

iscte

INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

A influência da prática desportiva no desempenho escolar: alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico numa escola privada

Tiago Lopes Oliva

Mestrado em Educação e Sociedade

Orientadora:

Professora Doutora Teresa Seabra, Professora Associada
Iscte-Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2022



SOCIOLOGIA
E POLÍTICAS PÚBLICAS

Departamento de Sociologia

A influência da prática desportiva no desempenho escolar: alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico numa escola privada

Tiago Lopes Oliva

Mestrado em Educação e Sociedade

Orientadora:

Professora Doutora Teresa Seabra, Professora Associada
Iscte-Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2022

Agradecimentos

À minha orientadora, Professora Doutora Teresa Seabra, por toda a sua disponibilidade e sapiência.

À disponibilidade total da direção do colégio onde foi realizado o estudo.

À minha família por todo o apoio, paciência e incentivo.

A todos os meus amigos e amigas que me ouvem, opinam e ajudam em todos os projetos em que me envolvo, não sendo este uma exceção.

À minha companheira, Ângela, por me incentivar a sair da zona de conforto e percorrer esta viagem. Sempre ao meu lado.

Muito obrigado a todos e todas

Resumo

A presente investigação pretende inferir uma possível relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar dos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico. São diversos os estudos que investigam a relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar, chegando a conclusões distintas consoante o país, o grau de ensino e o tamanho da amostra. Na maioria das vezes, os estudos apresentam uma relação positiva, mesmo que ténue, entre as duas variáveis em estudo. Nesse sentido, para este estudo foi aplicado um questionário a 194 alunos e alunas do 3.º e 4.º ano de um colégio privado da zona da Grande Lisboa. Os resultados mostraram que os alunos que praticam atividade desportiva têm melhor desempenho a Matemática e a Português quando comparados com os alunos que não praticam qualquer modalidade desportiva. No que concerne à prática de uma modalidade não desportiva, os resultados demonstraram que os alunos que frequentam aulas de Música têm um melhor desempenho na disciplina de Português. Quanto à diferença entre sexos, os alunos do sexo masculino obtiveram um melhor desempenho a Matemática quando comparados com os alunos do sexo feminino. As crianças que ocupam os seus tempos livres com atividade física têm uma correlação positiva fraca com um melhor desempenho escolar.

Palavras-chave: Atividade Física, Prática Desportiva; Desempenho Escolar, 1.ºCiclo.

Abstract

The present investigation intends to infer a possible relationship between the practice of sports and the school performance of students in the 1st Cycle of Basic Education. There are several studies that investigate the relationship between sports practice and school performance, reaching different conclusions depending on the country, level of education and sample size. Most of the time, studies show a positive relationship, even if tenuous, between the two variables under study. For this study, a questionnaire was applied to 194 students from the 3rd and 4th year of a private school in the Greater Lisbon area. The results showed that students who practice sports have better performance in Mathematics and Portuguese when compared to students who do not practice any sports. Regarding the practice of a non-sports modality, the results showed that students who attend music classes have a better performance in the Portuguese subject. Regarding the difference between genders, male students performed better in Mathematics when compared to female students. Children who spend their free time with physical activity have a weak positive correlation with better school performance.

Keywords: Physical Activity, School Performance, 1st Cycle.

ÍNDICE

Resumo	v
Abstract	vii
Introdução	1
Capítulo 1 – Prática Desportiva e Desempenho Escolar	3
Capítulo 2 – Metodologia	11
Capítulo 3 – Resultados do Inquérito	17
3.1 – Apresentação dos dados	17
3.2 – Análise e Discussão dos resultados	23
Conclusões	31
Referências bibliográficas	33
Anexos	39

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Estudos por ordem cronológica, com efeito positivo direto, indireto, sem efeito ou negativo entre o desempenho escolar e a prática desportiva.....	6
Figura 2- Tipo de efeito encontrado entre desempenho escolar e prática desportiva segundo o nível escolar	7
Figura 3- Tipo de efeito encontrado entre desempenho escolar e prática desportiva, segundo o âmbito dos estudos (nacional e internacional)	7
Figura 4- Tipo de efeito encontrado entre desempenho escolar e prática desportiva segundo o âmbito dos estudos (nacional e internacional) e o nível escolar	8
Figura 5- Tipo de efeito encontrado entre desempenho escolar e prática desportiva segundo a dimensão da amostra	9
Figura 6- Modelo de Análise	12
Figura 7- Caracterização dos grupos de alunos e atividades	21

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Caracterização do universo inquirido por ano de escolaridade e por sexo	16
Tabela 2- Caracterização do Desempenho Escolar (global e por sexo), a Matemática, Português, Outras Disciplinas e Categoria de Desempenho Escolar Geral	18
Tabela 3- Distribuição dos alunos pelas modalidades desportivas por sexo; % face ao total de referências às várias modalidades.	19
Tabela 4- Distribuição dos alunos pelas atividades não desportivas por sexo	19
Tabela 5- Caracterização da prática de atividades desportivas, não desportivas e total por sexo	20
Tabela 6- Tipo de Atividade por Sexo.....	22
Tabela 7- Frequência dos Tempos Livres por categoria e sexo	22
Tabela 8- Caracterização da necessidade de mais tempo livre por sexo	22
Tabela 9- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a frequência, ou não, em Atividades Desportivas	23
Tabela 10- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a frequência, ou não, em Atividades Não Desportivas	24

Tabela 11- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a frequência, ou não, exclusiva de Atividades Desportivas.....	25
Tabela 12- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a frequência, ou não, exclusiva de Atividades Não Desportivas	26
Tabela 13- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a frequência, ou não, de pelo menos uma Atividades Desportiva e pelo menos uma Atividade Não Desportiva	27
Tabela 14- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a falta de tempo livre percecionada pelos alunos	28

Introdução

A prática regular de atividade física acarreta benefícios que dificilmente serão contestáveis, uma vez que diversas investigações demonstram que além de prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, também retarda o envelhecimento (Guedes et al, 2012). Por outro lado, na sociedade atual, a formação integral do indivíduo passa invariavelmente pela atividade desportiva (Zenha et al, 2009). Posto isto, tendo em conta os benefícios terapêuticos e sociais que a prática desportiva exerce no ser humano, a presente investigação visa entender qual a relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar dos alunos e alunas do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Perante uma relação que se nos afigura dicotômica entre escola e prática desportiva, podemos dizer que se, por um lado, a escola pode ter um papel ativo na consciencialização dos seus alunos e alunas para os benefícios inerentes à prática desportiva, por outro a prática do exercício físico poderá impulsionar os alunos e alunas a obterem um melhor desempenho escolar. É com o intuito de compreender esta relação entre prática desportiva e desempenho escolar que o estudo partirá da seguinte questão: “Qual a relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar dos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico?”.

O objetivo principal do estudo será compreender a relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar, sabendo que existem outras variáveis que à partida influenciam o desempenho escolar. Neste caso, seguindo o estudo de Seabra (2008), deveriam ser tidas em conta diversas variáveis sociodemográficas como a nacionalidade dos pais, as suas habilitações académicas e o tipo de profissão. Mas, visto existir uma total homogeneidade no universo de estudo, estas variáveis não serão consideradas. Porém, analisaremos também outras variáveis, como a diferença de sexo dos alunos, a sua ocupação dos tempos livres e a prática de outras atividades não desportivas, nomeadamente a Programação e Robótica, a Música e o Teatro.

A razão da escolha deste tema prende-se não só com a minha formação de base, mas também com a minha área profissional e com um rol de novos conhecimentos adquiridos no mestrado de Educação e Sociedade.

No primeiro capítulo apresentaremos os conteúdos teóricos sobre a influência (relação) da prática desportiva no desempenho escolar, com base nos estudos realizados tanto no nosso país como no estrangeiro; no segundo capítulo, será explicitada a metodologia

usada nesta investigação, a problemática do estudo, o modelo de análise, os objetivos, as variáveis em estudo e as hipóteses; por último, no terceiro capítulo, procederemos aos resultados do inquérito, com a apresentação dos dados e posterior análise e discussão dos resultados.

Capítulo 1 – Prática Desportiva e Desempenho Escolar

A Prática Desportiva

Para Pires (1994) a atividade física e a prática desportiva atravessam uma profunda crise, uma vez que, devido ao facto de não se atualizarem, não conseguem encontrar um lugar estável numa sociedade em que as novas tecnologias de informação e comunicação ocupam lugar de destaque no dia a dia de todos nós, em detrimento do desporto. Segundo a OMS (2002) entre 60% a 80% da população mundial não é ativa o suficiente para obter benefícios provenientes da atividade física para melhoria da sua saúde. Apesar do elevado sedentarismo a nível mundial, a atividade física continua a ser ligada a benefícios quer fisiológicos, quer psicológicos, como: a redução do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes e cancro; a redução de estados de depressão e ansiedade; a redução da tensão arterial; o controlo do peso corporal; a promoção do bem-estar psicológico; a melhoria da mobilidade em idosos (Silva et al, 2017).

É importante demarcar a diferença entre atividade física e prática desportiva, devendo a prática desportiva ser entendida como algo que ultrapassa a atividade física. Estabelecer esta distinção é bastante importante: enquanto a atividade física é definida por qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que resulte em gasto de energia (WHO, 2010), a prática desportiva contempla esse mesmo movimento corporal, mas de forma planeada, estruturada e repetitiva (Silva et al, 2017).

A prática desportiva é mais do que uma ferramenta de melhoria da saúde, é uma prática agregadora social de princípios e valores que elevam e qualificam a pessoa e a vida (Bento, 2007). Esta prática desportiva torna-se num fenómeno social que contribui para o desenvolvimento e realização pessoal através de valores importantes que são apreendidos, como o espírito de equipa, a solidariedade, a tolerância e a competição leal (Pires, 1994). Se estes valores forem seguidos, o desporto torna-se uma ferramenta educativa e de formação de excelência (Bento, 2007).

O Desempenho Escolar

Na grande maioria dos países europeus, o futuro escolar dos alunos e alunas é definido, embora não diretamente, pelas classificações obtidas (Saavedra, 2001).

Segundo a Lei de Bases do Sistema Educativo Nacional¹, o 1.º e 2.º Ciclos do Ensino Básico são universais, obrigatórios e gratuitos. O rendimento escolar resulta da avaliação positiva dos conhecimentos adquiridos pelos alunos na escola ao longo de três períodos letivos e contempla a frequência nas atividades escolares e o aproveitamento escolar em diferentes momentos. O conselho pedagógico da escola define, no início do ano, os critérios de avaliação segundo as orientações do currículo nacional, que são estabelecidos por ano de escolaridade e disciplina/área.

Nas investigações sobre o desempenho escolar, os autores diferem nos critérios operacionalizados. Alguns autores realizaram os seus estudos considerando a média dos resultados das disciplinas do 1.º período letivo como a variável de desempenho escolar (Bento & Pereira, 1999). Outros autores usaram a média dos resultados das disciplinas do 2.º período letivo como a variável de desempenho escolar (Costa, 2007). Outra metodologia foi seguida por outros investigadores que consideraram a sua variável de desempenho escolar a média obtida nas disciplinas nucleares, excluindo a classificação das outras disciplinas (Peixoto, 2003).

As variáveis que podem afetar o desempenho escolar são diversas. Seabra (2008) defende existir uma relação entre o desempenho escolar, as condições sociais familiares, e as condições e os processos escolares. Dias (2010) coadjuva a ideia de Seabra, mas acrescenta que, além dos fatores sociais e das dinâmicas escolares, também os fatores associados ao próprio aluno têm influência no desempenho escolar. Saavedra (2001) evidencia a relação direta dicotómica entre desempenho escolar e o nível de escolaridade dos pais, separada pela detenção ou não de uma licenciatura por parte dos pais. Também os hábitos de estudo têm influência no desempenho escolar, sendo que os alunos com melhor desempenho demonstraram melhor organização e dedicação no estudo (Carvalho, 2012). Saavedra (2001) afirma que as raparigas apresentam melhores resultados académicos que os rapazes, daí que possamos afirmar que a variável desempenho também pode estar associada ao género,

Tendo em conta os estudos destes autores, esta investigação será orientada para as classificações obtidas pelos alunos no 2.º período letivo nas disciplinas nucleares: Português e Matemática. Além da prática desportiva, serão tidas em conta as outras variáveis que já diversos autores provaram terem influência no desempenho escolar.

