

SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR

OBSERVATÓRIO DE SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR: MONITORIZAÇÃO E AÇÃO



EQUIPA AVENTURA SOCIAL

Margarida Gaspar de Matos (Coord. Científica), Cátia Branquinho, Catarina Noronha, Bárbara Moraes, Osvaldo Santos, Marina Carvalho, Celeste Simões, Adilson Marques, Gina Tomé, Fábio B. Guedes, Ana Cerqueira, Rita Francisco & Tânia Gaspar

DIREÇÃO-GERAL DA EDUCAÇÃO

José Vítor Pedroso

PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR

José Verdasca

DIREÇÃO-GERAL DE ESTATÍSTICAS DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

Nuno Neto Rodrigues

COLABORAÇÃO

Sofia Ramalho/ Ordem dos Psicólogos Portugueses e Pedro Cunha/ Fundação Calouste Gulbenkian

ÍNDICE

Sumário executivo	i
Enquadramento	1
Objetivos gerais	3
Metodologia.....	4
Instrumentos.....	4
Procedimentos.....	9
Participantes.....	10
Alunos	10
Docentes.....	15
Alunos da educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico.....	18
Classificações finais do 1.º período 2021/2022 – Educação Pré-escolar.....	18
Classificações finais do 1.º período 2021/2022 – 1.º Ciclo do Ensino Básico	20
<i>Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)</i>	22
Correlações SDQ	24
Comparações por NUTS II	25
Comparações por NUTS III.....	27
Comparações por Ano de escolaridade.....	35
Comparações por Género.....	38
Alunos ensinos básico e secundário	40
Classificações finais do 1.º período 2021/2022 – 2.º ciclo do ensino básico	41
Classificações finais do 1.º período 2021/2022 – 3.º ciclo do ensino básico	43
Classificações finais do 1.º período 2021/2022 – Ensino secundário.....	46
Nível de escolaridade completo dos pais ou pessoa cuidadora	49
Integração no escalação A, B ou C de ASE.....	50
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico'	50
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	51
DASS-21- Depressão, Ansiedade e Stresse	51
SSES - Competências Socioemocionais	52
Covid-19	52
Atividade física de pelo menos 60 minutos nos últimos 7 dias'	53
Correlações	57

Comparações por Ano de escolaridade.....	99
Comparações por Género.....	111
DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo	117
Comparações por NUTS II	117
Comparações por NUTS III.....	122
Comparações por Ano de escolaridade.....	130
Comparações por Género.....	133
Docentes	137
Cantril - Satisfação com a vida	137
Escala HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	138
Escala HBSC Sintomas de mal-estar psicológico'	138
DASS-21 - Depressão, Ansiedade e Stresse	139
Direção da escola	141
Ambiente escola.....	143
Competências socioemocionais	144
Covid-19	145
Correlações entre as variáveis.....	147
Comparações por NUTS II	150
Comparações por NUTS III.....	153
Comparações por Género.....	163
Conclusões.....	165
Recomendações	184

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - <i>Idade</i>	11
Tabela 2 - <i>NUTS II</i>	13
Tabela 3 - <i>NUTS III</i>	14
Tabela 4 - <i>Idade</i>	15
Tabela 5 - <i>Tempo de serviço</i>	15
Tabela 6 - <i>NUTS II</i>	17
Tabela 7 - <i>NUTS III</i>	17
Tabela 8 - <i>Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)</i>	23
Tabela 9 - <i>Descritivas gerais SDQ</i>	23
Tabela 10 - <i>Correlações Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)</i>	24
Tabela 11 - <i>Médias SDQ por NUTS III</i>	25
Tabela 12 - <i>Tabela comparativa SDQ por NUTS II - ANOVA</i>	27
Tabela 13 - <i>Médias SDQ por NUTS III</i>	28
Tabela 14 - <i>Tabela comparativa por NUTS III - ANOVA</i>	34
Tabela 15 - <i>Médias SDQ por Ano de escolaridade</i>	35
Tabela 16 - <i>Tabela comparativa por Ano de escolaridade - ANOVA</i>	37
Tabela 17 - <i>Médias SDQ por género</i>	38
Tabela 18 - <i>Tabela comparativa por Género - ANOVA</i>	39
Tabela 19 - <i>Idade</i>	40
Tabela 20 - <i>HBSC Sintomas de mal-estar psicológico</i>	51
Tabela 21 - <i>HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida</i>	51
Tabela 22 - <i>DASS-21- Depressão, Ansiedade e Stress</i>	52
Tabela 23 - <i>SSES - Competências Socioemocionais</i>	52
Tabela 24 - <i>Covid-19</i>	53
Tabela 25 - <i>Descritivas gerais HBSC/WHO e Sintomas de mal-estar psicológico</i>	55
Tabela 26 - <i>Descritivas gerais SSES - Competências Socioemocionais</i>	55
Tabela 27 - <i>Descritivas gerais Percepção Impacto COVID-19</i>	56
Tabela 28 - <i>Descritivas gerais Cantril - Satisfação com a vida</i>	56
Tabela 29 - <i>Descritivas gerais Atividade física, sono e tempo de ecrã</i>	56
Tabela 30 - <i>Descritivas gerais DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo</i>	56
Tabela 31 - <i>Correlações</i>	58
Tabela 32 - <i>Médias por NUTS II</i>	63
Tabela 33 - <i>HBSC por NUTS II - ANOVA</i>	69
Tabela 34 - <i>SSES - Competências Socioemocionais por NUTS II – ANOVA</i>	69
Tabela 35 - <i>Impacto COVID-19 por NUTS II - ANOVA</i>	72
Tabela 36 - <i>Cantril - Satisfação com a vida por NUTS II - ANOVA</i>	72
Tabela 37 - <i>Atividade física, sono e tempo de ecrã por NUTS II - ANOVA</i>	72
Tabela 38 - <i>Médias por NUTS III</i>	73
Tabela 39 - <i>HBSC por NUTS III - ANOVA</i>	96
Tabela 40 - <i>SSES - Competências Socioemocionais por NUTS III – ANOVA</i>	96
Tabela 41 - <i>Impacto COVID-19 por NUTS III - ANOVA</i>	98
Tabela 42 - <i>Atividade física, sono e tempo de ecrã por NUTS III - ANOVA</i>	98
Tabela 43 - <i>Médias por Anos de escolaridade</i>	99
Tabela 44 - <i>HBSC/WHO e HBSC Sintomas por Ano de escolaridade - ANOVA</i>	107
Tabela 45 - <i>SSES por Ano de escolaridade - ANOVA</i>	108

Tabela 46 - <i>Impacto Covid-19 por Ano de escolaridade - ANOVA</i>	110
Tabela 47 - <i>Cantril - Satisfação com a vida por Ano de Escolaridade - ANOVA</i>	110
Tabela 48 - <i>Atividade física, sono e tempo ecrã por Ano de escolaridade - ANOVA</i> ..	110
Tabela 49 - <i>Médias por Género</i>	111
Tabela 50 - <i>HBSC por Género - ANOVA</i>	114
Tabela 51 - <i>SSES - Competências Socioemocionais por Género - ANOVA</i>	115
Tabela 52 - <i>Impacto Pandemia por Covid-19 por Género - ANOVA</i>	116
Tabela 53 - <i>Satisfação com a vida por Género – ANOVA</i>	116
Tabela 54 - <i>Atividade física, sono e tempo de ecrã por Género - ANOVA</i>	117
Tabela 55 - <i>Médias DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo por NUTS II</i>	117
Tabela 56 - <i>Correlações DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo</i>	120
Tabela 57 - <i>DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo por NUTS II - ANOVA</i>	121
Tabela 58 - <i>Médias DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo por NUTS III</i>	122
Tabela 59 - <i>DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo por NUTS III – ANOVA</i>	129
Tabela 60 - <i>Médias por Ano de escolaridade</i>	130
Tabela 61 - <i>DASS-21 e PYD por Ano de escolaridade - ANOVA</i>	133
Tabela 62 - <i>Médias por Género</i>	133
Tabela 63 - <i>DASS-21 e Desenvolvimento Positivo por Género - ANOVA</i>	136
Tabela 64 – <i>Cantril - Satisfação com a vida</i>	137
Tabela 65 - <i>Escala HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida</i>	138
Tabela 66 - <i>HBSC Sintomas de mal-estar psicológico</i>	139
Tabela 67 - <i>DASS-21-Depressão, Ansiedade e Stresse</i>	139
Tabela 68 - <i>Direção Escola</i>	142
Tabela 69 - <i>Ambiente escola</i>	143
Tabela 70 - <i>Competências socioemocionais</i>	145
Tabela 71 - <i>Covid-19</i>	146
Tabela 72 - <i>Correlação entre as variáveis</i>	148
Tabela 73 – <i>Cantril - Satisfação com a vida</i>	150
Tabela 74 - <i>HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida</i>	150
Tabela 75 - <i>HBSC Sintomas de mal-estar psicológico</i>	150
Tabela 76 - <i>DASS-21 (Stresse)</i>	150
Tabela 77 - <i>DASS-21 (Depressão)</i>	151
Tabela 78 - <i>DASS-21 (Ansiedade)</i>	151
Tabela 79 - <i>Direção da escola</i>	151
Tabela 80 - <i>Ambiente na escola</i>	151
Tabela 81 - <i>Promoção de competências socioemocionais na escola</i>	151
Tabela 82 - <i>Perceção do impacto da pandemia COVID-19</i>	152
Tabela 83 - <i>NUTS II - ANOVA</i>	153
Tabela 84 - <i>Médias por NUTS III</i>	154
Tabela 85 - <i>Tabela comparativa NUTS III – ANOVA</i>	162
Tabela 86 - <i>Médias por género</i>	163
Tabela 87 - <i>por Género - ANOVA</i>	164

