sciences*, 14(12). <https://doi.org/10.3390/brainsci14121268>
- Talbot, A. (2015). The negative impacts of volunteering: A qualitative case study of one UK Scout group. *Voluntary Sector Review*, 6(2), 209–220. <https://doi.org/10.1332/204080515X14362581760660>
- Walker, L., Verins, I., Moodie, R., & Webster, K. (2005). Responding to the social and economic determinants of mental health: A conceptual framework for action. In H.

- Herrman, S. Saxena, & R. Moodie (Eds.), *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. World Health Organization.
- Wang, J., Ferris, K. A., Hershberg, R. M., & Lerner, R. M. (2015). Developmental Trajectories of Youth Character: A Five-Wave Longitudinal Study of Cub Scouts and Non-Scout Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(12), 2359–2373. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0340-y>
- Winters, G. M., & Jeglic, E. L. (2025). Sexual Grooming in the Boy Scouts of America. *Journal of Child Sexual Abuse*. <https://doi.org/10.1080/10538712.2024.2444636>
- Winters, G. M., Kaylor, L. E., & Jeglic, E. L. (2021). Toward a Universal Definition of Child Sexual Grooming. *Deviant Behavior*. <https://doi.org/10.1080/01639625.2021.1941427>
- World Organization of the Scout Movement. (n.d.). *About the organization*. World Organization of the Scout Movement. Retrieved January 29, 2025, from <https://www.scout.org/who-we-are/world-organization/about-organization#:~:text=Scouting's%20mission%20is%20to%20contribute,a%20constructive%20role%20in%20society>
- World Organization of the Scout Movement. (n.d.a). *Scouting education*. World Organization of the Scout Movement. Retrieved January 29, 2025, from <https://www.scout.org/who-we-are/scout-movement/scouting-education>
- World Organization of the Scout Movement . (n.d.b). *Scout Movement*. World Organization of the Scout Movement. Retrieved January 29, 2025, from <https://www.scout.org/scout-movement>
- Wu, Y., Wang, L., Tao, M., Cao, H., Yuan, H., Ye, M., Chen, X., Wang, K., & Zhu, C. (2023). Changing trends in the global burden of mental disorders from 1990 to 2019 and predicted levels in 25 years. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 32. <https://doi.org/10.1017/S2045796023000756>
- Youniss, J., Bales, S., Christmas-Best, V., Diversi, M., & Silbereisen, R. (2003). Youth Civic Engagement in the Twenty-First Century. *Journal of Research on Adolescence*. 12. 121 - 148. 10.1111/1532-7795.00027.
- Zaff, J. F., Moore, K. A., Papillo, A. R., & Williams, S. (2003). Implications of extracurricular activity participation during adolescence on positive outcomes. *Journal of Adolescent Research*, 18(6), 599–630. <https://doi.org/10.1177/0743558403254779>

Anexo A

Protocolo

Start of Block: Consentimento Informado

Escutismo e Promoção da Saúde Mental

Convida-se todos os jovens entre os 16 e os 28 anos de idade a participar num estudo acerca da promoção da saúde mental e do efeito do movimento escutista nesta promoção.

Consentimento Informado

Propósito do Estudo. O presente estudo procura compreender os processos que influenciam a promoção da saúde mental dentro e fora do movimento escutista. Visa verificar a eficácia do Escutismo na promoção da saúde mental e os mecanismos responsáveis por essa eficácia.

Procedimentos. Após concordar em participar, solicita-se o preenchimento de um conjunto de questionários.

Riscos e Desconfortos Potenciais. Não se identificam quais quer riscos ou desconfortos associados à participação neste estudo fora dos encontrados na vida quotidiana.

Benefícios. Não existe qualquer benefício direto para o participante ao participar no estudo. No entanto, os resultados poderão contribuir para uma melhor compreensão da promoção da saúde mental e da sua aplicação prática.

Anonimato e Confidencialidade. Garantimos a total confidencialidade dos dados fornecidos e o anonimato dos participantes, pelo que pedimos que responda com a maior clareza e sinceridade possível.

Participação Voluntária. A participação neste estudo é totalmente voluntária. Tem direito a interromper ou desistir do estudo a qualquer momento, sem qualquer consequência ou penalização.