¹ Lei nº 46/86. Diário da República n.º 237/1986, Série I de 1986-10-14

A Prática Desportiva e o Desempenho Escolar

Vários são os estudos que investigam a relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar, chegando a conclusões díspares quanto a existir uma afetação direta ou indireta entre estas duas variáveis. Dos 28 estudos analisados², 11 encontraram uma relação direta positiva entre a prática desportiva e o desempenho escolar e 19 estudos elencam um efeito indireto positivo entre a prática desportiva e o desempenho escolar. Esses efeitos indiretos vão desde uma melhor autoestima (Schumaker & Wood, 1986) (Marsh, 1992) (Slutzky & Simpkins, 2009) a um melhor empenho ou concentração ((Taras, 2005) (Blomfield & Barber, 2010). Alguns autores que estabeleceram também uma relação direta entre a prática desportiva e o desempenho escolar, verificaram que apesar dessa relação ela é suplantada pela relação da aptidão física dos alunos com desempenho escolar (Dwyer et al, 2001) (Grissom, 2005) (Novais, 2007) (Castelli et al, 2007) (Byrd, 2007). Outros autores relataram existir um efeito negativo entre a prática desportiva e o desempenho escolar (Almeida & Nogueira, 2002) (Costa, 2011). Aguiar (2010) evidenciou essa relação negativa entre a prática desportiva e o desempenho escolar apenas nos alunos do sexo masculino.

Os dados tendem a variar consoante o país onde são efetuados os estudos, havendo a destacar que nos estudos nacionais (sete) estão contidos todos os estudos que relataram um efeito negativo entre variáveis (três). Já nos estudos internacionais, todos os resultados demonstraram uma relação positiva ou indireta entre variáveis. No que concerne ao tamanho da amostra dos estudos, os estudos que apresentaram uma relação negativa entre prática desportiva e desempenho escolar, foram aqueles que usaram uma amostra menor (abaixo das 200 pessoas). Por outro lado, a maioria dos estudos com amostras com milhares de participantes, evidenciaram uma correlação positiva, mesmo que ténue, entre a prática desportiva e o desempenho escolar.

Para uma melhor e mais fácil compreensão dos mesmos, estes estudos serão apresentados em diversas categorias: (i) por ordem cronológica; (ii) por nível de escolaridade; (iii) os estudos nacionais; (iv) os estudos internacionais; (v) por metodologia; e (vi) tamanho da amostra.

² Anexo A – Quadro teórico resumido

Considerando a ordem cronológica, podemos verificar na figura 1 que os estudos analisados vão de 1985 até 2017, mas com efeito positivo entre prática desportiva e desempenho escolar se situam entre 1993 e 2010. Após 2010 os estudos sobre a temática em questão revelaram um efeito indireto no desempenho escolar. Os únicos efeitos negativos verificam-se entre 2002 e 2011. Existe uma predominância de estudos entre 2005 e 2010. Tal como referido anteriormente, esta figura evidencia bem a predominância de estudos com efeito positivo ou indireto.

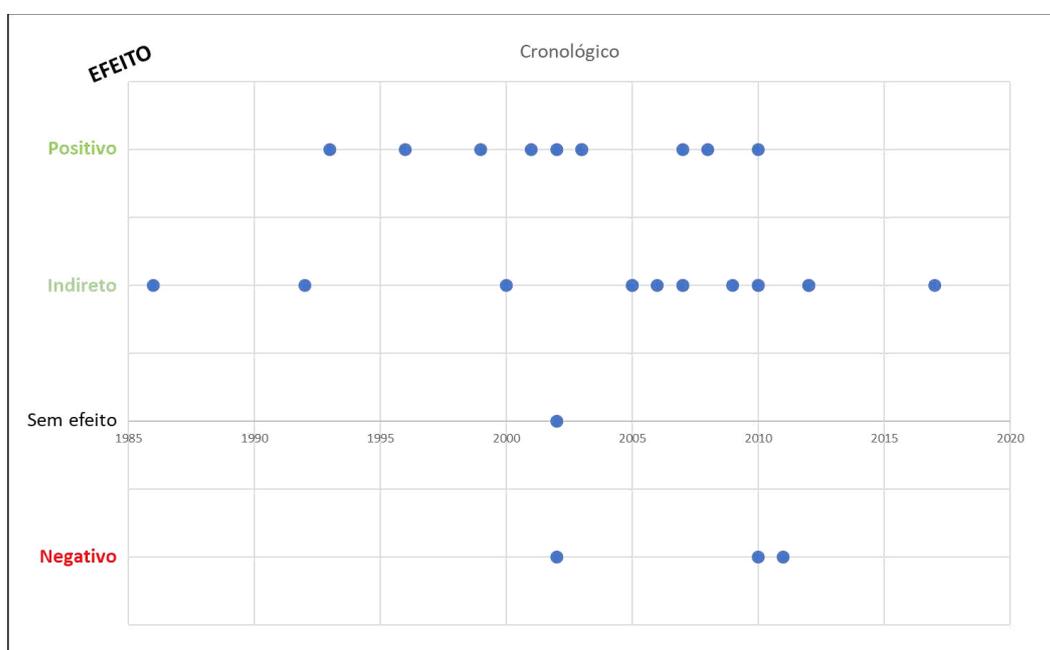


Figura 1- Estudos por ordem cronológica, com efeito positivo direto, indireto, sem efeito ou negativo entre o desempenho escolar e a prática desportiva

Em relação aos níveis de escolaridade, os 28 estudos analisados variam consoante o nível de escolaridade e apenas 9 deles analisam mais do que um nível de escolaridade. Como podemos verificar na figura 2, existe uma grande prevalência de estudos no ensino Secundário enquanto o Ensino Superior e o 1.º Ciclo são os menos estudados. Com exceção do Ensino Superior, todos os outros níveis apresentam estudos com efeitos positivos entre a prática desportiva e o desempenho escolar, com destaque maior para o 3.º Ciclo, 3.º Ciclo e Secundário. À exceção do 1.º Ciclo, todos os outros níveis de

escolaridade apresentam pelo menos um estudo com efeito negativo entre prática desportiva e desempenho escolar.

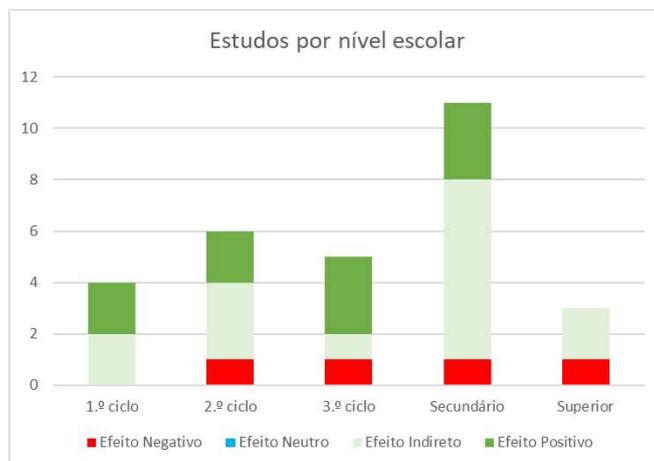


Figura 2- Tipo de efeito encontrado entre desempenho escolar e prática desportiva segundo o nível escolar

No que concerne à distinção entre estudos nacionais e internacionais, podemos perceber que Portugal ainda tem um longo caminho a percorrer no que respeita a este campo de investigação. Na figura 3 é possível verificar que nos estudos nacionais existe uma predominância de casos negativos no que diz respeito à correlação entre prática desportiva e desempenho escolar. Já os estudos internacionais têm todos resultados positivos ou indiretos, sendo estes últimos os mais predominantes.

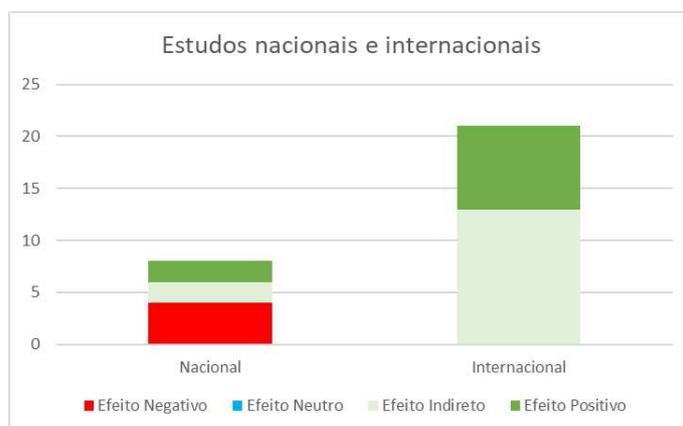


Figura 3- Tipo de efeito encontrado entre desempenho escolar e prática desportiva, segundo o âmbito dos estudos (nacional e internacional)

Para melhor compreender a diferença entre os estudos nacionais e os internacionais, foi elaborada uma figura que destriça estes estudos por nível de escolaridade, juntando assim os dois pontos analisados anteriormente. Na figura 4 podemos perceber que os estudos nacionais se centram mais no 3.º Ciclo e Secundário, havendo apenas um estudo no 2.º Ciclo e no Ensino Superior. Ainda por investigar encontra-se o 1.º Ciclo do ensino básico. Os únicos estudos nacionais no 2.º Ciclo e no Ensino Superior demonstraram um efeito negativo entre a prática desportiva e o desempenho escolar.

Os estudos internacionais dão mais ênfase ao 2.º Ciclo e Ensino Secundário. Com exceção do Ensino Superior, que teve apenas efeitos indiretos, todos os outros níveis escolares tiveram efeitos positivos.

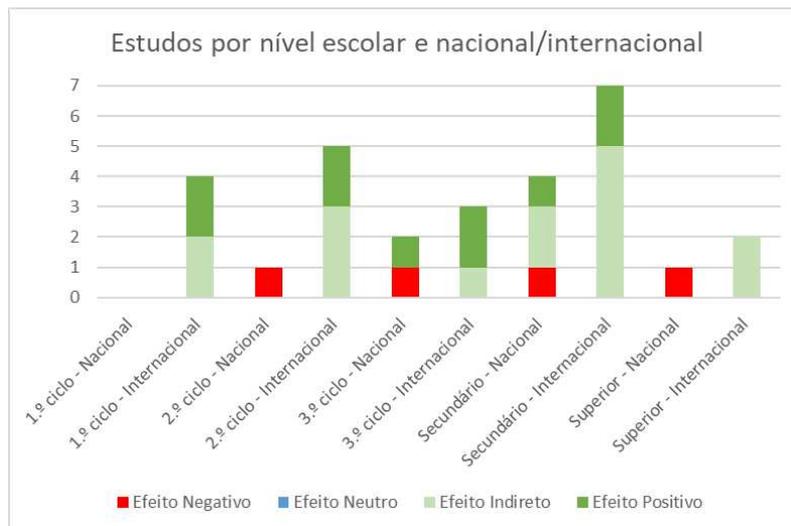


Figura 4- Tipo de efeito encontrado entre desempenho escolar e prática desportiva segundo o âmbito dos estudos (nacional e internacional) e o nível escolar

Quanto à dimensão da amostra, dos 28 estudos analisados, 23 efetuaram recolha de dados. Para melhor compreender os estudos foi elaborada uma figura que compara o efeito entre a prática desportiva e o desempenho escolar consoante o tamanho da amostra. A figura 5 evidencia uma clara linha de tendência crescente entre a dimensão da amostra e o efeito positivo. Os estudos com efeito negativo entre a prática desportiva e o desempenho escolar foram aqueles com a menor dimensão da amostra (até 214 participantes). Os

estudos que detetaram existir um efeito indireto não apresentam uma clara correspondência com o número da amostra, mas têm predominância em estudos com a amostra entre 250 a 1000 participantes. Por último, os efeitos positivos, com exceção do estudo com 200 participantes, foram sinalizados em estudos onde a amostra era de maior dimensão.

