



# Aeos Newsletter

*Agrupamento de Escolas Ordem de Sant' Fago*



*Nº 24*

2021/22

[www.aveordemsantiago.pt](http://www.aveordemsantiago.pt)





# Newsletter

*Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Jago*

## **EB1 Nº1 DO FARALHÃO** **CIDADANIA**

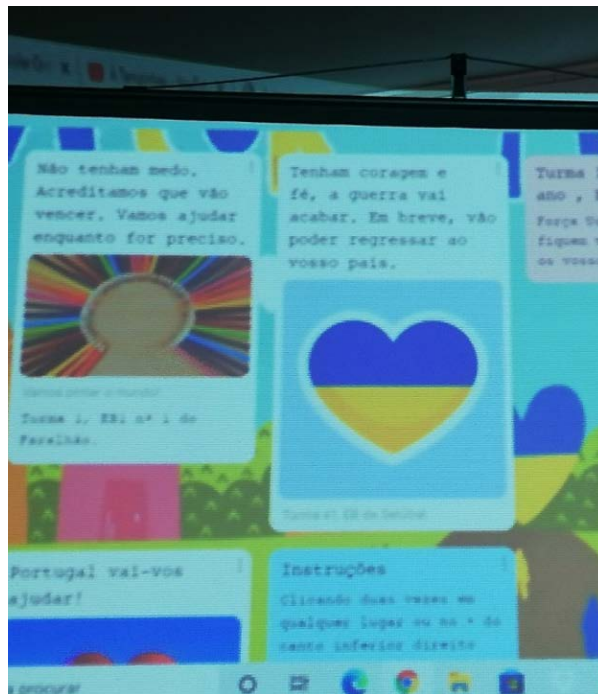
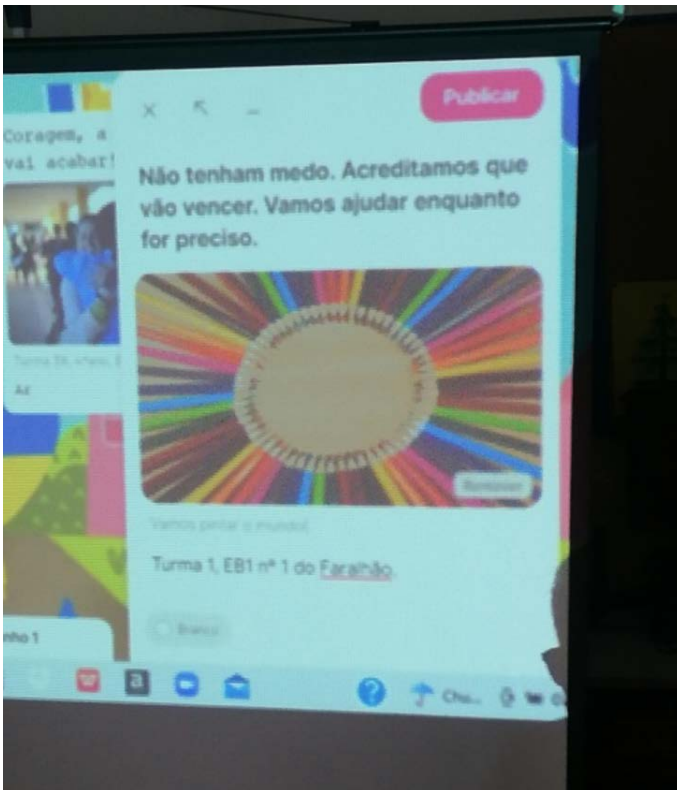
**N**o dia 23 de março de 2022, a turma 1 da EB1 nº1 do Faralhão, recebeu a Professora Regina da Biblioteca, para nos sensibilizar e dinamizar uma atividade relacionada com Cidadania.

A Professora começou por apresentar o blog do Agrupamento e mostrou um vídeo para nos dar a conhecer a campanha das tampinhas. Temos alguns meninos que precisam de terapias e esta é uma forma simples de podermos ajudar.

De seguida, foi dinamizada a história “A cor do meu medo”, relacionada com a guerra na Ucrânia. Também aprendemos e cantamos a música “Pintar o Mundo”.

Por fim, elaboramos, em conjunto, uma mensagem solidária que foi colocada no blog.





## EB1 Nº1 DO FARALHÃO

Os alunos da turma 2 da EB1nº1 do Faralhão, no dia 21 de março para comemorar o “Dia Mundial da Árvore e da Floresta” dialogaram sobre a importância da floresta e como devemos cuidar dela. Finalizando com a elaboração de um pequeno cartaz com a técnica de pintura com esponja de uma árvore da responsabilidade dos alunos do 1º ano e com frases de sensibilização escritas pelos alunos do 2º ano.



# Dia do Pai

## EB1/JI DO FARALHÃO

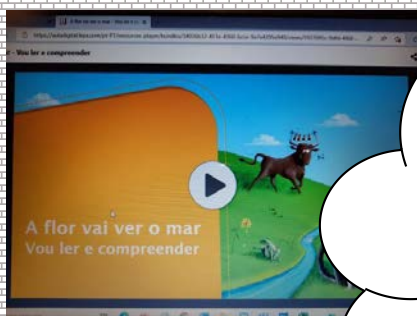
O Dia do Pai é uma data comemorativa que homenageia anualmente os Pais. Para celebrar este dia e brindar o Pai com um miminho, as crianças das turmas da EB1/JI do Faralhão, com recurso a recorte, a pintura e a colagem elaboraram um porta canetas e um postal.

Um feliz dia!



EB1 Do Faralhão N° 2

# Semana da Leitura



Na Semana da leitura os alunos tiveram contacto com várias obras. A sua imaginação foi levada a explorar sentimentos e sensações.

Assistiram à apresentação ONLINE do livro: "Sarita Rebelde" de Lúcia Vicente na Biblioteca Municipal de Setúbal.



Apresentação e exploração da obra: "A flor vai ver o mar" e pintura de um mosaico/desenho sobre a flor.

Leitura e apresentação da obra: "O Elefante cor-de-rosa", realização de fichas de leitura e ilustrações.

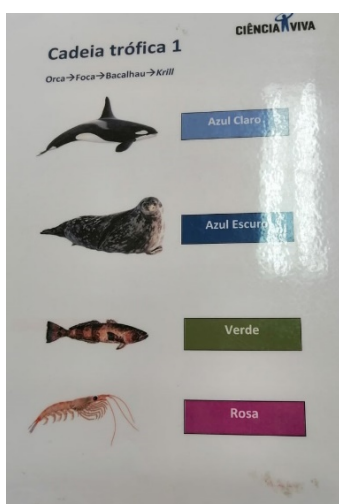


## EB1/JI de Setúbal

“Programa Municipal de Educação pela Arte e pelas Ciências Experimentais”.

Turma 42

A experiência “Peixe, peixinho, peixão” permitiu que os alunos, através de um jogo de blocos empilháveis e de forma divertida, explorassem a relação entre os diferentes níveis tróficos das cadeias alimentares e o impacto do ser humano nas relações que se estabelecem entre organismos de diferentes espécies.



Os alunos mostraram aos técnicos do Pavilhão do Conhecimento o crescimento dos feijoeiros que plantaram quando iniciámos o estudo das plantas e explicaram o que é necessário para que eles cresçam.





