



**Escola de Ciências Sociais e Humanas**  
Departamento de Psicologia Social das Organizações

Prática de Atividade Física, Bem-Estar e Resultados Escolares em Crianças e Jovens: Papel do Estatuto Socioeconómico e da Imagem Corporal.

Cristiana Pestana Santos

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Comunitária e Proteção de Menores

Orientador:  
Doutor Ricardo Borges Rodrigues, Professor Auxiliar Convidado  
ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2016

*“O desporto faz parte da herança de todos os homens e mulheres e a sua ausência nunca poderá ser compensada.”*

Pierre de Coubertin

## **Agradecimentos**

Quero agradecer a todos quantos me ajudaram à realização desta dissertação de mestrado.

Ao professor Ricardo Rodrigues, meu orientador, por todo o interesse, empenho, paciência e dedicação e ainda por todo o conhecimento transmitido.

À minha família, Mãe e Pai, por todo o apoio e confiança transmitida ao longo deste percurso.

Ao meu Irmão Henrique, por todas as dúvidas colocadas sobre a pertinência do tema, sobre a minha capacidade para a realização deste trabalho, que me deram mais força para seguir em frente.

Ao Francisco Viegas, meu namorado, por todas as ausências justificadas devido à realização da dissertação, por todos os momentos de menor paciência da minha parte para com ele.

Às minhas amigas, em especial à Juliana Belo, Ana Cláudia, Rita Rebelo e Raquel Dias, agradecer a ajuda, apoio e a motivação transmitida.

A todos, o meu muito obrigada.

## Resumo

Em Portugal não existe muita investigação sobre o papel da atividade física em crianças e jovens nos resultados escolares e de uma forma mais geral, no seu bem-estar. A literatura internacional tem abordado esta relação, mas com alguns resultados divergentes.

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre a atividade física o bem-estar, os resultados escolares e as atitudes face à escola, analisando, ainda, o papel moderador do estatuto socioeconómico e mediador da imagem corporal. O estudo foi realizado com um grupo de crianças e jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, que se encontravam a frequentar o 2.º e 3.º ciclos de uma escola em Lisboa. Os participantes responderam a um questionário, em contexto de sala de aula. As variáveis estudadas foram a atividade física, bem-estar (escala *Kidscreen-52*), resultados escolares, estatuto socioeconómico, atitudes face à escola (Questionário de Atitudes face à Escola) e imagem corporal (escala de Nove Silhuetas).

Os resultados obtidos mostraram não existir relação entre a prática de atividade física e os resultados escolares e as atitudes face à escola, também não se verificou o papel moderador do estatuto socioeconómico na relação entre a atividade física e o bem-estar. O papel mediador da imagem corporal na relação entre a atividade física e o bem-estar não se confirmou, no entanto, foi possível verificar o seu papel moderador. Na discussão são analisadas, à luz da literatura, possíveis explicações para a não-confirmação das hipóteses avançadas.

**Palavras-chave:** crianças e jovens; atividade física; resultados escolares; bem-estar; atitudes face à escola; estatuto socioeconómico; imagem corporal.

## **Abstract**

In Portugal there is not much research on the role of physical activity in children and young people on school results and, more generally, in their well-being, whether physical or psychological. International literature has mentioned this relationship, but with some divergent results.

The present study aimed to investigate the relationship between physical activity, well-being, academic performance and attitudes towards school, analyzing also the moderating role of socio-economic status and the mediator role of body image. The study was conducted with a group of children and young people aged between 10 and 17 years old, who were attending the 2nd and 3rd cycles of a school in Lisbon. Participants answered a questionnaire in the classroom context. The variables were physical activity, wellness (Kidscreen-52 scale), educational attainment, socioeconomic status, attitudes to school (Attitudes Questionnaire face to School) and body image (scale of nine silhouettes).

As a result, there was no relationship between physical activity and academic performance. In addition, the moderating role of socioeconomic status in the relationship between physical activity and well-being wasn't found either. The mediating role of body image in the relationship between physical activity and well-being was not confirmed, however, it was possible attest its moderating role.

In the discussion are analyzed in the light of literature, possible explanations for the non-confirmation of the hypotheses advanced.

**Keywords:** children and youth; physical activity; school achievement; well-being; attitudes towards school; socio-economic status; body image



## Índice

<b>Agradecimentos .....</b>	<b>I</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>II</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>III</b>
<b>Índice de Quadros .....</b>	<b>VII</b>
<b>Índice de Figuras .....</b>	<b>VIII</b>
<b>Introdução.....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo I. Bem-Estar, Resultados Escolares e Atitudes Face à Escola.....</b>	<b>5</b>
1. Bem-Estar.....	5
2. Resultados Escolares .....	7
3. Atitudes Face à Escola .....	9
<b>Capítulo II. Atividade física, Exercício e Aptidão Física.....</b>	<b>11</b>
1. Relação entre Atividade Física e o Bem-Estar.....	12
2. Relação entre Atividade Física e Resultados Escolares .....	13
3. Relação entre Atividade Física e as Atitudes Face à Escola.....	15
4. Fatores moderadores e mediadores da relação entre a Atividade Física e o Bem-Estar, Resultados Escolares e Atitudes Face à Escola.....	16
4.1 Estatuto Socioeconómico .....	16
4.2 Imagem Corporal.....	17
5. O presente estudo: Objetivos e Hipóteses .....	18
<b>Capítulo III. Método .....</b>	<b>21</b>
1. Participantes .....	21
2. Variáveis do estudo e Instrumentos .....	22
2.1. Bem-Estar - <i>Kidscreen</i> -52 .....	22
2.2. Resultados Escolares .....	24
2.3. Atitudes Face à Escola – Questionário Atitudes face à escola (QAFE).....	24

2.4. Atividade Física.....	26
2.5. Estatuto Socioeconómico (ESE).....	26
2.6. Imagem Corporal.....	27
3. Procedimentos.....	27
<b>Capítulo IV. Resultados.....</b>	<b>29</b>
1. Análise descritiva.....	29
2. Correlação entre variáveis.....	29
3. Teste do modelo.....	30
<b>Capítulo V. Discussão e Conclusões.....</b>	<b>35</b>
<b>Referências.....</b>	<b>39</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>45</b>
<i>Anexo A: Consentimento Informado dirigido aos Encarregados de Educação.....</i>	<i>45</i>
<i>Anexo B: Questionário dirigido aos alunos.....</i>	<i>47</i>
<i>Anexo C: Questionário aos Diretores de Turma (versão horizontal).....</i>	<i>59</i>



## Índice de Quadros

<b>Quadro 1</b> Caracterização sociodemográfica dos participantes do estudo .....	21
<b>Quadro 2</b> Valores do $\alpha$ (de Cronbach) de cada uma das dimensões da escala Kidscreen .....	24
<b>Quadro 3</b> Valores do $\alpha$ (de Cronbach) de cada uma das dimensões da escala Atitudes face à escola.....	25
<b>Quadro 4</b> Estatísticas descritivas das variáveis do estudo .....	29
<b>Quadro 5</b> Correlações entre as variáveis em estudo .....	30
<b>Quadro 6</b> Correlação AF vs RE .....	31
<b>Quadro 7</b> Regressão linear – vd Bem-Estar .....	31
<b>Quadro 8</b> Moderação: v.d. Bem-estar .....	32
<b>Quadro 9</b> Efeitos totais.....	32
<b>Quadro 10</b> Regressão linear – vd Bem-estar.....	33

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> Modelo Teórico do estudo: “Atividade Física no bem-estar, resultados escolares e atitudes face à escola.....	19
<b>Figura 2</b> Moderação da relação AF e Bem-Estar .....	33

## Introdução

Os resultados da última sondagem do Eurobarómetro (2011) revelam elevados níveis de inatividade na União Europeia. Cerca de 59% dos cidadãos nunca, ou raramente, praticam exercício ou fazem desporto, ao passo que 41% o fazem pelo menos uma vez por semana. A Europa do Norte é fisicamente mais ativa do que a Europa Sul e do Leste. No que diz respeito a Portugal, 64% dos portugueses nunca praticam exercício ou fazem desporto (IDP, 2011).

Relativamente às crianças e aos jovens com idades entre os 5 e os 17 anos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a realização de 60 minutos de atividade física diária, com intensidade moderada a vigorosa; a maior parte da atividade física realizada deverá ser de natureza aeróbia, e ocorrer pelo menos 3 vezes por semana, integrando, ainda, exercícios que permitam fortalecer os músculos e os ossos. Segundo a OMS (2016), níveis regulares e adequados de atividade física permitem reduzir o risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral, diabetes, cancro de mama e de cólon, depressão e risco de quedas, bem como ajuda a melhorar a saúde óssea e funcional.

A par dos benefícios para a saúde, vários estudos sugerem a importância da atividade física na promoção do bem-estar, do sucesso escolar e de atitudes positivas face à escola. Alguns estudos identificam uma relação positiva entre a prática de atividade física e os resultados escolares em algumas disciplinas, como é o caso da matemática, do português e das ciências, assim como, uma associação positiva com o bem-estar físico e psicológico dos jovens.

Em Portugal, falando da educação em contextos socioeconómicos deprimidos, isto é, quando há diferenças sociais, o que pesa são as condições sociais dos progenitores do aluno, destacando a origem e o território de residência (rural, urbano, centro da cidade, subúrbios). Segundo Seabra (2009) podemos afirmar que a escola tem penalizado os alunos cujas famílias são pouco escolarizadas e desempenham profissões consideradas socialmente menos importantes, bem como, os alunos negros e os que vivem em meios rurais e do interior. Pereira (2010) assume que frequentemente as análises costumam colocar muita ênfase na desigualdade social como fonte de desigualdade académica e admite que se justifica pela importância da condição socioeconómica do estudante para o sucesso escolar.

Dados dos Conselho Nacional de Educação (2014), vêm indicar que os países onde existe maior número de crianças/jovens em risco de abandonar a escola precocemente são países da Europa Central e de Leste, com percentagens acima dos 75%, tais como a Bulgária, República Checa e Eslováquia. Países como a Holanda, Portugal e Finlândia apresentam percentagens abaixo dos 50%. Este abandono escolar precoce, é assumido como uma consequência de diversos fatores, designadamente os relacionados com a escola, com o próprio indivíduo, com o nível de escolaridade dos pais e com o contexto socioeconómico (Justino & Miguéns 2014).

De acordo com dados do PISA (2012) o estatuto socioeconómico afeta o desempenho escolar, isto é, os resultados escolares apresentam uma variação, nomeadamente na disciplina de matemática. A diferença no desempenho em matemática, deveu-se somente à diferente entre os índices do estatuto económico, social e cultural (OECD, 2012).

Relativamente ao bem-estar, a OECD (2015) apresenta Portugal com um bom desempenho em relação a outros países no índice para uma vida melhor, mas somente em algumas medidas. Portugal está acima da média, particularmente, em moradia, segurança pessoal, e qualidade do meio ambiente, e abaixo da média relativamente a questões como a renda e da riqueza, o estado de saúde, as conexões sociais, o movimento cívico, a educação, o emprego e os respetivos rendimentos e finalmente, o bem-estar subjetivo.

Não há consenso na literatura para explicar de que forma o estatuto socioeconómico modera a relação da atividade física com o bem-estar, para os resultados escolares e ainda para as atitudes face à escola. É expectável que não haja consenso pois a forma de se medir o nível de atividade física não está previamente estabelecido, isto é, não há escalas validadas para a população portuguesa, nomeadamente falando na faixa etária do presente estudo, dos 10 aos 17 anos.

O objetivo deste trabalho é analisar o papel da prática de atividade física no bem-estar, resultados escolares e atitudes face à escola em crianças e jovens com idades entre 10 e os 17 anos.

O papel do estatuto-socioeconómico na relação entre a atividade física e as respetivas variáveis dependentes, detalhadamente, o bem-estar, os resultados escolares e as atitudes face à escola tornam-se determinantes neste estudo, pois é referido na literatura como um dos principais moderadores. Santos, 2004 afirma esta necessidade de

se realçar a importância das relações entre as condições socioeconómicas, o envolvimento físico, leia-se, a prática de atividade física e os estilos de vida. Neste sentido, Wadsworth (1999) aponta o contexto familiar durante a infância e adolescência como preparação para a vida adulta (1991, citado por Santos, 2004). Assim, as circunstâncias sociais e económicas das famílias estão fortemente relacionadas com as oportunidades de desenvolvimento que os jovens podem ter, não apenas pelos aspetos relacionados com a nutrição, mas também com a educação e atividade física (Santos, 2004).

Relativamente à imagem corporal, tida no presente estudo como mediadora da relação da atividade física com o bem-estar, também está identificada na literatura, apesar do consenso. Segundo Strickland (2004), Berger, (1984) & Philips, (1998) afirmam que a participação em atividade física melhora o autoconceito, a autoestima e a imagem corporal, por outras palavras, a atividade física contribuiu para um mais bem-estar.

O presente trabalho encontra-se organizado em cinco capítulos. Os dois primeiros capítulos apresentam o enquadramento teórico sobre o tema em apreço, nomeadamente a definição dos conceitos principais e os estudos empíricos com relevância para as relações que propomos analisar. O terceiro capítulo apresenta o método do estudo, especificamente a caracterização dos participantes, e a descrição dos instrumentos e do procedimento. O quarto capítulo apresenta os resultados do estudo, em duas secções distintas. Na 1.<sup>a</sup> seção são apresentadas as estatísticas descritivas e as correlações das variáveis em estudo. Na 2.<sup>a</sup> seção apresentam-se as análises referentes ao teste do modelo que integra e organiza as relações entre as variáveis. O quinto capítulo apresenta a discussão do estudo e as conclusões finais. Especificamente, sintetizam-se e discutem-se os principais resultados obtidos, analisam-se os contributos e as limitações do estudo, e, por fim, identificam-se algumas questões que, porventura, merecem atenção futura.