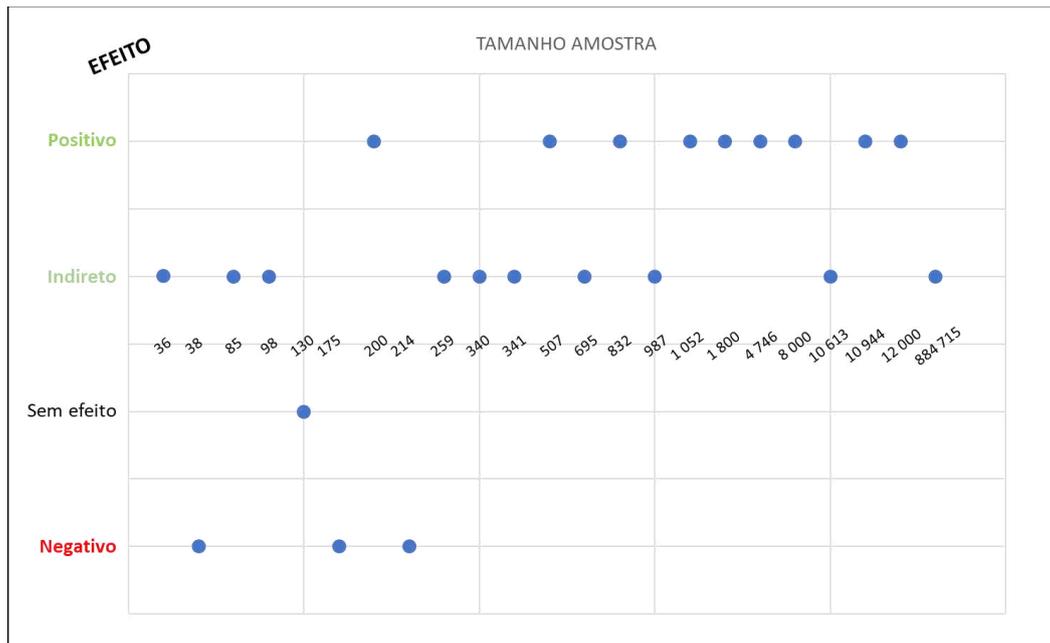


Figura 5- Tipo de efeito encontrado entre desempenho escolar e prática desportiva segundo a dimensão da amostra

Capítulo 2 – Metodologia

Neste capítulo é apresentado o processo de planeamento e elaboração desta investigação, assente numa estratégia de investigação Extensiva – Quantitativa, com a aplicação de inquérito por questionário aos alunos. Esta será a melhor abordagem para obter um número alargado de amostragem, recolhendo a informação sobre práticas (Quivy & Campenhoudt, 2003) com o intuito de predizer e controlar os fenómenos através da padronização, da objetividade dos procedimentos e quantificação de medidas (Almeida & Freire, 2010).

A problemática deste estudo foca-se na relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar dos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Pretendemos que as classificações de Matemática e Português, bem como a média das restantes disciplinas do 2.º período definam a variável desempenho escolar. Com o intuito de perceber essa relação, o estudo terá como questão principal de investigação: **“Qual a relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar dos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico?”**

Para uma melhor compreensão da presente investigação, foi elaborado um modelo de análise que permitirá visualizar as variáveis em análise, com ênfase na relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar, mas tendo em conta também outras variáveis que sabemos influenciarem o desempenho escolar (figura 6). Na revisão da literatura vimos que existe um conjunto de variáveis de ordem familiar que interferem no desempenho escolar, como a escolaridade e classe social dos progenitores, e a nacionalidade dos alunos. No entanto, dado a homogeneidade no universo do estudo³, apenas será considerado o sexo do aluno, a ocupação dos seus tempos livres e a prática de atividades não desportivas.

³ Apesar de não ter sido permitido divulgar a base de dados respeitante aos dados sociais das famílias, após a sua consulta, é-nos permitido afirmar que as origens sociais dos alunos são bastante homogéneas.

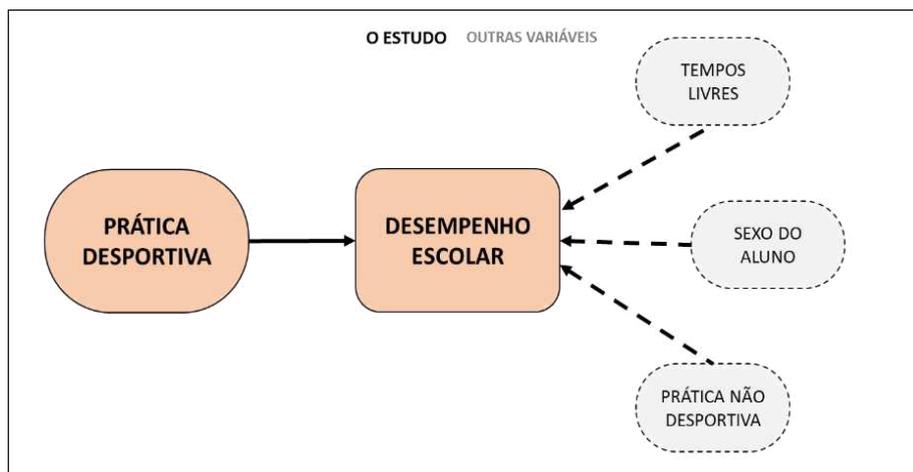


Figura 6- Modelo de Análise

Seguindo o modelo de análise e a questão de investigação, é possível definir o objetivo principal:

- Analisar a relação entre o desempenho escolar e a prática de atividades desportivas.

A partir do objetivo principal e do modelo de análise, é possível definir os objetivos específicos:

- Analisar a relação entre o desempenho escolar e o sexo;
- Analisar a relação entre desempenho escolar e a prática de atividades não desportivas;
- Analisar a relação entre o desempenho escolar e os tempos livres.

Variáveis em Estudo

Com o propósito de aferir a influência da prática desportiva no desempenho escolar dos alunos, terão de ser tidas em conta diversas variáveis independentes.

As notas de Matemática, de Português e das restantes disciplinas vão de 1 a 5. Neste caso, para demonstrar e homogeneizar o estudo, foram representadas em categorias por níveis: 1 (Baixo); 2 (Médio); 3 (Bom); 4 (Muito Bom); e 5 (Excelente).

A variável do *Desempenho Escolar Geral* foi subdividida em 5 categorias: (i) Nível 1 (mínimo), (ii) Nível 2, (iii) Nível 3, (iv) Nível 4 e (v) Nível 5 (máximo). Para dividir os alunos por estas categorias, foi utilizada a nota de Matemática, Português e a média das

restantes disciplinas: Estudo do Meio, Inglês, Ed. Musical, Ed. Física, Ed. Visual e Informática. Segundo os critérios:

- Nível 5: Os alunos que obtiveram 10 na soma da Matemática e Português e uma média superior a 4 nas outras disciplinas;
- Nível 4: os alunos que obtiveram 9 na soma da Matemática e Português e uma média superior a 4 nas outras disciplinas;
- Nível 3: os alunos que alcançaram 8 na soma da Matemática e Português e uma média superior a 4 nas outras disciplinas
- Nível 2: os alunos que obtiveram 7 na soma da Matemática e Português e uma média superior a 4 nas outras disciplinas;
- Nível 1: Os restantes alunos, que não obtiveram pelo menos 7 na soma da Matemática e Português e uma média superior a 4 nas outras disciplinas.

No domínio das variáveis consideradas independentes, foi, igualmente necessário criar novas variáveis compósitas. No caso da *ocupação dos tempos livres* foi definida tendo em conta o que o aluno realizava durante a semana e fim de semana: se (i) nunca realizava essa atividade, ou (ii) realizava algumas vezes, ou (iii) realizava muitas vezes. Para melhor analisar como o tempo livre dos alunos era distribuído, a ocupação dos tempos livres foi dividida em 4 grupos (variáveis compósitas)⁴: Atividade Física, Brincadeira, Cultura e Digital.

A variável *Tempos Livres com Atividade Física* foi construída com as respostas das seguintes variáveis: (i) Passear a pé; (ii) Andar de Bicicleta/trotinete/patins/correr; e (iii) Praticar desporto. A variável *Tempos Livres com Brincadeira* foi construída com as respostas de duas variáveis, (i) brincar com amigos e (ii) brincar com familiares. A variável *Tempos Livres com Cultura* foi construída com as respostas de três variáveis: (i) Ir ao museu/teatro/cinema; (ii) Ler livros; e (iii) estudar. A variável *Tempos Livres no Digital* foi construída com as respostas das seguintes variáveis: (i) Jogar jogos de

⁴ Estas novas variáveis foram testadas quanto à sua consistência com o alpha de Cronbach: a variável de Tempos Livres com Atividade Física reportou uma consistência fraca (0.581); a variável de Tempos Livres com Brincadeira reportou uma consistência inaceitável (0.482); a variável de Tempos Livres com Cultura reportou uma consistência questionável (0.600); e a variável de Tempos Livres com o Digital reportou uma consistência aceitável (0.759). Anexo G, H, I e J.

computador/consola; (ii) Jogar online com amigos; (iii) conversar com amigos na internet; (iv) usar a internet para pesquisar; e (v) ver televisão.

Hipóteses

Hipótese 1 – Os alunos e alunas que praticam atividade desportiva têm um melhor desempenho escolar que os alunos que não praticam atividade desportiva.

Hipótese 2 – Os alunos que praticam atividades não desportivas obtêm melhor desempenho escolar do que os que não praticam nenhuma atividade não desportiva.

Hipótese 3 – Os alunos que só praticam atividades desportivas obtêm melhor desempenho escolar do que os que não praticam nenhuma atividade desportiva ou do que aqueles que, além da atividade desportiva, também praticam uma atividade não desportiva.

Hipótese 4 – Os alunos que só praticam atividades não desportivas obtêm melhor desempenho escolar do que os outros que não praticam nenhuma atividade não desportiva ou do que aqueles que, além da atividade não desportiva, também praticam uma atividade desportiva.

Hipótese 5 – Os alunos que praticam pelo menos uma atividade desportiva e outra não desportiva obtêm melhor desempenho escolar do que os outros que só praticam uma destas atividades ou não praticam nada.

Hipótese 6 – Existe uma diferença de Desempenho Escolar entre alunos do sexo masculino e alunos do sexo feminino.

Hipótese 7 – A maneira como os alunos ocupam o seu tempo livre tem influência no desempenho escolar.

Instrumentos de Recolha de Dados

Para um desenvolvimento eficaz deste projeto, foi aplicado um questionário para perceber uma eventual relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar. Para isso, a elaboração do questionário passou por 3 fases: construção, testagem e aplicação.

Na primeira fase, a da construção, tivemos por base outros questionários já realizados em estudos anteriores, adaptando-os à realidade que ambicionávamos estudar.

Na segunda fase, aplicámos o questionário numa turma para testar e reajustar o questionário final.

Após a testagem e o reajuste do questionário, passámos para a terceira e última fase, a aplicação.

Organização e Procedimentos de Recolha de dados

Para se dar início a esta investigação, foi necessário contactar a instituição de ensino que foi visada nesta investigação, de modo a apresentar o projeto de investigação e obter autorização para a realização do estudo. Foi também solicitada a autorização aos encarregados de educação para a participação no estudo.

Análise e tratamento de dados

Para a análise de dados que foram recolhidos, foi utilizado o programa estatístico SPSS 27 (Statistical Package for the Social Sciences). De modo a ir ao encontro dos objetivos propostos e a caracterizar a amostra em estudo, foram usadas técnicas de estatística descritiva como as frequências, valores médios, mínimos, máximos e desvio padrão. Inicialmente, para medir a intensidade e associação entre as variáveis, dependendo do tipo de variável, foi utilizado o coeficiente de correlação R de Spearman e o coeficiente de correlação R de Pearson. Apesar de a primeira opção ter sido o teste paramétrico de T-student, a normalidade não foi aceite no teste de Kolmogorov-Smirnov nem no teste de ShapiroWilk. Assim, o estudo seguiu pela estatística não paramétrica, substituindo o teste T pelo teste não paramétrico de Mann-Whitney. Foi também usada a Regressão Linear Múltipla para aferir a importância das variáveis independentes sobre as variáveis de desempenho escolar.

Universo de estudo

Para se obterem conclusões abrangentes sobre este estudo, o universo do estudo integra os 194 alunos e alunas de um colégio privado da zona da Grande Lisboa que, no ano letivo 2022-2023, frequentavam o 3.º e 4.º ano de escolaridade.