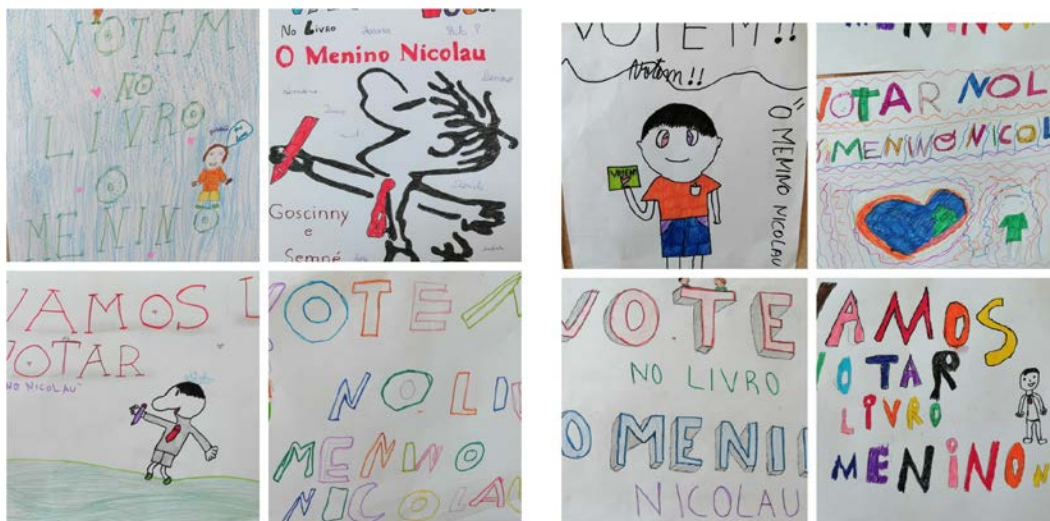
## EB1/JI de Setúbal

### Miúdos a Votos

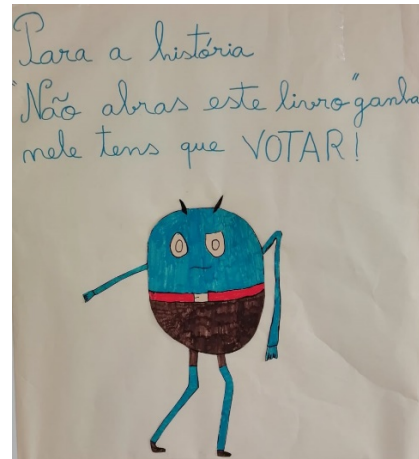
As turmas 38 e 42 participaram no “Miúdos a Votos” uma iniciativa da revista Visão Júnior e da rede de Bibliotecas Escolares.

O objetivo é fomentar o gosto pela leitura e, simultaneamente, perceber como se organizam e para que servem umas eleições.

A turma 38 escolheu o livro “O menino Nicolau” e fizeram campanha para defender o seu livro com cartazes e uma entrevista para a rádio da escola.



A turma 42 escolheu o livro “Não abras este livro” e fizeram campanha para defender o seu livro com cartazes, uma entrevista para a rádio da escola e “contaram” a história às turmas. Foram feitos marcadores de livros com o monstro da história para oferecer aos alunos que participaram no “Miúdos a Votos” (turma 38 e 42).



As eleições decorreram no dia 23. Os alunos foram às “urnas” e votaram no seu livro preferido.

## EB1/JI nº5 de Setúbal



“Uma escola em movimento...”

E quando percebemos que no mesmo dia são dinamizadas tantas atividades diferentes na nossa escola...

Ida ao cinema ...



Projeto “Movimento e Dança...”



Projeto “Ciência Viva...”



Preparação “Miúdos a votos...”



Lembrancinhas para o Pai...



**ESCOLA ATIVA- ESCOLA FELIZ** ❤️



## EB1/JI nº5 de Setúbal

A Poesia chegou à nossa escola...

Dia 21 de março



A visita à Biblioteca Municipal- Polo da Bela Vista estava marcada.

Lá fora a chuva caía ...

- Não podemos ir!- diziam as crianças com um olhar triste.

- Se não podemos ir ao encontro da poesia, vem a poesia ao nosso encontro! -diz a professora.

E os sorrisos iluminaram-se nos pequenos rostos...



POESIA! POESIA! Quem quer Poesia?- apregoavam as animadoras da Biblioteca.



Um agradecimento especial à equipa de animadoras da Biblioteca Pública Municipal de Setúbal que se deslocou à escola e que presenteou os múdos e os graúdos com tanta poesia e alegria!



## Sessões Dr. Alfredo Leite



## Projeto Re(Ler) com a Biblioteca Arco-Íris de Emoções



**Turmas:  
5°C e 5ºH**

## Sessão Docentes Dr. Alfredo Leite



## Projeto Re(Ler) com a Biblioteca Arco-Íris de Emoções



**O que é a  
Felicidade?**



## **EQUIPA TEIP/ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL DOVE - EU CONFIANTE**

**A**s Técnicas da Equipa TEIP: Animação Sociocultural, Mediação Socioeducativa e Serviço Social, em articulação com as Diretoras das turmas: 8ºD, 8ºE e 9ºC, dinamizam sessões no âmbito do programa “DOVE - Eu Confiante”.

As sessões têm como objetivo ajudar os jovens a desenvolver a autoestima necessária para atingir o seu máximo potencial em todos os aspetos da sua vida.

7ª sessão: “Sê a mudança” .

NESTE WORKSHOP, OS ALUNOS:

Vão celebrar o seu papel de promotores da autoconfiança corporal e planear como promover a autoconfiança corporal na sua comunidade.

Veja o video: “ Being the change”