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Género com o qual se identifica	10
Gráfico 2 - Ciclo escolar	11
Gráfico 3 - Ano de escolaridade	11
Gráfico 4 - Nível de escolaridade da mãe/cuidadora	12
Gráfico 5 - Nível de escolaridade do pai/cuidador	12
Gráfico 6 - Integração no escalão A, B ou C de ASE.....	13
Gráfico 7 - Género com o qual se identifica	15
Gráfico 8 - Ciclo de escolaridade.....	16
Gráfico 9 - Anos de escolaridade	16
Gráfico 10 - Área de Formação Pessoal e Social	18
Gráfico 11 - Domínio da Educação Física.....	18
Gráfico 12 - Domínio da Educação Artística	19
Gráfico 13 - Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	19
Gráfico 14 - Domínio da Matemática	19
Gráfico 15 - Área do Conhecimento do Mundo	20
Gráfico 16 – Português	20
Gráfico 17 – Matemática	21
Gráfico 18 - Estudo do Meio	21
Gráfico 19 - Educação Física.....	21
Gráfico 20 - Inglês.....	22
Gráfico 21 - Educação Artística.....	22
Gráfico 22 - Comparações de Médias SDQ por NUTS II	26
Gráfico 23 - Comparação de Médias SDQ por NUTS III	32
Gráfico 24 - Comparação de Médias SDQ por Ano de escolaridade	36
Gráfico 25 - Comparação de Médias SDQ por Género.....	38
Gráfico 26 - Género com o qual se identifica	40
Gráfico 27 – Idade	41
Gráfico 28 - Português	41
Gráfico 29 - Matemática.....	42
Gráfico 30 - Ciências Naturais.....	42
Gráfico 31 - Educação Visual	42
Gráfico 32 - Educação Física.....	43
Gráfico 33 – Português	43
Gráfico 34 - Matemática.....	44
Gráfico 35 - Ciências Naturais.....	44
Gráfico 36 - Educação visual	44
Gráfico 37 - Educação Física.....	45
Gráfico 38 – Português	46
Gráfico 39 - Matemática ou MACS	47
Gráfico 40 - Educação Física.....	48
Gráfico 41 - Nível de escolaridade da mãe ou pessoa cuidadora.....	49
Gráfico 42 - Nível de escolaridade do pai ou pessoa cuidadora	49
Gráfico 43 - Integração no escalão A, B ou C de ASE.....	50
Gráfico 44 - Atividade física nos últimos 7 dias.....	53

Gráfico 45 - <i>Número de horas de sono</i>	54
Gráfico 46 - <i>Número de horas de ecrã</i>	54
Gráfico 47 - <i>Comparações de Média por NUTS II</i>	66
Gráfico 48 - <i>Comparações de Média por NUTS III</i>	88
Gráfico 49 - <i>Comparação de Médias por Ano de escolaridade</i>	104
Gráfico 50 - <i>Comparação de Médias por Género</i>	113
Gráfico 51 - <i>Comparação de Médias por NUTS II</i>	120
Gráfico 52 - <i>Comparação de Médias DASS-21 e PYD por NUTS III</i>	126
Gráfico 53 - <i>Comparação de Médias por Ano de escolaridade</i>	132
Gráfico 54 - <i>Comparação de Médias por Género</i>	135
Gráfico 55 – <i>Cantril - Satisfação com a vida</i>	137
Gráfico 56 - <i>Comparação de Médias por NUTS II</i>	152
Gráfico 57 - <i>Comparação de Médias por NUTS III</i>	158
Gráfico 58 - <i>Comparação de Médias por Género</i>	164

SUMÁRIO EXECUTIVO

ENQUADRAMENTO

Na sequência da pandemia por Covid-19, este estudo pretende: 1) conhecer o panorama da saúde psicológica e bem-estar das crianças e adolescentes em idade escolar (do pré-escolar ao 12.º ano); 2) conhecer o panorama da saúde psicológica e bem-estar dos seus docentes/educadores, como indicador geral do bem-estar do Ecossistema Escolar; 3) elaborar recomendações de intervenção promotoras da saúde psicológica e do bem-estar, com base nos resultados obtidos em função do género, grupos etários e região geográfica.

PROCEDIMENTOS

Os trabalhos tiveram início em dezembro de 2021, com a definição do desenho do estudo e a construção dos questionários para recolha de dados, de forma a monitorizar a saúde psicológica e bem-estar das crianças e jovens em idade escolar, e dos seus professores/educadores. Estes instrumentos integraram ainda uma avaliação do ambiente escolar.

O protocolo contempla quatro tipos de questionários: (i) pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico (tendo os professores e educadores respetivos como fonte de informação); (ii) 2.º ciclo do ensino básico; (iii) 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário e, por fim, (iv) docentes (professores/educadores).

Em janeiro de 2022 foi realizada uma seleção aleatória dos agrupamentos de ensino por NUTS III, que foram contactados para obter o seu acordo. No caso dos agrupamentos que não estiveram disponíveis, foram sorteados novos agrupamentos por NUTS III, até obter o acordo de um agrupamento.

A aplicação dos instrumentos foi facilitada pelos docentes e psicólogos dos agrupamentos de escolas participantes. Os dados foram recolhidos entre 22 de fevereiro e 8 de março de 2022.

PARTICIPANTES

ALUNOS

No total foram consideradas 8067 respostas de alunos (M idade = 10,63 anos; DP = 3,69; Min. = 5; Max. = 18) desde o pré-escolar ao 12.º ano, 49,7% pertencia ao género feminino e 48,4% ao género masculino (1,9% preferiu não responder ou referiu “outro”).

44,9% das respostas corresponderam a alunos da educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico, 15% a alunos do 2.º ciclo do ensino básico e 40,1% a alunos do 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário.

36,1% dos alunos residia na região Norte, 34,7% no Centro, 7,2 na Área Metropolitana de Lisboa, 18% no Alentejo e 4% no Algarve.

DOCENTES

Os 1453 docentes participantes neste estudo constituíram uma amostra de conveniência, recolhida de entre os agrupamentos de Portugal Continental que foram sorteados por NUTS III e que se disponibilizaram a participar no Estudo sobre a Saúde Psicológica e Bem-Estar dos Jovens. São maioritariamente mulheres. Independentemente do género, a sua média de idades foi de 51 anos e o tempo de serviço foi, em média, de 26 anos.

CONCLUSÕES

ALUNOS

Nos mais novos, cerca de um quarto dos alunos são inquietos (23,2%) e distraem-se com facilidade (24,9%), destacando-se pela positiva o facto de 88,6% terem pelo menos um bom amigo.

Entre os mais velhos, entre um terço e um quarto dos alunos refere sentir várias vezes por semana ou quase todos os dias tristeza (25,8%), irritação ou mau humor (31,8%) e nervosismo (37,4%), no entanto, na escala de perceção da qualidade de vida, destaca-se que cerca de 7 em cada 10 alunos refere sentir-se calmo e tranquilo pelo menos metade do tempo (71,4%).

Na análise item a item de algumas das questões para avaliação das competências socioemocionais sobressai que mais de metade dos alunos se preocupam muitas vezes com as coisas (58,7%), cerca de 2 em cada 10 alunos (20,5%) têm dificuldades em fazer amigos e 4 em cada 10 alunos (42,7%) ficam muito tensos quando estudam para um teste.

Cerca de um terço dos alunos acusa sinais de sofrimento psicológico e défice de competências socioemocionais em pelo menos uma das medidas consideradas, apresentando sinais de sofrimento psicológico a exigir atenção e carência de recursos para lhes fazer face.