## Capítulo I. Bem-Estar, Resultados Escolares e Atitudes Face à Escola

### 1. Bem-Estar

Segundo Huener (1994) Shek e Lee (2007) o conceito de qualidade de vida foi proposto após a Segunda Guerra Mundial, quando a prosperidade económica e o aumento do poder de compra associavam a satisfação o bem-estar e a realização pessoal aos vários aspetos da vida. Este conceito tem sido alvo do interesse das ciências da saúde e sociais, embora com diferentes definições, há a concordância de que se trata de um conceito multidimensional, que inclui bem-estar a vários níveis, material, físico, social, emocional e produtivo e ainda satisfação em várias áreas da vida (1994; 2007, citado por Barros *et al*, 2008). Em relação às crianças e jovens, Harding (2001) e Nelson e colaboradores (2001) defendem que o conceito de bem-estar e qualidade de vida devem ser considerados sob uma perspetiva ecológica que foca múltiplos níveis de análise, a criança, os pais e a família, os pares, a comunidade e a sociedade (2001, citado por Gaspar *et al*, 2006).

O conceito de bem-estar, quando relacionado às crianças e jovens implica mais do que ausência de maus tratos e *déficits*, implica, também, força e qualidades positivas no contexto e na família da criança, tais como, características da própria criança e da família, o estatuto socioeconómico, estilo parental e os acontecimentos de vida. (Gaspar *et al*, 2006).

A OMS (2013/14) diz que a experiência com a escola pode ser decisiva no desenvolvimento da autoestima e de comportamentos saudáveis, destacando, adolescentes que sentem que a escola os apoia têm níveis de satisfação com a vida mais elevados. Relativamente ao bem-estar das crianças e jovens portugueses em contexto escolar, segundo dados da OMS, jovens portugueses, quando comparados com jovens de outros países, estão mais insatisfeitos com a vida e gostam menos da escola.

No relatório, *Comportamento da saúde na escola - estudo de crianças*, de 2013/14 da OMS, o gosto dos alunos pela escola tem vindo a diminuir. Em 1997-1998, os alunos portugueses eram os segundos, numa lista de 28 países, a dizer que gostavam da escola, em 2001-2002 desceram para a 8.<sup>a</sup> posição e em 2005-2006 pior, ficaram na 22.<sup>a</sup> posição. Nesta última avaliação, realizada em 2013-2014, os níveis de satisfação com a escola são os piores de sempre colocando o país na 33.<sup>a</sup> posição. (WHO, 2013/14).

Em respeito ao Bem-estar, este conceito com cerca de 50 anos, relativamente recente, no entanto o interesse pela sua compreensão remonta à Grécia Antiga onde filósofos, procuravam compreender a essência de uma vida feliz (Galinha, 2008). A investigação sobre bem-estar tem seguido duas correntes de pensamento com origem filosóficas diferentes: o *hedonismo* e o *eudemonismo* (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2001). Aristóteles na sua doutrina ética propõe que o bem-viver emerge da *eudaimonia*, isto é, provém da ação em direção ao desenvolvimento de cada pessoa (Ryff, 1989; Waterman, 1993). Naturalmente, a *eudaimonia* está relacionada com as experiências de desenvolvimento pessoal, autorrealização e o sentido de vida (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008; Waterman, 1993). Deste modo, o foco do bem-estar *eudemonista* baseia-se mais no que a pessoa faz ou pensa do que no modo como ela se sente.

Tal como Aristóteles defendia a corrente *eudaimonia*, Aristippus e DeSade, defendiam que o objetivo da vida era a experiência máxima de prazer, isto é, a corrente *hedónica* (Ryan & Deci, 2001).

Face à exposição das correntes filosóficas que explicam o conceito de bem-estar carece agora de uma definição mais atual.

Segundo Galinha e Ribeiro (2005) é possível reconhecer dois momentos críticos na história do presente conceito, o primeiro, por volta dos anos 60, centrava-se na distinção conceptual entre o bem-estar material e o bem-estar global. Inicialmente o bem-estar estava associado aos estudos da economia, denominando-se de bem-estar material. O segundo momento teve início nos anos 80, por via da quantidade de investigação produzida sobre o tema, como ainda pela divergência entre diversos autores, o que levou à subdivisão do conceito de bem-estar em bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico (Galinha & Ribeiro, 2005).

Em virtude do que foi mencionado, pode concluir-se que a corrente filosófica proposta por Aristóteles, a *eudaimonia*, está associada ao bem-estar psicológico e, em contrapartida, as formulações sobre a essência do bem-estar em termos de experiências de prazer, satisfação e felicidade estão diretamente ligadas ao bem-estar subjetivo, pois assemelham-se à conceção *hedónica*, em que este provém da satisfação dos desejos, da busca pelo prazer (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993).

O bem-estar subjetivo foi desenvolvido a partir de uma ampla base empírica construída gradualmente a partir da década de 60. Este foca a perspetiva individual e



subjetiva do bem-estar privilegiando a vertente emocional. A felicidade é considerada como uma motivação fundamental da vida humana e por isso critério inquestionável de bem-estar. Este modelo afirma-se como uma proposta que visa, principalmente, considerar a avaliação que as pessoas fazem das suas vidas, tendo como referencia as experiências emocionais, positivas e negativas, e ainda, valores, necessidades, expectativas e crenças pessoais.

Quanto ao construto de bem-estar psicológico, este foi proposto no final dos anos 80 do século XX, por Carol Ryff, (1989) e está relacionado com a perspectiva *eudaimónica*. Este construto assenta num modelo teórico fundamentado em conceitos provenientes da psicologia do desenvolvimento, da psicologia clínica e da saúde mental com a ambição de representar o Bem-estar de modo abrangente, do ponto de vista das dimensões psicológicas, e tradutor de um desenvolvimento normal e positivo (1989, citado por Novo, 2005). Este construto surge a partir de algumas críticas feitas ao modelo de bem-estar subjetivo, particularmente devido ao facto de este ser redutor, uma vez que o Bem-estar é mais do que apenas a satisfação com a vida e a felicidade (Ryff & Keys, 1995). Apresenta seis dimensões que se revelam essenciais para o desenvolvimento humano e ainda são necessárias para o Bem-estar: Aceitação de Si, Relações Positivas com os Outros, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Objetivos na Vida e Autonomia (Ryff,1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

## **2. Resultados Escolares**

Atualmente, Portugal enfrenta desafios para garantir que todos os alunos completem o ensino obrigatório, assegurando uma educação de qualidade e inclusiva. (OECD, 2014).

Em Portugal, segundo dados do conselho nacional de educação (2015) o desempenho escolar, na faixa etária dos 10 aos 17 anos, alunos do ensino básico e secundário, apresenta valores em 2007/08, relativamente à transição ou passagem de ano, taxas de 88,5%, e em 2012/13, desceu ligeiramente para 86,8%. Quanto aos valores de retenção/abandono escolar, em 2007/08, 11,5%, e em 2012/13 subiram ligeiramente, 13,2% (Ferreira, Félix, & Perdigão, 2015).

Em Portugal, as diferenças territoriais na educação têm sido identificadas por vários autores. Dados do Atlas da Educação, de 1991-2012, permitem-nos perceber a diferença de resultados entre as escolas de meios socioeconómicos favorecidos e desfavorecidos, mostram que o contexto socioeconómico e o contexto territorial são exemplos da desigualdade educativa. Os concelhos com as mais elevadas médias de escolarização são aqueles com urbanização mais recente (Oeiras, Lisboa, Cascais, Coimbra e Porto), pelo contrário, se considerarmos os concelhos com valores mais baixos, encontraremos os que têm sofrido quebra demográfica e envelhecimento (Justino, Pascueiro, Franco, Santos, Almeida & Batista, 2014).

A investigação psicológica, e de acordo com Garcia (1998); Ribeiro (2000); & Ribeiro, *et al.* (1999) salientam algumas variáveis determinantes para o sucesso e o insucesso do aluno, 1) pessoais do aluno e do professor, 2) a qualidade das interações educativas na sala de aula e 3) o relacionamento interpessoal nas escolas (citado por Almeida, Gomes, & Ribeiro 2005).

Segundo Delors *et al.* (1999) o sucesso educativo deve ser entendido de um modo abrangente, ou seja, deve representar para o indivíduo a aquisição da capacidade de aprender a conhecer. Esta capacidade baseia-se em ser capaz de compreender o que se passa à sua volta, no sentido em que, deve aprender a fazer para poder agir. Bem como, é igualmente importante saber viver e participar na vida em sociedade, e para tal, é importante desenvolver atitudes de reflexão, de forma a decidir e fazer as melhores opções (1999, citado por Castro, 2012). Por oposição temos o conceito de insucesso escolar, que se refere, segundo Benavente (1990, 1998) a um carácter massivo, constante, precoce, seletivo e cumulativo. Ainda, Martins e Parchão (2000) apontam insucesso escolar, quando os alunos não atingem as metas dentro dos limites estabelecidos (2000, citado por Ferreira, Félix & Perdigão. 2015).

Como forma de responder aos desafios educativos em Portugal, têm sido desenvolvidas políticas públicas para reduzir o abandono escolar precoce e aumentar o nível de escolaridade completo da população e as qualificações da força de trabalho (OECD, 2014).

O Programa de Combate ao Insucesso e Abandono Escolar (2012) tem como objetivo apoiar os alunos em risco de abandono, reintegrar aqueles que desistiram e consolidar a oferta educativa e formativa de cursos de dupla certificação no ensino secundário (OECD, 2014).

### 3. Atitudes Face à Escola

O conceito de atitude refere-se a uma, predisposição emocional interna, não observável diretamente, para agir de certo modo em relação a outra pessoa, objeto ou ideia (Stratton, 2003; Thornburg, 1985 citado por Candeias., *et al* 2008). É conhecido que é na escola que as crianças e jovens passam grande parte do seu tempo e onde vivem um número significativo de experiências, portanto, o meio escolar é um contexto privilegiado para a aquisição e consolidação de atitudes e valores (Rebello, 2012; Thornburg, 1985 citado por Candeias., *et al* 2008), desde logo em relação à própria escola. Lewy (1986) define as atitudes face à escola a partir de, especificamente, o sentimento em relação 1) escola 2) ao professor 3) ao currículo e à 4) turma (Candeias., *et al* 2008).

O estudo das atitudes face à escola é importante dado que estas atitudes estão associadas ao modo como os alunos participam nas atividades escolares e se relacionam com os seus pares, por exemplo, também Candeias (1996) mostrou a relação entre o desempenho escolar, a motivação e o interesse dos alunos pela vida escolar (1996, citado por Candeias., *et al* 2008).

Estudos realizados em Portugal, que estudaram as atitudes das crianças e dos jovens face à escola, Peixoto (2003), e Marques e Costa, (1996) apresentam resultados que apontam para que sejam os alunos mais novos a ter atitudes mais positivas face à escola do que os alunos mais velhos (1996; 2003, citado por Beja & Gonçalves, 2013). Quanto à diferença de géneros, Marques & Costa (1996), Peixoto (2003) e Alves-Martins *et al.* (2002) apontam que sejam as raparigas a apresentar atitudes mais positivas face à escola do que os rapazes (1996; 2003; 2002, citado por Beja., *et al*, 2013).



## Capítulo II. Atividade física, Exercício e Aptidão Física

Atividade física, exercício, e aptidão física são termos que descrevem diferentes conceitos, no entanto são confundidos com alguma frequência. Atividade física compreende qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que resulte num gasto energético acima do nível de repouso (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). A atividade física tem sido entendida como um comportamento que pode influenciar a aptidão física. Apesar de relacionado com atividade física o exercício físico é um conceito menos abrangente. A OMS, define exercício físico como movimentos corporais planeados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física. Por sua vez, a aptidão física refere-se a um conjunto de atributos associados ao construto de saúde ou de habilidade.

Enquanto comportamento, a atividade física pode ser quantificada de distintas maneiras, através de questionários, sensores de movimento, cardiofrequencímetros, calorimetria indireta, água duplamente marcada, e calorimetria direta entre outros desenvolvidos especificamente para crianças, como é o caso da observação direta (Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto, 2011).

Relativamente ao enquadramento legal, normativo, internacional e nacional, o Livro Branco sobre o Desporto (2008), elaborado pela Comissão Europeia, afirma o desporto como um fenómeno social e económico crescente e revela a importância do desporto no nosso quotidiano. É a primeira vez que as questões relacionadas com o desporto são abordadas a nível europeu de forma tão detalhada, este reforça o papel do desporto na educação e na formação. São reconhecidos alguns valores transmitidos pelo desporto, desde logo, o conhecimento, a motivação, e as competências. Está presente no Livro Branco (2008), estudantes que dediquem tempo às atividades desportivas tem efeitos benéficos para a saúde e para a educação, e por isso o mesmo têm de ser valorizado.

Há que ter em conta as necessidades e as situações específicas de alguns grupos e o papel especial que o desporto pode representar para os jovens, para as pessoas com deficiência e os mais desfavorecidos (Livro Branco, 2008).

A 16 de Janeiro de 2007, a Assembleia da República decreta, nos termos da alínea c) do artigo 161.º da Constituição, a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, lei esta que define as bases das políticas de desenvolvimento da atividade física e do desporto (Lei Constitucional n.º 5/2007, artigo n.º 1). De acordo com o art. 2º Lei de

Bases da Atividade Física e do Desporto Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro, “Todos têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual”.