<https://www.youtube.com/watch?v=QngWVtX8F8o>



**Session 5 Be The Change Video 11**

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

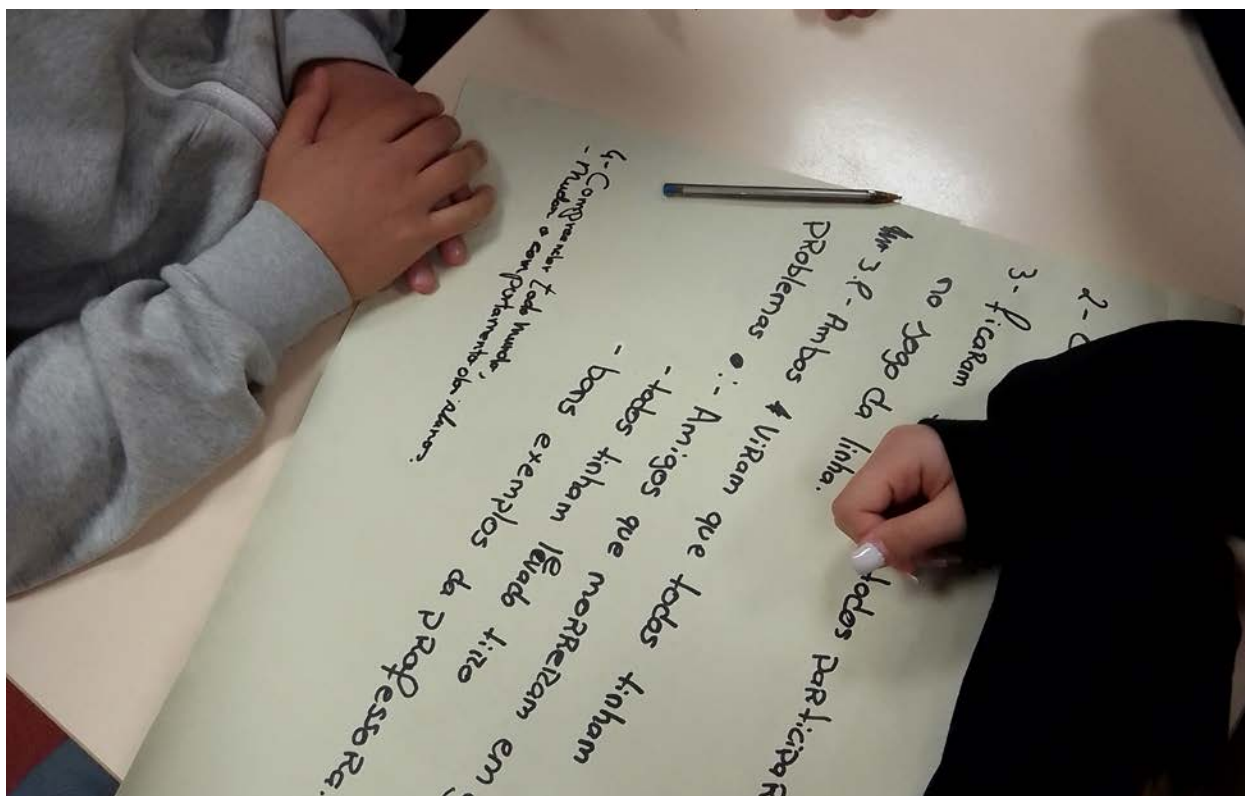
## EQUIPA TEIP/ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

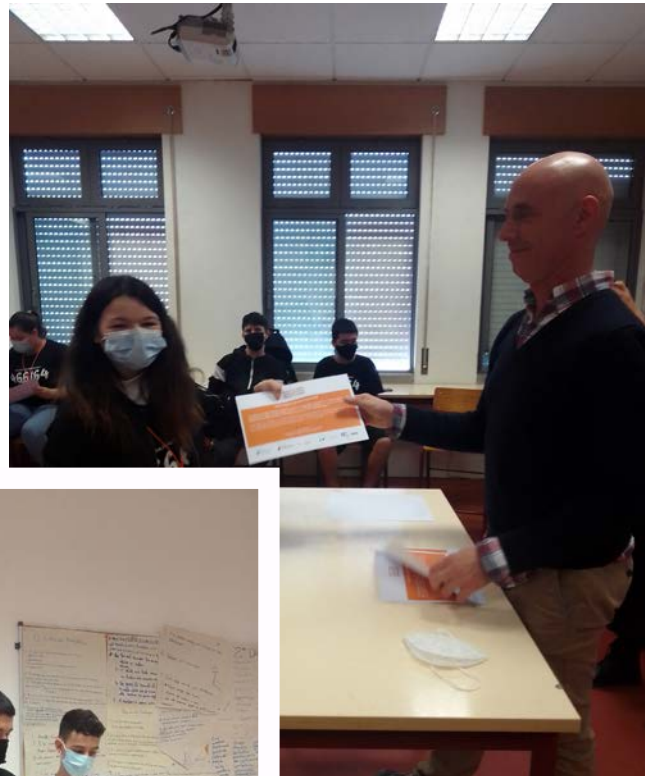
### CLUBE UBUNTU

**C**LUBE UBUNTU é uma filosofia focada na valorização da interdependência e da solidariedade.

O Clube Ubuntu surgiu de um projeto do Instituto Padre António Vieira (Escolas Ubuntu - Cidadãos Ativos) que durante a semana de 14 a 18 de março, em articulação com as Técnicas da Equipa TEIP, Animadora Sociocultural Natália Silva, Mediadora Socioeducativa Raquel Banha, Técnica do Serviço Social Paula Varela e com a Docente Ana Conceição de EVT, promoveram na nossa escola uma formação intensiva com a Turma 7º D, que posteriormente criaram o Clube e o seu Plano de Atividades.

O projeto tem como objetivos fortalecer a cultura democrática e a consciência cívica dos nossos alunos pelo que parte das ações do plano de atividades são de voluntariado no contexto escolar.









## **Psicologia na AEOSNewsletter**

A guerra afeta-nos a todos - pessoas, comunidades, países. Gera medo, revolta, angústia, impotência, exclusão.

Nas próximas edições, o espaço **Psicologia na AEOSNewsletter** irá abordar este tema.

# **A GUERRA AFECTA-NOS A TODOS**

## **Gerir emoções e sentimentos em situação de crise**



**Maria Cristina Andrade**  
**(psicóloga/SPO)**

*Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses*

## Sabia que ...

... no próximo dia 26 de março terá lugar mais uma Hora do Planeta?

A **Hora do Planeta** é um movimento global que une milhões de pessoas em todo o mundo para mostrarem o seu compromisso com o planeta. Esta iniciativa da WWF nasceu em 2007, em Sidney, na Austrália, quando 2,2 milhões de pessoas e mais de 2 mil empresas apagaram as luzes por uma hora numa tomada de posição contra as alterações climáticas. Este ano, juntamo-nos pelo restauro da natureza!

Ano após ano, a Hora do Planeta tem vindo a crescer para se tornar num **movimento de sustentabilidade global com mais de 3,5 mil milhões de pessoas em 192 países e territórios** a mostrarem o seu apoio a esta causa ao desligarem simbolicamente as suas luzes. No último sábado de março, casas, ruas, edifícios e monumentos apagam as suas luzes na Hora do Planeta, criando uma lembrança visual impossível de ignorar.

Os sistemas naturais enfrentam a maior perda global de sempre, colocando em risco os recursos essenciais à vida na Terra. Sendo a Natureza uma aliada fundamental contra as alterações climáticas, tornou-se urgente e necessário reparar os danos, restaurar os ecossistemas e unir esforços para proteger a biodiversidade.

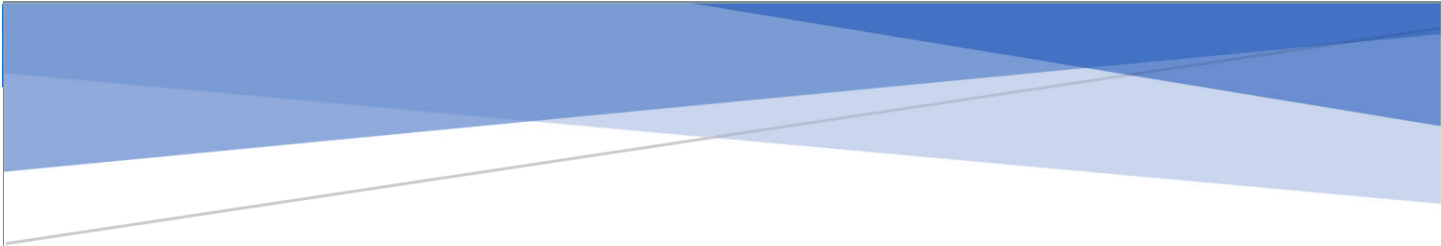


“Move-te pela Natureza” é o desafio que a Hora do Planeta lança este ano à população, unida à campanha europeia com o mesmo objetivo. Neste momento, não basta proteger a natureza - é essencial restaurar o que já destruímos. Proteger o que está intacto e recuperar o que está degradado são dois lados da mesma moeda.