Relativamente à Covid-19, verifica-se que um pouco mais de um terço dos alunos refere que a sua vida na escola ficou pior ou muito pior depois da pandemia (34,3%), cerca de um quinto (21,9%) refere que a vida com os amigos ficou pior ou muito pior depois da pandemia, 28,4% refere que a vida consigo mesmo, ficou também pior, e um pouco mais de metade refere que a vida em família ficou na mesma após a pandemia (56,7%).

Foram identificados alguns fatores que poderão facilitar ou dificultar a situação.

O nível de ensino frequentado, com tendência a agravamento com a evolução na escolaridade da pré-escola até ao 12.º ano. Para além da situação agravada do 12.º ano, registam-se duas exceções, no 2.º e 8.º anos de escolaridade, que parecem especialmente vulnerabilizados e que, curiosamente, correspondem aos níveis de escolaridade dos alunos que entraram na escola/mudaram de ciclo durante a pandemia. Outra exceção é também o envolvimento em *bullying*, que parece diminuir com o avanço da escolaridade.

O género feminino mostra carecer de atenção redobrada à medida que se avança na escolaridade, bem como foi relevante a região do país onde se situa o agrupamento de escolas frequentado.

No que diz respeito às regiões geográficas, foi obtido um padrão global e impõe-se agora uma análise local, de modo a melhor contextualizar as situações descritas, otimizá-las e compensá-las.

PROFESSORES

Dos docentes que responderam a este questionário, 54,6% referiu uma satisfação com a vida igual ou superior a 7 (numa escala de 0 = pior vida possível a 10 = melhor vida possível).

Quando questionados sobre as últimas duas semanas antes da avaliação, mais de metade dos docentes relata ter-se sentido alegre e bem-disposto (61%), calmo e tranquilo (58,2%), ativo e enérgico (53,8%) pelo menos metade do tempo. Por outro lado, mais de metade dos docentes refere ter-se sentido nervoso (55,3%), triste (53,4%), irritado ou de mau humor (51,3%), com frequência semanal ou superior e 48,5% refere dificuldades em adormecer.

Mais de metade dos docentes refere que a direção apoia a manutenção de um ambiente de partilha e colaboração (75,6%), inovação (72,9%), diálogo e bem-estar (69,7%) e coesão (66,4%) na escola.

Mais de metade dos docentes também refere que a direção apoia o estabelecimento de uma rede de colaborações na comunidade (69,7%) e valoriza e promove políticas, práticas e comportamentos promotores de bem-estar na escola (56,4%) e programas de desenvolvimento de competências socioemocionais (53,4%).

No que se refere à escola no seu todo, mais de metade dos docentes refere que a escola globalmente tem um ambiente de partilha e colaboração (71,4%), diálogo e bem-estar (67,5%), inovação (60,5%) e coesão (58,9%). Também para mais de metade dos docentes, a escola tem uma rede de colaborações com a comunidade (64%), prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do bem-estar na escola (57,6%), valoriza e promove programas de desenvolvimento de competências socioemocionais (52,7%) e prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do desenvolvimento socioemocional (51,4%).

Cerca de 8 em cada 10 docentes refere estar satisfeito, no geral, com o seu trabalho na escola (78,5%) e mais de metade dos docentes refere ainda estar satisfeito com as oportunidades de desenvolvimento profissional contínuo no âmbito da promoção do desenvolvimento socioemocional e do bem-estar (54,1%).

Pelo menos metade dos docentes acusa sinal de sofrimento psicológico em pelo menos uma das medidas consideradas.

O ambiente da escola e a qualidade da gestão dos agrupamentos escolares aparecem associados ao sofrimento psicológico dos docentes, com algumas variações e agravamento com a idade e o tempo de serviço, afetando principalmente as mulheres e registando variações regionais.

Relativamente à Covid-19, verifica-se que mais de metade dos docentes refere que a sua vida ficou pior ou muito pior com os amigos (70,1%) e na escola (68,6%). Na vida em família (52,6%) cerca de metade refere que se manteve. Um pouco menos de metade (47,6%), refere que a vida consigo mesmo se manteve, com um pouco menos de metade (46%) a referir que ficou pior com a pandemia.

Foram, também aqui, identificados alguns fatores que poderão facilitar ou dificultar a situação.

A idade e o tempo de serviço estão associados a indicadores menos positivos de bem-estar, saúde psicológica e perceção menos positiva da qualidade do ambiente da escola e da Direção. Tal como se referiu para os alunos, o género feminino carece de atenção redobrada, uma vez que revela muito mais fragilidades, fator preocupante, até porque constituem uma clara maioria da população docente nestes níveis de escolaridade. Por fim, a região do país onde se situa o agrupamento de escolas onde leciona é um fator a ter em consideração, tendo sido também definido um padrão global, impondo-se agora uma análise local, de modo a melhor contextualizar as situações descritas, otimizá-las e compensá-las.

A interpretação de todos estes resultados deve ser prudente, uma vez que o desenho do estudo (transversal) não permitiu ultrapassar limitações importantes que decorrem do enviesamento por seleção (escolas respondentes), por atrição (sujeitos respondentes), por desejabilidade social e, ainda, pelo facto de não se tratar de um estudo longitudinal. De realçar que, pela idade dos alunos, até ao 5º ano de escolaridade as avaliações foram feitas pelos educadores ou professores, eles próprios atuados pelas circunstâncias.

Com estas limitações em mente, os resultados obtidos apontam para a relevância de uma análise de base para a identificação, implementação e monitorização de ações de (i) promoção da saúde psicológica e de um ambiente escolar saudável, (ii) promoção de competências socioemocionais e (iii) promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos

diferentes intervenientes no ecossistema escolar, permitindo adiantar algumas recomendações.

RECOMENDACÕES

A evidência tem demonstrado que os professores com níveis mais baixos de literacia emocional e saúde psicológica têm alunos mais indisciplinados e com menores níveis de bem-estar, competências socioemocionais e aproveitamento escolar.

Recomenda-se a definição urgente de uma estratégia integrada de promoção de competências socioemocionais e da saúde psicológica a partir das escolas, assente na evidência científica, e que inclua:

1. A aprendizagem explícita de competências socioemocionais, a par da sua infusão curricular, num modelo transversal e longitudinal;
2. A aprendizagem de competências socioemocionais em contextos de aprendizagem informais;
3. A implementação das intervenções promotoras do bem-estar e da saúde psicológica, logo a partir da educação pré-escolar;
4. A valorização da participação dos alunos;
5. A promoção de climas escolares saudáveis;
6. A aposta no desenvolvimento das competências socioemocionais dos professores e diretores e, ainda, de outros intervenientes no ecossistema escolar;
7. A gestão disciplinar positiva;
8. O reforço dos apoios à aprendizagem e à inclusão;
9. O estabelecimento de um sistema de monitorização/ avaliação destes indicadores;
10. A criação de parcerias autênticas com famílias e comunidades, a partir das boas experiências registadas no terreno;
11. A introdução da promoção de competências socioemocionais e autocuidado na formação inicial dos futuros educadores e professores.

Especificando, recomenda-se com carácter de urgência:

1. Um debate alargado nos agrupamentos de escolas, focado nos resultados deste estudo, onde cada agrupamento possa identificar as suas áreas fortes e fracas e definir estratégias de intervenção e planos para a sua implementação e monitorização, com

especial foco (i) na educação pré-escolar, (ii) no agravamento global da situação com o avanço da escolaridade e em alguns anos de transição que apresentam resultados menos favoráveis, (iii) nas diferenças de género, (iv) nas diferenças regionais e (v) nos docentes com mais tempo de serviço;

2. Uma ação concertada com as direções dos agrupamentos de escolas, de modo a promover a sua sensibilização para a importância da sua ação no clima do agrupamento e no bem-estar e saúde psicológica dos alunos, do corpo docente e, em geral, dos habitantes do ecossistema escolar;
3. Um mapeamento nacional (i) dos recursos dos agrupamentos escolares, com identificação e disseminação de boas práticas na área da promoção da saúde psicológica dos alunos, do corpo docente e, em geral, dos habitantes do ecossistema escolar, bem como (ii) de ações de promoção de competências socioemocionais no espaço escolar;
4. A monitorização e avaliação regular, a nível nacional, de competências socioemocionais, do bem-estar, da saúde psicológica e do ambiente escolar, numa perspetiva holística (alunos, adultos, clima escolar, direções, práticas de promoção de competências socioemocionais a nível escolar), incluindo um foco na melhoria contínua das atitudes, das práticas pedagógicas e das aprendizagens;
5. A atenção e ações específicas promotoras de um ambiente favorável na escola (por exemplo através de dinâmicas de coesão social, promoção do sentimento de pertença, segurança, diálogo, partilha, participação e cooperação), entre alunos, docentes, direções, profissionais não docentes na escola e familiares, pelo impacto destes fatores na saúde psicológica dos alunos, dos docentes e, em geral, dos habitantes do ecossistema escolar;
6. A implementação de programas de prevenção dos riscos psicossociais e de programas de promoção do bem-estar psicológico e da qualidade de vida dos docentes (e dos outros habitantes do ecossistema escolar), com base na avaliação sistemática dos riscos psicossociais nos agrupamentos de escolas, pelo impacto que têm nos docentes e não-docentes e na sua relação com os alunos, com repercussões em termos do seu desenvolvimento, bem-estar, saúde psicológica e nos processos de ensino-aprendizagem;
7. A identificação e a otimização da gestão de redes de atendimento na área da saúde psicológica a nível regional (por exemplo com ativação e/ou recrutamento de profissionais da área) e o fortalecimento de redes de psicólogos a nível nacional e

regional, incluindo o acesso e recurso a plataformas digitais e outras tecnologias de informação e comunicação;