Neste sentido, importa referir alguns princípios orientadores do sistema desportivo, presentes na (lei nº30/2004, de 21 de julho Lei de Bases do Desporto, Art.º3), o princípio de universalidade, não discriminação, solidariedade, equidade social, coordenação, descentralização, participação, intervenção pública, autonomia e relevância do movimento associativo e continuidade territorial.

Os benefícios da prática regular de atividade física e desportiva são cada vez mais relevantes e conhecidos de todos. De acordo com os Eurobarómetros (2011) referentes a 2004 e 2009, em 2004 havia 34%, da população com mais de 15 anos que referia ter feito exercício físico ou praticado desporto; em 2009 este valor aumentou para 45% (IDP, 2011).

Em Portugal, destacam-se dois grupos etários quando falamos na percentagem de jovens que faz pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade pelo menos moderada (suficientemente ativos), é possível verificar que os rapazes e as raparigas mais novos (10-11 anos) apresentam valores mais elevados (53% e 23%, respetivamente) enquanto que os jovens entre os 16 e os 17 anos apresentam os valores mais reduzidos (cerca de 9% e 2%, respetivamente). No geral, 31% dos rapazes e 10% das raparigas são suficientemente ativos, com os mais novos a apresentarem os valores mais elevados (Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto, 2011).

## **1. Relação entre Atividade Física e o Bem-Estar**

Estão descritos na literatura os contributos positivos do bem-estar ao nível do desempenho académico e do desenvolvimento de competências sociais e emocionais mais eficazes. De acordo com a literatura, a atividade física regular pode ter um efeito positivo no bem-estar psicológico de crianças e jovens, embora os mecanismos não sejam totalmente conhecidos (Bailey, 2006). A evidência é particularmente robusta no que diz respeito à autoestima das crianças. Segundo Sallis e Owen (1999), a atividade física contribui, ainda, para a redução da ansiedade, stress e ainda depressão (1999,

citado por Bailey, 2005). Em linha com estes resultados Fraser-Thomas e colaboradores (2005) referem que a participação dos jovens em atividades extracurriculares estruturadas está associada a uma maior satisfação com a vida.

Ainda no que respeita ao bem-estar, seja ele psicológico ou físico, Mutrie e Parfitt (1998) concluem que a atividade física está positivamente associada a uma boa saúde mental, dando especial ênfase à autoestima das crianças. Ainda, de acordo com Bailey (2005), estes efeitos positivos da atividade física são particularmente notórios em grupos em situação de desvantagem social, tais como crianças com dificuldades de aprendizagem ou ainda com índices baixos de autoestima. O bem-estar subjetivo tem sido considerado uma das componentes fundamentais para um desenvolvimento favorável, segundo Park, (2004) estas evidências destacam o importante papel do envolvimento em atividades desportivas para um desenvolvimento positivo dos jovens (2004, citado por Bailey, 2005).

## **2. Relação entre Atividade Física e Resultados Escolares**

A maioria dos artigos publicados relata associações positivas entre a prática de atividade física e o desempenho cognitivo, função essencial ao desempenho académico. São poucos os estudos que relatam uma relação negativa ou nula entre prática de atividade física e os resultados académicos. Já nos anos 90 a pesquisa indicava uma relação positiva entre a prática de atividade física e os resultados escolares positivos. Harper (1992) num estudo realizado numa escola primária demonstrou que, após seis horas semanais de atividade física houve uma melhoria dos resultados académicos das habilidades sociais, da saúde e ainda melhorou os níveis de confiança das crianças (1992, citado por Rodenroth, 2010). Smith (1995) realizou uma pesquisa em sala de aula e verificou que o movimento poderia ajudar no desenvolvimento de habilidades académicas (1995, citado por Rodenroth, 2010). Shephard (1996) observou os efeitos de uma hora extra de educação física em 546 alunos do ensino básico no desempenho académico. Os estudantes que participaram nas horas extras de educação física obtiveram melhores resultados nas disciplinas de francês, matemática, inglês e ciências quando comparados com os alunos que não tiveram essa hora adicional de educação física (1996, citado por Rodenroth, 2010).

Um estudo realizado em Virgínia por Wilkins *et al.*, (2003) com 500 escolas primárias, observou o efeito da diminuição da quantidade de educação física sobre o desempenho académico, os resultados encontrados indicam que a redução ou eliminação do tempo gasto em aulas de educação física não faz aumentar o desempenho académico (2003, citado por Rodenroth, 2010). O que demonstra, que a diminuição do tempo dedicado à disciplina de educação física não vai aumentar o desempenho académico. Por outro lado, houve quem tenha testado o aumento da carga horária em educação física conseguindo obter resultados pertinentes, como é exemplo o estudo de Tremarche, Robinson e Graham (2007) onde mostraram que, estudantes que receberam 56 ou mais horas de educação física por ano escolar tiveram resultados mais altos nos testes de inglês e artes, quando comparados com os outros sujeitos do estudo que só receberam 28 horas de educação física por ano (2007, citado por Rodenroth, 2010).

Há ainda autores, como Mulrine e colaboradores (2008) que associam a prática de atividade física a uma maior capacidade de concentração, indicando ser benéfica a prática da mesma em alunos com *deficit* de atenção e hiperatividade (2008, citado por Rodenroth, 2010). Mais especificamente, em relação à variável sexo, num estudo realizado por Marsh e Kleitman, (2003), Sabo, Miller, Melnick, e Haywood (2004), mostrou que as meninas que são fisicamente mais ativas têm notas mais altas, menores taxas de abandono escolar e ainda mais autoestima em comparação com o sexo masculino (2003 & 2004, Rodenroth, 2010).

Num estudo de Hillman, Pontifex, Raine, Castelli, Hall e Kramer (2009) foi possível verificar que crianças que estejam fisicamente ativas até 20 minutos antes de um teste, têm melhor desempenho na compreensão de leitura do que aqueles que estiveram sentados por um período de tempo semelhante. A prática atividade física continuada, permite às crianças concluir tarefas de aprendizagem de forma mais rápida e precisa, e ajuda a melhorar os níveis de leitura.

Apesar do consenso sobre a relação da atividade física e o desempenho académico não tenha sido alcançado, a grande maioria dos dados disponíveis sugerem que esta relação é positiva ou neutra, quanto às variáveis que podem estar associadas a esta relação são várias e também estas sem obter um consenso na literatura, como é o caso da capacidade cognitiva, essencial para a função cerebral.



Ainda é desconhecida qual é a quantidade de prática de atividade física que proporciona melhores resultados ao nível do rendimento escolar, assim como o tipo ideal de prática de atividade física (Howie & Pate 2012).

### **3. Relação entre Atividade Física e as Atitudes Face à Escola**

Segundo Elder *et al*, (2000) e Taliaferro *et al.*, (2010) os jovens que estão envolvidos em atividades extracurriculares podem ser menos propensos a envolver-se em comportamentos de risco (2000 & 2010, citado por Harold, Kohl, & Heather, 2013).

Harold., *et al* (2013), mostra que a participação no desporto aumenta a aptidão física, e cria um sentimento de afiliação com o desporto que aumenta a conectividade escolar. Não diretamente relacionado com o rendimento escolar está o abandono escolar, onde também se encontram alguns estudos com resultados interessantes no que respeita à relação entre o mesmo e a prática de atividade física. São vários os estudos que reivindicam o enorme potencial do desporto para a redução da insatisfação dos alunos, Long e colaboradores (2002) relatam resultados positivos em termos de assiduidade dos alunos após a introdução de regimes baseados no desporto (2002, citado por Bailey, 2005). Segundo Dwyer e colaboradores (2001) a prática de atividade física melhora o comportamento em sala de aula, bem como, aumenta o desempenho académico (2001, citado por Rodenroth, 2010).

A pesquisa mostra que o sexo feminino adquire desde cedo um desencanto pela disciplina de educação física face ao sexo masculino. Esta decepção das meninas face à aula de educação física, deve-se, segundo Kay (1995) à relação com o professor, este revela mais interesse no sexo masculino, e à perceção de que a disciplina de educação física está mais orientada para atividades tradicionalmente mais masculinas (1995, citado por Bailey, 2005). Nesta área da literatura, sobre a influência da prática de atividade física nas atitudes face à escola, os dados são escassos, não são suficientes para tirar conclusões gerais sobre a influência da mesma nas atitudes e comportamentos das crianças e jovens na escola.

#### **4. Fatores moderadores e mediadores da relação entre a Atividade Física e o Bem-Estar, Resultados Escolares e Atitudes Face à Escola**

##### **4.1 Estatuto Socioeconómico**

O estatuto socioeconómico refere-se à estratificação horizontal da população com base em fatores como a profissão, rendimentos, habilitações e filiação (Mota & Sallis, 2002). Serve como indicador das diferenças económicas, de educação, do acesso ao desporto, às atitudes, valores e outros fatores que podem influenciar os comportamentos em geral (Pill *et al.*, 1995).

O estatuto socioeconómico é um dos determinantes que mais tem sido referenciado na literatura como moderador da prática de atividade física. Várias investigações têm demonstrado que o estatuto socioeconómico está associado aos hábitos de atividade física. Melin *et al.* (2003) referem que a atividade física habitual das crianças está dependente do género e do estatuto socioeconómico dos sujeitos. Neste sentido, são vários os autores Fuchs *et al.*, (1988), Harrell *et al.*, (1997), O'Loughlin *et al.*, (1999) que afirmam que o género masculino de um meio familiar desfavorecido é mais ativo do que aqueles que são de um meio familiar favorecido e que não há influência do estatuto socioeconómico sobre a atividade física das raparigas (1988, 1997, 1999, citado por Silva, 2005). Contrariamente, Sallis *et al.* (1996) afirmam que, crianças desfavorecidas são menos ativas que as do meio favorecido, tanto nos rapazes como nas raparigas. Melin *et al.* (2003) verificaram no seu estudo a existência de um efeito do estatuto socioeconómico na atividade física dos rapazes, na faixa etária, dos 10-12 anos, e nenhum efeito do estatuto socioeconómico foi constatado para as raparigas da mesma idade. Também é sabido que o fato dos adolescentes passarem grande parte do seu tempo diário na escola obriga a que a sua possível participação em atividade física tenha que ser realizada fora dos períodos escolares. Contudo, para que isso possa acontecer, terão de ter suporte social e económico que lhes permita aceder a essas atividades (Seabra., *et al.* 2004).

Woodfiel e colaboradores (2002) avançam que a principal razão para esta divergência nos resultados poderá ser encontrada eventualmente no modo como o estatuto socioeconómico tem sido avaliado.

## 4.2 Imagem Corporal

A imagem corporal pode ser compreendida como a representação mental do corpo (Schilder, 1994). Segundo Thompson e colaboradores (1998) a satisfação com o corpo, com o peso e com a aparência, a autoestima, e a disforia corporal são elementos importantes quando se pretende estudar e identificar os traços da imagem corporal (Corbett, Campana & Tavares 2013). Cash (2004) afirma que a imagem corporal é formada pelo indivíduo a partir da percepção que tem sobre o seu próprio corpo, considerando as suas experiências e sentimentos. É influenciada pelo meio social, o olhar do outro e a cultura em que o sujeito se insere influenciam na formação de sua identidade corporal (2004, citado por Corbett, *et al.*, 2013).

As questões socioculturais afetam diferentemente o sexo feminino e masculino, visto que as meninas são estimuladas a praticar exercícios e a fazerem dietas para perder peso, enquanto os meninos o fazem para ganhar musculo. Essas influências contribuem para o desenvolvimento de distintos padrões estéticos e percepções em relação ao próprio corpo (Langonia, Aertsb, Alvenc & Câmara, 2011).

Schilder (1994) afirma que a imagem corporal possui grande variabilidade e é influenciada por muitos fatores, como o movimento. Segundo o autor, há uma relação intrínseca entre movimento e atitude psíquica. Considerando isso, a atividade física é outra variável importante para se compreender os comportamentos que emergem da busca do corpo ideal (1994, citado por Corbett, *et al.*, 2013).

Segundo Brausch e Gutierrez (2009), os adolescentes que não se sentem confortáveis com a sua imagem corporal e têm baixa autoestima são mais suscetíveis a essas situações de risco (2009, citado por Langonia, *et al.*, 2011).

Segundo a literatura, a prática de atividade física promove algumas recompensas psicológicas, de acordo com Berger (1984) os potenciais benefícios da participação da atividade física são o autoconceito e a autoestima (1984, citado por Strickland, 2004). Também Philips (1998) afirma haver efeitos imediatos do exercício que beneficiam a confiança, autoestima e a consciência corporal (1998, citado por Strickland, 2004). Segundo Cash e colaboradores (1986) quando o género feminino se empenha com a prática de atividade física, são mais felizes com a sua vida. Quanto mais as pessoas se preocupam com a sua saúde mais sentimentos positivos têm sobre a sua aparência, o

que está intimamente ligado a uma imagem corporal mais satisfatória (1986, citado por Strickland, 2004).

São vários os autores que elucidam para a importância de perceber qual o desporto ou modalidade praticada, e que isso pode influenciar estas relações. Em alguns desportos, nos quais existe uma exigência de manutenção da forma e do peso corporal, mulheres e homens tendem a direcionar as suas atitudes e comportamentos para dietas e prática de muita atividade física, apresentando, dessa forma, grandes chances de possuir uma imagem corporal negativa (Damasceno, Vianna, Vianna, Lacio, Lima, & Novaes, 2006).