Vídeo promocional: <https://horadoplaneta.pt/wp-content/uploads/2022/02/33-sec-tv-pt.mp4>

Informação adaptada de:

<https://horadoplaneta.pt>



O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19  
NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO,  
NOS HÁBITOS ALIMENTARES  
E NA AUTOPERCEÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Artigo científico elaborado no âmbito da área curricular de  
Cidadania e Desenvolvimento

**Autores**

*Alexandre Marques*  
*Ana Martins*  
*André Nunes*  
*Carlos Nunes*  
*Carolina Francisco*  
*Catarina Delfino*  
*Diogo Timóteo*  
*Diogo Silva*  
*Íris Correia*  
*João Aguiar*  
*João Santos*  
*João Nunes*  
*João Crespo*  
*João Monteiro*  
*Leonardo Martins*  
*Marlon Nogueira*  
*Pedro Amador*  
*Sara Silvestre*  
*Tiago Silvestre*  
*Wanderley Sampaio*

**Coordenação, organização e revisão**

*Henrique Costa*

## Resumo

A saúde mental e o bem-estar geral das comunidades foram negativamente influenciados pela pandemia de Covid-19. De facto, as pessoas foram afetadas pelo impacto imediato do vírus na saúde, pelo distanciamento e/ou isolamento social, pelo medo em relação à possibilidade de infeção e à morte ou pela perda de entes queridos. Guterres (2020), Secretário-Geral da Organização das Nações Unidas (ONU), ressaltando que “a saúde mental está no centro da nossa humanidade” e nos “permite ter vidas enriquecedoras e gratificantes”, afirmou que a Covid-19 não se constitui(u) apenas como uma ameaça à nossa saúde física, tendo também aumentado o sofrimento psicológico.

O presente estudo, realizado com uma amostra de 275 pessoas (32,7% do género masculino, 66,2% do género feminino e 1,1% de pessoas não identificadas exclusivamente com o género masculino ou feminino), com idades compreendidas entre os 13 e os 76 anos ( $M = 34,5$ ), tem como objetivos fundamentais analisar o impacto da pandemia motivada pela propagação do Sars-CoV-2 na prática de exercício físico, nos hábitos alimentares e na autoperceção da saúde física e mental, no sentido de avaliar o modo como o contexto pandémico poderá influenciar a vida das pessoas, ao nível quer do desporto quer da saúde.

Para esse efeito, aplicou-se um questionário de recolha de dados sociodemográficos, juntamente com um grupo de perguntas, concebidas pelos autores do presente estudo, sobre as atitudes, comportamentos e (auto)perceções dos inquiridos, no que se refere à atividade física, aos hábitos alimentares e à saúde física e mental, durante a pandemia.

Os resultados obtidos indicam que a pandemia teve: 1) um impacto elevado na prática de exercício físico, sobretudo no que respeita à diminuição do mesmo; 2) um impacto reduzido na alteração, para pior, dos hábitos alimentares; e 3) um impacto moderado na autoperceção da pioria do(s) estado(s) de saúde física e mental.

Sugere-se ainda que a prática de exercício físico poderá relacionar-se com a melhoria da saúde física e mental, o que valida e reforça a necessidade de implementação de programas promotores da prática de exercício físico em contextos de constrangimentos que impliquem situações de confinamento e/ou isolamento social.

**Palavras-chave:** pandemia, exercício físico, hábitos alimentares, autoperceção, saúde, saúde física e saúde mental.

## I - Introdução

Tendo em conta o contexto pandémico, vivido à escala global, desde o final do ano de 2019, motivado pela propagação do Sars-CoV-2 e responsável pela Doença do Coronavírus (Covid-19), que implicou a existência de um conjunto de restrições e confinamentos (determinados em função da evolução da situação pandémica), torna-se fundamental avaliar os efeitos da pandemia na vida das pessoas.

O presente estudo, que integra o projeto da área curricular de Cidadania e Desenvolvimento da turma do 3º ano do Curso Profissional Técnico/a de Desporto do Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago, parte da seleção de algumas variáveis que poderão sofrer os efeitos dos constrangimentos (e também das oportunidades) associados à pandemia de Covid-19, nomeadamente: a prática de

exercício físico, os hábitos alimentares e a autopercepção da saúde física e mental.

O conceito de pandemia designa a propagação global de uma nova doença, distinguindo-se do conceito de epidemia, definido como a ocorrência regional de uma enfermidade que, inesperadamente, se espalha. Refira-se que apenas quando o Sars-CoV-2 passou a ser uma realidade em todos os continentes a Organização Mundial de Saúde (OMS) agravou a escala de avaliação da situação vivida para pandemia, tendo o questionário que serviu de base para o presente estudo sido aplicado apenas durante o período pandémico.

O conceito de exercício físico, de acordo com a Direção-Geral da Saúde (DGS, n.d.a), constitui-se como uma subcategoria do conceito de atividade física. Esta refere-se a todo o movimento corporal que resulta de contrações musculares e que implica um gasto energético acima do nível de repouso. Já o exercício físico é definido pela existência de movimentos corporais planeados, organizados e repetidos, com o objetivo de manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física.

O conceito de hábitos alimentares refere-se ao modo como uma pessoa (ou um conjunto de pessoas) escolhe, prepara e consome um determinado alimento, sendo os padrões de alimentação influenciados por fatores ideológicos, económicos, sociais, históricos e culturais.

Para a OMS (2001), o conceito de saúde não se refere apenas ao bem-estar físico de uma pessoa, implicando um estado de bem-estar físico, mental e social completo e não meramente a ausência de doença(s).

Segundo a DGS (n.d.b), a saúde mental é a base do bem-estar geral, sendo este o sentido da expressão ‘mente sã em corpo

’, remetendo para a “capacidade de adaptação a novas circunstâncias de vida/mudanças; superação de crises e resolução de perdas afetivas e conflitos emocionais; capacidade de reconhecer limites e sinais de mal-estar; [existência de] sentido crítico e de realidade mas também humor, criatividade e capacidade de sonhar; estabelecimento de relações satisfatórias com outros membros da comunidade; [existência de] projetos de vida; e [capacidade de] descobrir um sentido para a vida.”

No entanto, o pensamento médico e científico ocidental sempre tendeu a conceber *corpo* e *mente* de modo independente (Canto & Simão, 2009).

Tendo em conta o facto de existirem, ainda que erradamente, perceções da saúde física e da saúde mental como *realidades* independentes, o estudo que se apresenta procurou avaliar o modo como as pessoas (auto)percecionaram as dimensões física e mental da sua saúde durante o período de pandemia.

O estudo do impacto da pandemia motivada pela propagação do Sars-CoV-2 na prática de exercício físico, nos hábitos alimentares e na autopercepção da saúde física e mental revela-se de especial importância no sentido de avaliar a influência do contexto pandémico na vida das pessoas, no que se refere quer ao desporto quer à saúde.