Informações de Contacto. No caso de ter alguma dúvida sobre o estudo, não hesite em nos contactar: Nuno Teixeira Diniz de Carvalho: 28543@alunos.ispa.pt José H. Ornelas: jornelas@ispa.pt

Ao assinalar abaixo, indica que leu e compreendeu este termo de consentimento informado e concorda de livre vontade participar neste estudo

- Li e **concordo** em participar com os termos e condições deste estudo (1)
- Li e **não concordo** em participar com os termos e condições deste estudo (2)

Skip To: End of Survey If Ao assinalar abaixo, indica que leu e compreendeu este termo de consentimento informado e concord... = Li e não concordo em participar com os termos e condições deste estudo

Questionário Sociodemográfico



Idade Idade

Sexo biológico

- Masculino (1)
 - Feminino (2)
 - Outro (3) _____
 - Prefiro não dizer (4)
-

Gênero

- Homem (1)
 - Mulher (2)
 - Não binário (3)
 - Outro (4) _____
 - Prefiro não dizer (5)
-

Região de Residência Atual

▼ Açores (11) ... Não resido em Portugal (20)

Como classifica a sua situação geral de saúde neste momento?

- Muito boa (1)
- Boa (2)
- Média (3)
- Má (4)
- Muito má (5)

Como classifica a sua situação económica ou a da sua família (caso dependa desta)?

- Muito boa (1)
 - Boa (2)
 - Média (3)
 - Má (4)
 - Muito má (5)
-

Qual o nível de escolaridade mais elevado que completou?

- Nenhum (1)
- Ensino básico 1º ciclo (2)
- Ensino básico 2º ciclo (3)
- Ensino básico 3º ciclo (4)
- Ensino secundário (5)
- Ensino secundário pós-secundário (cursos de especialização tecnologia não superior) (6)
- Curso técnico superior profissional (7)
- Licenciatura (8)
- Mestrado (9)
- Doutoramento (10)

Page Break

Pertence ou já pertenceu ao movimento escutista?

- Sim (1)
- Não (2)

Display this question:

If Pertence ou já pertenceu ao movimento escutista? = Sim

Durante quantos anos pertence(u) ao movimento? (no caso de ser menos que 1 considere 1)

Display this question:

If Pertence ou já pertenceu ao movimento escutista? = Sim

A que Região pertence(u)? (no caso de ter pertencido a mais do que um considere o último)

▼ Açores (8) ... Viseu (27)

Display this question:

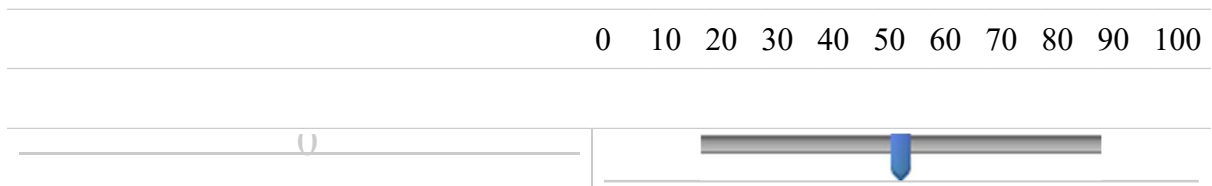
If Pertence ou já pertenceu ao movimento escutista? = Sim

Com que idade entrou para o movimento escutista?

Display this question:

If Pertence ou já pertenceu ao movimento escutista? = Sim

Numa escala de 0-100 como classificaria o seu envolvimento no movimento escutista?



Page Break

Pratica alguma religião?

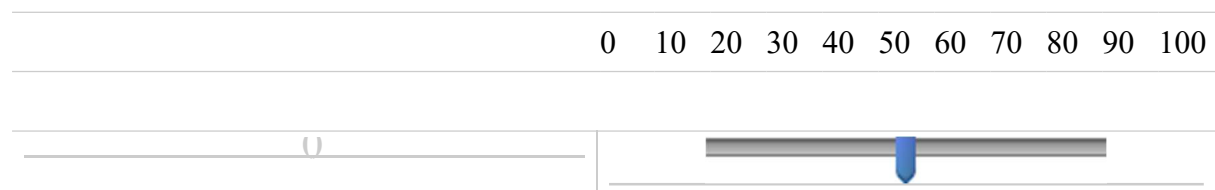
Sim (1)

Não (2)

Display this question:

If Pratica alguma religião? = Sim

Numa escala de 0-100 como classificaria o seu envolvimento religioso?



Page Break

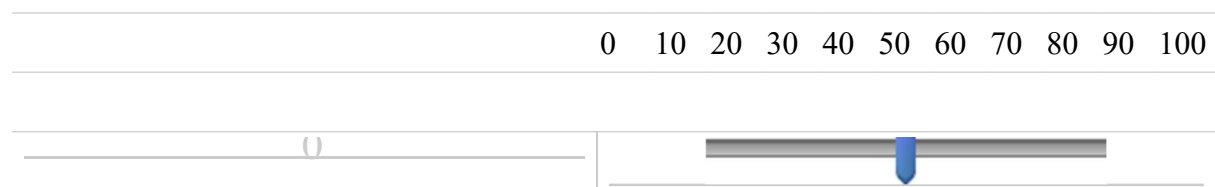
Pertence ou já pertenceu a outros grupos comunitários, se sim quais? (ex. grupos desportivos, teatro, dança, religiosos, etc.)