Apesar das evidências científicas apontarem que a prática de atividade física reduz a insatisfação com a imagem corporal, alguns estudos, não conseguem mostrar a associação entre as mudanças na composição corporal e a imagem corporal.

Damasceno., *et al* 2006 confirmam que indivíduos fisicamente ativos são menos satisfeitos do que os inativos. Como por exemplo, e conforme já foi referido, a modalidade que se pratica pode ter implicações, nomeadamente a participação de em atividades que requerem controle ou manutenção do peso, ou quando o exercício se torna excessivo/compulsivo, as pessoas tendem a ser mais críticas em relação aos seus corpos.

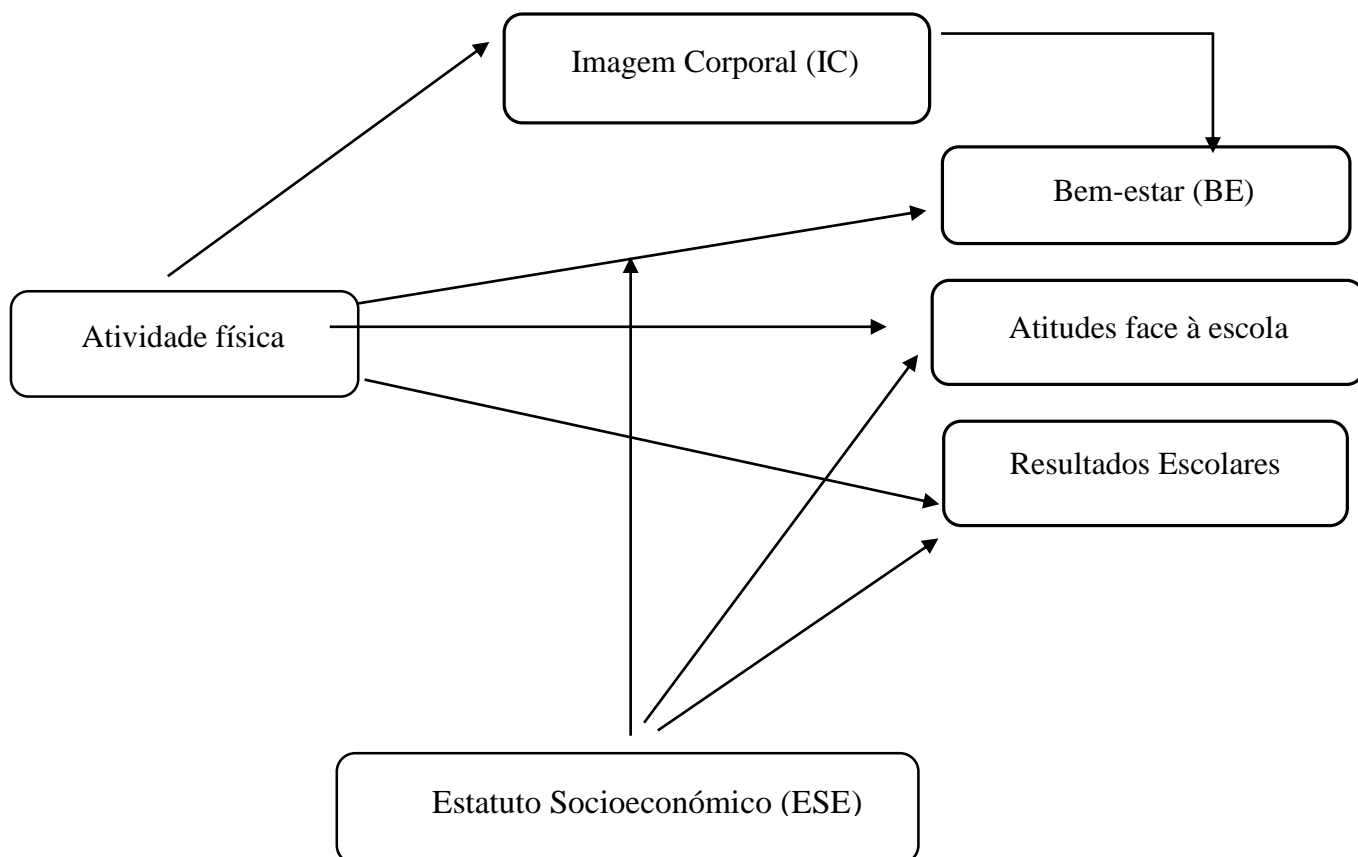
## **5. O presente estudo: Objetivos e Hipóteses**

A investigação sobre a influência da prática da Atividade Física dos jovens nos Resultados Escolares nas Atitudes Face à Escola e no Bem-estar está a aumentar, sendo a relação com o bem-estar mais estudada, contudo ainda não é claro quais são as variáveis que melhor podem explicar esta relação. A nível nacional esta questão ainda não é uma preocupação dos investigadores. Por outro lado, a nível da literatura internacional, tem-se registado um aumento de investigadores interessados em estudar a prática de atividade física e os resultados escolares nos últimos anos (Howie & Pate, 2012).

Após feita a revisão da literatura foi possível verificar as imprecisões nos resultados quando se fala na prática de atividade física no bem-estar nos resultados escolares e nas atitudes face à escola.

O presente estudo desenvolvesse no sentido de dar resposta à pergunta, será que a prática de atividade física está positivamente associada a melhores resultados escolares, mais bem-estar e melhores atitudes face à escola. Este projeto tem como finalidade trazer mais certezas no que diz respeito aos benefícios da prática da atividade física para os jovens em contexto escolar, isto é, perceber qual a relação entre a prática de atividade física o bem-estar e os resultados escolares, tendo como variável moderadora o estatuto socioeconómico e mediadora a imagem corporal. Pretendemos analisar a relação entre a prática de atividade física o bem-estar os resultados escolares e as atitudes face à escola em crianças e jovens com idades entre 10 e os 17 anos. Resumidamente, queremos perceber se a prática de qualquer atividade física tem influência positiva no bem-estar no rendimento escolar, e nas atitudes face à escola. A nossa intenção é, também, obter resultados pertinentes que possam ser acumulados à literatura.

**Figura 1.** Modelo Teórico do estudo: “Atividade Física no bem-estar, resultados escolares e atitudes face à escola



De acordo com a revisão da literatura colocamos as seguintes hipóteses:

**H1:** A prática de atividade física está associada a melhores Resultados Escolares.

**H2:** Espera-se que o estatuto socioeconómico modere a relação entre a atividade física e o bem-estar, especificamente espera-se que a associação entre a atividade física e o bem-estar seja mais forte para níveis superiores de estatuto socioeconómico.

**H3:** Espera-se que a imagem corporal medeie a relação entre a atividade física e o bem-estar, especificamente espera-se que: a atividade física esteja associada positivamente ao bem-estar, que a atividade física esteja associada positivamente à imagem corporal, que a imagem corporal esteja associada ao bem-estar, quando controlado o efeito da atividade física. Espera-se uma diferença estatisticamente significativa entre o efeito direto da atividade física e a associação da atividade física quando controlado o mediador, a imagem corporal.

### Capítulo III. Método

#### 1. Participantes

A amostra é constituída por 80 crianças. A maioria é do sexo feminino (67,5%), com uma média de idades de 12,9 anos, com o 9º ano de escolaridade (35,7%) e de etnia com origem Lusa (57,5%).

Trata-se de uma amostra por conveniência.

**Quadro 1** *Caracterização sociodemográfica dos participantes do estudo*

	n	%
<b><i>Género</i></b>		
Feminino	54	67.5
Masculino	26	32.5
<b><i>Idade</i></b> (M, DP)	12.9	(1.9)
<b><i>Escolaridade</i></b>		
6º ano	10	12.3
7º ano	18	22.2
8º ano	15	18.5
9º ano	37	35.7
<b><i>Etnia</i></b>		
Português com Origem Lusa	46	57.5
Português com Origem Cigana	2	2.5
Português com Origem Africana	28	35.0
<b><i>ASE</i></b>		
Não tem	22	27.5
Escalão B	16	20.0
Escalão A	42	52.5
<b><i>Categoria profissional</i></b>		
Trabalhadores não qualificados	33	41.3
Operadores de instalações e máquinas	6	7.5
Trabalhadores qualificados da Industria	16	20.0
Agricultores e trabalhadores qualificados	1	1.3
Pessoal dos serviços pessoais, proteção e segurança	15	18.8
Pessoal administrativo	2	2.5
Técnicos e profissionais de nível intermédio	5	6.3
Especialistas de profissões intelectuais e científicas	2	2.5

## 2. Variáveis do estudo e Instrumentos

Na sessão seguinte serão apresentados os instrumentos utilizados para o presente estudo. Foram construídos dois instrumentos, um questionário para aplicar aos jovens e uma grelha de resposta para aplicar aos professores (diretores de turma). O questionário destinado aos alunos foi composto por três escalas distintas, sendo que duas delas foram adaptadas para adequar o máximo possível ao presente estudo. A escala *Kidscreen-52*, o questionário de Atitudes face à Escola (QAFE) de Candeias, (1997), e ainda a escala de Nove Silhuetas de Stunkard *et al.*. As duas primeiras, a escala do *Kidscreen-52* e o questionário de Atitudes face à Escola (QAFE) foram adaptados à realidade do presente estudo.

A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. O nível de significância para aceitar ou rejeitar a hipótese nula foi fixado em  $(\alpha) \leq 0,05$ . Na análise inferencial usou-se a análise de consistência interna *Alfa de Cronbach*, o coeficiente de correlação de *Pearson* e o modelo de regressão linear múltipla. Para testar os efeitos de moderação e de mediação utilizou-se a *Macro* para *Windows* disponibilizada por Andrew Hayes denominada *PROCESS*. A análise estatística foi efetuada com o SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 22.0 para Windows.

### 2.1. Bem-Estar - *Kidscreen -52*

Para medir o bem-estar foi utilizada a escala *Kidscreen -52*, tem como objetivo medir a saúde geral associada à qualidade de vida, este é aplicável em crianças e adolescentes entre os 8 e os 18 anos de idade e é um questionário de autopreenchimento. Esta escala apresenta 10 dimensões, são elas, a Saúde e Atividade Física, Sentimentos, Estado de Humor Global, Autoperceção, Autonomia / Tempo Livre, Amigos, Família e Ambiente Familiar, Provocação, Questões Económicas, Ambiente Escolar e Aprendizagem. Os valores da consistência interna ( $\alpha$  de *Cronbach*) das dimensões do *Kidscreen-52* variam entre  $\alpha = 0,60$  (Autoperceção) e  $\alpha = 0,88$  (Questões Económicas), com valor global médio de  $\alpha = 0,80$  o que confirma a elevada consistência interna da escala.



No presente estudo foi realizada uma adaptação, o Questionário *Kidscreen* – 52, passou a ter apenas 6 dimensões, foi feita uma análise fatorial que permitiu confirmar a estrutura em seis dimensões. Assim sendo, ficamos somente com as dimensões Sentimentos, Estado de Humor Global, Autonomia / Tempo Livre, Amigos e Provocação. Na dimensão Sentimento, um exemplo das questões abordadas “A tua vida tem sido agradável?”, esta avalia o bem-estar psicológico da criança/adolescente, incluindo emoções positivas e satisfação com a vida (6 itens), Estado de Humor Global “Sentiste-te satisfeito(a) com a tua vida?” ou “Sentiste-te sozinho(a)?” abrange quanto é que a criança / adolescente experiencia sentimentos e emoções depressivas e stressantes (7 itens), Autoprecação ou Sobre ti próprio, esta dimensão explora a perceção que a criança/adolescente tem de si próprio, incluindo se a aparência do corpo é percecionada positiva ou negativamente “Sentiste-te preocupada(o) com a tua aparência?” (5 itens), Autonomia / Tempo Livre, incide sobre a oportunidade dada à criança ou adolescente para criar e gerir o seu tempo social e de lazer, avalia o nível de autonomia “Foste capaz de escolher o que fazer no teu tempo livre?” (5 itens), Amigos, esta dimensão explora a natureza das relações sociais com amigos e pares), “Divertiste-te com os teus (tuas) amigos (as)?”, (5 itens) e por fim a dimensão Provocação, esta explora os sentimentos de se ser rejeitado, bem como a ansiedade para com o grupo de pares “Tens sentido medo de outros rapazes ou raparigas?”, (3 itens).

Para explicar a exclusão das dimensões foi realizada uma análise de componentes principais, método de extração, para explicar a variância total explicada, após feita esta análise a escala registou uma variância total explicada de 69,8% método de valor próprio =1 com rotação *varimax*.

A escala de resposta é composta por cinco pontos, sendo que 1 representa *nunca*, 2 *quase nunca*, 3 *algumas vezes*, 4 *muitas vezes* e 5 *sempre*, e está apoiada por descritores visuais e com a possibilidade de indicar que não sabe. Alguns itens tiveram de ser invertidos de modo a ler-se, valores mais altos de resposta indicam mais bem-estar.

Os valores de consistência interna da escala *Kidscreen* -52 variaram entre um mínimo de  $\alpha = 0.64$  (fraco, mas aceitável) na dimensão Autopercepção a um máximo de  $\alpha = 0.81$  (bom) na dimensão Estado Geral de Humor.

**Quadro 2** *Valores do  $\alpha$  (de Cronbach) de cada uma das dimensões da escala Kidscreen*

	<i>Alfa de Cronbach</i>	Nº de itens
Bem-estar	.881	30
Estado geral de humor	.811	7
Autopercepção	.646	5
Tempos livres	.699	4
Amigos	.783	5
Provocação	.753	3

## 2.2. Resultados Escolares

Para se medir os resultados escolares dos alunos, pode recorrer-se a informação diversa, desde a taxa de reprovação do aluno às avaliações curriculares.

