

ESCOLA BÁSICA DOS 2.º E 3.º CICLOS DO ESTREITO DE CÂMARA DE LOBOS

Projeto interdisciplinar

Resolução de Problemas do Mundo Real - A Cultura Física e o meu Bem-Estar

No âmbito da atividade “Resolução de Problemas do Mundo Real – A Cultura Física e o Meu Bem-Estar”, foi aplicado um questionário através do *Forms* com o objetivo de recolher informações sobre as perceções, hábitos e opiniões dos participantes relativamente à prática de atividade física e à sua influência no bem-estar pessoal.

A análise dos dados obtidos permite compreender melhor a importância atribuída à cultura física pelos inquiridos, bem como identificar comportamentos, motivações e desafios relacionados com a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis. Os resultados apresentados neste relatório foram organizados e interpretados de forma a evidenciar as principais tendências observadas, contribuindo para uma reflexão fundamentada sobre o papel da atividade física na promoção da saúde e da qualidade de vida.

Nas secções seguintes, serão apresentados os dados recolhidos, acompanhados da respetiva análise e interpretação, permitindo retirar conclusões relevantes sobre a temática em estudo.

1. Caracterização da amostra

Distribuição por género

- Feminino: 25 participantes (53,2%).
- Masculino: 22 participantes (46,8%).

Existe uma distribuição equilibrada entre géneros, permitindo uma visão relativamente representativa das opiniões recolhidas.

Distribuição etária

A amostra apresenta dois grupos distintos:

Alunos (10-15 anos)

- 17 participantes (36,2%).

Adultos (42-63 anos)

- 30 participantes (63,8%).

Esta diversidade permite comparar perceções entre jovens e adultos da comunidade educativa.

2. Frequência da prática de exercício físico

Frequência	Nº de respostas	Porcentagem
Regularmente (3-4 vezes/semana)	28	59,6%
Ocasionalmente (2 vezes/semana)	10	21,3%
Diariamente	6	12,8%
Raramente (1 vez/semana)	3	6,4%

Interpretação

Os resultados revelam um cenário bastante positivo:

- Cerca de **72% dos participantes praticam exercício pelo menos 3 vezes por semana.**
- Apenas 6,4% referem praticar atividade física raramente.
- Isto demonstra uma consciência significativa da importância do exercício físico para a saúde e qualidade de vida.

Contudo, a prática diária ainda é reduzida, sugerindo espaço para incentivar hábitos mais consistentes.

3. Principais razões para praticar exercício físico

Motivação	Nº aproximado
Melhorar a saúde física	27
Melhorar a aparência física	7
Reduzir o stress	7
Socializar/estar com amigos	2
Porque está na moda	1

Análise

A principal motivação é claramente a saúde física.

Este resultado demonstra que a maioria dos participantes associa a atividade física à prevenção de doenças e à manutenção de uma vida saudável.

Curiosamente:

- A aparência física surge em segundo plano.
- A redução do stress aparece com relevância semelhante.

- A influência social ("estar com amigos") apresenta um peso reduzido.

Isto sugere uma população que encara o exercício sobretudo como uma necessidade de saúde e não apenas como uma atividade recreativa.

4. Impacto do exercício físico no bem-estar mental

Resposta	Nº de respostas
----------	-----------------

Grande influência	35
-------------------	----

Alguma influência	11
-------------------	----

Sem influência	2
----------------	---

Interpretação

Mais de 95% dos participantes reconhecem que o exercício físico influencia positivamente o bem-estar mental.

Este é um dos resultados mais expressivos do estudo.

Os participantes associam a atividade física a:

- redução do *stress*;
- maior equilíbrio emocional;
- melhoria do humor;
- aumento da energia;
- maior capacidade de concentração.

Tal conclusão está alinhada com a evidência científica atual, que demonstra os benefícios da atividade física na prevenção da ansiedade e da depressão.

5. Modalidades de exercício preferidas

Tipo de exercício	Frequência aproximada
-------------------	-----------------------

Caminhada, corrida e atletismo	16
--------------------------------	----

Futebol, basquetebol e voleibol	12
---------------------------------	----

Aulas de grupo (dança, yoga, pilates...)	9
--	---

Treino de força/musculação	6
----------------------------	---

Natação	3
---------	---

Interpretação

As modalidades mais procuradas são aquelas que:

- exigem poucos recursos;
- podem ser realizadas ao ar livre;
- são facilmente adaptáveis a diferentes idades.

A predominância das caminhadas e corridas sugere que os participantes valorizam atividades acessíveis e de fácil integração na rotina diária.

6. Benefícios mais valorizados do exercício físico

As respostas múltiplas permitem identificar tendências muito claras.

Benefícios mais referidos

1.º Melhoria da saúde cardiovascular

Aparece em mais de metade das respostas.

Os participantes reconhecem o papel do exercício na:

- prevenção de doenças cardíacas;
- controlo da tensão arterial;
- melhoria da resistência física.

2.º Aumento da energia e disposição

Muito valorizado tanto por alunos como por adultos.