8. A realização regular de ações de sensibilização e de formação na área da literacia em saúde psicológica, dirigidas a alunos, docentes, gestores escolares e outros habitantes do ecossistema escolar, incluindo a promoção do autocuidado enquanto cultura do ecossistema escolar;
9. A promoção dos agrupamentos enquanto “locais de trabalho saudáveis” e respetivos requisitos, uma vez que da saúde psicológica do ecossistema se pode prever o bem-estar e a saúde psicológica dos seus habitantes, docentes, alunos e outros profissionais na escola e a probabilidade de serem mais eficazes na sua interação e na sua missão de aprender-ensinar. Nesta linha sugere-se especificamente, a proposta da introdução desta temática na formação inicial de educadores e professores;
10. O acompanhamento e monitorização da implementação destas recomendações a nível dos agrupamentos, com levantamento de forças e constrações regionais ou locais, e a repetição deste estudo no prazo de 2 anos (2024).

ENQUADRAMENTO

Ainda que as preocupações em torno da saúde psicológica e bem-estar das crianças e jovens permaneçam há várias décadas, a chegada da pandemia por Covid-19 veio reforçar a necessidade de ação^{1,2}.

Em 2013, a UNICEF³ já estimava que cerca de 20% do universo de crianças e jovens sofressem de alguma dificuldade ao nível da saúde mental. Depois de dois anos atípicos, documentados na literatura como associados a danos significativos na saúde psicológica e bem-estar dos mais novos (ex. ^{4,5,6,7,8,9,10,11}), acredita-se que 1 em cada 7 jovens entre os 10 e os 19 anos, sofra de uma perturbação psicológica¹².

O mundo enfrenta grandes desafios, que incluem a oportunidade para agir e implementar medidas eficazes para a proteção das gerações mais novas¹³. A escola tem um papel central na recuperação dos danos ainda incertos a longo prazo^{14,15}. A promoção da saúde

¹ Cowie, H., & Myers, C. A. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and well-being of children and young people. *Children & Society*, 35(1), 62–74. <https://doi.org/10.1111/chso.12430>

² Ford, T., John, A., & Gunnell, D. (2021). Mental health of children and young people during pandemic. *BMJ*, 372, n614. <https://doi.org/10.1136/bmj.n614>

³ United Nations Children's Fund. (2013). Report card 11: Child well-being in rich countries. London: UNICEF.

⁴ Branquinho, C., Kelly, C., Arevalo, L., Santos, A., & Matos, M. G. (2020). "Hey, we also have something to say": a qualitative study of Portuguese adolescents' and young people's experiences under COVID-19. *Journal of Community Psychology*, 48(8), 2740–2752. <https://doi.org/10.1002/jcop.22453>

⁵ Branquinho, C., Santos, A., Ramiro, L., & Matos, M. G. (2021). COVID#BACKTOSCHOOL: A mixed study based on the Voice of Portuguese adolescents. *Journal of Community Psychology*. doi: 10.1002/jcop.22670

⁶ Branquinho, C., Santos, A., Noronha, C., Ramiro, L., & Matos, M. G. (2021). COVID-19 pandemic and the second lockdown: the 3rd wave of the disease through the voice of Youth. *Child Indicators Research*. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09865>

⁷ Matos, M. G. & Wainwright, T. (2021). COVID-19 and Mental health in School-Aged Children and Young People: Thinking ahead while preparing the return to school and to life "as usual". *The Psychologist: Practice & Research Journal*, 4(1), 1-9. <https://10.33525/pprj.v4i1.105>

⁸ Mohler-Kuo, M., Dzemaili, S., Foster, S., Werlen, L., & Walitza, S. (2021). Stresse and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4668. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094668>

⁹ The Lancet Child Adolescent Health. (2020). Pandemic school closures: Risks and opportunities. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4, 341. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30105-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30105-X)

¹⁰ Viner, R., Russell, S., Saule, R., Croker, H., Stansfeld, C., Packer, J., Nicholls, D., Goddings, A.-L., Bonell, C., Hudson, L., Hope, S., Schwalbe, N., Morgan, A., & Minozzi, S. (2021). Impacts of school closures on physical and mental health of children and young people: A systematic review. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2021.02.10.21251526>

¹¹ Sousa, D., Fernandes, D., Pedro da Ponte, J., Teixeira, J. J., Verdasca, J., Gradeço, J., Matos, M. G., Ramalho, S., Valente, S., V., & Peralta, S. (2021). Apoio ao desenvolvimento das aprendizagens e ao desenvolvimento socioemocional e do bem-estar durante e pós-pandemia. Lisboa: DGE/PNPSE | Ministério da Educação. ISBN: 978-972-742-482-5

¹² Organização Mundial de Saúde (2021). Adolescent mental Health. Retirado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

¹³ United Nations Children's Fund. (2021). The state of the world's children 2021. New York: UNICEF.

¹⁴ Cowie, H., & Myers, C. A. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and well-being of children and young people. *Children & Society*, 35(1), 62–74. <https://doi.org/10.1111/chso.12430>

¹⁵ Ford, T., John, A., & Gunnell, D. (2021). Mental health of children and young people during pandemic. *BMJ*, 372, n614. <https://doi.org/10.1136/bmj.n614>

mental deve ser encarada como uma prioridade, e as escolas têm um papel fundamental a desempenhar neste sentido^{16,17}. Um ambiente escolar saudável, contribui não só para um ajustamento positivo, como para um bom desenvolvimento psicológico dos mais jovens¹⁸.

O Plano 21|23 Escola+ alicerça-se em políticas educativas definidas e com eficácia ao nível do reforço da autonomia das escolas e das estratégias educativas diferenciadas, dirigidas à promoção do sucesso educativo e, sobretudo, ao combate às desigualdades. Para apoiar o desenho e implementação de uma ação política estratégica neste âmbito, o Grupo de Trabalho criado na sequência do Despacho n.º 3866/2021, contribuiu com um Relatório sobre o “*Apoio ao desenvolvimento das aprendizagens e ao desenvolvimento socioemocional e do bem-estar durante e pós-pandemia*”¹⁹.

Na continuidade do trabalho desenvolvido, encontra-se em curso o estudo Observatório Escolar: Monitorização e Ação | Saúde Psicológica e Bem-estar, que se traduz na recolha e monitorização de indicadores de saúde psicológica e bem-estar nas escolas portuguesas, com vista ao desenho de propostas de intervenção diferenciadas, em função das necessidades identificadas, por grupos etários e por região geográfica.

Num trabalho de parceria entre a Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC), Direção-Geral da Educação (DGE), Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar (PNPSE), Equipa Aventura Social/ ISAMB, Universidade de Lisboa (AS), Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) e Fundação Calouste Gulbenkian (FCG),

¹⁶ Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, 88, 121–145. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012>

¹⁷ O'Reilly, M., Svirydzenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(7), 647–662. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1530-1>

¹⁸ Baker, J. A., Dilly, L. J., Aupperlee, J. L., & Patil, S. A. (2003). The developmental context of school satisfaction: Schools as psychologically healthy environments. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 206. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.206.21861>

¹⁹ Sousa, D., Fernandes, D., Pedro da Ponte, J., Teixeira, J. J., Verdasca, J., Gradeço, J., Matos, M. G., Ramalho, S., Valente, S., V., & Peralta, S. (2021). Apoio ao desenvolvimento das aprendizagens e ao desenvolvimento socioemocional e do bem-estar durante e pós-pandemia. Lisboa: DGE/PNPSE | Ministério da Educação. ISBN: 978-972-742-482-5

este estudo conta com a coordenação científica da Professora Doutora Margarida Gaspar de Matos (Equipa Aventura Social/ ISAMB, Universidade de Lisboa) e a coordenação executiva da Doutora Cátia Branquinho, também da Equipa Aventura Social/ ISAMB/Universidade de Lisboa, contando ainda com diversos investigadores dessa equipa, e dirigentes, conforme ficha técnica.