Neste estudo, para avaliar os resultados escolares, contamos com as notas do 2.º período. Assim os alunos foram questionados à cerca das suas notas a algumas disciplinas, português, matemática, geografia, história, HGP, ciências e educação física. Uma vez que a nossa amostra era composta por diferentes ciclos, alunos de 2.º e 3.º ciclos, as disciplinas não coincidiam, assim para avaliar os resultados escolares, foi criada uma variável compósita, onde constava os resultados escolares, do 2.º período, das disciplinas que todos tinham em comum com exceção da disciplina de educação física, assim para esta variável serviram as notas da disciplina de português, matemática e ciências.

## 2.3. Atitudes Face à Escola – Questionário Atitudes face à escola (QAFE)

O questionário Atitudes face à escola (QAFE) surge como meio de estudo da realidade do aluno e pretende dar resposta a alguns dos princípios orientadores da educação escolar portuguesa, o desenvolvimento global do aluno, a sua integração na sociedade e ainda a sua realização como pessoa (Candeias, 1997). O QAFE de Candeias, (2005) é constituído por 24 itens, dividido em três dimensões principais, Aprendizagem (12 itens) “Os horários da minha escola cansam-me, porque tenho pouco tempo para estudar”, Competência (5 itens) “Sou capaz de aprender na escola”,

Motivação e Interesse (7 itens) “Fico feliz quando os meus professores me compreendem”, e tem a escala de resposta do tipo *likert* de 4 pontos (1 - *Discordo totalmente*, a 4 - *Concordo totalmente*) escolhendo qual opção descreve melhor a forma como se sentem, pensam ou agem. Os valores da consistência interna ( $\alpha$  de *Cronbach*) das dimensões da escala original do Questionário Atitudes face à escola (QAFE) variam entre  $\alpha = 0.53$  a  $\alpha = 0.80$ .

Foi igualmente feita uma adaptação face à escala original, a utilizada no presente estudo contou com 18 itens no total, subdivididos pelas três dimensões, aprendizagem, competência e motivação/interesse. Na dimensão aprendizagem, um exemplo de pergunta que é feita “Na escola gosto de aprender as regras da vida em sociedade, ou seja, boas maneiras”, na dimensão competência, por exemplo, é perguntado “Sou capaz de tirar boas notas” e por fim, na dimensão motivação e interesse “Ando na escola para me preparar para a profissão que quero ter”.

Para explicar a exclusão das dimensões foi realizada uma análise de componentes principais, método de extração, para explicar a variância total explicada, após feita esta análise a escala registou uma variância total explicada de 66,2% método de valor próprio =1 com rotação *varimax*.

A escala de resposta é composta por cinco pontos, sendo (1- *nunca*, 2 -*quase nunca*, 3 - *algumas vezes*, 4 - *muitas vezes* e 5 - *sempre*), e está apoiada por descritores visuais e com a possibilidade de indicar que não sabe.

Os valores de consistência interna da escala de atitudes face à escola, avaliada com o coeficiente *Alfa de Cronbach*, variaram entre um mínimo de  $\alpha =0.64$  (fraco, mas aceitável) na dimensão Motivação e Interesse a um máximo de  $\alpha =0.75$  (razoável) na dimensão Aprendizagem.

**Quadro 3** Valores do  $\alpha$  (de *Cronbach*) de cada uma das dimensões da escala Atitudes face à escola

	Alfa de Cronbach	Nr de itens
Motivação e interesse	.642	6
Competência	.686	4
Aprendizagem	.756	8

#### **2.4. Atividade Física**

Foram realizadas algumas questões aos alunos de modo a perceber a frequência e tipo de atividade física realizada pelos mesmos, para perceber se praticavam atividade física fora da disciplina de Educação Física. Estas questões foram elaboradas de forma autónoma pelo fato de não haver um questionário validado para a faixa etária (10 aos 17 anos, portugueses) representada neste estudo. A variável independente, Atividade Física, foi construída com base em duas variáveis, o número de horas por semana que dedicam à prática de atividade física e quantas vezes por semana o fazem, de modo a criar uma só variável capaz de medir o nível de atividade física praticado por cada indivíduo.

#### **2.5. Estatuto Socioeconómico (ESE)**

A variável estatuto socioeconómico serve como indicador de diferenças a vários níveis, desde a educação, do acesso ao desporto, às atitudes, entre outros fatores que podem influenciar os comportamentos em geral (Pill *et al.*, 1995).

Para a construção desta variável, foram agregadas a profissão do encarregado de educação com o escalão (ASE, escalão). Para as profissões, estas foram classificadas segundo a classificação Portuguesa das Profissões de 2010, onde constam 10 classes (profissão das forças armadas, representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, especialistas das atividades intelectuais e científicas, técnicos e profissões de nível intermédio, pessoal administrativo, trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança, agricultores e trabalhadores qualificados, trabalhadores qualificados da indústria, operadores de instalações e máquinas e finalmente, trabalhadores não qualificados), no entanto apenas foram utilizadas 8, excluímos a profissão das forças armadas e representantes do poder legislativo e de órgãos executivos pois sabia-se *à priori* que não havia quem se enquadrasse no mesmo.

Acrescentar ainda que os desempregados e domésticas foram considerados como trabalhadores não qualificados. A variável respeitante ao escalão, ASE, indica quantos alunos têm, quantos não têm escalão e quantos têm o escalão B. Os índices foram estandardizados por terem escalas distintas.

## 2.6. Imagem Corporal

A escala de silhuetas desenvolvida por *Stunkard et al.*, consiste num conjunto de desenhos de nove silhuetas masculinas e femininas que representam figuras humanas com variações em ordem crescente de tamanho corporal, em que 1 (representa magreza extrema) e 9 (obesidade mórbida).

Foi feita uma recodificação para que a leitura desses valores passasse a ser, para valores mais elevados significa imagem corporal mais próxima do normal, visto a escala ser de 1 a 9, houve necessidade de inverter, ou seja, sendo o 5 um valor médio, 1, 2, 3, 4 e 5 mantêm-se e os restantes passam a ser considerados, 6 =4, 7=3, 8=8 e 9=1.

A grelha destinada aos diretores de turma incluía questões referentes ao agregado do jovem (ex.: país de origem dos pais, profissão do encarregado de educação) bem como algumas questões sobre o jovem (etnia, peso corporal, escalão, resultados escolares e ainda se faz a aula de educação física sem limitações).

## 3. Procedimentos

Primeiramente procedeu-se ao pedido de colaboração, na pessoa do Presidente da escola, após explicação do presente estudo houve de imediato aprovação por parte da direção da escola. Após recolhido a autorização, foram entregues os consentimentos informados aos alunos, em papel, para estes fazerem chegar aos seus encarregados de educação, cujo objetivo seria informá-los sobre a possibilidade de participação dos seus educandos no estudo, caso aceitassem, indicavam no respetivo consentimento que autorizavam a participação do seu educando. Os questionários foram aplicados aos alunos de uma escola pública da grande Lisboa, em contexto socialmente desfavorecido. Essa aplicação foi realizada na última semana de aulas do 2.º período, contando com a colaboração dos professores, nomeadamente dos diretores (as) de turma de todas as turmas que participaram neste estudo.

O questionário foi aplicado aos alunos em sala de aula, mais propriamente na aula de formação cívica uma vez que contava com a presença do diretor(a) de turma, o preenchimento do questionário teve a duração de cerca de vinte minutos. Enquanto os alunos respondiam ao questionário, os diretores de turma respondiam também a algumas questões relacionadas com o aluno e com o seu agregado familiar,

nomeadamente na grelha destinada aos próprios. Nesta grelha eram pedidas informações aos professores sobre as origens do agregado familiar do aluno, sobre o estatuto socioeconómico do mesmo, nomeadamente a profissão do encarregado de educação e se era beneficiário do apoio social escolar (ASE), isto é, se o aluno tinha escalão ou não. Aquando a existência de alguma dúvida por parte dos alunos, os mesmos sinalizam, através do levantar do braço, e esperavam que me dirigisse até eles.

## Capítulo IV. Resultados

### 1. Análise descritiva

Apresentamos as estatísticas descritivas (valores mínimos e máximos, médias e respetivos desvios padrão) dos valores obtidos pelos sujeitos em cada uma das variáveis em análise.

**Quadro 4** Estatísticas descritivas das variáveis do estudo

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
<i>Kidscreen</i>					
Sentimento	76	3.33	5.00	4.36	0.50
Humor	72	1.57	5.00	3.87	0.71
Autopercepção	71	2.20	5.00	4.17	0.74
Tempos livres	77	2.00	5.00	4.26	0.74
Amigos	79	1.20	5.00	4.02	0.85
Provocação	75	1.00	5.00	4.02	1.03
<i>Bem-estar</i>	59	2.83	4.97	4.12	0.48
<b>Resultados escolares</b>	80	2.00	4.33	2.87	0.64
<i>Atitudes face à escola</i>					
Aprendizagem	76	2.63	5.00	4.21	0.59
Motivação	72	3.33	5.00	4.53	0.46
Competência	78	2.75	5.00	4.16	0.61
<i>Total</i>	70	3.15	5.00	4.2	0.50
<b>Atividade física</b>	80	0	2040	324.19	448.28
<b>Estatuto socioeconómico</b>	80	1.00	5.50	2.34	1.23
<b>Imagem Corporal</b>	80	1	7	3.53	1.13

### 2. Correlação entre variáveis

No quadro 5 podemos verificar os valores dos coeficientes de correlação entre as variáveis em estudo. O Bem-Estar correlaciona-se de forma significativa, positiva e moderada com as atitudes face à escola. Os Resultados Escolares, a Atividade Física e o Estatuto Socioeconómico não apresentam correlações significativas com as restantes variáveis.

**Quadro 5** *Correlações entre as variáveis em estudo*

	Aprend.	Motiv	Comp.	Sent.	Humor	Autop.	T. livres	Amig	Prov.	B. estar	RE	AF
Motivação	.708***	.										
Competência	.703***	.635** *										
Sentimento	.416***	.260*	.389***									
Humor	.453***	.493** *	.296*	.469***								
Autopercepção	.276*	.198	.089	.285*	.469***							
Tempos livres	.292*	.254*	.347**	.445***	.394**	.349**						
Amigos	.311**	.192	.272*	.363**	.230	.283*	.717***					
Provocação	.096	.032	.056	.102	.455***	.362**	.342**	.271*				
Bem-estar	.489***	.378**	.389***	.667***	.770***	.685***	.770***	.630** *	.586** *			
Res. Escolares	.030	.217	.156	-.105	.129	-.141	.063	-.065	-.021	.080		
Atividade física	-.049	.013	-.011	.084	-.110	-.089	.084	.098	-.216	-.076	-.025	
Est. Socioeconómico	-.027	-.072	.026	-.119	-.059	-.053	.000	-.028	.190	.089	.151	-.080

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

### 3. Teste do modelo

Relativamente ao teste do modelo, isto é a verificação das hipóteses, no que diz respeito à primeira hipótese do presente estudo, a prática de atividade física está associada a melhores resultados escolares, o coeficiente de correlação entre a atividade física e os resultados escolares é  $\alpha = -.025$ , ou seja, não é estatisticamente significativo. Perante este resultado, optou-se por se fazer uma correlação pelas várias disciplinas e também não se encontrou nada estatisticamente significativo.



**Quadro 6** *Correlação AF vs RE*

	Atividade física
<b>Resultados escolares</b>	-.025
Português	.079
Matemática	-.096
História	.095
Geografia	.095
HGP	-.095
Educação física	.155
Ciências natureza	-.041

Quanto à segunda hipótese, concluiu-se que o estatuto socioeconómico não modera a relação entre a atividade física e o bem-estar ( $p > .05$ ). Isto é, a hipótese de que o estatuto socioeconómico modera a relação entre a atividade física e o bem-estar,  $\alpha = -0.00$ , também não se confirma.

**Quadro 7** *Regressão linear – vd Bem-Estar*

	B	SE	t
Estatuto socioeconómico	-0.0131	.0743	-.1759
Atividade física	-0.0004	.0004	-.9726
Efeito de interação	0.002	0.002	.8500
R <sup>2</sup> ajustado	.159		
F(3. 55)	0.474		

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

O efeito indireto da imagem corporal na relação entre a atividade física sobre o bem-estar, a última hipótese, não é estatisticamente significativa ( $p > .05$ ). Ou seja, a hipótese de mediação de que a imagem corporal medeia a relação entre a atividade física e o bem-estar também não se confirma.

**Quadro 8** *Moderação: v.d. Bem-estar*

Variáveis independentes	V. dependentes					
	Imagem corporal			Bem-estar		
	B	SE	t	B	SE	t
Atividade física	-0.002	.0003	-5555	-0.001	.0001	-.609
Imagem corporal	--	--		-0.0320	0.064	-.497
Constante	3.414	0.169	20.155	4.264	0.234	18.192
R <sup>2</sup>	.073			.101		
R <sup>2</sup> ajustado	.005			.010		
F	(1, 57)			(2, 56)		

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$ **Quadro 9** *Efeitos totais*

	Efeito
Total	-0.0001
Directo	-0.0001
Indirecto	0.000

Contudo, após esta hipótese de mediação não se confirmar, avançasse com uma hipótese exploratória de moderação pela imagem corporal da relação entre a atividade física e o bem-estar. A hipótese seria, a imagem corporal modera a relação entre a atividade física e o bem-estar, especificamente espera-se que a associação entre a atividade física e o bem-estar seja mais forte quando a imagem corporal percebida se distancia mais da norma social.