## II – Objetivos

O presente estudo tem como objetivos:

1 - avaliar o impacto da pandemia motivada pela propagação do Sars-CoV-2:

- na prática de exercício físico, no que se refere à sua frequência, aos tipos de exercícios, à utilização de

equipamentos, aos locais escolhidos para essa atividade e à prática de desporto federado;

- nos hábitos alimentares, relativamente, por exemplo, ao consumo de *fast-food*, aos horários das refeições e à oscilação do peso;
- na autoperceção da saúde física e mental, no que concerne à evolução de ambas, à qualidade do sono, à autoestima e à existência de pensamentos mais pessimistas ou negativos.

2 - identificar razões para a hipotética diminuição da atividade física durante o período de pandemia;

3 - relacionar a prática de exercício físico com a autoperceção da saúde física e mental durante o período pandémico;

4 - relacionar a assunção de um problema de saúde (física e/ou mental) durante o período de pandemia e a procura de ajuda especializada.

### III - Metodologia

#### i. Caracterização da amostra

Tabela 1 – Características gerais da amostra

		N = 275	
		n	%
<b>Género</b>	Feminino	182	66,2
	Masculino	90	32,7
	Outro	3	1,1
<b>Faixa etária</b>	13 – 19 anos	77	28,0
	20 – 29 anos	33	12,0
	30 – 39 anos	52	18,9
	40 – 49 anos	65	23,6
	50 – 59 anos	32	11,6
	60 – 69 anos	12	4,4
	70 – 76 anos	4	1,5

A amostra deste estudo é composta por 275 pessoas – 182 do género feminino, 90 do género masculino e 3 não identificadas exclusivamente com o género masculino ou feminino – com idades compreendidas entre os 13 e os 76 anos, estabelecendo-se a idade média nos 34,5 anos (cf. tabela 1).

#### ii. Instrumentos

Na recolha de dados, aplicou-se um questionário sociodemográfico (género e idade), juntamente com um grupo de perguntas, concebidas pelos autores do presente estudo, sobre as atitudes, comportamentos e (auto)perceções dos inquiridos, relativamente à atividade física, aos hábitos alimentares e à saúde física e mental, durante a pandemia.

#### iii. Procedimentos

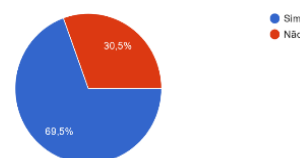
De abril a outubro de 2021, procedeu-se à aplicação *online* do questionário, concebido na plataforma *Google Forms*. A divulgação do mesmo foi realizada sobretudo através das redes sociais.

Posteriormente, procedeu-se à análise dos dados mediante vários procedimentos de estatística descritiva.

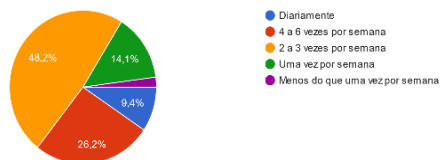
### IV - Resultados e Discussão

#### i. O impacto da pandemia motivada pela propagação do Sars-CoV-2 na prática de exercício físico

3. Praticou exercício físico durante a pandemia?  
275 respostas



3.1 Com que frequência praticou exercício físico?  
191 respostas

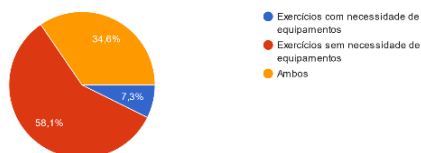


Durante a pandemia, 69,5% dos respondentes praticaram exercício físico, sendo que, entre estes, 83,8% fê-lo, pelo menos, duas vezes por semana (cf. gráficos 3 e 3.1).

A elevada percentagem de respondentes que revelou ter praticado exercício físico durante o período pandémico poderá estar associada à baixa média de idades dos inquiridos (28% dos quais tinham idades inferiores a 20 anos) e ao entendimento generalizado de que o exercício físico é benéfico para a saúde global do indivíduo.

Tendo em conta que a prática de exercício físico se constituiu, em momentos em que foram implementadas políticas mais severas de confinamento, como uma das poucas situações legais para sair de casa, não é de excluir a hipótese de que muitas pessoas que não praticavam exercício físico, antes do começo da pandemia, o tenham passado a fazer para, precisamente, sair de casa.

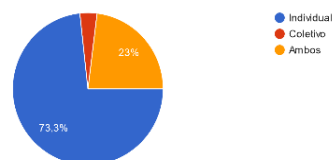
3.2 Quais?  
191 respostas



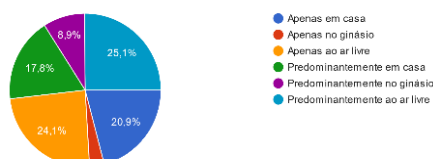
58,1% dos respondentes que praticaram exercício físico durante a pandemia fizeram-no sem recorrer a equipamentos (cf. gráfico 3.2), o que poderá ser justificado pelo fecho dos ginásios e pela proibição de uso de equipamentos públicos durante grande parte do período de pandemia. Para além disso, proliferaram nas redes sociais

vídeos que instruíam e incentivavam para a prática domiciliária de exercícios sem necessidade de recurso a equipamentos.

3.3 Que tipo de exercício físico?  
191 respostas



3.4. Onde praticou exercício físico?  
191 respostas

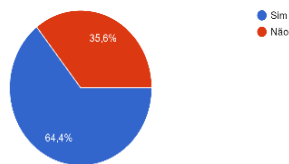


73,3% dos respondentes que praticaram exercício físico durante a pandemia realizaram apenas exercícios individuais (cf. gráfico 3.3), o que poderá dever-se ao facto de, nesse período, não ser indicado realizar exercícios coletivos, de modo a respeitar o distanciamento social e, conseqüentemente, a evitar a transmissão do vírus. Acresce a este dado o facto de, durante um considerável período da pandemia, as instituições que organizam exercícios coletivos terem estado encerradas, o que representou a suspensão de modalidades coletivas.

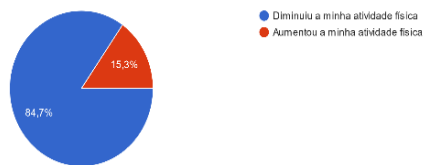
Entre os respondentes que praticaram exercício físico durante a pandemia, 49,2% fizeram-no apenas ou predominantemente ao ar livre e 38,7% fizeram-no apenas ou predominantemente em casa (cf. gráfico 3.4). Assim sendo, se, por um lado, é plausível que muitas pessoas tenham concebido a prática de exercício físico ao ar livre como uma das poucas formas legais de sair de casa (sobretudo em momentos de confinamento obrigatório), por outro lado,

fatores como o facto de muitas pessoas terem estado em regime de teletrabalho (por vezes, com funções essenciais enquanto cuidadoras), o medo de se ser infetado pelo Sars-CoV-2 e a divulgação mediática de exercícios a realizar no contexto doméstico poderão justificar que mais do que um terço dos inquiridos tenha optado por realizar exercícios físicos apenas ou predominantemente em casa.