- Sim (1) _____
- Não (2)

Display this question:

If Pertence ou já pertenceu a outros grupos comunitários, se sim quais? (ex. grupos desportivos, tea... = Sim

Numa escala de 0-100 como classificaria o seu envolvimento neste(s) grupo(s)?



End of Block: Questionário Sociodemográfico

Start of Block: CES

Escala de Envolvimento Cívico

Indique o grau em que concorda ou discorda de cada afirmação.

	1- Discordo	2	3	4	5	6	7 - Concordo
Sinto-me responsável pela minha comunidade. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acredito que devo fazer a diferença na minha comunidade. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que tenho responsabilidade em ajudar os mais necessitados. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou comprometido em servir os outros. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que todos os cidadãos têm responsabilidade pela sua comunidade. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que é importante estar informado acerca do que acontece na comunidade (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que é importante fazer voluntariado. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que é importante ajudar financeiramente as organizações de caridade. (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indique o nível da sua participação, numa escala de nunca a sempre.

	1- Nunca	2	3	4	5	6	7 - Sempre
Estou envolvido numa estrutura de voluntariado na minha comunidade. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando trabalho com outros, consigo fazer mudanças positivas na comunidade. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajudo as outras pessoas da minha comunidade. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenho-me informado(a) do que acontece na comunidade. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participo em discussões relativas a responsabilidade social. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Contribuo para as instituições de caridade da comunidade. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: CES

Start of Block: PTM

Escala de Tendências Pró-sociais

Abaixo encontram-se algumas afirmações que podem ou não descrever-te. Por favor indica **quanto cada afirmação te descreve**, usando a seguinte escala: 1- Não me descreve nada; 2 - Descreve-me um pouco; 3 - Descreve-me até certo ponto; 4 - Descreve-me bem; 5 -

	1 - Não me descreve nada	2 - Descreve-me um pouco	3 - Descreve-me até certo ponto	4 - Descreve-me bem	5 - Descreve-me muito bem
Consigo ajudar os outros melhor quando as pessoas me estão a observar. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É muito gratificante para mim quando posso confortar alguém que está muito aflito. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando há outras pessoas em redor, é mais fácil para mim ajudar os outros carenciados. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que uma das coisas melhores em relação a ajudar os outros é que faz com que eu cause boa impressão. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiro o máximo proveito de ajudar os outros quando é feito à frente de outras pessoas. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tenho
tendência para
ajudar pessoas
que estão numa
verdadeira
situação de crise
ou dificuldades.
(6)

Quando as
pessoas me
pedem para as
ajudar, não
hesito. (7)

Prefiro doar
dinheiro
anonimamente.
(8)

Tenho
tendência para
ajudar pessoas
que se magoam
seriamente. (9)

Creio que doar
bens ou
dinheiro
funciona melhor
quando é
dedutível nos
impostos. (10)

Tenho
tendência para
ajudar mais os
outros
carentes
quando estes
não sabem
quem os ajuda.
(11)

Tenho
tendência para
ajudar os
outros, em
particular
quando estão
emocionalmente

perturbados.
(12)

Funciono
melhor a ajudar
os outros
quando sou o
centro das
atenções. (13)

Para mim é fácil
ajudar os outros
quando estão
numa situação
dramática. (14)

A maior parte
das vezes, ajudo
os outros
quando eles não
sabem quem os
ajuda. (15)

Creio que devia
ter maior
reconhecimento
pelo tempo e
pela energia que
gasto em
trabalho de
caridade. (16)

Reajo melhor a
ajudar os outros
quando a
situação é muito
emotiva. (17)

Nunca hesito
em ajudar os
outros quando
eles me pedem.
(18)

Penso que
ajudar os outros
sem que eles
saibam é o
melhor tipo de
situação. (19)

Uma das melhores coisas sobre fazer trabalho de caridade é que fica bem no meu currículo. (20)

As situações emotivas fazem-me querer ajudar os outros carenciados. (21)

Faço frequentemente donativos anónimos porque me fazem sentir bem. (22)

Sinto que se ajudar alguém, no futuro devem ajudar-me a mim. (23)

Descreve-me muito bem

End of Block: PTM

Start of Block: MHPS

Nesta escala, há afirmações sobre a promoção da saúde mental. Selecione a opção mais adequada para si entre as opções “Nunca”, “Raramente”, “Às vezes”, “Frequentemente” e “Sempre”.