Verifica-se uma igualdade na distribuição dos alunos do sexo feminino entre o 3.º e 4.º ano, e uma ligeira diferença nos alunos do sexo masculino entre o 3.º ano (53%) e o 4.º ano (47%) de escolaridade (tabela 1).

Ano de Escolaridade	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
3.º ano	49	50%	51	53%	100	52%
4.º ano	49	50%	45	47%	94	48%
Total	98	100%	96	100%	194	100%

Tabela 1- Caracterização do universo inquirido por ano de escolaridade e por sexo

Capítulo 3 – Resultados do Inquérito

3.1 – Apresentação dos dados

Na tabela 2 podem observar-se os resultados obtidos quando ao *Desempenho Escolar Geral* e das disciplinas que foram consideradas separadamente (Matemática, português e Outras disciplinas).

Na categoria de *Desempenho Escolar Geral*, a categoria mais representada é a do nível 3, com 25% do total dos alunos, seguidas do nível 1 e nível 4, ambas com 20% do total dos alunos. É de destacar a diferença entre sexos no que concerne à categoria mais representada: se, por um lado, os alunos do sexo feminino têm maior representação na categoria de nível 3 (29%), já o maior grupo dos alunos do sexo masculino pertence à categoria nível 1 (23%).

Na categoria de *Matemática*, a categoria com maior peso de alunos é a do nível 4 – Muito Bom, com 48% do total dos alunos seguida da categoria do nível 5 – Excelente, com 31% do total dos alunos. De salientar que nenhum aluno ocupou o Nível 1 – Baixo. Fazendo a distinção por sexo, os alunos do sexo feminino ocupam predominantemente a categoria Muito Bom (51%), enquanto os alunos do sexo masculino se dividem, predominantemente, entre a categoria Muito Bom (46%) e Excelente (38%).

Na categoria de *Português*, a categoria do nível 4 – Muito Bom é a mais predominante, com 50% do total dos alunos. Tal como na Matemática, nenhum aluno ocupou o Nível 1 – Baixo. De salientar que apenas um aluno ocupou a categoria do nível 2 – Médio. Os alunos do sexo feminino voltam a estar predominantemente na categoria Muito Bom (56%) enquanto os alunos do sexo masculino se repartem por dois grandes grupos, o do Muito Bom (44%) e o do Excelente (42%).

Na categoria das *restantes disciplinas*, a categoria mais representada é a do nível 5 – Excelente, com 51% do total dos alunos. Tal como nas outras disciplinas, nenhum aluno ocupou a categoria de nível 1 – Baixo. No que concerne a diferença de sexo, a categoria Excelente é a mais representada, quer nos alunos do sexo feminino (47%) quer nos alunos do sexo masculino (55%).

Matemática	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
1 - BAIXO	0	0%	0	0%	0	0%
2 - MÉDIO	4	4%	3	3%	7	4%
3 - BOM	20	20%	13	14%	33	17%
4 - MUITO BOM	50	51%	44	46%	94	48%
5 - EXCELENTE	24	24%	36	38%	60	31%
Total	98	100%	96	100%	194	100%

Outras Disciplinas	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
1 - BAIXO	0	0%	0	0%	0	0%
2 - MÉDIO	3	3%	0	0%	3	2%
3 - BOM	12	12%	19	20%	31	16%
4 - MUITO BOM	37	38%	24	25%	61	31%
5 - EXCELENTE	46	47%	53	55%	99	51%
Total	98	100%	96	100%	194	100%

Português	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
1 - BAIXO	0	0%	0	0%	0	0%
2 - MÉDIO	0	0%	1	1%	1	1%
3 - BOM	8	8%	13	14%	21	11%
4 - MUITO BOM	55	56%	42	44%	97	50%
5 - EXCELENTE	35	36%	40	42%	75	39%
Total	98	100%	96	100%	194	100%

Categoria Desempenho	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nível 1	16	16%	22	23%	38	20%
Nível 2	20	20%	16	17%	36	19%
Nível 3	28	29%	20	21%	48	25%
Nível 4	21	21%	17	18%	38	20%
Nível 5	13	13%	21	22%	34	18%
Total	98	100%	96	100%	194	100%

Tabela 2- Caracterização do Desempenho Escolar (global e por sexo), a Matemática, Português, Outras Disciplinas e Categoria de Desempenho Escolar Geral

As atividades desportivas reportadas pelos alunos são 20 e compreendem o Andebol, Artes Marciais, Badminton, Basquetebol, Dança, Equitação, Futebol, Ginástica, Golfe, Judo, Natação, Padel, Parkour, Patinagem, Râguebi, Ténis, Ténis de Mesa, Tiro com Arco, Voleibol e Xadrez. Já as atividades não desportivas são apenas três: Programação e Robótica, Música e Teatro (tabela 3).

A modalidade mais representada é a Natação com 36% do total acumulado de modalidades praticadas pelos alunos, seguida da Ginástica com 17% e do Futebol com 15%. Todas as restantes modalidades têm uma representação de apenas um dígito percentual. Quando comparada por sexo a distribuição de alunos pelas modalidades, verificamos que a Natação é a que obtém maior destaque, quer nos alunos do sexo masculino (30%) quer nos alunos do sexo feminino (40%). Além da Natação, os alunos do sexo masculino têm também vincada preferência pelo Futebol (26%), Judo (17%) e Ténis (9%). Por outro lado, os alunos do sexo feminino preferem a Ginástica (31%) e a Dança (8%).

MODALIDADE	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
Andebol	0	0%	3	2%	3	1%
Artes Marciais	4	3%	5	4%	9	4%
Badminton	1	1%	0	0%	1	0%
Basquetebol	0	0%	2	1%	2	1%
Dança	10	8%	2	1%	2	1%
Equitação	5	4%	0	0%	5	2%
Futebol	2	2%	36	26%	38	15%
Ginástica	39	31%	4	3%	43	17%
Golfe	1	1%	0	0%	1	0%
Judo	3	2%	23	17%	26	10%
Natação	50	40%	41	30%	91	36%
Padel	1	1%	0	0%	1	0%
Parkour	0	0%	2	1%	2	1%
Patinagem	3	2%	0	0%	3	1%
Rugby	0	0%	3	2%	3	1%
Ténis	5	4%	12	9%	17	7%
Ténis de Mesa	1	1%	0	0%	1	0%
Tiro com Arco	0	0%	1	1%	1	0%
Voleibol	1	1%	1	1%	2	1%
Xadrez	0	0%	1	1%	1	0%
Total	126	100%	136	100%	252	100%

Tabela 3- Distribuição dos alunos pelas modalidades desportivas por sexo; % face ao total de referências às várias modalidades.

No que concerne às atividades não desportivas (tabela 4), a atividade mais representada é a Música com 48% dos alunos, seguida da Programação e Robótica com 32%, e por último o Teatro com 20%. Comparando a distribuição de alunos por sexo, a Música é a mais praticada pelos alunos do sexo feminino (50%), enquanto os alunos do sexo masculino frequentam mais intensamente a Programação e Robótica (49%). A segunda atividade não desportiva preferida dos alunos do sexo feminino é o Teatro (32%) e a dos alunos do sexo masculino é a Música (45%). A prática do Teatro por alunos do sexo masculino é praticamente residual (5%) quando comparada com as restantes.

ATIVIDADE	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
Música	31	50%	25	45%	56	48%
Programação e Robótica	11	18%	27	49%	38	32%
Teatro	20	32%	3	5%	23	20%
Total	62	100%	55	100%	117	100%

Tabela 4- Distribuição dos alunos pelas atividades não desportivas por sexo

Na tabela 5, no que concerne às atividades desportivas, os alunos que praticam uma atividade desportiva representam 42% do total dos alunos, em igual modo aos alunos que praticam duas ou mais atividades desportivas (42%). O grupo menos representado é o grupo de alunos que não pratica nenhuma atividade (16%). Na distinção de alunos por sexo, tanto os alunos do sexo feminino (83%) como os alunos do sexo masculino (86%) praticam maioritariamente uma, duas ou mais atividades desportivas. É reduzido o número de alunos que não pratica nenhuma atividade desportiva, quer no sexo masculino (15%) quer no sexo feminino (17%).

No que concerne às atividades não desportivas, o grupo mais representado é o dos alunos que não pratica nenhuma atividade não desportiva (51%), seguido do grupo que pratica uma atividade não desportiva (38%). Nos alunos do sexo feminino destaca-se o grupo que não pratica nenhuma atividade (49%) seguido do que pratica apenas uma atividade não desportiva (41%), sendo uma pequena amostra a das alunas que praticam duas ou mais atividades não desportivas (10%). Seguindo a mesma tendência nos alunos do sexo masculino, o grupo que mais se destaca é o que não pratica nenhuma atividade não desportiva (53%), seguido do que pratica uma atividade não desportiva (35%) e por fim, o grupo que pratica duas ou mais com um valor baixo (11%).

No panorama geral do total de atividades, verificamos que maioritariamente, os alunos praticam duas ou mais atividades (64%), seguido dos alunos que praticam pelo menos uma atividade (30%). O grupo de alunos que não pratica nenhuma atividade é o mais reduzido, com apenas 6% do total dos alunos. Na comparação por sexo, podemos verificar que praticamente todos os alunos do sexo masculino (95%) e sexo feminino (93%) têm pelos menos uma atividade, seja ela desportiva ou não.

AT. DESPORTIVAS	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nenhuma	17	17%	14	15%	31	16%
Uma	40	41%	41	43%	81	42%
Duas ou mais	41	42%	41	43%	82	42%
Total	98	100%	96	100%	194	100%

AT. NÃO DESPORTIVAS	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nenhuma	48	49%	51	53%	99	51%
Uma	40	41%	34	35%	74	38%
Duas ou mais	10	10%	11	11%	21	11%
Total	98	100%	96	100%	194	100%

Total atividades	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
Nenhuma	7	7%	5	5%	12	6%
Uma	27	28%	31	32%	58	30%
Duas ou mais	64	65%	60	63%	124	64%
Total	98	100%	96	100%	194	100%

Tabela 5- Caracterização da prática de atividades desportivas, não desportivas e total por sexo

Como referido anteriormente, os alunos praticam atividades desportivas e não desportivas. Para uma melhor compreensão de como se divide o universo do estudo em análise, separou-se a análise em seis grupos (figura 7):

- (i) os alunos que praticam atividade desportiva (n=163);
- (ii) os alunos que praticam atividade não desportiva (n=95);
- (iii) os alunos que só praticam atividade desportiva (n=87);
- (iv) os alunos que só praticam atividade não desportiva (n=19);
- (v) os alunos que praticam pelo menos uma atividade desportiva e pelo menos uma atividade não desportiva, ou seja, ambas as atividades (n=76);
- (vi) os alunos que não praticam atividade nenhuma (n=12).



Figura 7- Caracterização dos grupos de alunos e atividades

Para complementar a análise ao tipo de atividades por aluno referido anteriormente na tabela 5, na tabela 6 podemos verificar os valores entre conjuntos ou o seu isolamento. O grupo mais representado é o dos alunos que só pratica atividade desportiva com 45% do total de alunos, seguido de perto pelo grupo de alunos que pratica ambas as atividades, desportiva e não desportiva, com 39% do total de alunos. Verificamos também que os alunos do sexo masculino têm predominância em apenas praticar atividades só desportivas (48%) e os alunos do sexo feminino se dividem entre apenas praticar atividades só desportivas (42%) e praticar ambas as atividades (41%), desportivas e não desportivas. Em ambos os sexos, os grupos menos representados incluem aquele que só

pratica atividades não desportivas (10%) e aquele que não pratica nenhuma atividade (6%).

ATIVIDADES	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
Ambas	40	41%	36	38%	76	39%
Só Desportiva	41	42%	46	48%	87	45%
Só Não Desportiva	10	10%	9	9%	19	10%
Nenhuma	7	7%	5	5%	12	6%
Total	98	100%	96	100%	194	100%

Tabela 6- Tipo de Atividade por Sexo

Quando falamos de ocupação de *Tempos Livres*, a tabela 7 mostra-nos uma grande parecença entre os alunos do sexo masculino e feminino, sendo de destacar que a diferença maior entre eles, é a ocupação dos tempos livres com o Digital, onde os alunos do sexo masculino têm uma média maior de tempo atribuída.