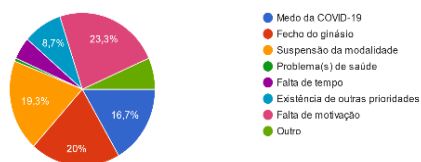
4. Considera que a pandemia afetou a sua prática de exercício físico?  
275 respostas



4.1 Como é que a pandemia afetou a sua prática de exercício físico?  
177 respostas

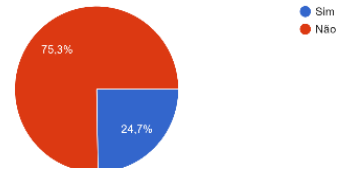


4.1.1. Indique o principal motivo que contribuiu para que a pandemia diminuiu a sua atividade física:  
150 respostas

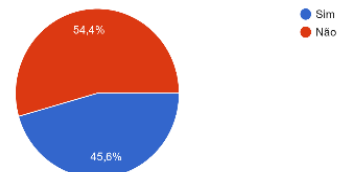


64,4% dos respondentes afirmaram que a pandemia afetou a prática de exercício físico, sendo que, destes, 84,7% referiram que a pandemia diminuiu a atividade física (cf. gráficos 4 e 4.1). Os principais motivos apresentados para justificar essa diminuição (cf. gráfico 4.1.1) foram a falta de motivação (23,3%), o fecho dos ginásios (20%), a suspensão da modalidade desportiva (19,3%) e o medo da Covid-19 (16,7%).

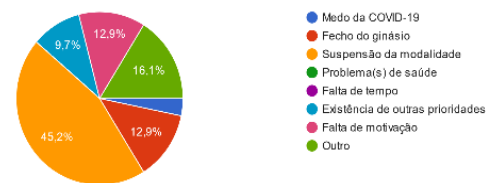
5. Praticava desporto federado antes da pandemia?  
275 respostas



5.1 Manteve essa atividade durante a pandemia?  
68 respostas



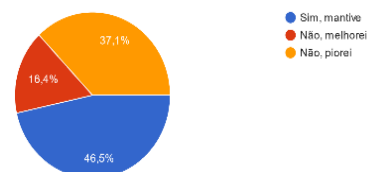
5.1.1. Indique o principal motivo para que tal tenha acontecido:  
31 respostas



No que se refere ao desporto federado praticado, antes da pandemia, por 24,7% dos respondentes, apenas 45,6% destes continuou a fazê-lo durante o período pandémico (cf. gráficos 5 e 5.1). As principais causas apresentadas para justificar esse facto (cf. gráfico 5.1.1) foram a suspensão da modalidade (45,2%), outras não especificadas (16,1%), a falta de motivação (12,9%) e o fecho dos ginásios (12,9%).

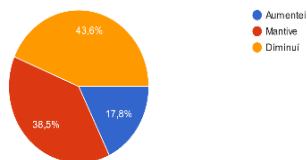
## ii. O impacto da pandemia motivada pela propagação do Sars-CoV-2 nos hábitos alimentares

6. No geral, considera que manteve o seu padrão de alimentação durante a pandemia?  
275 respostas





7. Durante a pandemia, aumentou ou diminuiu o seu consumo de "fast-food"?  
275 respostas



Apesar de 46,5% dos inquiridos terem afirmado que a pandemia não alterou o seu padrão de alimentação, 37,1% dos respondentes admitiram que a pandemia piorou o seu padrão de alimentação (cf. gráfico 6). Este impacto negativo poderá estar relacionado com o facto de 17,8% (cf. gráfico 7) dos respondentes referirem que aumentaram o consumo de *fast-food*, evidências que poderão não ser alheias ao medo do contágio que a saída de casa poderia implicar e ao desenvolvimento de negócios de entrega de comida ao domicílio.

Para além disso, estar muito tempo em casa (por vezes, sem ocupação) terá, eventualmente, aumentado os níveis de ansiedade, o que poderá motivar o *refúgio* em alimentos mais ricos em açúcar.

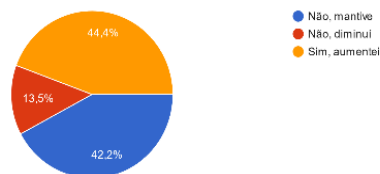
Tendo em conta que o acompanhamento médico diminuiu durante grande parte do período pandémico, algumas pessoas poderão não se ter sentido tão sensibilizadas e motivadas para a importância de uma alimentação saudável.

Acresce a estas hipóteses o facto de 40,7% (cf. gráfico 12) dos inquiridos terem admitido que a qualidade do sono piorou, o que pode interferir negativamente nos padrões individuais e/ou familiares de alimentação.

Segundo a DGS (n.d.c), atualmente, em Portugal, os hábitos alimentares inadequados são o terceiro principal fator de risco que mais contribui para o total de anos de vida saudável perdidos, nomeadamente

devido a doenças metabólicas, doenças do aparelho circulatório e neoplasias.

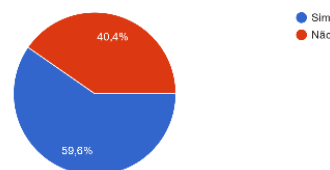
9. Durante a pandemia, aumentou o seu peso?  
275 respostas



Como possível consequência da pioria dos padrões alimentares, 44,4% dos respondentes reconheceram que os seus pesos aumentaram durante a pandemia (cf. gráfico 9). Este facto poderá dever-se também ao aumento do sedentarismo, uma vez que 64,4% dos respondentes afirmaram que a pandemia afetou a prática de exercício físico, sendo que, destes, 84,7% referiram que a pandemia diminuiu essa prática (cf. gráficos 4 e 4.1).

### iii. O impacto da pandemia motivada pela propagação do Sars-CoV-2 na autoperceção da saúde física e mental

10. No geral, sentiu-se mais pessimista e/ou negativo/a durante a pandemia?  
275 respostas

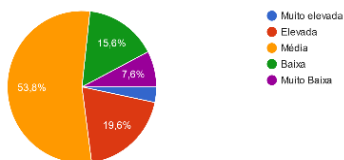


59,6% dos respondentes admitiram que a pandemia aumentou o pessimismo e a negatividade (cf. gráfico 10). Algumas das causas explicativas deste facto poderão ser: a insistência dos *media* em notícias sobre a situação pandémica e a ausência de uma informação precisa sobre a data do fim da mesma, gerando medo e diminuindo a esperança; a dificuldade em (man)ter momentos de lazer e distração fora de casa; e o isolamento social nos períodos de confinamento obrigatório que afastou

fisicamente muitas pessoas dos seus entes queridos.

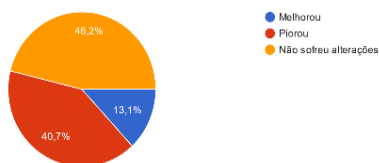
O facto de estar muito tempo em casa levou a que algumas pessoas desequilibrassem os seus hábitos alimentares (37,1% dos respondentes referiram que a pandemia piorou os seus padrões de alimentação – cf. gráfico 6), diminuíssem a prática de exercício físico (84,7% dos 64,4% dos respondentes que afirmaram que a pandemia afetou a prática de exercício físico referiram que isso implicou uma diminuição da atividade física – cf. gráficos 4 e 4.1) e aumentassem o seu peso (44,4% dos respondentes admitiu-o – cf. gráfico 9), com possíveis prejuízos para a autoestima.

11. Como avalia a sua autoestima durante o período de pandemia?  
275 respostas



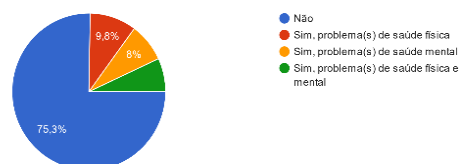
Apenas 23,1% dos respondentes avaliaram a sua autoestima como elevada ou muito elevada durante o período de pandemia (cf. gráfico 11), o que poderá estar relacionado com a diminuição da prática de exercício físico (cf. gráficos 4 e 4.1), com o aumento de peso (44,4% dos respondentes admitiram o aumento dos seus pesos durante a pandemia – cf. gráfico 9) e com a autoperceção de uma pioria da saúde mental (48,4% dos respondentes afirmaram que a pandemia foi responsável pela pioria dos seus estados de saúde mental – cf. gráfico 15).