	Nunca (1)	Raramente (2)	Por vezes (3)	Frequentemente (4)	Sempre (5)
Tenho amizades estáveis e gratificantes (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho amigos com quem partilho os meus segredos e em quem confio (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento encontrar-me com os meus amigos pelo menos uma vez por semana (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico amigo das pessoas de quem me sinto próximo (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É importante para mim ter pessoas à minha volta que dão sentido à minha vida (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preocupo-me com os direitos e liberdades individuais das pessoas (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garanto que defendo os meus direitos sem prejudicar os outros (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respeito os limites das pessoas (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento comportar-me de modo ético (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento alargar/enriquecer a minha perspetiva (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Preocupo-me em alargar os meus conhecimentos para o meu desenvolvimento pessoal (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desenvolvo as minhas capacidades de resolução de problemas (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho tempo para as minhas relações sociais (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento fazer coisas de que gosto (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faço um esforço para atingir os meus objetivos (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É importante para mim que a minha vida sexual seja satisfatória (16)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento falar dos problemas sexuais que tenho com o meu parceiro (17)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou ciente que a sexualidade é uma necessidade fisiológica natural (18)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuido da minha aparência física para me sentir atraente e bonito/a (19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valorizo-me a mim próprio pelas coisas que já realizei (20)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Eu amo-me (21)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento melhorar a minha auto- confiança (22)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que a minha existência traz sentido à vida dos outros (23)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento encontrar formas de lidar com stress (24)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando me sinto stressado, faço o que for necessário para efetivamente resolver o problema (técnicas de relaxamento, massagem, exercício físico, consultar um especialista, etc.) (25)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento identificar os fatores que me provocam stress (26)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento seguir uma dieta saudável e regular (27)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento proteger e melhorar a minha saúde física (28)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faço regularmente uma revisão de saúde (29)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento passar tempo com as pessoas com quem vivo (30)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arranjo tempo para a minha família alargada (31)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando me sinto sobrecarregado com algo, partilho os meus pensamentos e sentimentos com os meus amigos ou família e peço ajuda (33)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento aceitar as coisas e os obstáculos que não posso mudar (34)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento expressar os meus sentimentos positivos e negativos (35)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento identificar os meus sentimentos positivos e negativos (36)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Partilho os meus sentimentos e pensamentos comunicando com outros (37)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não evito lidar com os meus problemas de comunicação (38)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consigo dizer "não" às coisas que não quero (39)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Se for necessário, consigo dizer "não", em vez de tentar passar uma boa imagem (40)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consigo expressar verbalmente os meus pensamentos e desejos, enfatizando o efeito que têm em mim (41)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento identificar as situações que me deixam com raiva (42)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Questiono as razões latentes da minha raiva (43)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aceito que a raiva é natural (44)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento compreender as razões das minhas atitudes e comportamentos (45)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preocupo-me com o efeito que o meu comportamento tem nos outros (46)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento estar ciente das minhas forças e fraquezas (47)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: MHPS