		Média	Desv. Pad.	Mín	Máx
Tempos Livres - At. Física	Feminino	6	3	0	12
	Masculino	6	3	1	12
Tempos Livres - Brincar	Feminino	5	2	0	8
	Masculino	5	2	0	8
Tempos Livres - Cultura	Feminino	6	2	0	12
	Masculino	6	3	0	12
Tempos Livres - Digital	Feminino	10	4	2	20
	Masculino	11	4	1	20

Tabela 7- Frequência dos Tempos Livres por categoria e sexo

Quando confrontados com a questão quanto à necessidade sentida de ter mais tempo livre (tabela 8), a resposta claramente predominante foi o sim (64%). Destaca-se o fosso maior entre o Sim (71%) e o Não (29%) dos alunos do sexo feminino quando comparados com o Sim (57%) e o Não (43%) dos do sexo masculino.

	FEMININO		MASCULINO		Total	
	n	%	n	%	n	%
Mais tempo livre? Não	28	29%	41	43%	69	36%
Mais tempo livre? Sim	70	71%	55	57%	125	64%
Total	98	100%	96	100%	194	100%

Tabela 8- Caracterização da necessidade de mais tempo livre por sexo

3.2 – Análise e Discussão dos resultados

Análise das Hipóteses

A **Hipótese 1** procurou comparar o desempenho escolar dos alunos que praticam atividades desportivas com aqueles que não praticam. A tabela 12 evidencia que os alunos que praticam atividades desportivas obtiveram, em média, melhores resultados em todas as categorias de desempenho escolar.

O teste de Mann-Whitney⁵ provou que existe relação entre a prática desportiva e a Matemática ($W = 1983,500$, $p = 0,040$) e o Português ($W = 1984,000$, $p = 0,015$). Já a relação entre a prática desportiva e a categoria *Desempenho Escolar Geral* ($W = 2120,500$, $p = 0,148$) e a prática desportiva e as *Outras Disciplinas* ($W = 2419,500$, $p = 0,682$) não se comprovou.

Comprava-se assim que os alunos que praticam atividades desportivas têm um desempenho médio superior a Matemática e Português quando comparados com os alunos que não praticam nenhuma atividade desportiva.

	At. Desportiva	n	Média	Desv. Pad.
Categoria	Uma ou mais	163	3,03	0,107
Desempenho	Nenhuma	31	2,65	0,248
Matemática	Uma ou mais	163	4,12	0,06
	Nenhuma	31	3,61	0,195
Português	Uma ou mais	163	4,32	0,051
	Nenhuma	31	3,84	0,174
Outras Disciplinas	Uma ou mais	163	4,34	0,061
	Nenhuma	31	4,19	0,157

Tabela 9- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a frequência, ou não, em Atividades Desportivas

A **Hipótese 2** visou a equiparação do Desempenho Escolar dos alunos e alunas que praticam atividades não desportivas com aqueles que não praticam atividades não desportivas.

A tabela 10 mostra que na categoria *Desempenho Escolar Geral* e no Português os alunos que praticam atividade não desportiva obtêm melhores resultados. Já na Matemática e nas

⁵ Anexo B. Teste Mann-Whitney: Pratica atividade desportiva

Outras Disciplinas, a média é inferior ou praticamente igual, respetivamente. O teste de Mann-Whitney⁶ provou que não existe relação entre a prática não desportiva e as restantes categorias de desempenho: *Desempenho Escolar Geral* (W = 4253,500, p =0,241); *Matemática* (W = 4538,500, p =0,649); *Português* (W = 4483,000, p =0,534); e *Outras disciplinas* (W = 4629,000, p =0,836).

Quando analisadas as atividades não desportivas individualmente, é de destacar a única atividade que mostrou influência no desempenho escolar. Neste caso, os alunos que frequentavam aulas de Música obtiveram uma influência positiva no Português (w = 2046,000, p =0,012).

Assim sendo, não fica provada uma relação entre a prática de atividades não desportivas e a melhoria do desempenho escolar.

	At. Não Desportiva	n	Média	Desv. Pad.
Categoria Desempenho	Uma ou mais	95	3,08	0,139
	Nenhuma	99	2,86	0,139
Matemática	Uma ou mais	95	4,03	0,084
	Nenhuma	99	4,10	0,077
Português	Uma ou mais	95	4,31	0,065
	Nenhuma	99	4,23	0,070
Outras Disciplinas	Uma ou mais	95	4,34	0,083
	Nenhuma	99	4,33	0,076

Tabela 10- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a frequência, ou não, em Atividades Não Desportivas

A **Hipótese 3** investigou como varia o desempenho escolar entre os alunos que só praticam atividades desportivas e os outros que não praticam nenhuma atividade desportiva ou que além da atividade desportiva também praticam uma atividade não desportiva.

A tabela 11 mostra que os alunos que só praticam atividades desportivas têm em média um melhor desempenho a Matemática, Português e nas Outras Disciplinas. Já na categoria *Desempenho Escolar Geral* a média é inferior aos alunos que não praticam exclusivamente atividades desportivas. Apesar desses valores, o teste de Mann-Whitney⁷

⁶ Anexo C. Teste Mann-Whitney: Pratica atividade não desportiva

⁷ Anexo D. Teste Mann-Whitney: Pratica só atividade desportiva

provou que não existe relação entre a prática só desportiva e as restantes categorias de desempenho: *Desempenho Escolar Geral* ($W = 4477,500$, $p = 0,642$); *Matemática* ($W = 4130,000$, $p = 0,144$); *Português* ($W = 4465,000$, $p = 0,590$); e *Outras disciplinas* ($W = 4510,000$, $p = 0,683$).

Não podemos, então, estabelecer uma relação entre os alunos que só praticam atividades desportivas e o desempenho escolar.

Só Atividades Desportivas		Média	Desv. Pad.
Categoria Desempenho	Sim	2,92	1,408
	Não	3,01	1,342
Matemática	Sim	4,16	0,761
	Não	3,99	0,807
Português	Sim	4,29	0,697
	Não	4,25	0,646
Outras Disciplinas	Sim	4,37	0,749
	Não	4,31	0,806

Tabela 11- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a frequência, ou não, exclusiva de Atividades Desportivas

Hipótese 4 – Os alunos que só praticam atividades não desportivas obtêm melhor desempenho escolar do que os outros que não praticam nenhuma atividade não desportiva ou que, além da atividade não desportiva, também praticam uma atividade desportiva.

A tabela 12 mostra que os alunos que só praticam atividades não desportivas têm em média um pior desempenho a Matemática, Português e na categoria *Desempenho Escolar Geral*. Já nas *Outras Disciplinas* a média é superior nos alunos que não praticam exclusivamente atividades não desportivas. O teste de Mann-Whitney⁸ provou que não existe relação entre a prática só desportiva e as restantes categorias de desempenho: Categoria *Desempenho Escolar Geral* ($W = 1528,500$, $p = 0,556$); *Matemática* ($W = 1480,000$, $p = 0,395$); *Português* ($W = 1439,000$, $p = 0,287$); e *Outras disciplinas* ($W = 1551,500$, $p = 0,600$).

Retemos então uma independência entre as variáveis analisadas.

⁸ Anexo E. Teste Mann-Whitney: Pratica só atividade não desportiva

Só Atividades Não Desportivas		Média	Desv. Pad.
Categoria Desempenho	Sim	2,79	1,512
	Não	2,99	1,356
Matemática	Sim	3,84	1,015
	Não	4,09	0,760
Português	Sim	4,11	0,737
	Não	4,29	0,660
Outras Disciplinas	Sim	4,42	0,769
	Não	4,33	0,782

Tabela 12- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a frequência, ou não, exclusiva de Atividades Não Desportivas

Hipótese 5 – Os alunos que só praticam pelo menos uma atividade desportiva e outra não desportiva obtêm melhor desempenho escolar do que os outros que só praticam uma destas atividades ou não praticam nada.

A tabela 13 mostra que os alunos que praticam pelo menos uma atividade desportiva e pelo menos uma atividade não desportiva, têm em média um melhor de desempenho escolar. O teste de Mann-Whitney⁹ provou que não existe relação entre a prática de ambas as atividades e as restantes categorias de desempenho: Categoria *Desempenho Escolar Geral* ($W = 1528,500$, $p = 0,556$); Matemática ($W = 1480,000$, $p = 0,395$); Português ($W = 1439,000$, $p = 0,287$); e *Outras disciplinas* ($W = 1551,500$, $p = 0,600$).

Mais uma vez, apesar da diferença de desempenho escolar entre os grupos, não existe relação entre as variáveis.

⁹ Anexo F. Teste Mann-Whitney: Pratica atividade desportiva e não desportiva

Pelo menos uma atividade desportiva e pelo menos uma não desportiva		Média	Desv. Pad.
Categoria Desempenho	Sim	3,16	1,307
	Não	2,85	1,400
Matemática	Sim	4,08	0,762
	Não	4,06	0,809
Português	Sim	4,36	0,605
	Não	4,21	0,702
Outras Disciplinas	Sim	4,32	0,820
	Não	4,35	0,755

Tabela 13- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a frequência, ou não, de pelo menos uma Atividades Desportiva e pelo menos uma Atividade Não Desportiva

A **Hipótese 6** pretende comparar o desempenho escolar com a distinção de sexo. Como referido anteriormente, a tabela 2 mostrou-nos que os alunos do sexo masculino tinham uma maior predominância nas categorias de desempenho Excelente (22%), enquanto a maior representatividade dos alunos do sexo feminino se verificava na categoria de desempenho Muito Bom (29%). Realizado o teste de Mann-Whitney¹⁰ provou-se que não existe relação entre a diferença de Sexo e a Categoria *Desempenho Escolar Geral* ($W = 4628,000$, $p = 0,843$), o *Português* ($W = 4645,000$, $p = 0,867$) e as *Outras disciplinas* ($W = 4527,500$, $p = 0,620$). Exceção para a *Matemática* ($W = 3968,000$, $p = 0,041$). Neste caso, podemos afirmar que a diferença de sexo tem influência direta no desempenho da Matemática em que, como vimos anteriormente, os rapazes obtêm, em média, uma classificação mais elevada.

A **Hipótese 7** remete-nos para a associação entre o Desempenho Escolar dos alunos e a ocupação dos seus tempos livres. Existe uma correlação positiva muito fraca entre a variável Tempos Livres com Atividade Física e a categoria *Desempenho Escolar Geral* ($r=0,122$, $p=0,045$). Essa correlação é igualmente positiva e muito fraca quando comparada com o desempenho nas *Outras Disciplinas* ($r=0,191$, $p=0,004$). Apesar de existir uma correlação positiva muito fraca entre os Tempos Livres com Brincadeira e as diversas categorias de desempenho, a consistência inaceitável do alpha de Cronbach não nos permite validar a análise. Existe uma correlação muito fraca entre os Tempos Livres com Cultura e o

¹⁰ ANEXO K. Teste Mann-Whitney: Sexo

desempenho das *Outras Disciplinas* ($r=-0,144, p=0,023$). Existe uma relação negativa muito fraca entre a ocupação dos Tempos Livres com o Digital e a categoria *Desempenho Escolar Geral* ($r=-0,128, p=0,038$). Numa outra perspetiva do tempo livre, verifica-se na tabela 14 que os alunos que afirmaram necessitar de mais tempo livre obtiveram um desempenho escolar médio mais baixo em todas as categorias. Realizando o teste de Mann-Whitney¹¹ provou-se que existe uma relação entre a necessidade de tempo livre e a categoria *Desempenho Escolar Geral* ($W = 3561,500, p = 0,040$), bem como entre a necessidade de tempo livre e as *Outras disciplinas* ($W = 3565,000, p = 0,028$). Já no que concerne à Matemática ($W = 3668,500, p = 0,062$) e ao Português ($W = 3807,000, p = 0,135$) não foi possível provar uma relação.