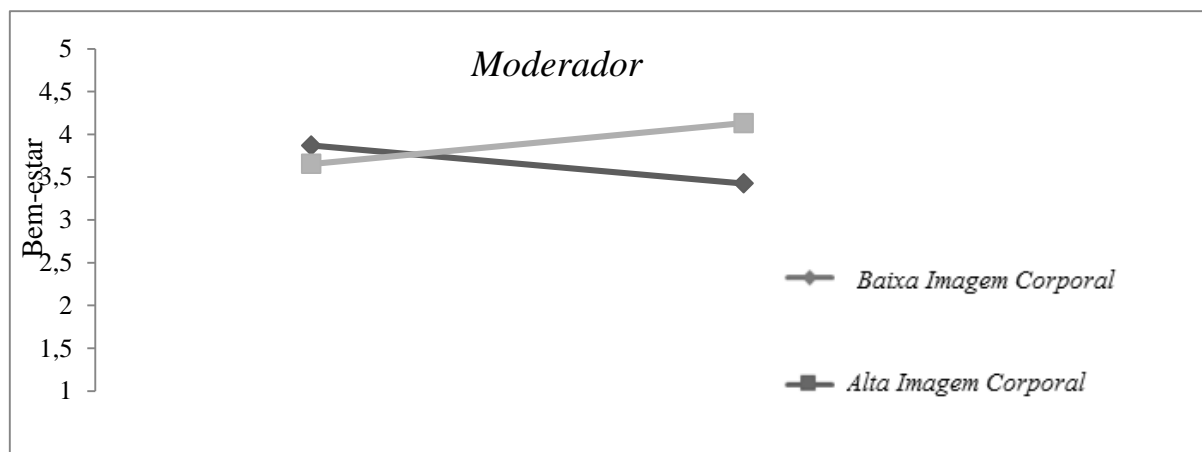
A explicação para esta moderação pode ser que, aqueles que têm uma imagem corporal menos conforme à norma social e, porventura, níveis de bem-estar inferiores terão, também, um benefício potencial superior da atividade física no seu bem-estar. A interação da imagem corporal com a atividade física tem um efeito significativo sobre o bem-estar ( $p = .02$ ). Nos sujeitos com elevada imagem corporal o aumento da atividade física aumenta o seu bem-estar. Já nos sujeitos com baixa imagem corporal o aumento da atividade física diminui o seu bem-estar.

**Quadro 10** Regressão linear – *vd Bem-estar*

	B	SE	t
Atividade física	0.0009*	.0743	2.066*
Imagem corporal	0.122	.091	1.342
Efeito de interação	-0.003*	0.001	-2.306*
R <sup>2</sup> ajustado	.312		
F(3. 55)	1.980		

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

**Figura 2** *Moderação da relação AF e Bem-Estar*



Após verificar-se que nenhuma das hipóteses se confirmou foram realizadas novas análises, testou-se o papel moderador do estatuto socioeconómico na relação entre a atividade física e cada uma das dimensões do bem-estar (sentimentos, estado de humor geral, Autopercepção, tempo livre, amigos e provocação), e o mesmo relativamente às disciplinas que integram o índice resultados escolares. Para confirmar que apesar de a correlação entre a atividade física e cada disciplina (Português, Matemática e Ciências) ser '0', exista um efeito de interação de tal modo que para níveis inferiores e/ou superiores do estatuto socioeconómico exista uma associação estatisticamente significativa.

Foram testados os diferentes modelos de moderação com a variável atividade física como variável independente, a variável estatuto socioeconómico como moderador e

todas as dimensões do bem-estar, resultados escolares das diversas disciplinas como variáveis dependentes, mas não foram encontrados efeitos de moderação significativos.

## Capítulo V. Discussão e Conclusões

O presente estudo teve como objetivo, estudar a relação entre a atividade física e bem-estar, resultados escolares e atitudes face à escola, e ainda, estudar o papel do estatuto socioeconómico e da imagem corporal nestas relações.

Este estudo desenvolveu-se com base em três hipóteses, propusemo-nos verificar a hipótese de que a prática de atividade física está associada a melhores resultados escolares, muitos são os estudos que encontram efeitos positivos nesta relação, (Freire 2010; Almeida & Nogueira 2002; Simão, 2005; Bastos, Reis & Garrido, 2015) afirmando que os alunos que participam em atividades extracurriculares têm um melhor desempenho académico do que aqueles que não participam. Alguns autores, nos seus estudos, concluíram que os alunos que participavam em atividades extracurriculares apresentavam rendimentos escolares superiores face aos alunos que não estavam envolvidos em qualquer atividade extracurricular. Mais concretamente, quando se fala em resultados escolares há autores que conseguem identificar algumas disciplinas onde o sucesso é notório. Por exemplo, Bastos, Reis e Garrido (2015) verificaram que existem correlações significativas entre as classificações de português e matemática, entre as classificações de educação física e português e entre as classificações de educação física e matemática. No entanto estas correlações podem querer simplesmente dizer que os alunos que são mais aplicados obtêm melhores resultados a todas as disciplinas.

Ainda relativamente à primeira hipótese enunciada, que relaciona a prática da atividade física associada a melhores resultados escolares, concluímos que não há qualquer ligação entre a prática de atividade física e o rendimento escolar, além de nós também Marsh (1992) não encontrou qualquer efeito das atividades desportivas extracurriculares ao nível dos resultados e das classificações escolares. Marsh (1992) concluiu que a participação em atividades extracurriculares desde o desporto passando pela dança, pela música entre outras atividades faz diminuir os objetivos académicos. Em contrapartida, Marsh (1992) apoia a hipótese de que a participação em atividades extracurriculares ajuda na identificação com os valores da escola e com o compromisso em ir às aulas. O que de alguma maneira quer dizer que a prática de atividade física contribui para um fortalecimento da ligação do aluno à escola, falamos assim, das atitudes face à escola, que apesar de alguns autores referirem haver ligação, no presente

estudo isso não se verificou. Silva e Júnior (2015) mostram que os alunos que não fazem qualquer tipo de atividade física fora da escola obtiveram melhor rendimento escolar, ou seja, aqueles que não praticam atividade física fora da escola apresentam melhor rendimento escolar. Alguns estudos referem atividades extracurriculares como algo abrangente, não se referem unicamente à participação em atividade física, como também à música e dança, o que também pode ser uma explicação para esta discrepância de resultados. O fato de termos obtido resultados diferentes daqueles que encontramos na literatura pode ser explicado por algumas das características do nosso estudo. Por exemplo, a amostra do nosso estudo é reduzida, o que torna mais difícil a detecção de relações estatisticamente significativas entre as variáveis em estudo. Em segundo lugar, a maioria dos estudos foi realizada com participantes em anos de escolaridade diferentes dos da nossa amostra, nomeadamente alguns a frequentar o ensino universitário, ou seja, mais de 17 anos. Visto haver grande heterogeneidade de resultados na literatura pode resultar do facto de não estarem identificados os limiares da frequência da atividade física a partir dos quais se registam efeitos positivos (ou negativos) nesta relação, bem como o tipo ideal de prática para melhorar os resultados académicos (Howie & Pate 2012).

No que diz respeito à formulação da segunda hipótese propusemo-nos verificar se o estatuto socioeconómico modera a relação entre a atividade física e o bem-estar. Alguma literatura revista, leva a crer a sua confirmação, Veselska e colaboradores (2011), revelaram que os adolescentes com estatuto socioeconómico mais elevado se envolvem mais frequentemente em atividade física e também apresentam maiores níveis de autoestima. Contudo, esta hipótese não se veio a verificar, os resultados não confirmaram esta hipótese, no entanto, há igualmente autores que apontam para que um baixo estatuto socioeconómico não determina maior ou menor participação em atividade física por parte dos jovens (Kelly, Reilly, Fisher, Montgomery, Williamson, McColl, Paton & Grant, 2006). O que pode explicar estas diferenças é o fato da amostra ser composta maioritariamente por crianças e jovens provenientes de famílias carenciadas, detalhadamente, apenas 27,5% da nossa amostra não tem apoio social escolar (ASE), e a grande maioria (52,5%) beneficia do escalão A.

Os resultados obtidos indicam que não existe relação entre a atividade física o bem-estar e os resultados escolares dos alunos, independente do seu nível

socioeconómico, o que pode ser explicado pelo facto de não haver variabilidade na amostra referente ao estatuto socioeconómico.

Quanto à última hipótese do estudo, propusemo-nos verificar se a imagem corporal mediava a relação da atividade física e o bem-estar. Alguns autores (Kirkcaldy, Shephard, & Siefen, 2002) referem haver uma associação entre atividade física e bem-estar físico e psicológico dos jovens que praticam regularmente atividade física. Estes jovens foram caracterizados por apresentar valores mais baixos de ansiedade-depressão quando comparados com jovens menos ativos. Contudo, esta hipótese não se confirmou para a nossa população, apesar da literatura mostrar que a relação existe. São poucos os estudos realizados sobre crianças e adolescentes, que relacionem a perceção de imagem corporal com a atividade física e com o aumento do bem-estar subjetivo. A maioria dos estudos sobre imagem corporal têm-se concentrado sobre o género feminino e o desejo de perder peso. Poucos têm sido os estudos que demonstram a relação existente entre insatisfação corporal e atividade física. Para Furnham et al, (2002) adolescentes que praticavam atividade física, especialmente dedicada à perda de peso, apresentavam maiores níveis de insatisfação corporal (2002, Iepsen & Silva 2014).

Apesar de que nenhuma hipótese tenha sido confirmada avançamos com outra possibilidade, em vez da imagem corporal surgir como mediadora ser antes moderadora na relação da atividade física com o bem-estar. Onde já obtivemos algo estatisticamente significativo. Nos sujeitos com elevada imagem corporal o aumento da atividade física aumenta o seu bem-estar. Já nos sujeitos com baixa imagem corporal o aumento da atividade física diminui o seu bem-estar. Como explicação para estes resultados, poderá ser, para aqueles que têm uma imagem corporal percebida conforme à norma, a prática de atividade física pode ser entendida (por si e pelos outros) como uma expressão de vitalidade / saúde, portanto, avaliada como positiva, o que, finalmente, contribuirá para níveis superiores de bem-estar. Para os outros que têm uma imagem corporal percebida menos conforme à norma, a prática de atividade física poderá ser entendida (por si e pelos outros) como uma forma de alterar, justamente, a forma corporal, portanto, de corrigir algo que avaliam de forma menos positiva, constituindo, dessa forma, um dever, o que, em si mesmo, poderá contribuir para níveis inferiores de bem-estar, sobretudo admitindo que os resultados da atividade física poderão ficar aquém das suas expectativas.

Como limitações do estudo, salientar que algumas condições metodológicas poderão não ter sido as melhores para a sua realização deste estudo, questões essas já

referidas anteriormente. Por exemplo, uma das limitações do presente estudo prende-se com o tamanho reduzido da amostra e a sua heterogeneidade. Estas duas circunstâncias reduzem o poder de teste (i.e., potencial de deteção de relações estatisticamente significativas) e potencialmente confundem resultados divergentes em função da idade e de outras características associadas a esta variável (e.g., rendimento escolar).

Acrescentar também a forma como se pediu algumas informações pode estar sujeito a algum tipo de enviesamento e desejabilidade social. Concretamente, no caso das perguntas para medir o nível de prática de atividade física, por ser uma medida de autorrelato, pode afetar a sua avaliação, no sentido em que os jovens respondem, não sobre o seu comportamento, mas sim, sobre aquilo que sabem que é o melhor, ou o que é esperado. A amostra deste estudo, sendo de uma população de uma zona mais fragilizada de Lisboa, e com mais carências pode explicar alguns resultados, ou seja, o contexto de aplicação do questionário pode justificar a ausência de resultados na relação entre a atividade física, o bem-estar e os resultados escolares.

Como sugestão para estudos futuros seria alargar o contexto populacional da amostra, isto é, juntar população de contextos socialmente desfavorecidos e contextos socialmente mais favoráveis. Outra sugestão seria a construção da variável das profissões de forma diferente da utilizada neste estudo, a ideia seria reduzir as dimensões das profissões.

Este trabalho permitiu, ainda que as hipóteses não tenham sido confirmadas, tirar conclusões de um ponto de vista descritivo, que não existe relação entre a atividade física e o bem-estar e os resultados escolares dos alunos, independente do seu nível socioeconómico. Por fim, permite ainda sugerir que para crianças e jovens de meios socioeconómicos desfavorecidos, a prática de atividade física não está associada às variáveis bem-estar e resultados escolares.

Assim, a conclusão principal do estudo poderá ser que para crianças e jovens de um contexto socioeconómico desfavorecido, a atividade física não se associa aos resultados escolares e ao bem-estar. Tendo mais participantes, e uma percentagem superior de crianças de um alto-estatuto socioeconómico, a relação positiva entre a atividade física o bem-estar, os resultados escolares e as atitudes face à escola poderia ter emergido.