Pretendeu-se investigar os indicadores de saúde psicológica e bem-estar dos alunos nas escolas portuguesas (incluindo-se também uma amostra de conveniência de professores), e delinear as recomendações para as políticas públicas do setor.

OBJETIVOS GERAIS

Na sequência da pandemia por Covid-19, este estudo pretende:

- conhecer o panorama da saúde psicológica e bem-estar das crianças e adolescentes em idade escolar (desde a educação pré-escolar (5/6 anos) ao 12.º ano);
- conhecer o panorama da saúde psicológica e bem-estar dos seus educadores/professores, enquanto indicador geral do bem-estar do Ecossistema Escolar;
- elaborar propostas de recomendação de intervenção promotoras de melhor saúde psicológica e bem-estar, com base nos resultados obtidos por grupos etários, género e por região geográfica.

METODOLOGIA

Instrumentos

No mês de dezembro de 2021, iniciaram-se os trabalhos com o desenho do estudo e a construção dos questionários de recolha de dados que permitissem monitorizar a saúde psicológica e bem-estar das crianças e jovens em idade escolar (da educação pré-escolar (5/6 anos ao 12.º ano), e dos seus professores/ educadores. Estes instrumentos integraram ainda uma breve avaliação do ambiente escolar. O estudo contempla quatro tipos de questionários:

- (i) educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico (preenchidos pelos professores e educadores respetivos);
- (ii) 2.º ciclo do ensino básico;
- (iii) 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário;
- (iv) docentes (professores/educadores).

Com estes instrumentos será possível organizar os resultados em: grupo 1 - alunos da educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico; grupo 2 - alunos do 2.º, 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário e alunos do 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário (questões complementares) e grupo 3 - docentes (professores/ educadores).

No Quadro 1 é possível observar as medidas utilizadas, instrumento de origem, público-alvo, número de itens e mínimos e máximos das escalas e/ ou subescalas. Para além do identificador do agrupamento, foram incluídas questões sociodemográficas:

- Alunos, da educação pré-escolar (5/ 6 anos) ao 12.º ano – género; ano de escolaridade; idade; nível de escolaridade do pai ou pessoa cuidadora; nível de

escolaridade da mãe ou pessoa cuidadora; e grau de integração em medida de ação social;

- Docentes – género; ciclos e anos de lecionação; idade; e tempo de serviço.

Quadro 1 - Medidas Integradas nos Questionários de Recolha de Dados

Indicadores desempenho escolar		
Ciclos de Ensino	Domínios/Disciplinas	Mínimo e Máximo
Classificação final do 1.º período Pré-escolar	a. Área de Formação Pessoal e Social	Adquirido
	b. Domínio da Educação Física	Não adquirido
	c. Domínio da Educação Artística	
	d. Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	Não se aplica
	e. Domínio da Matemática	Não observado
	f. Área do Conhecimento do Mundo	
Classificação final do 1.º período 1.º Ciclo do ensino básico	a. Português	Insuficiente a Muito bom
	b. Matemática	
	c. Estudo do Meio	
	d. Educação Física	
	e. Inglês	
	f. Educação Artística	
Classificação final do 1.º período 2.º Ciclo do ensino básico	a. Português	1 = Fraco
	b. Matemática	a
	c. Ciências Naturais	5 = Excelente
	d. Educação Visual	
	e. Educação Física	
Classificação final do 1.º período 3.º Ciclo do ensino básico	a. Português	1 = Fraco
	b. Matemática	a
	c. Ciências Naturais	5 = Excelente
	d. Educação Visual	
	e. Educação Física	
Classificação final do 1.º período Secundário	a. Português	0 = Fraco
	b. Matemática ou MACS	a
	c. Educação Física	20 = Excelente

Saúde Psicológica e Bem-estar				
Medida	Público-alvo	Anos escolaridade	N.º itens	Mínimo e Máximo
Capacidades e dificuldades (SDQ)²⁰				
○ Sintomas emocionais ○ Problemas de comportamento ○ Hiperatividade ○ Problemas de relacionamento com os colegas ○ Comportamento pró-social	Crianças	Pré-escolar	20 itens	Não é verdade
	(a preencher pelos docentes)	1.º Ciclo do ensino básico		a
				É muito verdade
Cantril - Satisfação com a vida (HBSC)²¹		2.º Ciclo do ensino básico	1 item	0=pior vida possível
	Crianças e Adolescentes	3.º Ciclo do ensino básico		a
	Docentes	Secundário		10= melhor vida possível
		Docentes		
HBSC WHO-5/Qualidade de Vida percebida²²		2.º Ciclo do ensino básico	5 itens	Nunca
	Crianças e Adolescentes	3.º Ciclo do ensino básico		a
	Docentes	Secundário		Todo o tempo
		Docentes		
HBSC Sintomas de Mal-estar Psicológico (HBSC)^{23,24}		2.º Ciclo do ensino básico	5 itens	Raramente ou nunca
	Crianças e Adolescentes	3.º Ciclo do ensino básico		a
	Docentes	Secundário		Quase todos os dias
		Docentes		
SSES - Competências Socioemocionais²⁵	Crianças e Adolescentes	2.º Ciclo do ensino básico	104 itens	Discordo totalmente
○ Otimismo				a

²⁰ Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 581-586. Adaptação para Portugal: Fleitlich, B., Fonseca, A., Gaspar, F., & Loureiro, M. J. (2004). Questionário do SDQ, versão traduzida e adaptada para a população portuguesa. Consultado em <http://www.sdqinfo.com/d23.html>.

²¹ Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

²² World Health Organization. (1998). Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project: report on a WHO meeting, Stockholm, Sweden 12-13 February 1998. In Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project: report on a WHO meeting, Stockholm, Sweden 12-13 February 1998.

²³ Inchley J et al. eds. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).

²⁴ Matos, M. G. & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses após a recessão – Dados nacionais do estudo HBSC 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social.

²⁵ OECD (2021), *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>.

○ Controlo emocional ○ Resiliência/resistência ao stresse ○ Confiança ○ Curiosidade ○ Sociabilidade ○ Persistência/Perseverança ○ Criatividade ○ Energia ○ Cooperação ○ Autocontrolo ○ Sentimento pertença à escola ○ <i>Bullying</i> ○ Relação com os professores ○ Ansiedade com os testes		3.º Ciclo do ensino básico		concordo totalmente
		Secundário		E
				Nunca a quase nunca
				a
				uma vez por semana ou mais
Depressão e Ansiedade (DASS-21)²⁶	Adolescentes	3.º Ciclo do ensino básico	21	Não se aplicou nada a mim
○ Stresse ○ Depressão ○ Ansiedade	Docentes	Secundário	itens	a
		Docentes		Aplicou-se a mim a maior parte do tempo
				Discordo totalmente
				a
PYD - Desenvolvimento Positivo^{27,24}	Adolescentes	3.º Ciclo do ensino básico	20	Concordo totalmente
○ Competência ○ Confiança ○ Conexão		Secundário	itens	OU
				Nunca é verdadeira
				a
				É sempre verdadeira
Covid-19²⁸	Crianças e Adolescentes	2.º Ciclo do ensino básico		Muito pior
		3.º Ciclo do ensino básico	4	a
		Secundário	itens	Muito melhor
		Docentes		
Rotinas durante a semana	Crianças e Adolescentes	2.º Ciclo do ensino básico	1	0 dias a 7 dias
			item	

²⁶ Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression, Anxiety, Stresse Scales Australia*. Disponível em: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>. Adaptação portuguesa: Pais-Ribeiro JL, Honrado A, Leal I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicol Saúde Doenças*, 5(1), 229-39.

²⁷ Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., . . . Lerner, R. M. (2014). Creation of short and very short measures of the five Cs of positive youth development. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 163-176. doi:10.1111/jora.12039. Adaptação portuguesa: Tomé, G., Matos, M. G., Camacho, I., Gomes, P., Reis, M., Branquinho, C., Gomez-Baya, D., & Wium, N. (2019). Positive youth development (pyd-sf): validação para os adolescentes portugueses. *Psic., Saúde & Doenças*, 20 (3), 556-568. <https://doi.org/10.15309/19psd200301>.

²⁸ Matos, M. G., Guedes, F. B., Tomé, G., Reis, M., Cerqueira, A., Reis, M., Branquinho, C., & Gaspar, T. (2021). *Comportamento e Saúde dos Adolescentes do Concelho de Vila Nova de Famalicão – Relatório Preliminar*. Lisboa: Aventura Social.