Mais tempo livre?		Média	Desv. Pad.
Categoria Desempenho	Sim	2,82	1,350
	Não	3,23	1,374
Matemática	Sim	4,00	0,762
	Não	4,19	0,827
Português	Sim	4,22	0,633
	Não	4,35	0,724
Outras Disciplinas	Sim	4,24	0,817
	Não	4,51	0,678

Tabela 14- Desempenho obtido na Categoria de Desempenho Escolar Geral, Matemática, Português e Outras disciplinas segundo a falta de tempo livre percebida pelos alunos

Análise da Regressão Linear Múltipla

Analisando todas as variáveis independentes recolhidas no questionário, que de alguma forma poderiam influenciar o desempenho escolar do aluno, aquela que se verificou ter mais influência no desempenho escolar foi a prática de atividades, sendo que estas atividades podem ser desportivas ou não desportivas. Para melhor compreender como os seis grupos representados na figura 7 podem relacionar-se com o desempenho escolar, foi efetuada uma regressão linear múltipla por categoria de desempenho escolar. Esta foi utilizada para verificar se (i) a prática de atividade desportiva, (ii) a prática de atividade não desportiva, (iii) a prática de ambos, (iv) só a prática de atividade desportiva e (v) só a prática de atividades não desportivas são capazes de prever o desempenho escolar dos

¹¹ Anexo P. Teste Mann-Whitney: Tempo livre

alunos a Matemática, Português, nas *Outras Disciplinas* e na categoria *Desempenho Escolar Geral*.

A regressão linear múltipla das variáveis independentes com a Matemática¹² resultou num modelo significativamente estatístico [F(1,192)=5,193; p=0,024; R²=0,026]. Neste caso, as variáveis (iv) só a prática de atividade desportiva e (v) só a prática de atividade não desportiva foram removidas da análise por possuírem uma correlação entre variáveis superior a 0,80. Com exceção dessas variáveis, as restantes cumprem os pressupostos de Durbin-Watson, mostrando ausência de multicolinearidade, com tolerância superior a 0,1 e VF inferior a 10. Os resíduos da amostra não mostraram uma distribuição perfeitamente normal, mas existe homocedasticidade e não se provou a relação linear entre variáveis. Assim, podemos destacar que a prática desportiva ($\beta=0,230$; $t=2,050$; $p=0,042$) foi preditor do desempenho dos alunos a Matemática, enquanto a prática de atividade não desportiva ($\beta=0,111$; $t=0,608$; $p=0,544$) e a prática de ambas as atividades, desportivas e não desportivas ($\beta=-0,160$; $t=-0,820$; $p=0,413$) não foram capazes de prever o desempenho dos alunos.

A regressão linear múltipla das variáveis independentes com o Português¹³ também resultou num modelo significativamente estatístico [F(1,192)=6,102; p=0,014; R²=0,031]. Neste caso, também as variáveis (iv) só a prática de atividade desportiva e (v) só a prática de atividade não desportiva foram removidas da análise por possuírem uma correlação entre variáveis superior a 0,80. Com exceção dessas variáveis, as restantes cumprem os pressupostos de Durbin-Watson, mostrando ausência de multicolinearidade, com tolerância superior a 0,1 e VF inferior a 10. Os resíduos da amostra não mostraram uma distribuição perfeitamente normal, mas existe homocedasticidade e não se provou a relação linear entre variáveis. Assim, podemos destacar que a prática desportiva ($\beta=0,250$; $t=2,235$; $p=0,027$) foi preditor do desempenho dos alunos a Português. Tal como na Matemática, a prática de atividade não desportiva ($\beta=0,111$; $t=0,204$; $p=1,118$) e a prática de ambas as atividades, desportivas e não desportivas ($\beta=-0,150$; $t=-0,772$; $p=0,441$) não foram capazes de prever o desempenho dos alunos.

A regressão linear múltipla das variáveis independentes com as *Outras Disciplinas*¹⁴ não resultou num modelo significativamente estatístico [F(1,192)=0,121; p=0,728;

¹² ANEXO L: Regressão Linear Múltipla Matemática

¹³ ANEXO M: Regressão Linear Múltipla Português

¹⁴ ANEXO N: Regressão Linear Múltipla Outras Disciplinas

$R^2=0,026$]. Neste caso, nenhuma das variáveis em análise será capaz de prever o desempenho dos alunos nas Outras Disciplinas.

A regressão linear múltipla das variáveis independentes com a categoria *Desempenho Escolar Geral*¹⁵ não resultou num modelo significativamente estatístico [$F(1,192)=2,076$; $p=0,151$; $R^2=0,026$]. Neste caso, nenhuma das variáveis em análise será capaz de prever o desempenho dos alunos na categoria geral de desempenho.

Resumindo, a análise da regressão linear múltipla das variáveis independentes com as categorias de desempenho mostrou que as variáveis que melhor preveem o desempenho escolar passam por saber se os alunos praticam atividade desportiva ou praticam uma atividade não desportiva numa análise geral, e não isolando as variáveis em apenas praticar uma atividade desportiva ou não desportiva. Estes resultados vão ao encontro da ordem previamente atribuída às hipóteses conjeturadas, onde o mais importante a investigar é saber se o aluno pratica uma atividade, seja ela desportiva (h1) ou não desportiva (h2).

¹⁵ ANEXO O: Regressão Linear Múltipla categoria Geral de Desempenho

Conclusões

A presente investigação foi conduzida pela questão de investigação principal: “Qual a relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar dos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico?” bem como pelos objetivos específicos que orbitavam essa questão, tendo-nos levado às diversas hipóteses de categorias que poderiam influenciar o Desempenho Escolar: (i) a prática de atividades desportivas; (ii) a prática de atividades não desportivas; (iii) a ocupação dos tempos livres; e (iv) a diferença de género.

A partir dos resultados podemos concluir que existe uma relação entre a prática de uma atividade desportiva e o desempenho na Matemática e no Português, com os alunos que praticam uma atividade desportiva a ter, em média, um desempenho superior aos que não praticam. No que concerne à categoria de *Desempenho Escolar Geral* ou às *Outras Disciplinas*, a prática de uma atividade desportiva não se mostrou significativa. Estes resultados vêm ao encontro do estudo de Bento e Pereira (1999), do estudo de Dwyer (2001), do estudo de Kaufmann (2002), do estudo de Peixoto (2003) e do estudo de Trudeau e Shephard (2008). Quando isolada a variável dos alunos que só praticam atividade desportiva dos restantes, não ficou provada nenhuma relação com o desempenho escolar.

A análise da regressão linear múltipla das variáveis evidenciou que a prática de atividade desportiva é o maior preditor do desempenho dos alunos a Matemática e Português. Posto isto, podemos afirmar que mais do que uma relação entre a prática desportiva e o desempenho escolar, existe uma influência entre estas duas variáveis.

Quando analisada a diferença de desempenho escolar entre os alunos que praticam pelo menos uma atividade desportiva e uma atividade não desportiva com os restantes alunos do universo de estudo, não ficou provada nenhuma relação entre essa prática e o desempenho escolar.

No que concerne à prática de uma modalidade não desportiva, não foi encontrada nenhuma relação significativamente relevante com o desempenho escolar. Exceção para os alunos que frequentam aulas de Música, que demonstram um desempenho superior na disciplina de Português.

A ocupação dos tempos livres por parte dos alunos com atividades físicas demonstrou ter uma correlação muito fraca com a categoria de *Desempenho Escolar Geral* e uma

correlação muito fraca com as *Outras Disciplinas*. Evidencia-se, assim, que os alunos que têm tempos livres ativos, obtêm melhor desempenho nessas categorias. Também a ocupação dos tempos livres com Cultura demonstrou uma correlação positiva fraca em relação às *Outras Disciplinas*. Em contraciclo, ficou demonstrada uma relação negativa muito fraca entre a ocupação do tempo livre com o Digital e a categoria *Desempenho Escolar Geral*. Quando verificada a necessidade de os alunos precisarem de mais tempo livre, obteve-se uma significância no que concerne aos piores resultados médios obtidos por estes alunos na categoria *Desempenho Escolar Geral* e nas *Outras Disciplinas*.

Por último, ao contrário de estudos anteriores, como o exemplo de Saavedra (2001), os dados mostraram existir uma relação direta entre sexo e o desempenho na disciplina de Matemática, com os alunos do sexo masculino a obterem melhores resultados.

Retemos com esta investigação mais um benefício associado à prática de atividade desportiva. Se já eram dados como adquiridos os benefícios que a prática desportiva traz para a saúde (Guedes et al, 2012), este benefício cognitivo traz ainda mais força à premência e urgência de uma prática desportiva mais presente na vida dos portugueses. Torna-se ainda mais significativo pelo facto de Portugal fazer parte do pequeno grupo europeu (com Itália e Bélgica) que atribui o menor número de horas letivas à Educação Física dos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, encontrando-se igualmente na cauda europeia no que concerne aos adultos não sedentários (Eurydice, 2013).

É importante salientar que esta investigação se focou apenas no 3.º e 4.º anos de escolaridade de um estabelecimento do ensino privado, com algumas variáveis excecionalmente homogéneas, e que, por isso, não nos é possível transpor para a esfera do ensino público. Para o efeito, como sugestão de investigação futura, seria interessante e importante dar continuidade a esta investigação, mas de forma mais abrangente.

Referências bibliográficas

- Aguiar, C. (2010) **Percepções de alunos do Ensino Secundário sobre sucesso e abandono escolar: o contributo da prática desportiva** (Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra, Portugal)
- Almeida, L., & Freire, T. (2010). **Metodologia da investigação em psicologia e educação**. Braga: Psiquilíbrios.
- Almeida, L., & Nogueira, C. (2002). Investimento extracurricular e seu impacto diferencial na adaptação e rendimento académico em alunos do Ensino Superior. (U. d. Minho, Ed.) **Revista Galego-portuguesa de psicoloxía e Educacion** , N° 6 (Vol. 8) Ano 6°.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. **Journal of School Health**, 76 (8), 397-401.
- Bento, M. F., & Pereira, P. (1999). **A Participação em Actividades Desportivas e o Rendimento Escolar**. (V. c. portuguesa, Ed.)
- Bento, J., & Constantino, J. (2007). **Em defesa do desporto: Mutações e valores em conflito Lisboa**. Almedina.
- Blomfield, C., & Barber, B. (2010). Australian Adolescents' Extracurricular Activity Participation and Positive Development: Is the Relationship Mediated by Peer Attributes? **Australian Journal of Educational & Developmental Psychology** . , 10, pp. 108-122
- Byrd, J. (2007). **The impact of physical activity and obesity on academic achievement among elementary students**. The connexions project.
- Carvalhinho, C. (2011) **A Influência da Prática Desportiva na melhoria do Rendimento Escolar nos alunos do 2º, 3º Ciclo do Colégio São Martinho do Bispo** (Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra, Portugal)
- Carvalho, P. (2012). **Hábitos de estudo e sua influência no rendimento académico**. Dissertação de Mestrado. Porto: Universidade Fernando Pessoa.