## Referências

- Almeida, L., Gomes, C., & Ribeiro, I. (2005). Sucesso e insucesso no ensino básico: relevância de variáveis sócio-familiares e escolares em alunos do 5.º ano. *Simpósio conduzida no VIII Congresso Galaico Português de Psico Pedagogia*, Universidade do Minho, Braga.
- Almeida, L., & Nogueira, C. (2002). Investimento extracurricular e seu impacto diferencial na adaptação e rendimento académico em alunos do ensino superior. *Revista Galego-portuguesa de psicología e Educacion*, 6, (8) 1138-1663.
- Bailey, R (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion, *Educational Review*. 57(1), 71-90.
- Bailey, R., (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*. 76 (8).
- Bastos, F., Reis, V., Aranha, A., & Garrido, N. (2015). Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, perceções de sucesso e rendimento escolar. *Motricidade*, 11(3) 41-58.
- Caspersen, C. Powell, J. & Christenson G. M., (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131.
- Carreres-Ponsada, F., Carbonell, A., Cortell-Tormo, J., Fuster-Lloret, V., & Andreu-Cabrera, E. (2012). The relationship between out of -school sport participation and positive youth development. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7 (3), 671-683.
- Castro, M. (2012). *O Percurso Escolar de Jovens Atletas de Alto Rendimento*:

- Atividade física no bem-estar, resultados escolares, e atitudes face à escola
- constrangimentos e oportunidades- Estudo centrado em atletas de desportos coletivos inseridos num centro alto rendimento.* Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário. Vila Real. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Corbett, C., Campana, A., & Tavares, M. (2013). Atividade física, género e imagem corporal. *Salusvita, Bauru*, 32(3), 307-320.
- Damasceno, V. Vianna, V. Vianna, J., Lacio, M., Lima, J. Novaes, J. (2006). Imagem corporal e corpo ideal. *R. bras. Ci e Mov.* 14 (1) 87-96.
- Direcção-Geral da Educação e Cultura (2008). Livro Branco sobre o Desporto. Comissão Europeia, Bruxelas.
- Ferreira, A., Félix, P., & Perdigão, R. (2015) *Relatório Técnico – Retenção Escolar nos Ensinos Básico e Secundário.* Conselho Nacional de Educação. Portugal.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, 19-40.
- Freire, J. (2010). *Desporto escolar - Uma possível estratégia no combate ao insucesso escolar. Estudo de caso.* Dissertação de Mestrado. UTAD. Vila Real.
- Galinha, I., Pais Ribeiro., J.L (2005). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, 6 (2), 203-214.
- Gaspar, T., Matos, M., Pais Ribeiro, J., Leal, I. (2006). Qualidade de vida e bem-estar em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2 (2).
- Gonçalves, L., Beja, M. (2013). *O aluno e a transição: relação entre auto conceito e atitudes face à escola.* Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação. Universidade da Madeira.
- Hillman, C., Pontifex, M., Raine, LB., Castelli, D., Hall, E., & Kramer, A. (2009). The

effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159 (3), 1044-54.

doi:10.1016/j.neuroscience.2009.01.057.

Howie, E., & Pate, R. (2012). Physical activity and academic achievement in children:

A historical perspective. *Journal of Sport and Health Science*, 1(3), 160-169.

Harold, W. K., & Heather, D. C. (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical*

*Activity and Physical Education to School*. Washington: Institute of Medicine.

Huebner, S., Seligson, J., Valois, R., Shannon, M., & Suldo, A. (2006). Review of the

Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, 79 (3), 477-484.

Iepsen, A., & Silva, M. (2014). Prevalência e fatores associados à insatisfação com a

imagem corporal de adolescentes de escolas do Ensino Médio da zona rural da

região sul do Rio Grande do Sul. *Epidemiol. Serv. Saúde*, 23, (2).

Instituto do Desporto de Portugal, 2011. Plano Nacional de atividade física. Portugal

Júnior, R. & Silva, J. (2015) O rendimento escolar de alunos que fazem educação física

em nível de treinamento desportivo nas escolas municipais de morrinhos – goiás.

*Enciclopédia Biosfera*, 11 (20) 592.

Justino, D., & Miguéns, M. (2014) Estado da Educação 2014. Conselho Nacional de

Educação. Portugal.

Justino, D., Pascueiro, L., Franco, L., Santos, R., Almeida, S., & Batista, S. (2014) *Atlas*

*da Educação - Contextos sociais e locais do sucesso e insucesso*. Portugal, 1991-2012. EPIS.

Kelly, A., Reilly, J., Fisher, A., Montgomery, C., Williamson, A., McColl, H., Paton,

Y., Grant, S. (2006). Effect of socioeconomic status on objectively measured

physical activity. *Arch Dis Child*, 91, 35–38. DOI: 10.1136/adc.2005.080275.

Kirkcaldy, D., Shephard, J. & Siefen, G. (2002). The relationship between physical

activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc*

Atividade física no bem-estar, resultados escolares, e atitudes face à escola

*Psychiatry Psychiatr Epidemio* 37, 544–55. DOI 10.1007/s00127-002-0554-7.

Langonia, P., Aertsb, D., Alvesc, G., Câmara, S. (2011). Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes escolares. *Revista da Sociedade de Psicologia do Rio Grande do Sul*, 12 (1), 23-30.

Lei n.º 30/2004. (2009, 21 de julho). Diário da República, I Série, n.º 11. Diário da República de 16.01.2007.

Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto. Decreto-lei n.º.5/2007, (Diário da República) de 16 de janeiro.

Marsh, H. (1992) Extracurricular Activities: Beneficial Extension of the Traditional Curriculum or Subversion of Academic Goals? *Journal of Educational Psychology*, 4, 553-562.

Marques, S., Pais-Ribeiro, J.L., & Shane, L. (2007). Validation of a Portuguese Version of the Students' Life Satisfaction Scale. *Applied Research in Quality of Life*, 2 (2), 83-94.

Mota, J., Sallis, J, F. (2002). Atividade Física e Saúde - Factores de Influência da Atividade Física nas Crianças e Adolescentes, Porto, Campo das Letras.

Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto (2011) Livro Verde da Atividade Física.

OECD (2012) *Education GPS - The world of education at your fingertips*.

Retirado de

[http://gpseducation.oecd.org/CountryProfile?primaryCountry=PRT&treshold=10  
&topic=PI](http://gpseducation.oecd.org/CountryProfile?primaryCountry=PRT&treshold=10&topic=PI).

OECD (2014). *Perspetivas das políticas de educação Portugal*. Retirado de:

<http://www.oecd.org/edu/policyoutlook.htm/maio-2016>

OECD (2015). *Portugal - How's Life?* Retirado de

<http://www.oecdbetterlifeindex.org/pt/paises/portugal-pt/>.

Pereira, M. (2010). Desempenho educativo e igualdade de oportunidades em Portugal e na europa: O papel da escola e a influência da família. *Boletim Económico*.

Banco de Portugal, Departamento de Estudos Económicos.

Pill, R., Peters, T.J., & Robling, M.R. (1995). Social Class and Preventive Health Behavior: British Example. *J. Epidem. Commun. Health*, 49, 28-32.

Public health England (2014). *The link between pupil health and wellbeing and attainment- A briefing for head teachers, governors and staff in education settings*. London

Rodenroth, K., (2010). *A study of the relationship between physical fitness and academic performance*. Faculty of the School of Education Liberty University.

Santos, M.P. (2004). *Fatores de influência da atividade física em adolescentes. Estudo da influência da posição socioeconómica, comportamentos sedentários e características do ambiente*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto.

Seabra, T. (2009). Desigualdades escolares e desigualdades sociais. *Sociologia, problemas e práticas*, 59, 75-106.

Seabra, A., Mendonça, D., Garganta, R., & J, Maia. (2004). *Influência de determinantes demográfico-biológicos e Socioculturais nos níveis de atividade física de crianças e jovens*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Portugal.

Silva, A. (2005) *Influência do Estatuto Socio-Económico nas Práticas de Lazer dos Jovens*. Dissertação de Mestrado em Desporto e Educação Física. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Strickland, A. (2004) *Body Image and Self-esteem: A Study of Relationships and*

*Comparisons Between More and Less Physically Active College Women.*

Dissertação de Doutorado. Florida State University Libraries.

Veselska, Z., Geckova, A., Reijneveld, S., & Dijk, J. (2011) Socioeconomic status and physical activity among adolescents: the mediating role of self-esteem. *Public Health, 11*, 763-768. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2011.09.007>.

WHO (2013/14), Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health policy for children and adolescents.*

Woodfield, L., Duncan, M., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A., & Jenkins, C. (2002). Sex, Ethnic and Socio-economic Differences in Children's Physical Activity, *Pediatric Exercise Science, 14*, 277-285.

World Health Organization (2016). retirado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/junho2016>.

## Anexos

Anexo A: Consentimento Informado dirigido aos Encarregados de Educação



### **PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO**

**(exemplar do Encarregado de Educação)**

Exmo.(a) Sr.(a) Encarregado de Educação.

Encontra-se a decorrer no Agrupamento de Escolas Mães d'Água um estudo de investigação sobre a relação entre a prática de atividade física o bem-estar e os resultados escolares de crianças e jovens. Este estudo está a ser desenvolvido pela Dra. Cristiana Santos ([cpssa1@iscte.pt](mailto:cpssa1@iscte.pt)) no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Crianças e Jovens em Risco, no ISCTE-IUL, com a orientação científica do Professor Doutor Ricardo Borges Rodrigues ([ricardo.rodrigues@iscte.pt](mailto:ricardo.rodrigues@iscte.pt)).

Gostaríamos de solicitar autorização para a participação do seu educando no estudo acima referido, que consiste no preenchimento em grupo alargado de um questionário, com a duração aproximada de 20 minutos.

As respostas aos questionários são anónimas e confidenciais, e os participantes não serão identificados em nenhum momento. Os dados recolhidos serão analisados globalmente e apenas para efeito do trabalho de dissertação. Sublinhamos, ainda, que esta colaboração é totalmente voluntária, podendo o seu educando desistir do estudo a qualquer momento.

Sem outro assunto, agradecemos a sua atenção.

Com os nossos melhores cumprimentos,

Lisboa, 27 de Abril, 2016

Dra. Cristiana Santos

---

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Ricardo Borges Rodrigues'.

---

Professor Doutor Ricardo Borges Rodrigues



## **PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO**

**(devolver assinado nos próximos 2 dias)**

Exmo.(a) Sr.(a) Encarregado de Educação.

Encontra-se a decorrer no Agrupamento de Escolas Mães d'Água um estudo de investigação sobre a relação entre a prática de atividade física o bem-estar e os resultados escolares de crianças e jovens. Este estudo está a ser desenvolvido pela Dra. Cristiana Santos ([cpssa1@iscte.pt](mailto:cpssa1@iscte.pt)) no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Crianças e Jovens em Risco, no ISCTE-IUL, com a orientação científica do Professor Doutor Ricardo Borges Rodrigues ([ricardo.rodrigues@iscte.pt](mailto:ricardo.rodrigues@iscte.pt)).

Gostaríamos de solicitar autorização para a participação do seu educando no estudo acima referido, que consiste no preenchimento em grupo alargado de um questionário, com a duração aproximada de 20 minutos.

As respostas ao questionário são anónimas e confidenciais, e os participantes não serão identificados em nenhum momento. Os dados recolhidos serão analisados globalmente e apenas para efeito do trabalho de dissertação. Sublinhamos, ainda, que esta colaboração é totalmente voluntária, podendo o seu educando desistir do estudo a qualquer momento.

Sem outro assunto, agradecemos a sua atenção.

Com os nossos melhores cumprimentos,

Lisboa, 27 de Abril, 2016

Dra. Cristiana Santos

---

A handwritten signature in black ink that reads 'Ricardo Borges Rodrigues'.

---

Professor Doutor Ricardo Borges Rodrigues

SIM autorizo  / NÃO autorizo  o meu/minha filho/a

\_\_\_\_\_ a participar no estudo acima apresentado.

Assinatura do Encarregado de Educação: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



Anexo B: Questionário dirigido aos alunos



Escola de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

## **Questionário**

Este questionário faz parte de uma investigação que está a ser realizada no âmbito de um Mestrado do departamento de Psicologia Social e das Organizações do ISCTE-Lisboa.

Os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins académicos. Lembra-te, isto não é um teste, portanto não existem respostas certas ou erradas. É importante que respondas a todas as questões. Não tens que mostrar as tuas respostas a ninguém, e ninguém vai ver o teu questionário depois de o teres terminado. O questionário é anónimo.

Muito obrigada pela tua colaboração.

**Olá!** Vamos pedir-te que penses na tua vida, e que nos digas se praticas algum desporto e/ou se fazes alguma atividade física no teu dia a dia. As seguintes questões referem-se a vários aspetos relativos à atividade física realizada por ti, pelos teus amigos e familiares. Se tiveres alguma dúvida não hesites em perguntar.

Pensa agora nas tuas aulas de educação física. Atualmente praticas educação física na escola?

**Sim**  **Não**

Tens alguma limitação que te impeça fazer a aula?

**Sim**  **Não**

Gostas de fazer a aula de educação física?

(Assinala com um círculo  a tua resposta).

**Não gosto nada**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Gosto muito**

Ficas cansada(o) depois da aula de educação física?

(Assinala com um círculo  a tua resposta).

**Nada cansado**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Muito cansado**

Sentes-te bem depois de praticar atividade física?

(Assinala com um círculo  a tua resposta).

**Não me sinto nada bem**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Sinto-me muito bem**

Nos intervalos das aulas, no recreio, com que frequência praticas atividade física (por exemplo, jogar à bola, correr)?

(Assinala com um círculo  a tua resposta)

<b>Nunca</b>	<b>Quase Nunca</b>	<b>Poucas Vezes</b>	<b>Algumas Vezes</b>	<b>Sempre</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Atividade física no bem-estar, resultados escolares, e atitudes face à escola

Fora da escola, praticas algum tipo de desporto ou atividade física?