Reflete a perceção de que pessoas fisicamente ativas:

- sentem menos fadiga;
- apresentam maior produtividade;
- mantêm melhor desempenho escolar e profissional.

3.º Redução do stress e ansiedade

Um dos benefícios mais consistentes.

Mostra que a atividade física é vista como uma estratégia natural para gerir tensões do quotidiano.

4.º Fortalecimento muscular e flexibilidade

Particularmente valorizado pelos praticantes de musculação e modalidades desportivas.

5.º Melhoria da qualidade do sono

Benefício frequentemente associado ao equilíbrio físico e emocional.

6.º Promoção da socialização e lazer

Apesar de menos referido, continua a ser considerado importante, sobretudo pelos alunos.

7. Principais obstáculos à prática de exercício

Obstáculo	Nº aproximado
Falta de tempo	28
Falta de motivação	11
Falta de instalações/equipamentos	4
Problemas de saúde	1

Interpretação

Falta de tempo

É claramente o principal problema.

Este resultado é particularmente relevante entre:

- professores;
- funcionários;
- encarregados de educação.

A acumulação de responsabilidades profissionais e familiares dificulta a prática regular.

Falta de motivação

Surge em segundo lugar.

Pode indicar:

- ausência de hábitos consolidados;
- falta de companhia para praticar exercício;
- escassez de atividades atrativas.

Infraestruturas

Embora menos referida, a falta de equipamentos e espaços adequados surge como uma preocupação real.

8. O que mais ajuda o bem-estar na escola?

As respostas distribuem-se essencialmente entre:

- praticar atividade física e mover o corpo;
- participar em atividades de grupo;
- ter momentos de descanso e relaxamento;
- todas as anteriores.

Conclusão

Os participantes demonstram uma visão integrada do bem-estar.

Não valorizam apenas a atividade física, mas também:

- relações interpessoais;
- momentos de pausa;
- atividades colaborativas.

Isto reforça a ideia de que o bem-estar escolar depende de múltiplas dimensões.

9. Sugestões para melhorar o bem-estar escolar

As propostas mais frequentes foram:

1. Melhorar os espaços da escola

Incluindo:

- recreios mais dinâmicos;
- zonas de descanso;
- melhores condições desportivas.

2. Criar mais atividades desportivas e recreativas

Objetivos:

- aumentar a participação;
- diversificar as opções disponíveis.

3. Momentos surpresa nos intervalos

Ideias muito valorizadas:

- desafios físicos rápidos;
- jogos recreativos;
- atividades de animação.

4. Pausas ativas e relaxamento

Muitos participantes defendem:

- exercícios de respiração;
- alongamentos;
- momentos de *Mindfulness*.

10. Influência da convivência escolar no bem-estar

Resposta	Nº aproximado
Sim, imenso	14
Sim, muito	17
Sim, um pouco	13
Não influencia	1
Sem opinião	1

Análise

Mais de 93% dos participantes consideram que a qualidade das relações entre:

- alunos;
- professores;
- funcionários.

tem impacto direto no bem-estar escolar.

Este é um dos indicadores mais fortes do estudo.

Mostra que o ambiente humano da escola é visto como um fator tão importante quanto os espaços físicos.

11. Atividades que os participantes gostariam de ver implementadas

As sugestões mais frequentes foram:

Atividades desportivas diversificadas

- dança;
- yoga;

- jogos coletivos;
- modalidades alternativas.

Projetos colaborativos entre turmas

Objetivos:

- aumentar a interação;
- fortalecer o sentimento de pertença.

Atividades de bem-estar

- relaxamento;
- respiração;
- alongamentos.

Atividades entre escolas do concelho

Sugestão particularmente valorizada pelos adultos.

12. Conclusões gerais

O estudo permite retirar cinco conclusões fundamentais:

1. O exercício físico é amplamente valorizado

A esmagadora maioria dos participantes reconhece os seus benefícios para a saúde física e mental.

2. O bem-estar mental está fortemente associado à atividade física

Mais de 95% consideram que existe uma influência positiva do exercício no equilíbrio emocional.

3. A falta de tempo é o principal obstáculo

Qualquer estratégia futura deverá procurar criar oportunidades de atividade física integradas na rotina escolar.

4. O bem-estar escolar depende das relações humanas

A convivência positiva entre todos os elementos da comunidade educativa surge como um dos fatores mais importantes para a qualidade de vida na escola.

5. Existe procura por uma escola mais ativa e participativa

Os participantes demonstram interesse em:

- atividades desportivas diversificadas;
- pausas ativas;
- projetos colaborativos;

- melhoria dos espaços escolares.

Síntese Final

Os dados mostram uma comunidade educativa que reconhece claramente a importância do exercício físico para a saúde, para o equilíbrio emocional e para a qualidade das relações sociais. A escola é vista como um espaço privilegiado para promover hábitos saudáveis, através da melhoria das infraestruturas, da diversificação das atividades e da criação de oportunidades regulares de movimento, convívio e bem-estar. Estes resultados sustentam a implementação de um plano integrado de promoção da atividade física e do bem-estar escolar, envolvendo alunos, professores, funcionários e famílias.