- Castelli, D., Hillman, C., Buck, S., & Erwin, H. (2007). **Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students.** *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 239-252
- Coakley's, J. (1993). Sport and socialization. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 21, 169-200.
- Costa, A. (2011) **Prática desportiva e rendimento académico: um estudo com alunos do Ensino Secundário** (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal)
- Cotman, C., & Berchtold, N. (2002). Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neurosciences*, 25, 295- 301.
- Dias, C. (2010). **Causas de (in)sucesso escolar.** Dissertação de Mestrado. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Direção Geral da Educação (2021). **Fitescola.** em: <https://fitescola.dge.mec.pt/>
- Dwyer, T., Sallis, J., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-237
- Eccles, J., Barber, B., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(2), 865-889.
- Frade, I. (2012). **A influência da prática desportiva extracurricular nos resultados escolares.** Tese de mestrado. Universidade Luusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Fox, C., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., & Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health*, 80, 31-37.
- Gerber, S. (1996). Extracurricular activities and academic achievement. *Journal of Research & Development in Education*, 30 (1), pp. 42-50.
- Grissom, J. (2005). Physical fitness and academic achievement. *Journal of Exercise Physiology Online*, 8(1), 11-25

- Guedes, D., Neto, J., Germano, J., Lopes, J., & Silva, A. (2012). Aptidão física relacionada à saúde de escolares: Programa fitnessgram. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, 1
- Hallal, P., Victoria, C., Azevedo, M., & Wells, J. (2006) Adolescent physical activity and health: A systematic review. **Sports Medicine**, 36, 1019-1030.
- Kaufmann, A. (2002). **Interscholastic sports participation as a predictor of academic success for high school students**. Milwaukee: University of Wisconsin.
- Mahoney, J. (2000). School extracurricular activity participation as a moderator in the development of antisocial patterns. **Child Development**, 71(2), 502-516.
- Marsh, H. (1992). Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? **Journal of Educational Psychology** , 84 (4), pp. 553-562
- Novais, V. (2007). **Atividade Física e sucesso escolar. Estudo com crianças e adolescentes institucionalizadas e não institucionalizadas**. Dissertação de Licenciatura em Desporto e Educação Física na área de recreação e tempos livres. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Oliveira, E. V., De Medeiros, S. G., Fernandez, O. V., & Maldonado, L. (2010). Esportes e escola na educação de jovens: conciliação ou antagonismo? **revista digital. efedeportes.com**, 15 (144) . Buenos Aires, Argentina: efedeportes.com.
- Rebelo, J. (2017) **Prática Desportiva: Impacto no Rendimento Académico e no Bem-Estar Psicológico de Adolescentes do Ensino Secundário** (Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal)
- Peixoto, F. J. (2003). **Auto-estima, autoconceito e Dinâmicas relacionais em contexto escolar**. Tese de Mestrado. Universidade do Minho
- Pires, G. (1994). **Desporto escolar: Desenvolvimento e gestão de projectos**. U.T.L. Faculdade de Motricidade Humana. Departamento de Ciências do Desporto, pp. 53-67.
- Quivy. R. & Campenhdout, L.V. (2003). **Manual de Investigação em ciências Sociais** (3ª ed.). Lisboa: Gradiva, pp. 100-157

- Saavedra, L. (2001). Sucesso/ Insucesso escolar-A importância do nível sócio económico e de género. (U. d. Minho, Ed.) **Psicologia** , XV (1), pp. 67-92.
- Seabra, T. (2008). **Desempenho escolar, desigualdades sociais e etnicidade: os descendentes de imigrantes indianos e cabo-verdianos no ensino básico em Portugal**. (Tese de Doutoramento em Sociologia). Instituto Universitário de Lisboa.
- Shumaker, J., & Wood, J. (1986). Self concept, academic achievement and athletic participation. **Perceptual and Motor Skills**, 62, pp. 387-390
- Singh, A., Uijedwilligen, L., Twisk, L., Mechelen, W., & Chinapaw, M. (2012). Physical activity and performance at school. A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**, 166(1), 49-55
- Slutzky, C., & Simpkins, S. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self concept. **Psychology of Sport and Exercise**, 10, 381-389.
- Silva, A., Costa, A., Nunes, C., Rodrigues, P., & Maciel, R. (2017). Atividade física, autoconceito e aproveitamento escolar em adolescentes portugueses. **PsychTech & Health Journal**, 1(1), 38-49.
- Soares, J.P., Aranha, A.M., & Antunes, H. L.. (2013). **Relação entre os setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar**. *Motricidade*, 9(3), 03-11.
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. **Journal Search Health**, 75(6), 214-218
- The Cooper Institute for Aerobics Research (2007). **FitnessGram - Manual de Aplicação de Testes**. Lisboa: Edições FMH.
- Trudeau, F., & Shephard, R. (2008). Physical education, school physical, school sports and academic performance. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 5(10)
- Viacelli, S. (2002). Desporto e rendimento escolar. **efdeportes.com**, 55(8) . Buenos Aires, Argentina.

Zenha, V., Resende, R., & Gomes, A. (2009). Desporto de alto rendimento e sucesso escolar: Análise e estudo de fatores influentes no seu êxito. In J. Fernández, G. Torres, & A. Montero (Eds.), **Congresso Internacional de Deportes de Equipo**, 2, Coruña, Espanha: Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento.

Anexos

ANEXO A: Quadro teórico cronológico

ANO	AUTOR	PAÍS	NÍVEL ESCOLARIDADE	TAMANHO AMOSTRA	EFEITO NO DESEMPENHO ESCOLAR	CONCLUSÃO
						OUTROS EFEITOS
1986	Schumaker & Wood	EUA	Secundário	85	sem efeito	melhor autoestima
1992	Marsh	Austrália	Secundário e Superior	10 613	sem efeito	melhor autoestima
1993	Coakley	EUA	...	análise documental	efeito positivo	melhora as aspirações académicas
1996	Gerber	EUA	8.º ano	10 944	efeito positivo	melhoria de comportamentos de risco
1999	Bento & Pereira	Portugal	9.º ano	200	efeito positivo	
2000	Mahoney	EUA	Secundário	695	sem efeito	menor taxa de abandono escolar
2001	Dwyer et al	Austrália	7 aos 15 anos	8 000	efeito positivo	a melhor aptidão física leva a melhores desempenhos académicos
2002	Almeida & Nogueira	Portugal	Superior	214	efeito negativo ténuo	
2002	Viacelli	Argentina	...	130	sem efeito	
2002	Kaufmann	EUA	Secundário	1 052	efeito positivo	
2003	Eccles	Austrália	6.º ano	1 800	efeito positivo	
2003	Peixoto	Portugal	7.º, 9.º e 11.º ano	507	efeito positivo ténuo	
2005	Taras	EUA	...	análise documental	sem efeito	melhora a concentração
2005	Grissom	EUA	5.º, 7.º e 9.º ano	884 715	...	a melhor aptidão física leva a melhores desempenhos académicos ; melhoria cognitiva.
2006	Hallal et al	Brasil	...	análise documental	...	melhoria da saúde mental
2007	Novais	Portugal	9 a 14 anos	38	sem relação	a melhor aptidão física correlaciona com os piores desempenhos académicos
2007	Castelli et al	EUA	3.º e 5.º ano	259	...	a melhor aptidão física leva a melhores desempenhos académicos
2007	Byrd	EUA	3.º ano	12 000	efeito positivo	a melhor aptidão física leva a melhores desempenhos académicos
2008	Trudeau & Shepard	Canadá	...	análise documental	efeito positivo	
2009	Slutzky & Simpkins	EUA	1º ao 6º ano	987	sem efeito	melhora a autoestima
2010	Aguiar	Portugal	Secundário	832	efeito positivo para as raparigas e negativo para os	
2010	Fox et al	EUA	3.º ciclo e Secundário	4 746	efeito positivo	
2010	Blomfield & Barber	Austrália	Secundário	98	sem efeito	melhora o empenho e aspirações escolares
2010	Oliveira et al	Brasil	Secundário e Superior	36	sem efeito	melhora o bem-estar
2011	Costa	Portugal	Secundário	175	efeito negativo	o maior tempo de prática desportiva semanal diminui o desempenho escolar
2012	Frade	Portugal	Secundário	340	sem efeito	correlação entre o desempenho escolar e habilitações dos pais
2012	Singh et al	Holanda	...	análise documental	sem efeito	melhora a função cerebral
2017	Rebello	Portugal	Secundário	341	sem efeito	melhora o bem-estar

ANEXO B. Teste Mann-Whitney: Prática atividade desportiva

Estadísticas de teste^a

	3.1 - MATEMÁT ICA	3.2 - PORTUGU ÊS	3.3 - OUTRAS DISCP	3.4 - Categoria Desempenh o
U de Mann-Whitney	1983,500	1894,000	2419,500	2120,500
Wilcoxon W	2479,500	2390,000	2915,500	2616,500
Z	-2,053	-2,444	-,410	-1,448
Significância Sig. (2 extremidades)	,040	,015	,682	,148

a. Variável de Agrupamento: Prática atividade desportiva

ANEXO C. Teste Mann-Whitney: Pratica atividade não desportiva

Estatísticas de teste^a

	3.1 - MATEMÁT ICA	3.2- PORTUGU ÊS	3.3 - OUTRAS DISCP	3.4 - Categoria Desempenh o
U de Mann-Whitney	4538,500	4483,000	4629,000	4253,500
Wilcoxon W	9098,500	9433,000	9579,000	9203,500
Z	-,455	-,622	-,207	-,173
Significância Sig. (2 extremidades)	,649	,534	,836	,241

a. Variável de Agrupamento: Total atividades não desportivas

ANEXO D. Teste Mann-Whitney: Pratica só atividade desportiva

Estatísticas de teste^a

	3.1 - MATEMÁT ICA	3.2- PORTUGU ÊS	3.3 - OUTRAS DISCP	3.4 - Categoria Desempenh o
U de Mann-Whitney	4130,000	4465,000	4510,000	4477,500
Wilcoxon W	9908,000	10243,000	10288,000	8305,500
Z	-1,461	-,539	-,408	-,465
Significância Sig. (2 extremidades)	,144	,590	,683	,642

a. Variável de Agrupamento: Só pratica atividades desportivas

ANEXO E. Teste Mann-Whitney: Pratica só atividade não desportiva

Estatísticas de teste^a

	3.1 - MATEMÁT ICA	3.2- PORTUGU ÊS	3.3 - OUTRAS DISCP	3.4 - Categoria Desempenh o
U de Mann-Whitney	1480,000	1439,000	1551,500	1528,500
Wilcoxon W	1670,000	1629,000	1691,500	1718,500
Z	-,851	-1,064	-,525	-,589
Significância Sig. (2 extremidades)	,395	,287	,600	,556

a. Variável de Agrupamento: Só pratica atividades não desportivas

ANEXO F. Teste Mann-Whitney: Pratica pelo menos uma atividade desportiva e uma atividade não desportiva

Estatísticas de teste^a

	3.1 - MATEMÁT ICA	3.2- PORTUGU ÊS	3.3 - OUTRAS DISCP	3.4 - Categoria Desempenh o
U de Mann-Whitney	4465,500	4041,000	4446,500	3901,000
Wilcoxon W	11486,500	11062,000	7372,500	10922,000
Z	-,053	-1,285	-,108	-1,560
Significância Sig. (2 extremidades)	,958	,199	,914	,119

a. Variável de Agrupamento: Prática pelo menos uma atividade desportiva e pelo menos uma não desportiva

ANEXO G: Confiabilidade Tempos Livres Atividade Física

			<i>Estatísticas de item-total</i>					
			Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Correlação múltipla ao quadrado	Alfa de Cronbach se o item for excluído	
<i>Estatísticas de confiabilidade</i>	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens	4.1.1 - Passear a Pé	5,58	4,950	,282	,242	,551
			4.1.2 - Bicicleta/correr/...	5,69	4,600	,347	,227	,523
			4.1.5 - Praticar desporto	5,04	4,889	,280	,096	,553
			4.2.1 - Passear a Pé	5,24	4,775	,375	,249	,514
			4.2.2 - Bicicleta/correr/...	5,30	4,555	,386	,253	,506
			4.2.5 - Praticar desporto	5,19	4,888	,246	,107	,569
Alfa de Cronbach	,581	,584	6					

ANEXO H: Confiabilidade Tempos Livres Brincar

			<i>Estatísticas de item-total</i>					
			Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Correlação múltipla ao quadrado	Alfa de Cronbach se o item for excluído	
<i>Estatísticas de confiabilidade</i>	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens	4.1.3 - Brincar amigos	3,38	2,599	,133	,019	,524
			4.1.4 - Brincar familiares	4,06	1,882	,383	,180	,302
			4.2.3 - Brincar amigos	4,02	2,082	,253	,067	,438
			4.2.4 - Brincar familiares	3,77	2,021	,353	,168	,339
			Alfa de Cronbach	,482	,473	4		

ANEXO I: Confiabilidade Tempos Livres Digital

			<i>Estatísticas de item-total</i>					
			Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Correlação múltipla ao quadrado	Alfa de Cronbach se o item for excluído	
<i>Estatísticas de confiabilidade</i>	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens	4.1.7 - Jogar consola	9,63	14,608	,446	,505	,705
			4.1.8 - Jogar online	9,80	14,141	,510	,626	,694
			4.1.9 - Conversar net	9,63	14,141	,498	,516	,696
			4.1.10 - usar net estudar	9,40	16,273	,177	,339	,744
			4.1.11 - Ver TV	9,14	16,217	,198	,294	,740
			4.2.7 - Jogar consola	9,26	14,420	,479	,442	,699
			4.2.8 - Jogar online	9,57	13,666	,553	,592	,685
			4.2.9 - Conversar net	9,51	13,930	,538	,571	,689
			4.2.10 - usar net estudar	9,39	15,845	,259	,380	,732
			4.2.11 - Ver TV	8,99	16,021	,252	,328	,732
			Alfa de Cronbach	,734	,726	10		