Anexo B

Tradução Mental Health Promotion Scale

Item	Original	Tradução 1	Tradução 2	Codificação	Tradução Final	Retroversão
1	I have stable and satisfying friendships	Tenho amizades estáveis e satisfatórias	Tenho amizades estáveis e gratificantes	2	Tenho amizades estáveis e gratificantes	I have stable and significant friendships
2	I have friends with whom I share my secrets and whom I trust	Tenho amigos com quem partilho os meus segredos e em quem confio	Tenho amigos com quem partilho os meus segredos e em quem confio	1	segredos e em quem confio	I have friends with whom I share my secrets and who I trust
3	I try to meet my friends at least once a week	Esforo-me para estar com os meus amigos pelo menos uma vez por semana	Tento encontrar-me com os meus amigos pelo menos uma vez por semana	2	pelo menos uma vez por semana	I try to meet up with my friends at least once a week
4	I become friends with people I feel close to	Fico amigo de pessoas com quem me sinto próximo	Fico amigo das pessoas de quem me sinto próximo	2	próximo	I become friends with the people who I feel close to
5	It is important to me to have people around me that bring meaning into my life	É importante para mim ter pessoas à minha volta que dão sentido à minha vida	É importante para mim ter pessoas à minha volta que trazem sentido à minha vida.	1	É importante para mim ter pessoas à minha volta que dão sentido à minha vida	It is important to me to be surrounded by people who give my life meaning
6	I care about people's individual rights and freedom	Preocupo-me com os direitos e liberdade individuais de cada pessoa	Preocupo-me com os direitos e liberdades individuais das pessoas	2	Preocupo-me com os direitos e liberdades individuais das pessoas	I care about people's individual rights and freedom
7	I make sure I stand up for my rights without harming others	Certifico-me que defendo os meus direitos sem prejudicar os outros	Garanto que defendo os meus direitos sem prejudicar os outros	2	Garanto que defendo os meus direitos sem prejudicar os outros	I make sure to defend my rights without harming others'
8	I respect people's boundaries	Respeito os limites das pessoas	Respeito os limites das pessoas	1	Respeito os limites das pessoas	I respect people's limits
9	I try to behave ethically	Tento comportar-me de modo ético	Tento comportar-me eticamente	1	Tento comportar-me de modo ético	I try to behave in an ethical way
10	I try to broaden/enrich my perspective	Tento alargar/enriquecer as minhas perspetivas	Tento alargar/enriquecer a minha perspetiva	2	Tento alargar/enriquecer a minha perspetiva	I try to broaden/enrich my perspective
11	I care about broadening my knowledge for my personal development	Preocupo-me em alargar os meus conhecimentos para o meu desenvolvimento pessoal	Preocupo-me em alargar os meus conhecimentos para o meu desenvolvimento pessoal	1	Preocupo-me em alargar os meus conhecimentos para o meu desenvolvimento pessoal	I care about broadening my knowledge for my personal development
12	I improve my problem-solving skills	Desenvolvo as minhas capacidades de resolução de problemas	Melhoro as minhas capacidades de resolução de problemas	1	Desenvolvo as minhas capacidades de resolução de problemas	I develop my problem solving abilities
13	I make time for my social relationships	Arranjo tempo para as minhas relações sociais	Tenho tempo para as minhas relações sociais	2	Tenho tempo para as minhas relações sociais	I have time for my social relations
14	I try to do things I enjoy	Tento fazer coisas de que gosto	Tento fazer coisas de que gosto	1	Tento fazer coisas de que gosto	I try to do things I like
15	I make an effort to achieve my goals	Faço um esforço para realizar os meus objetivos	Faço um esforço para atingir os meus objetivos	2	Faço um esforço para atingir os meus objetivos	I make an effort to achieve my goals
16	It is important to me that my sexual life is satisfying	É importante para mim que a minha vida sexual seja satisfatória	É importante para mim que a minha vida sexual seja satisfatória	2	É importante para mim que a minha vida sexual seja satisfatória	It is important to me that my sex life is satisfactory
17	I try to talk about the sexual problems I experience with my partner	Tento falar sobre os problemas sexuais que experiencio com o meu parceiro	Tento falar dos problemas sexuais que tenho com o meu parceiro	2	Tento falar dos problemas sexuais que tenho com o meu parceiro	I try to talk to my partner about my sexual problems
18	I am aware that sexuality is a natural physiological need	Tenho consciencia que a sexualidade é uma necessidade fisiológica natural	Estou ciente que a sexualidade é uma necessidade fisiológica natural	2	Estou ciente que a sexualidade é uma necessidade fisiológica natural	I am aware that sexuality is a natural physiological necessity
19	I take care of my physical appearance to feel attractive and beautiful	Cuido da minha aparência física para me sentir atraente e bonito/a	Cuido da minha aparência física para me sentir atraente e bonito	1	Cuido da minha aparência física para me sentir atraente e bonito/a	I take care of my physical appearance in order to feel attractive and beautiful/pretty
20	I appreciate myself for the things I have achieved	Valorizo-me a mim próprio pelas coisas que já realizei	Aprecio-me pelas coisas que já alcancei	1	Valorizo-me a mim próprio pelas coisas que já realizei	I value myself for the things I have already achieved
21	I love myself	Amo-me a mim próprio	Eu amo-me	2	Eu amo-me	I love myself
22	I try to improve my self-confidence	Tento melhorar a minha autoconfiança	Tento melhorar a minha auto-confiança	2	Tento melhorar a minha auto-confiança	I try to improve my self confidence
23	I think my existence brings meaning into other people's lives	Acredito que a minha existência traz sentido à vida das outras pessoas	Penso que a minha existência traz sentido à vida dos outros	2	Penso que a minha existência traz sentido à vida dos outros	I think my existence has meaning in other people's lives
24	I try to come up with ways to cope with stress	Tento encontrar formas de lidar com stress	Tento arranjar formas de lidar com o stress	1	Tento encontrar formas de lidar com stress	I try to find ways to deal with stress
25	When I feel stressed, I do what is necessary to effectively solve the problem (relaxation techniques, massage, exercise, consulting with a specialist, etc.)	Quando sinto stressado, faço o necessário para resolver o problema de forma eficaz (técnicas de relaxamento, massagens, exercício, consultar um especialista, etc.)	Quando me sinto stressado, faço o que for necessário para efetivamente resolver o problema (técnicas de relaxamento, massagem, exercício físico, consultar um especialista, etc.)	2	Quando me sinto stressado, faço o que for necessário para efetivamente resolver o problema (técnicas de relaxamento, massagem, exercício físico, consultar um especialista, etc.)	when I feel stressed, I do whatever is necessary to solve the issue (relaxation techniques, massage, physical exercise, see a specialist)