Atividade física (HBSC) ^{29,30}		3.º Ciclo do ensino básico		
		Secundário		
	Crianças e Adolescentes	2.º Ciclo do ensino básico	1 item	
Rotinas durante a semana		3.º Ciclo do ensino básico		0 horas a 10 horas ou mais
Sono (HBSC) ^{31,32}		Secundário		
	Crianças e Adolescentes	2.º Ciclo do ensino básico	1 item	
Rotinas durante a semana		3.º Ciclo do ensino básico		0 horas a 10 horas ou mais
Tempo de ecrã (HBSC) ^{33,34}		Secundário		

Ambiente Escolar			
Medida	Público-alvo	N.º Itens	Mínimo e Máximo
	Docentes	8 itens	Completamente em desacordo
Direção escolar ³⁵			a
			Completamente de acordo
	Docentes	10 itens	Completamente em desacordo
Ambiente na escola ³⁶			a
			Completamente de acordo
Promoção competências socioemocionais na escola ³⁷	Docentes	8 itens	Sim e Não

²⁹ Inchley J et al. eds. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).

³⁰ Matos, M. G. & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses após a recessão – Dados nacionais do estudo HBSC 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social.

³¹ Inchley J et al. eds. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).

³² Matos, M. G. & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses após a recessão – Dados nacionais do estudo HBSC 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social.

³³ Inchley J et al. eds. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).

³⁴ Matos, M. G. & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses após a recessão – Dados nacionais do estudo HBSC 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social.

³⁵ Aventura Social – Associação. (2022). *Protocolo de avaliação da saúde psicológica dos docentes e alunos das escolas portuguesas*. Documento de trabalho não publicado.

³⁶ Aventura Social – Associação. (2022). *Protocolo de avaliação da saúde psicológica dos docentes e alunos das escolas portuguesas*. Documento de trabalho não publicado.

³⁷ Aventura Social – Associação. (2022). *Protocolo de avaliação da saúde psicológica dos docentes e alunos das escolas portuguesas*. Documento de trabalho não publicado.

Procedimentos

Em janeiro de 2022 foi realizada uma seleção aleatória dos agrupamentos de ensino por NUTS III, procedendo-se aos contactos com os agrupamentos selecionados através de endereço eletrónico e/ ou telefone. Nem todos os agrupamentos deram resposta no prazo previsto ou parecer positivo ao desenvolvimento do estudo, pelo que não foi possível contar com todos os agrupamentos selecionados inicialmente e cujos representantes participaram na reunião de apresentação, realizada *online* no dia 4 de fevereiro no período das 15h30 às 17h, que contou com a presença de 44 representantes de 19 agrupamentos.

Com vista à criação de uma rede de apoio no desenvolvimento do estudo, foi realizada uma sessão de apresentação no dia 11 de fevereiro no período das 11h30 às 13h com todos os psicólogos dos Serviços de Psicologia e Orientação (SPO). Esta sessão foi dinamizada pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, parceira neste estudo, e contou com a presença dos psicólogos de referência das instituições de ensino selecionadas. Foram registadas 413 presenças.

A aplicação dos instrumentos foi facilitada pelos docentes e psicólogos de referência dos agrupamentos participantes, nomeados pela direção de cada agrupamento escolar. Na fase precedente à aplicação dos instrumentos, foi enviado um email com um documento orientador para a recolha de dados, assim como dois *links* para a criação de contas turma (alunos), e contas individuais (docentes). Neste processo eram criadas X contas turma, dependentemente do número de turmas selecionadas com X de alunos. Cada turma tinha o seu próprio *login* e *password*, assim como cada docente.

Os instrumentos foram de autopreenchimento, com exceção do questionário dirigido aos alunos do pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico, preenchido pelos docentes responsáveis pelas turmas. A obtenção de consentimento do encarregado de educação foi da responsabilidade dos agrupamentos. Os alunos responderam voluntariamente,

independentemente do consentimento do seu encarregado de educação. A participação dos docentes foi também voluntária.

Os dados foram recolhidos entre 22 de fevereiro a 8 de março de 2022. Apresentam-se agora os resultados, ainda em versão preliminar, para consulta e debate.

Como procedimentos de análise de dados serão apresentados nesta fase estatística descritiva (frequências, médias e desvios-padrão), correlacional (r de Pearson) e comparativa (ANOVAS), com teste Post Hoc de Tukey quando a variável em análise tem mais de 2 condições (os resultados desta análise serão referidos, mas não apresentados). O nível de significância foi de $p \leq 0,05$, sendo a significância referida nos quadros através de asteriscos $*p \leq 0,05$; $**p \leq 0,01$; $***p \leq 0,001$).

Participantes

Alunos

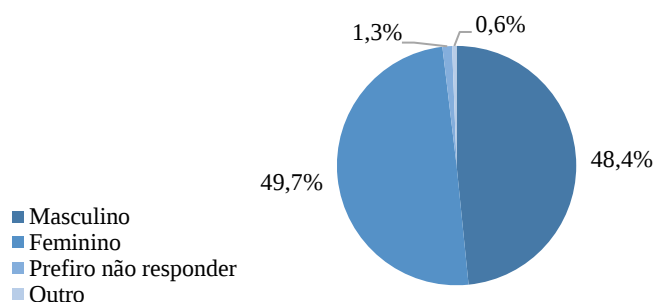
Participaram neste estudo 8067 alunos ($M = 10,63$ anos; $DP = 3,69$; Min.= 5; Max.= 18).

Género com o qual se identifica

Cerca de metade dos alunos são do género feminino (49,7%) e a outra metade do género masculino (48,4%), 1,9% dos alunos indica “outro” ou prefere não responder).

Gráfico 1- Género com o qual se identifica

(N = 8067)



Idade

Os alunos participantes têm entre 5 e 18 anos e a sua média de idades é de 10,63 anos ($DP = 3,69$).

Tabela 1 - Idade

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade	10,63	3,69	5	18

Escolaridade

44,9% dos alunos frequentam o 2.º ciclo do ensino básico, 40,1% o 3.º ciclo do ensino básico e Ensino Secundário, e 15% a educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico.

Gráfico 2 - Ciclo escolar

(N = 8067)

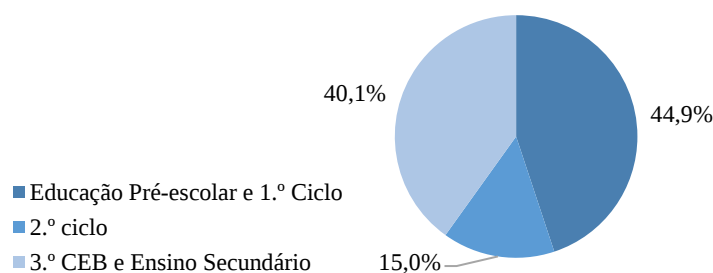
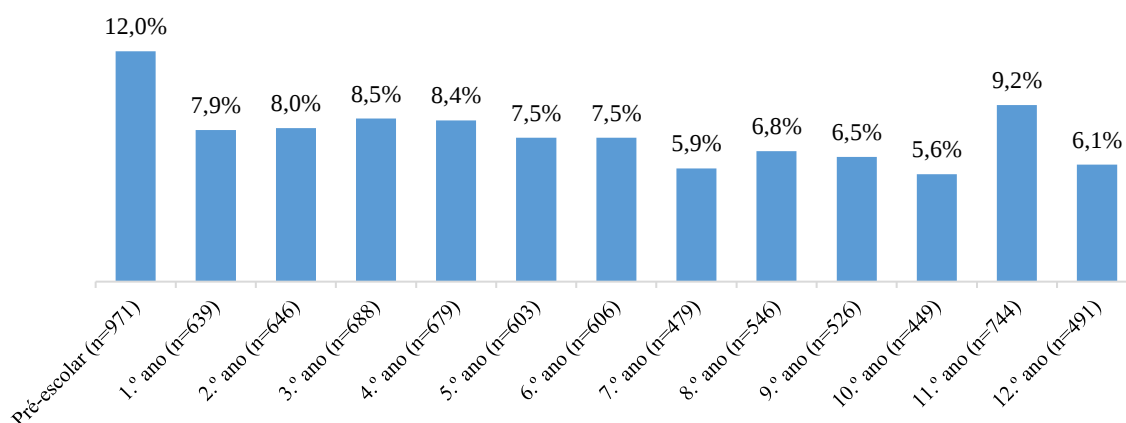


Gráfico 3 - Ano de escolaridade

(N = 8067)



Nível de escolaridade completo dos pais ou pessoa cuidadora

Relativamente ao nível de escolaridade dos pais ou pessoa cuidadora, verifica-se que 40,4% das mães e 39,8% dos pais concluíram o Ensino Secundário; 34,8% das mães e 23,8% dos pais concluíram o Ensino Superior (39,8%); e 24,9% das mães e 36,4% dos pais têm o Ensino Básico ou inferior.