ANEXO J: Confiabilidade Tempos Livres Cultura

			<i>Estatísticas de item-total</i>					
			Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Correlação múltipla ao quadrado	Alfa de Cronbach se o item for excluído	
<i>Estatísticas de confiabilidade</i>	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens	4.1.6 - Museu/teatro/cinema	5,64	4,719	,170	,114	,614
			4.1.12 - Ler livros	4,80	3,975	,399	,272	,527
			4.1.13 - Estudar	4,75	3,897	,413	,314	,520
			4.2.6 - Museu/teatro/cinema	5,34	4,474	,205	,118	,607
			4.2.12 - Ler livros	4,86	3,830	,425	,327	,514
			4.2.13 - Estudar	4,69	4,030	,393	,335	,530
Alfa de Cronbach	,600	,594	6					

ANEXO K: Teste de Mann-Whitney Sexo

Estadísticas de teste^a

	3.1 - MATEMÁTICA	3.2 - PORTUGUÊS	3.3 - OUTRAS DISCP	3.4 - Categoria Desempenho
U de Mann-Whitney	3968,000	4645,000	4527,500	4628,000
Wilcoxon W	8819,000	9496,000	9378,500	9479,000
Z	-,040	-,167	-,496	-,199
Significância Sig. (2 extremidades)	,041	,867	,620	,843

a. Variável de Agrupamento: 1.1 - SEXO

ANEXO L: Regressão linear múltipla Matemática

Resumo do modelo^d

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Estatísticas de mudança				Durbin-Watson	
					Mudança de R quadrado	Mudança F	df1	df2		Sig. Mudança F
1	,162 ^a	,026	,021	,781	,026	5,193	1	192	,024	
2	,164 ^b	,027	,017	,782	,001	,141	1	191	,708	
3	,175 ^c	,030	,015	,783	,003	,673	1	190	,413	1,772

a. Preditores: (Constante), Prática atividade desportiva

b. Preditores: (Constante), Prática atividade desportiva, Total atividades não desportivas

c. Preditores: (Constante), Prática atividade desportiva, Total atividades não desportivas, Prática pelo menos uma atividade desportiva e pelo menos uma não desportiva

d. Variável Dependente: 3.1 - MATEMÁTICA

ANEXO M: Regressão linear múltipla Português

Resumo do modelo^d

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Estatísticas de mudança				Durbin-Watson	
					Mudança de R quadrado	Mudança F	df1	df2		Sig. Mudança F
1	,176 ^a	,031	,026	,659	,031	6,102	1	192	,014	
2	,190 ^b	,036	,026	,659	,005	1,086	1	191	,299	
3	,198 ^c	,039	,024	,660	,003	,596	1	190	,441	1,896

a. Preditores: (Constante), Prática atividade desportiva

b. Preditores: (Constante), Prática atividade desportiva, Total atividades não desportivas

c. Preditores: (Constante), Prática atividade desportiva, Total atividades não desportivas, Prática pelo menos uma atividade desportiva e pelo menos uma não desportiva

d. Variável Dependente: 3.2 - PORTUGUÊS

ANEXO N: Regressão linear múltipla Outras Disciplinas

Resumo do modelo^d

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Estatísticas de mudança					
					Mudança de R quadrado	Mudança F	df1	df2	Sig Mudança F	Durbin-Watson
1	,025 ^a	,001	-,005	,781	,001	,121	1	192	,728	
2	,026 ^b	,001	-,010	,783	,000	,005	1	191	,945	
3	,093 ^c	,009	-,007	,782	,008	1,546	1	190	,215	1,789

a. Preditores: (Constante), Pratica atividade desportiva

b. Preditores: (Constante), Pratica atividade desportiva, Total atividades não desportivas

c. Preditores: (Constante), Pratica atividade desportiva, Total atividades não desportivas, Prática pelo menos uma atividade desportiva e pelo menos uma não desportiva

d. Variável Dependente: 3.3 - OUTRAS DISCP

ANEXO O: Regressão linear múltipla Categoria Geral de Desempenho

Resumo do modelo^d

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Estatísticas de mudança					
					Mudança de R quadrado	Mudança F	df1	df2	Sig Mudança F	Durbin-Watson
1	,025 ^a	,001	-,005	,781	,001	,121	1	192	,728	
2	,026 ^b	,001	-,010	,783	,000	,005	1	191	,945	
3	,093 ^c	,009	-,007	,782	,008	1,546	1	190	,215	1,789

a. Preditores: (Constante), Pratica atividade desportiva

b. Preditores: (Constante), Pratica atividade desportiva, Total atividades não desportivas

c. Preditores: (Constante), Pratica atividade desportiva, Total atividades não desportivas, Prática pelo menos uma atividade desportiva e pelo menos uma não desportiva

d. Variável Dependente: 3.3 - OUTRAS DISCP

ANEXO P: Teste Mann-Whitney: Tempo livre

Estatísticas de teste^a

	3.1 - MATEMÁTICA	3.2 - PORTUGUÊS	3.3 - OUTRAS DISCP	3.4 - Categoria Desempenho
U de Mann-Whitney	3668,500	3807,000	3565,000	3561,500
Wilcoxon W	11543,500	11682,000	11440,000	11436,500
Z	-1,864	-1,495	-2,194	-2,049
Significância Sig. (2 extremidades)	,062	,135	,028	,040

a. Variável de Agrupamento: 4.3 - Mais tempo livre?

ANEXO Q: Questionário

Os dados recolhidos serão utilizados apenas para fins de investigação.

1.1 - Sexo	<input type="checkbox"/> Feminino	1.2 - Altura	
	<input type="checkbox"/> Masculino		
1.3 - Em que mês nasceste?			

iscte INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
Mestrado em Educação e Sociedade
 Tiago Oliva (2022)

ATIVIDADES NO COLÉGIO			
2.1 – Praticas alguma atividade extracurricular no colégio?	<input type="checkbox"/> Sim	2.2 - Se sim, qual ou quais?	
	<input type="checkbox"/> Não		
2.3 – Gostavas de participar em mais atividades, manter o que já tens ou ter menos atividades?	<input type="checkbox"/> Ter mais	<input type="checkbox"/> Dança	<input type="checkbox"/> Música
	<input type="checkbox"/> Manter	<input type="checkbox"/> Futebol	<input type="checkbox"/> Programação e Robótica
	<input type="checkbox"/> Ter menos	<input type="checkbox"/> Ginástica	<input type="checkbox"/> Ténis
		<input type="checkbox"/> Judo	<input type="checkbox"/> Teatro

ATIVIDADES FORA DO COLÉGIO (desportivas e não desportivas)			
NOME DA ATIVIDADE	FORMATO	QUANDO COMEÇASTE	QUANTO TEMPO POR SEMANA
2.4 -	<input type="checkbox"/> Só treino <input type="checkbox"/> Tem competição / espetáculo	<input type="checkbox"/> Este ano <input type="checkbox"/> Há um ano <input type="checkbox"/> Há dois anos <input type="checkbox"/> Há três anos ou mais	<input type="checkbox"/> Duas horas ou menos <input type="checkbox"/> Três horas <input type="checkbox"/> Quatro horas <input type="checkbox"/> Cinco ou mais horas
2.5 -	<input type="checkbox"/> Só treino <input type="checkbox"/> Tem competição / espetáculo	<input type="checkbox"/> Este ano <input type="checkbox"/> Há um ano <input type="checkbox"/> Há dois anos <input type="checkbox"/> Há três anos ou mais	<input type="checkbox"/> Duas horas ou menos <input type="checkbox"/> Três horas <input type="checkbox"/> Quatro horas <input type="checkbox"/> Cinco ou mais horas
2.6 -	<input type="checkbox"/> Só treino <input type="checkbox"/> Tem competição / espetáculo	<input type="checkbox"/> Este ano <input type="checkbox"/> Há um ano <input type="checkbox"/> Há dois anos <input type="checkbox"/> Há três anos ou mais	<input type="checkbox"/> Duas horas ou menos <input type="checkbox"/> Três horas <input type="checkbox"/> Quatro horas <input type="checkbox"/> Cinco ou mais horas
2.7 -	<input type="checkbox"/> Só treino <input type="checkbox"/> Tem competição / espetáculo	<input type="checkbox"/> Este ano <input type="checkbox"/> Há um ano <input type="checkbox"/> Há dois anos <input type="checkbox"/> Há três anos ou mais	<input type="checkbox"/> Duas horas ou menos <input type="checkbox"/> Três horas <input type="checkbox"/> Quatro horas <input type="checkbox"/> Cinco ou mais horas

EU E A ESCOLA				
3.1 – Qual foi a tua classificação a MATEMÁTICA no 2.º período?				
<input type="checkbox"/> NÃO SATISFAZ	<input type="checkbox"/> SATISFAZ	<input type="checkbox"/> BOM	<input type="checkbox"/> MUITO BOM	
3.2 – Que classificação obtiveste a PORTUGUÊS no 2.º período?				
<input type="checkbox"/> NÃO SATISFAZ	<input type="checkbox"/> SATISFAZ	<input type="checkbox"/> BOM	<input type="checkbox"/> MUITO BOM	
3.3 – Que classificação obtiveste nas outras disciplinas (Ed. Física, Ed. Musical, Inglês, ...) no 2.º período?				
<input type="checkbox"/> QUASETUDO SATISFAZ	<input type="checkbox"/> QUASETUDO BOM	<input type="checkbox"/> METADE BOM / METADE MUITO BOM	<input type="checkbox"/> QUASETUDO MUITO BOM	
3.4 – Tendo em conta as provas de aptidão física (Resistência, Velocidade, Agilidade, Flexibilidade e Força) realizadas na aula de educação física, como avaliarias o teu desempenho?				
<input type="checkbox"/> Baixo	<input type="checkbox"/> Médio	<input type="checkbox"/> Bom	<input type="checkbox"/> Muito Bom	<input type="checkbox"/> Excelente

Vira se faz favor. 

O MEU TEMPO LIVRE

DURANTE A SEMANA			4.1 - QUE ATIVIDADES REALIZAS?	DURANTE O FIM DE SEMANA		
Nunca ou quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes		Nunca ou quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Passear a pé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Andar de bicicleta/trotinete/patins/correr/...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Brincar com amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Brincar com familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Praticar desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ir ao museu/teatro/cinema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jogar jogos de computador/consola/...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jogar online com amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Conversar com amigos na internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Usar a internet para pesquisar/estudar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ver televisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ler livros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estudar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Outra. Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____			A que horas te costumias deitar?	_____		

4.2 – Gostarias de ter mais TEMPO LIVRE ?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	Se sim, para quê?
--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	--------------------------

EU E A MINHA FAMÍLIA

5.1 – Com quem vives? <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%; padding: 2px;">Nº adultos</td><td style="width: 50%;"></td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">Nº crianças (sem contar contigo)</td><td></td></tr> </table>	Nº adultos		Nº crianças (sem contar contigo)		5.3 – Tens apoio familiar no estudo? <small>(ou seja, os teus familiares estudam contigo)</small> <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO						
Nº adultos											
Nº crianças (sem contar contigo)											
5.2 – Na minha família, eu ... <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Não tenho irmãos.</td> <td style="padding: 2px;">Tenho um irmão gémeo</td> <td style="padding: 2px;">Sou o mais novo.</td> <td style="padding: 2px;">Sou do meio.</td> <td style="padding: 2px;">Sou o mais velho.</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Não tenho irmãos.	Tenho um irmão gémeo	Sou o mais novo.	Sou do meio.	Sou o mais velho.	5.4 – Frequentas um centro de estudo? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Não tenho irmãos.	Tenho um irmão gémeo	Sou o mais novo.	Sou do meio.	Sou o mais velho.							
5.6 – Nascestes em Portugal? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	5.7 – Os teus pais nasceram em Portugal? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> Um sim, outro não. <input type="checkbox"/> Não	5.8 – Os teus avós nasceram em Portugal? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> Uns sim, outros não. <input type="checkbox"/> Não									

Obrigado pela participação