12. Considera que a qualidade do seu sono melhorou ou piorou durante a pandemia?  
275 respostas

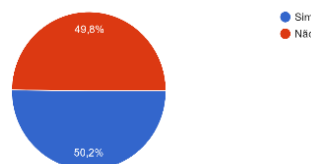


40,7% dos respondentes afirmaram que a qualidade do sono piorou durante o período de pandemia (cf. gráfico 12), o que poderá dever-se à preocupação, à incerteza e à angústia em relação ao futuro, às alterações de algumas rotinas (como, por exemplo, as horas de deitar e de levantar) sobretudo em períodos de confinamento mais severo e ao facto de muitas pessoas terem sofrido uma diminuição drástica dos seus rendimentos, o que poderá ter aumentado a ansiedade, com previsíveis repercussões na qualidade do sono.

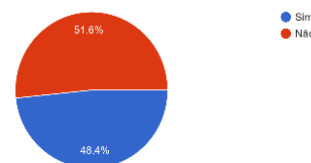
13. Durante a pandemia, teve algum problema de saúde física e/ou mental?  
275 respostas



14. Considera que durante a pandemia a sua saúde física piorou?  
275 respostas



15. Considera que durante a pandemia a sua saúde mental piorou?  
275 respostas



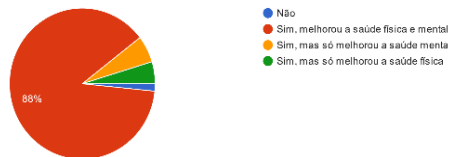
Apesar de 75,3% dos inquiridos terem revelado que não tiveram qualquer problema de saúde física ou mental durante a pandemia (cf. gráfico 13), a verdade é que aproximadamente metade dos respondentes percecionaram a sua saúde física e mental como tendo piorado (cf. gráficos 14 e 15).

Este facto poderá estar relacionado com a diminuição da atividade física, uma vez que 84,7% dos 64,4% de respondentes que

afirmaram que a pandemia afetou a prática de exercício físico referiram que isso implicou uma diminuição da atividade física (cf. gráficos 4 e 4.1).

#### iv. Relação entre a prática de exercício físico e a autopercepção da saúde física e mental durante o período de pandemia

3.5 Considera que a prática de exercício físico melhorou a sua saúde física e/ou mental?  
191 respostas



É admissível que a (não) prática de exercício físico esteja relacionada com a autopercepção da saúde física e mental durante a pandemia, pois 88% dos respondentes que praticaram exercício físico durante esse período consideraram que isso contribuiu para a melhoria quer da saúde física quer da saúde mental (cf. gráfico 3.5), o que poderá dever-se ao cariz lúdico de algumas formas de exercício físico, ao seu efeito benéfico no controlo do peso, com prováveis implicações na autoestima, e sobretudo ao facto de existir uma conexão entre a parte física e a parte mental do ser humano enquanto ser holístico e psicossomático.

De acordo com a OMS (2020), a atividade física regular é um fator chave de proteção para a prevenção e o controlo das doenças não transmissíveis, como a diabetes de tipo 2, as doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancros. Segundo a mesma fonte, a atividade física também apresenta benefícios para a saúde mental, incluindo a prevenção do declínio cognitivo e de sintomas de depressão e ansiedade; e pode ainda contribuir para a manutenção do peso ideal e do bem-estar geral.

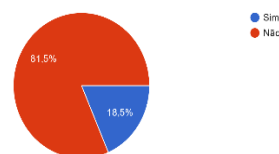
São, de facto, vários os estudos que indicam que indivíduos que adotam um estilo de vida saudável (o que inclui fazer exercício físico, não fumar e beber moderadamente) são mais felizes e revelam maior satisfação com a vida, manifestando menores níveis de ansiedade e depressão e tendo perspetivas mais favoráveis acerca de si próprios (Grant, Wardel, & Steptoe, 2009; Rethorst, Wipfli, & Landers, 2009; Fernandes, Vasconcelos-Raposo, & Brustad, 2012).

Besenski (2009) ressalva, contudo, que a relação entre a prática de exercício físico e a melhoria da saúde física e mental se deve mais à experiência proporcionada pela atividade física do que à duração, frequência e intensidade da mesma.

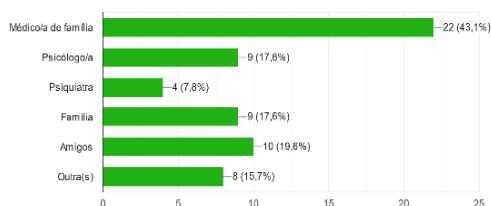
O facto de aproximadamente metade dos respondentes terem percecionado a sua saúde física e mental como tendo piorado durante o período de pandemia poderá ainda estar relacionado com: a pioria dos hábitos alimentares (37,1% dos respondentes admitiram esta ocorrência – cf. gráfico 6) e da qualidade do sono (40,7% dos respondentes afirmaram que a qualidade do sono piorou - cf. gráfico 12); o aumento de peso (44,4% dos respondentes admitiram o aumento dos respetivos pesos – cf. gráfico 9); e o aumento do pessimismo e da negatividade (59,6% dos respondentes referiram este facto – cf. gráfico 10).

#### v. Relação entre a assunção de um problema de saúde (física e/ou mental) durante o período pandémico e a procura de ajuda especializada

16. Durante o período de pandemia, procurou algum tipo de ajuda para melhorar a sua saúde física e/ou mental?  
275 respostas



16.1. Indique a(s) entidade(s) à(s) qual(ais) recorreu:  
51 respostas



Apesar de aproximadamente metade dos respondentes terem percecionado a sua saúde física e mental como tendo piorado durante o período de pandemia (cf. gráficos 14 e 15), apenas 18,5% dos inquiridos procuraram algum tipo de ajuda (cf. gráfico 16) e apenas pouco mais de dois terços destes fizeram-no recorrendo, efetivamente, a profissionais de saúde como médicos de família, psiquiatras ou psicólogos (cf. gráfico 16.1), o que poderá ser justificado por fatores como a persistência de estereótipos e preconceitos negativos em relação à saúde mental, que terá levado muitas pessoas a desvalorizar e/ou esconder determinados sintomas; o medo de ser infetado pelo Sars-Cov-2; ou a dificuldade e morosidade da marcação de consultas, uma vez que o sistema de saúde se focou sobretudo no combate à Covid-19.

## V – Conclusões

O presente estudo tende a confirmar que a prática de exercício físico está associada à melhoria da saúde (física e mental), uma vez que 88% dos praticantes de exercício físico durante a pandemia manifestaram que essa prática contribuiu para a melhoria da sua saúde física e mental, de acordo com as suas perceções.