Gráfico 4 - Nível de escolaridade da mãe/cuidadora

(N = 7779)

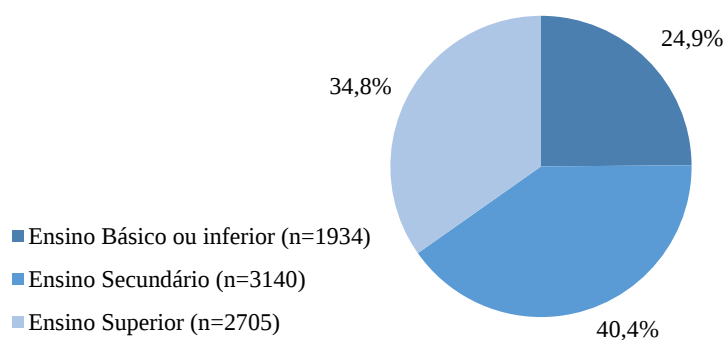
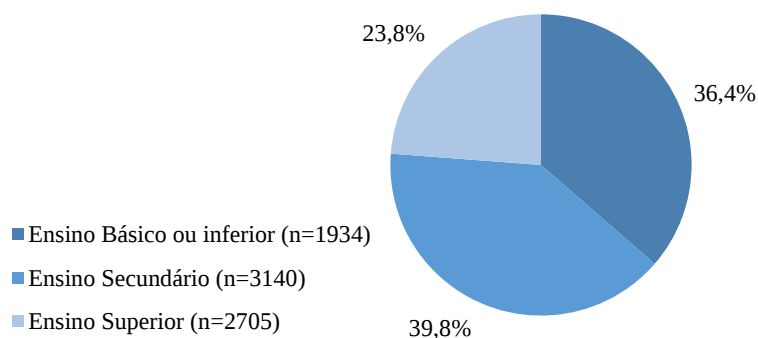


Gráfico 5 - Nível de escolaridade do pai/cuidador

(N = 7719)

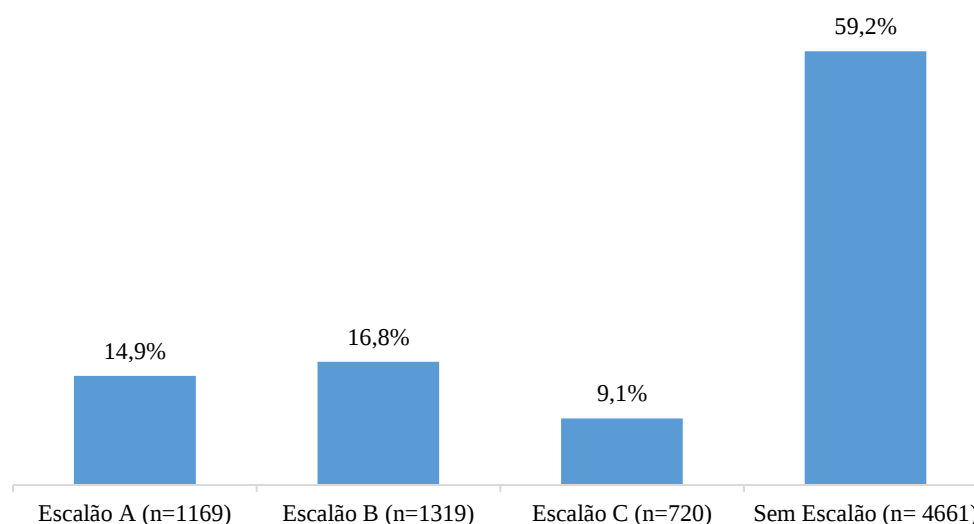


Integração no escalão A, B ou C de Ação Social Escolar (ASE)

Mais de metade dos alunos não se encontram integrados num escalão de ASE (59,2%).

Dos alunos integrados que beneficiam de ASE, 16,8% encontram-se no Escalão B, 14,9% no Escalão A, e 9,1% no Escalão C.

Gráfico 6 - Integração no escalão A, B ou C de ASE
(N = 7869)



NUTS II (N = 8067)

Mais de um terço (36%) dos alunos reside na região Norte, 34,7% no Centro, 18% no Alentejo, 7,2% na Área Metropolitana de Lisboa e 4% no Algarve.

Tabela 2 - NUTS II

NUTS II	n	%
Centro	2800	34,7%
Alentejo	1456	18%
Norte	2911	36,1%
Área Metropolitana de Lisboa	578	7,2%
Algarve	322	4,0%

NUTS III (N = 8067)

A distribuição dos alunos por NUTIII está descrita na tabela seguinte.

Tabela 3 - *NUTS III*

NUTS III	n	%
Alto Minho	328	4,1
Alto Tâmega	343	4,3
Área Metropolitana do Porto	400	5,0
Ave	624	7,7
Cávado	340	4,2
Douro	288	3,6
Tâmega e Sousa	356	4,4
Terras de Trás-os-Montes	232	2,9
Beira Baixa	603	7,5
Beiras e Serra da Estrela	308	3,8
Médio Tejo	396	4,9
Oeste	247	3,1
Região de Aveiro	425	5,3
Região de Coimbra	338	4,2
Região de Leiria	357	4,4
Viseu Dão Lafões	126	1,6
Área Metropolitana de Lisboa	578	7,2
Alentejo Central	284	3,5
Alentejo Litoral	565	7,0
Alto Alentejo	61	0,8
Baixo Alentejo	180	2,2
Lezíria do Tejo	366	4,5
Algarve	322	4,0

Docentes

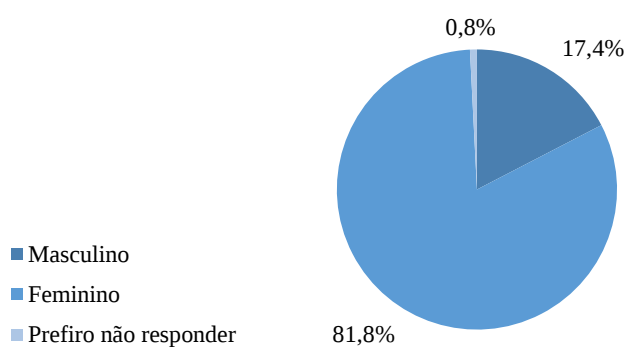
Participaram neste estudo 1453 docentes, a título voluntário de entre os que lecionam nos agrupamentos sorteados e que aceitaram participar.

Género com o qual se identifica

Os docentes incluídos neste estudo identificam-se na sua maioria com o género. feminino (81,8%).

Gráfico 7 - Género com o qual se identifica

(N = 1454)



Idade

Os docentes têm entre 22 e 66 anos e a sua média de idades é de 51 anos ($DP = 7,53$).

Tabela 4 - Idade

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade (n = 1453)	51,4	7,53	22	66

Tempo de serviço

A média de tempo de serviço dos docentes é de 25,98 anos ($DP = 9,33$).

Tabela 5 - Tempo de serviço

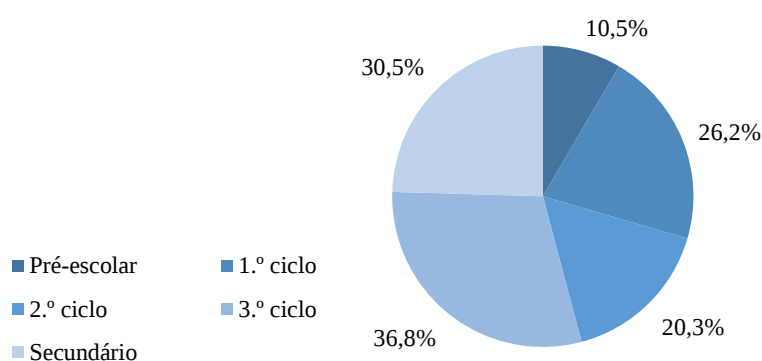
	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Tempo de serviço (n = 1441)	25,98	9,33	0	47

Ciclo que leciona

São 36,8% os docentes incluídos neste estudo que referem lecionar no 3.º ciclo do ensino básico, 30,5 % lecionam no ensino secundário, 26,2% no 1.º ciclo do ensino básico, 20,3% no 2.º ciclo do ensino básico, e 10,5% são educadores do pré-escolar (Gráfico 8).