**Sim**  **Não**

Se respondeste “**sim**” preenche, por favor, informação abaixo: É importante teres em atenção que se praticas alguma modalidade que não conste na tabela podes indicá-la no final, onde aparece a opção Outra(s).

Atividade física no bem-estar, resultados escolares, e atitudes face à escola

Desporto	Indica a/as modalidade(s) que praticas (responde com um X)	Quantas vezes por semana praticas este desporto (responde com um círculo)	Quantos minutos por dia praticas este desporto (responde com um círculo)	Diz-me como te sentes depois da prática desse desporto (responde com um círculo) 1 Representa Não me sinto nada bem e 5 sinto-me muito bem	Diz-me quanto gostas de praticar este desporto (responde com um círculo) 1 Representa Não gosto nada e 5 Gosto muito
Futebol		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Natação		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Correr		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ginástica		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Atletismo		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Hóquei		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Bicicleta/ BTT		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Patinagem		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Voleibol		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Judo		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ténis		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Basquetebol		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Andebol		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Atividade física no bem-estar, resultados escolares, e atitudes face à escola

Desporto	Indica a/as modalidade(s) que praticas (responde com um X)	Quantas vezes por semana praticas este desporto (responde com um círculo)	Quantos minutos por dia praticas este desporto (responde com um círculo)	Diz-me como te sentes depois da prática desse desporto (responde com um círculo) 1 Representa Não me sinto nada bem e 5 sinto-me muito bem	Diz-me quanto gostas de praticar este desporto (responde com um círculo) 1 Representa Não gosto nada e 5 Gosto muito
Ginásio		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Outra(s): _____		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Outra(s): _____		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	30 / 45 / 60 / 90	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Agora vamos fazer-te perguntas sobre os teus amigos e família. Gostávamos que pensasses naquilo que os teus amigos e a tua família acham...

Na opinião dos teus **amigos**, quantos dias por semana deves dedicar à prática de atividade física? (Assinala com um círculo  a tua resposta)

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Nenhum</b>	<b>Dia</b>	<b>Dias</b>	<b>Dias</b>	<b>Dias</b>	<b>Dias</b>	<b>Dias</b>	<b>Dias</b>

Na opinião dos teus **amigos**, quantos minutos deves dedicar à prática de atividade física de cada vez que a realizas? (Assinala com um círculo  a tua resposta)

	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>60min</b>	<b>90min</b>	<b>120min</b>
<b>Nenhum</b>	<b>min</b>	<b>Min</b>	<b>(1h)</b>	<b>(1h:30m)</b>	<b>(2h)</b>

Na opinião da tua **família**, quantos dias por semana deves dedicar à atividade física? (Assinala com um círculo  a tua resposta).

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Nenhum</b>	<b>Dia</b>	<b>Dias</b>	<b>Dias</b>	<b>Dias</b>	<b>Dias</b>	<b>Dias</b>	<b>Dias</b>

Na opinião da tua **família** quantos minutos deves dedicar à prática de atividade física de cada vez que a realizas? (Assinala com um círculo  a tua resposta)

<b>Nenhum</b>	<b>30 min</b>	<b>45 min</b>	<b>60min (1h)</b>	<b>90min (1h:30m)</b>	<b>120min (2h)</b>
---------------	-------------------	-------------------	-----------------------	---------------------------	------------------------

Agora gostávamos que pensasses na atividade física que os teus amigos e família fazem ...

Em relação aos teus **amigos**, quantos dias por semana os teus amigos dedicam à prática de atividade física? (Assinala com um círculo  a tua resposta).

<b>Nenhum</b>	<b>1 Dia</b>	<b>2 Dias</b>	<b>3 Dias</b>	<b>4 Dias</b>	<b>5 Dias</b>	<b>6 Dias</b>	<b>7 Dias</b>
---------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

Em relação aos teus **amigos**, quantos minutos por dia os teus amigos dedicam à prática da atividade física de cada vez que a realizam? (Assinala com um círculo  a tua resposta).

<b>Nenhum</b>	<b>30 min</b>	<b>45 min</b>	<b>60min (1h)</b>	<b>90min (1h:30m)</b>	<b>120min (2h)</b>
---------------	-------------------	-------------------	-----------------------	---------------------------	------------------------

Em relação aos teus **familiares**, quantos dias por semana os teus familiares dedicam à prática de atividade física? Assinala com um círculo  a tua resposta).

<b>Nenhum</b>	<b>1 Dia</b>	<b>2 Dias</b>	<b>3 Dias</b>	<b>4 Dias</b>	<b>5 Dias</b>	<b>6 Dias</b>	<b>7 Dias</b>
---------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------





Em relação aos teus **familiares**, quantos minutos por dia os teus familiares dedicam à prática de atividade física de cada vez que a realizam? Assinala com um círculo  a tua resposta).

<b>Nenhum</b>	<b>30 min</b>	<b>45 min</b>	<b>60min (1h)</b>	<b>90min (1h:30m)</b>	<b>120min (2h)</b>
---------------	-------------------	-------------------	-----------------------	---------------------------	------------------------




Atividade física no bem-estar, resultados escolares, e atitudes face à escola

Agora gostávamos que respondesses sobre o teu dia-a-dia e sobre a tua escola.

Por favor lê todas as questões com atenção. Pensa na tua última semana e escolhe a resposta que te vem primeiro à cabeça. Para responderes coloca uma cruz na opção que escolheres.

Na tua última semana...	Nunca	 Quase nunca	 Algumas vezes	 Muitas vezes	 Sempre	Não sei
A tua vida tem sido agradável?						
Sentiste-te bem por estar vivo?						
Sentiste-te contente com a tua vida?						
Estiveste bem disposto(a)?						
Sentiste-te alegre?						
Divertiste-te?						
Sentiste que fizeste tudo mal?						
Sentiste-te triste?						
Sentiste-te tão mal que não quiseste fazer nada?						
Sentiste que tudo na tua vida estava a correr mal?						
Sentiste-te cansado(a)?						
Sentiste-te sozinho(a)?						

Atividade física no bem-estar, resultados escolares, e atitudes face à escola


Na tua última semana...	Nunca	 Quase nunca	 Algumas vezes	 Muitas vezes	 Sempre	Não sei
Sentiste-te nervoso(a) / stressado(a)?						
Sentiste-te feliz com a tua maneira de ser?						
Sentiste-te contente com as tuas roupas?						
Sentiste-te preocupado(a) com a tua aparência?						
Sentiste inveja do que os outros rapazes e raparigas têm vestido?						
Gostarias de mudar alguma coisa no teu corpo?						
Foste capaz de fazer atividades que gostas de fazer no teu tempo livre?						
Tiveste oportunidades suficientes para estar ao ar livre?						
Tiveste tempo suficiente para te encontrares com os teus amigos(as)?						
Foste capaz de escolher o que fazer no teu tempo livre?						
Fizeste atividades com os outros rapazes e raparigas?						
Divertiste-te com os teus amigos(as)?						
Tu e os teus/tuas amigos(as) ajudaram-se uns aos outros?						
Sentiste-te capaz de falar sobre tudo com os teus/tuas amigos(as)?						
Sentiste que podes confiar nos(as) teus/tuas amigos(as)?						
Tens sentido medo de outros rapazes ou raparigas?						
Outros rapazes e raparigas provocaram-te?						



Atividade física no bem-estar, resultados escolares, e atitudes face à escola





Outros rapazes e raparigas gozaram contigo?						
---	--	--	--	--	--	--

## Atividade física no bem-estar, resultados escolares, e atitudes face à escola

Agora gostávamos que respondesses sobre este ano que passaste na escola. Por favor lê todas as questões com atenção. Quando estiveres a responder, pensa neste último ano! Para responderes coloca um X na  escolheres.

Pensa neste ano que passaste na escola	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre	Não sei
Fico feliz quando os professores me compreendem.						
Sou capaz de aprender na escola.						
É importante aprender na escola.						
Na escola gosto de aprender as regras da vida em sociedade, ou seja, boas maneiras.						
É importante que os/as meus/minhas professores/as me ajudem a aprender.						
Ando na escola para me preparar para a profissão que quero ter.						
Aprendo coisas práticas na escola.						
Estudo a matéria para me preparar para os testes.						
Gosto do espaço onde temos o recreio.						
A escola prepara-me para a profissão que quero ter.						
Sou capaz de tirar boas notas.						
Gosto da escola porque sou capaz de me divertir.						
Na escola aprendo muito sobre a nossa cultura.						

Atividade física no bem-estar, resultados escolares, e atitudes face à escola

Pensa neste ano que passaste na escola	Nunca	 Quase nunca	 Algumas vezes	 Muitas vezes	 Sempre	Não sei
A escola prepara-me para a minha vida futura.						
As salas onde tenho aulas são agradáveis para aprender.						
Aprendo coisas novas na escola.						
Sou capaz de prestar atenção ao que o/a professor/a diz.						
Ando na escola para poder realizar os meus projetos, por exemplo, tirar um curso.						

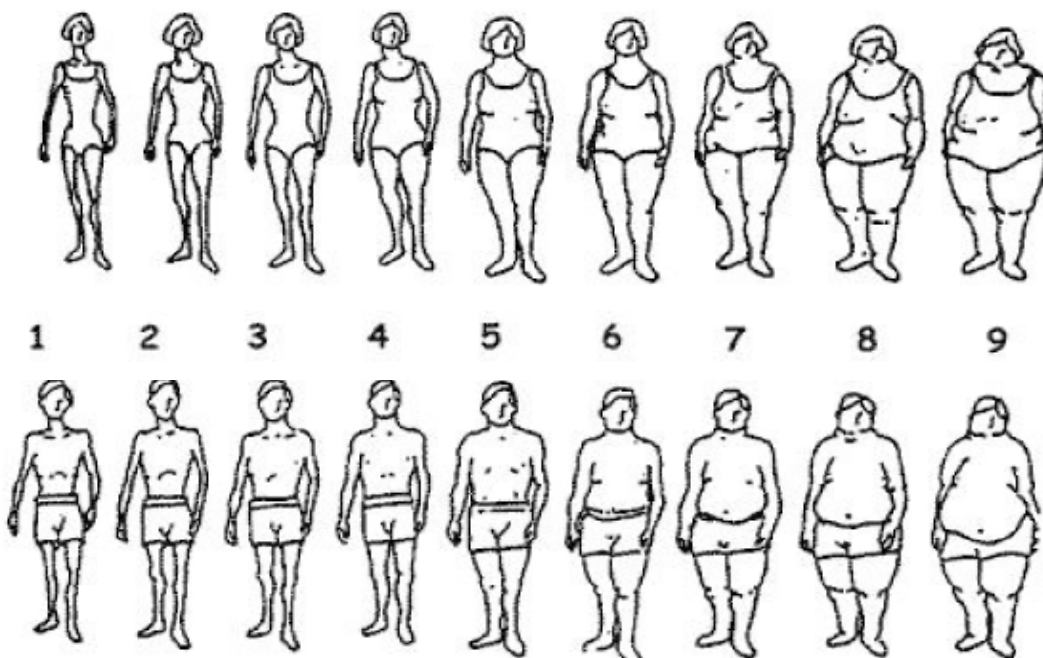
Para terminar gostávamos de te fazer mais algumas perguntas sobre ti...

Quantos anos tens? \_\_\_\_\_ Em que mês fazes anos? \_\_\_\_\_

Sexo: **Feminino**  **Masculino**

Agora gostávamos que pensasses na tua forma corporal e que indicasses na figura abaixo, com um lo aquele que achas mais parecido contigo.

Na primeira fila podes ver que estão apresentadas imagens do sexo feminino e em segunda fila do sexo masculino.



Em que ano de escolaridade estás:

5ºano  6ºano  7ºano  8ºano  9ºano

Já repetiste algum ano?

**Sim**  **Não**

Se respondeste “sim”, quantas vezes já repetiste algum ano? \_\_\_\_\_

Em que anos? \_\_\_\_\_

Gostaste de responder a este questionário?

<b>Não gostei nada</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Gostei muito</b>
------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	---------------------

Muito obrigada pela tua colaboração! ☺

Anexo C: Questionário aos Diretores de Turma (versão horizontal)

Nº do aluno	Nacionalidade do aluno	País de origem dos pais	Etnia	Peso	Resultados Escolares no <u>2º período</u>	Faz EF sem limitações?	Como classifica o comportamento do aluno no <u>2º período</u>	O aluno tem escalão [ASE] Não tem	Profissão do Encarregado de
			Português com origem Lusa- 1 Português	Corporal Baixo peso 1 Peso					
	Portugal Outra, qual?	Portugal Outro, qual?	1 2 3 4	1 2 3 4	Port__ Mat__ Hist__ Geo__	Sim / Não	3 -2 -1 0 +1 +2 +3	1 2 3	_____ _____ _____
	Portugal Outra, qual?	Portugal Outro, qual?	1 2 3 4	1 2 3 4	Port__ Mat__ Hist__ Geo__	Sim / Não	3 -2 -1 0 +1 +2 +3	1 2 3	_____ _____ _____
	Portugal Outra, qual?	Portugal Outro, qual?	1 2 3 4	1 2 3 4	Port__ Mat__ Hist__ Geo__	Sim / Não	3 -2 -1 0 +1 +2 +3	1 2 3	_____ _____ _____
	Portugal Outra, qual?	Portugal Outro, qual?	1 2 3 4	1 2 3 4	Port__ Mat__ Hist__ Geo__ E.F__	Sim / Não	3 -2 -1 0 +1 +2 +3	1 2 3	_____ _____ _____ _____