26	I try to identify the factors that make me feel stressed	Tento identificar os fatores que me provocam stress	Tento identificar os fatores que me fazem sentir stressado	1	Tento identificar os fatores que me provocam stress	I try to identify the factors that cause me stress
27	I try to follow a healthy and regular diet	Tento seguir uma dieta saudável e regular	Tento seguir uma dieta saudável e regular	2	Tento seguir uma dieta saudável e regular	I try to follow a healthy and balanced diet
28	I try to protect and improve my physical health	Tento proteger e melhorar a minha saúde física	Tento proteger e melhorar a minha saúde física	2	Tento proteger e melhorar a minha saúde física	I try to protect and improve my physical health
29	I get a health check-up regularly	Faço regularmente um revisão de saúde	Tenho consultas de saúde regularmente	1	Faço regularmente um revisão de saúde	I do a health check often
30	I try to spend time with the people I live with	Tento passar tempo com as pessoas com quem vivo	Tento passar tempo com as pessoas com quem vivo	2	Tento passar tempo com as pessoas com quem vivo	I try to spend time with the people whom I live with
31	I make time for my extended family	Arranjo tempo para a minha família alargada	Arranjo tempo para a minha família alargada	2	Arranjo tempo para a minha família alargada	I make time for my extended family
32	I try to be in a close relationship with my partner and children by showing them I love them and taking care of all my responsibilities	Tento manter uma relação próxima com o/a meu/minha parceiro/a e os meus filhos, mostrando-lhes que os amo e cumprindo todas as minhas responsabilidades	Tento ter uma relação próxima com o meu parceiro e filhos, mostrando-lhes que os amo e tratando de todas as minhas responsabilidades	1	Tento manter uma relação próxima com o/a meu/minha parceiro/a e os meus filhos, mostrando-lhes que os amo e cumprindo todas as minhas responsabilidades	I try to maintain a close relationship with my partner and my children, showing them that I love them and fulfilling all my responsibilities
33	When I am overwhelmed with something, I share my thoughts and feelings with my friends or family and ask for help	Quando me sinto sobrecarregado com algo, partilho os meus pensamentos e sentimentos com os meus amigos ou família e peço ajuda	Quando estou sobrecarregado com algo, partilho os meus pensamentos e sentimentos com os meus amigos e família e peço ajuda	1	Quando me sinto sobrecarregado com algo, partilho os meus pensamentos e sentimentos com os meus amigos ou família e peço ajuda	When I feel overloaded with something, I share my thoughts and feelings with my friends or family and ask for help
34	I try to accept the things and obstacles I cannot change	Tento aceitar as coisas e os obstáculos que não posso mudar	Tento aceitar as coisas e obstáculos que não conseguir mudar	1	Tento aceitar as coisas e os obstáculos que não posso mudar	I try to accept the things and obstacles that I can't change
35	I try to express my positive and negative feelings.	Tento expressar as minhas emoções positivas e negativas	Tento expressar os meus sentimentos positivos e negativos	2	Tento expressar os meus sentimentos positivos e negativos	I try to express my positive and negative feelings
36	I try to identify my positive and negative feelings	Tento identificar as minhas emoções positivas e negativas	Tento identificar os meus sentimentos positivos e negativos	2	Tento identificar os meus sentimentos positivos e negativos	I try to identify my positive and negative feelings
37	I share my feelings and thoughts by communicating with others	Partilho os meus sentimentos e pensamentos através da comunicação com os outros	Partilho os meus sentimentos e pensamentos comunicando com outros	2	Partilho os meus sentimentos e pensamentos comunicando com outros	I share my feelings and thoughts by communicating with others
38	I do not avoid dealing with my communication problems	Não evito lidar com os meus problemas de comunicação	Não evito lidar com os meus problemas de comunicação	2	Não evito lidar com os meus problemas de comunicação	I don't avoid dealing with communications problems
39	I can say "no" to the things I don't want	Sou capaz de dizer "não" às coisas que não quero	Consigo dizer "não" às coisas que não quero	2	Consigo dizer "não" às coisas que não quero	I can say no to the things I don't want
40	If necessary, I can say "no," instead of trying to look good	Se necessário, sou capaz de dizer "não", em vez de tentar passar uma boa imagem	Se for necessário, consigo dizer "não", em vez de tentar passar uma boa imagem	2	Se for necessário, consigo dizer "não", em vez de tentar passar uma boa imagem	If necessary, I can say no, instead of trying to give a good impression
41	I can verbally express my thoughts and desires by emphasizing their effect on me	Sou capaz de expressar verbalmente os meus pensamentos e desejos, realçando o seu efeito em mim	Consigo expressar verbalmente os meus pensamentos e desejos, enfatizando o efeito que têm em mim	2	Consigo expressar verbalmente os meus pensamentos e desejos, enfatizando o efeito que têm em mim	I can verbally express my thoughts and wishes, emphasising the effect they have on me
42	I try to identify the situations that make me angry	Tento identificar as situações que me deixam com raiva	Tento identificar as situações que me deixam zangado	1	Tento identificar as situações que me deixam com raiva	I try to identify the situations that make me angry
43	I question the underlying reasons for my anger	Questiono as razões latentes da minha raiva	Questiono as razões subjacentes à minha raiva	1	Questiono as razões latentes da minha raiva	I question the underlying reasons of my anger
44	I accept that anger is natural	Aceito que a raiva é natural	Aceito que a raiva é natural	2	Aceito que a raiva é natural	I accept that anger is natural
45	I try to understand the reasons for my attitudes and behaviors	Tento compreender as razões por trás das minhas atitudes e comportamentos	Tento compreender as razões das minhas atitudes e comportamentos	2	Tento compreender as razões das minhas atitudes e comportamentos	I try to understand the reasons behind my attitudes and behaviour
46	I care about the effects of my behavior on others	Preocupo-me com os efeitos do meu comportamento nos outros	Preocupo-me com o efeito que o meu comportamento tem nos outros	2	Preocupo-me com o efeito que o meu comportamento tem nos outros	I care about the effect that my behaviour has on others
47	I try to be aware of my strengths and weaknesses	Tento estar ciente das minhas forças e fraquezas	Tento estar ciente dos meus pontos fortes e fracos	1	Tento estar ciente das minhas forças e fraquezas	I try to be aware of my strengths and weaknesses