É possível também sugerir que a pandemia teve um impacto elevado na prática de exercício físico, nomeadamente no que respeita à diminuição da sua frequência,

tendo 84,7% dos respondentes que afirmaram ter praticado exercício físico durante a pandemia admitido que esta influenciou negativamente a atividade física, sobretudo devido à falta de motivação (23,3%), ao fecho dos ginásios (20%), à suspensão da modalidade (19,3%) e ao medo da Covid-19 (16,7). Para além disso, 54,4% dos respondentes que praticavam exercício físico federado antes da pandemia, deixaram de o fazer, principalmente devido à suspensão da modalidade (45,2%).

A pandemia terá também tido um impacto, ainda que reduzido, no que concerne aos hábitos alimentares, tendo 37,1% dos respondentes referido que a pandemia piorou os respetivos padrões de alimentação, sendo que 17,8% dos inquiridos revelaram ter aumentado o consumo de *fast-food*.

Uma vez que a pandemia teve um impacto moderado no aumento do peso (44,4% assumiram esse facto), é plausível que tal se deva à diminuição da atividade física e/ou à pioria dos hábitos alimentares. Coloca-se também a hipótese de o facto deste impacto moderado da pandemia no aumento de peso ter contribuído para a autoperceção de uma pioria da saúde física e/ou mental.

Com efeito, o presente estudo indicia que a pandemia influenciou a autoperceção da saúde mental de forma moderada, tendo 48,4% dos inquiridos afirmado que ela foi responsável pela pioria dos seus estados de saúde e 59,6% referido que a pandemia aumentou o pessimismo e a negatividade. Para além disso, 40,7% dos respondentes afirmaram que a qualidade do sono piorou e apenas 23,1% dos inquiridos avaliaram a sua autoestima como elevada ou muito elevada no decorrer do período pandémico.



A pandemia poderá também ter tido um impacto negativo moderado na saúde física, visto que 50,2% dos respondentes tiveram uma perceção de pioria desta dimensão da saúde durante esse período.

Apesar de o impacto moderado da pandemia na auto-perceção da saúde física e da saúde mental, o seu impacto na procura de cuidados médicos foi muito reduzido. Com efeito, apenas 18,5% dos inquiridos procuraram ajuda durante este período e apenas 68,5% destes (ou seja, 12,7% do total da amostra) o fez recorrendo, efetivamente, a profissionais de saúde, como médicos de família, psiquiatras e psicólogos, o que poderá estar associado aos estereótipos e preconceitos negativos que ainda existem em relação à saúde mental, ao medo de ser infetado pelo Sars-Cov-2 ou à dificuldade e morosidade da marcação de consultas, durante as fases mais severas da pandemia, dado que o combate à Covid-19 tendeu a prevalecer em relação ao diagnóstico, tratamento e acompanhamento de outras doenças.

O estudo que se apresenta enfrenta, contudo, alguns limites.

Em primeiro lugar, importa referir a impossibilidade de se conhecer concretamente a fase da pandemia a que os respondentes se reportam, uma vez que a amostra foi recolhida num período de seis meses, o que engloba a existência de fases pandémicas com níveis diferentes de restrições e confinamento.

Em segundo lugar, as características da amostra dificultam a generalização dos resultados, uma vez que muitos dos inquiridos são jovens (28% do total da amostra tem menos de 20 anos de idade) e/ou atletas federados (24,7% do total da amostra praticava desporto federado antes da pandemia), o que poderá colocar em

causa a representatividade da amostra em relação à sua população.

Em terceiro lugar, muitas das perguntas integrantes do inquérito pressupõem interpretações subjetivas dos respondentes, no que respeita à concetualização de termos como *exercício físico* (que poderá ter sido confundido com o termo *atividade física*), *saúde física* e *saúde mental*. No que concerne a estes dois conceitos, importa relevar que as *auto-perceções de estados de saúde* não poderão ser confundidas com os *reais estados de saúde*.

Em quarto lugar, dada a inexistência de estudos prévios ao contexto pandémico e/ou longitudinais, não será possível concretizar análises comparativas que permitam determinar com maior cientificidade o impacto da pandemia nas variáveis em consideração nem mensurar a dimensão das alterações provocadas pela pandemia que foram identificadas pelos inquiridos.

Finalmente, tendo em consideração que não foram realizadas análises correlacionais, as relações estabelecidas entre as variáveis em estudo carecem de confirmação, constituindo-se como um ensaio do pensamento crítico que caracteriza o conhecimento científico.

Com efeito, a investigação que se apresenta foi realizada por alunos do ensino secundário, assumindo-se sobretudo como instrumento pedagógico capaz de sensibilizar para a importância da metodologia científica, fomentando o desenvolvimento de áreas de competências essenciais para a realização das respetivas Provas de Aptidão Profissional e que integram o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tais como: linguagens e textos; informação e comunicação; pensamento crítico e pensamento criativo; raciocínio e resolução

de problemas; saber científico, técnico e tecnológico; relacionamento interpessoal; desenvolvimento pessoal e autonomia; bem-estar, saúde e ambiente; e consciência e domínio do corpo.

Apesar das limitações anteriormente enumeradas, a presente investigação tende a confirmar os resultados de estudos precedentes que sublinham a importância da prática de exercício físico para a melhoria da saúde física e mental, o que legitima e reforça a necessidade de implementação de medidas e programas promotores da prática de exercício físico em contextos que implicam a existência de constrangimentos capazes de provocar situações de confinamento e/ou isolamento social.

## VI – Bibliografia

- Besenski, L. (2009). *Health-enhancing physical activity and eudaimonic well-being*. Master's thesis, University of Saskatchewan, Saskatoon, Canada.
- Canto, C. & Simão, L. (2009). Relação fisioterapeuta-paciente e a integração corpo-mente: um estudo de caso. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 29 (2), 306-317.
- Direção-Geral da Saúde (n.d.a). Programa nacional para a promoção da atividade física [web site]. Retrieved março 22, 2022 from <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>
- Direção-Geral da Saúde (n.d.b). Programa nacional para a promoção da atividade física [web site]. Retrieved março 22, 2022 from <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/programa-nacional-para-a-saude-mental/perguntas-e-respostas.aspx>
- Direção-Geral da Saúde (n.d.c). Programa nacional para a promoção da alimentação saudável [web site]. Retrieved março 22, 2022 from <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-e-saude/>
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: A cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 259-268.
- Guterres, A. (2020, maio, 14). Mensagem do secretário-geral sobre a saúde mental [web site]. Retrieved março 22, 2022 from <https://unric.org/pt/mensagem-do-secretario-geral-sobre-a-saude-mental/>
- Fernandes, H., Vasconcelos-Raposo, J., & Brustad, R. (2012). Factors associated with positive mental health in a Portuguese community sample: A look through the lens of Ryff's psychological well-being model. In V. Ollisah (Ed.). *Essential notes in psychiatry*. (495-514). doi: 10.5772/36907
- Organização Mundial da Saúde (2001). Mental health: new understanding, new hope. *The World Health Report 2001*. Retrieved março 22, 2022 from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>
- Organização Mundial da Saúde (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance. Retrieved março 22, 2022 from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>
- Rethorst, C., Wipfli, B., & Landers, D. (2009). The antidepressive effects of exercise: A meta-analysis of randomized trials. *Sport Medicine*, 39, 491-511.



## Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

[http://www.aveordemsantiago.pt/newsletter\\_aeos.html](http://www.aveordemsantiago.pt/newsletter_aeos.html)



Projeto cofinanciado:



EDUCAÇÃO