Anexo C

Poster Escutismo e Saúde Mental

ESCUTISMO & PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL



Queremos compreender de que forma o escutismo promove a saúde mental e identificar os fatores mais importantes nesse processo.



Partilha a tua experiência!
Jovens entre 16 e 28 anos

Anexo D
Mensagem Divulgação

Olá!

Estou a desenvolver um estudo sobre o impacto do Escutismo na promoção da saúde mental e gostava de contar com a tua ajuda!

Se tens entre 16 e 28 anos e és ou já foste escuteiro, pedimos que preenchas este questionário. Demora apenas uns minutos e vai mesmo fazer a diferença!

https://ispawjrc.qualtrics.com/jfe/form/SV_80yzf07Ogc9tbcW

A tua participação é fundamental! Se puderes, partilha também com o teu agrupamento, secção ou outros escuteiros que conheças. Quanto mais respostas tivermos, melhor!

Muito obrigado!

Anexo E

Artigo de Divulgação no Jornal Flor-de-Lis



Maio 22, 2025(<https://flordelis.escutismo.pt/2025/05/22/>)

Estudo investiga a relação entre Escutismo e promoção da saúde mental dos jovens

Se tens entre 16 e 28 anos, és convidado a participar num estudo sobre o impacto do Escutismo na promoção da saúde mental. Esta investigação pretende compreender como as atividades escutistas contribuem para o bem-estar psicológico dos jovens.

Este estudo é realizado no âmbito de uma dissertação de mestrado do ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida e convida antigos ou atuais escuteiros entre os 16 e 28 anos a partilharem as suas experiências. Para participar no estudo, basta preencher um breve questionário online, disponível aqui (https://ispawjrc.qualtrics.com/jfe/form/SV_80yzf07Ogc9tbcW). A participação demora apenas alguns minutos, mas os resultados poderão fazer uma grande diferença na compreensão deste tema.

A investigação parte do princípio de que programas eficazes de promoção da saúde mental devem incorporar não apenas o conhecimento académico, mas também a experiência prática. O objetivo é confirmar os benefícios já identificados do Escutismo na saúde mental e descobrir quais os elementos específicos das atividades escutistas que mais contribuem para esse efeito positivo.

A participação é anónima e todos os dados serão tratados com total confidencialidade. Para mais informações ou dúvidas sobre o estudo, os interessados podem contactar os investigadores através do email 28543@alunos.ispa.pt (<mailto:28543@alunos.ispa.pt>) ou jornelas@ispa.pt (<mailto:jornelas@ispa.pt>).

Texto: Catarina Valada.

Foto: Gonçalo Pinto.

<https://flordelis.Escutismo.pt/estudo-investiga-a-relacao-entre-Escutismo-e-promocao-da-saude-mental-dos-jovens/>

Anexo F

Tabela da Caracterização da População por Escala

Variável	CES		PTM		MHPS	
	N	%	N	%	N	%
N	388	100%	327	100%	271	100%
Sexo						
Masculino	109	28,1%	92	28,1%	78	28,8%
Feminino	279	71,9%	235	71,9%	193	71,2%
Género						
Homem	110	28,4%	93	28,4%	78	28,8%
Mulher	276	71,1%	232	70,9%	192	70,8%
Não binário	2	0,5%	2	0,6%	1	0,4%
Região de Residência						
Açores	9	2,3%	8	2,4%	7	2,6%
Alentejo	10	2,6%	9	2,8%	7	2,6%
Algarve	5	1,3%	5	1,5%	4	1,5%
Centro	88	22,7%	70	21,4%	57	21,0%
Grande Lisboa	168	43,3%	144	44,0%	119	43,9%
Madeira	2	0,5%	2	0,6%	1	0,4%
Norte	61	15,7%	49	15,0%	40	14,8%
Oeste e Vale do Tejo	30	7,7%	27	8,3%	25	9,2%
Península de Setúbal	9	2,3%	7	2,1%	5	1,8%
Não resido em Portugal	6	1,5%	6	1,8%	6	2,2%
Escolaridade						
Ensino básico 2º ciclo	1	0,3%	1	0,3%	1	0,4%
Ensino básico 3º ciclo	46	11,9%	39	11,9%	30	11,1%
Ensino secundário	150	38,7%	123	37,6%	102	37,6%
Ensino pós-secundário	5	1,3%	4	1,2%	3	1,1%
Curso técnico superior profissional	17	4,4%	13	4,0%	12	4,4%
Licenciatura	125	32,2%	109	33,3%	92	33,9%
Mestrado	44	11,3%	38	11,6%	31	11,4%
Situação Económica						
Muito boa	31	8,0%	28	8,6%	22	8,1%
Boa	219	56,4%	181	55,4%	150	55,4%
Média	119	30,7%	101	30,9%	85	31,4%
Má	17	4,4%	15	4,6%	13	4,8%
Muito má	2	0,5%	2	0,6%	1	0,4%
Situação de Saúde						
Muito boa	74	19,1%	63	19,3%	55	20,3%
Boa	246	63,4%	208	63,6%	170	62,7%

Variável	CES		PTM				MHPS					
	N	%			N	%			N	%		
Situação de Saúde												
Média	62	16,0%			51	15,6%			41	15,1%		
Má	6	1,5%			5	1,5%			5	1,8%		
	M	DP	Min	Max	M	DP	Min	Max	M	DP	Min	Max
Idade	21,36	3,47	16	28	21,38	3,50	16	28	21,45	3,52	16	28
Escutismo												
Idade de Entrada	8,67	3,08	4	20	8,73	3,12	4	20	8,67	3,10	4	20
Duração	12,22	4,61	1	23	12,19	4,70	1	23	12,38	4,72	1	23
Envolvimento	82,90	15,71	10	100	82,35	16,55	10	100	82,93	15,77	10	100

Anexo G

Tabela Comparativa das Análises Fatoriais da *Prosocial Tendencies Scale*

	Presente Estudo						Costa et al. (2022)						Carlo e Randall (2002)					
	Pub	Ang	Alt	Com	Ano	Pub	Emo	Alt	Dir	Com	Ano	Pub	Emo	Alt	Dir	Com	Ano	
PTM1	,62					,44						,81						
PTM2		,39		,31			,62						,62					
PTM3	,62					,54						,84						
PTM4	-,71		,34					,75						,48				
PTM5	,75		-,32			,84						,64						
PTM6		,47		,44					,69			-,61			,64	,43		
PTM7				,85						,87						,82		
PTM8					,66						,65						,74	
PTM9		,42		,37					,62						,68			
PTM10								,37						,59				
PTM11					,74						,77						,82	
PTM12		,69					,72						,65					
PTM13	,52					,58						,49		-,53				
PTM14		,55							,65						,71			
PTM15					,68						,75						,77	
PTM16			,45											,77				
PTM17		,56					,62						,69					
PTM18			-,33							,79						,85		
PTM19				,61							,74						,78	
PTM20	-,36																	
PTM21		,66					,66						,79					
PTM22					,45													
PTM23			,44					,30									,76	

Anexo H

Análise de Mediação com Variáveis de Controlo

Efeito	b	EP	t	p	IC 95%
Total (X → Y)	,0137	,0053	2,5932	,0100	[,0033, ,0240]
Direto (X → Y)	,0034	,0052	,651	,516	[-,0069, ,0137]
Indiretos					
Total	,0103	,0037	—	—	[,0033, ,0177]
Via M1	,0010	,0025	—	—	[-,0036, ,0064]
Via M2	,0023	,0028	—	—	[-,0027, ,0081]
Via M1 e M2	,0070	,0017	—	—	[,0039, ,0107]
Covariáveis					
Perceção de Situação Económica	,0137	,0320	,428	,669	[-,0493, ,0767]
Perceção de Saúde Geral	-,1684	,0353	-4,775	,000	[-,2378, -,0989]
R² total do modelo final	,3052	—	—	—	—