Gráfico 8 - Ciclo de escolaridade

(N = 1454)

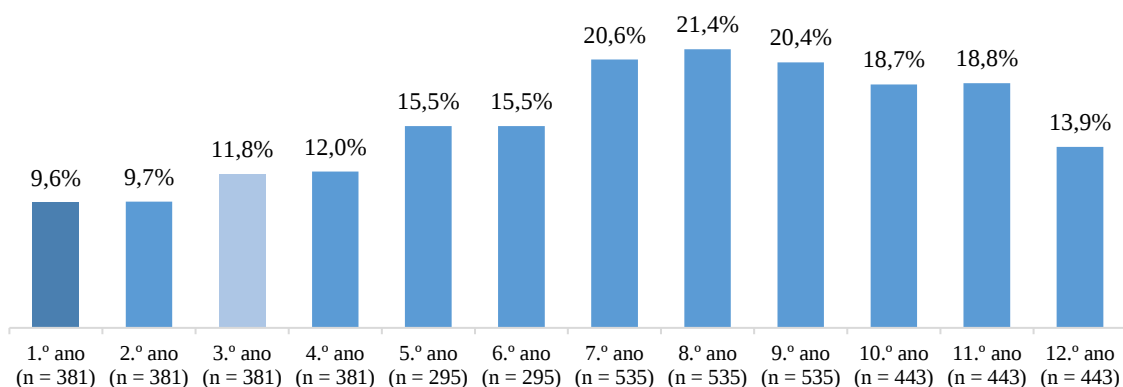


Anos de escolaridade que leciona

A percentagem de docentes que refere lecionar cada um dos níveis de ensino é a constante no Gráfico 9.

Gráfico 9 - Anos de escolaridade: percentagem de docentes que refere lecionar em cada um dos anos de escolaridade

(N = 1454)



NUTS II (N = 1454)

A distribuição dos docentes por NUTS II é a referida na Tabela 6.

Tabela 6 - *NUTS II*

NUTS II	n	%
Centro	586	40,3%
Alentejo	343	23,6%
Norte	309	21,3%
Área Metropolitana de Lisboa	174	12,0%
Algarve	42	2,9%

NUTS III (N = 1454)

A distribuição dos docentes por NUTS III é a referida na Tabela 7.

Tabela 7 - *NUTS III*

NUTS III	n	%
Área Metropolitana de Lisboa	174	12,0%
Alentejo Litoral	135	9,3%
Lezíria do Tejo	133	9,1%
Região de Coimbra	132	9,1%
Região de Aveiro	111	7,6%
Viseu Dão Lafões	88	6,1%
Beira Baixa	76	5,2%
Médio Tejo	63	4,3%
Beiras e Serra da Estrela	56	3,9%
Tâmega e Sousa	55	3,8%
Área Metropolitana do Porto	52	3,6%
Alto Tâmega	47	3,2%
Algarve	42	2,9%
Alto Minho	38	2,6%
Cávado	36	2,5%
Baixo Alentejo	34	2,3%
Oeste	33	2,3%
Terras de Trás-os-Montes	32	2,2%
Ave	28	1,9%
Região de Leiria	27	1,9%
Alto Alentejo	25	1,7%
Douro	21	1,4%
Alentejo Central	16	1,1%

RESULTADOS

ALUNOS DA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Classificações finais do 1.º período 2021/2022 – Educação Pré-escolar

No geral, e com base nas classificações finais do 1.º período do presente ano letivo, os educadores consideram que os seus alunos têm conhecimentos adquiridos nas áreas: Formação Pessoal e Social (73,1%); Educação Física (73,8%); Educação Artística (68%); Linguagem Oral e Abordagem à Escrita (60%); Matemática (61,4%); Conhecimento do Mundo (68,5%).

Gráfico 10 - Área de Formação Pessoal e Social

(n = 956)

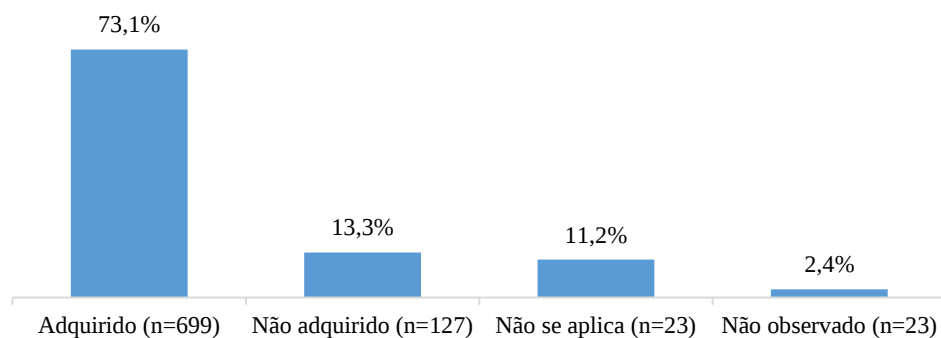


Gráfico 11 - Domínio da Educação Física

(n = 955)

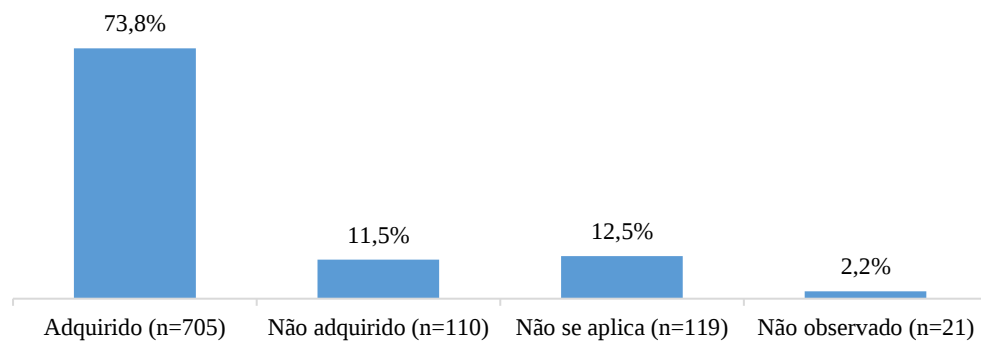


Gráfico 12 - *Domínio da Educação Artística*

(n = 954)

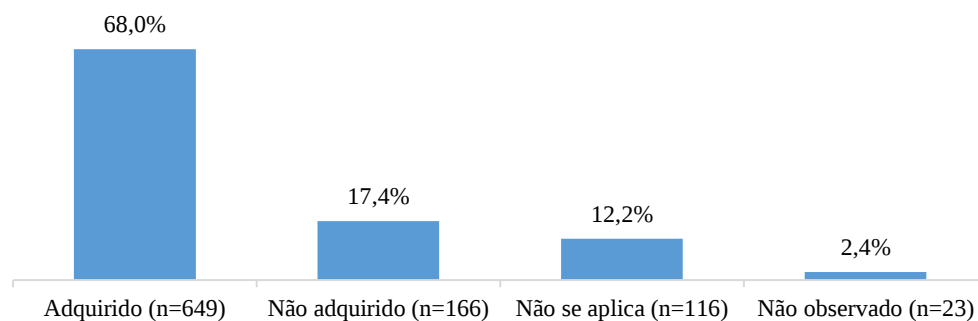


Gráfico 13 - *Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita*

(n = 955)

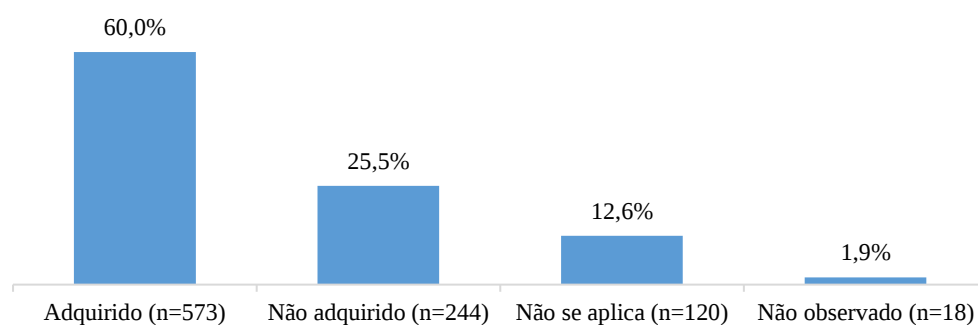


Gráfico 14 - *Domínio da Matemática*

(n = 954)

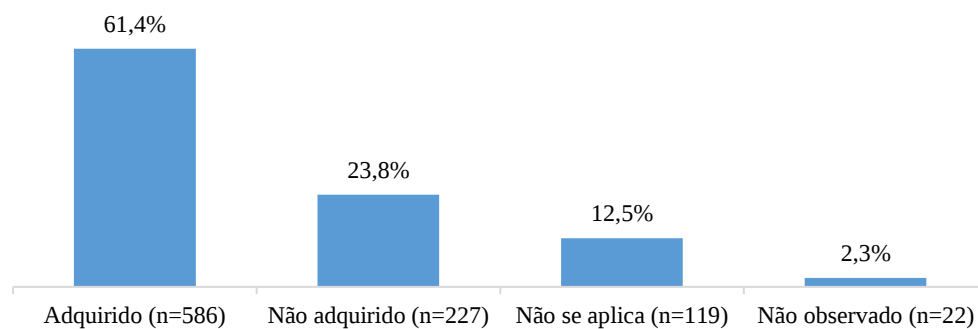
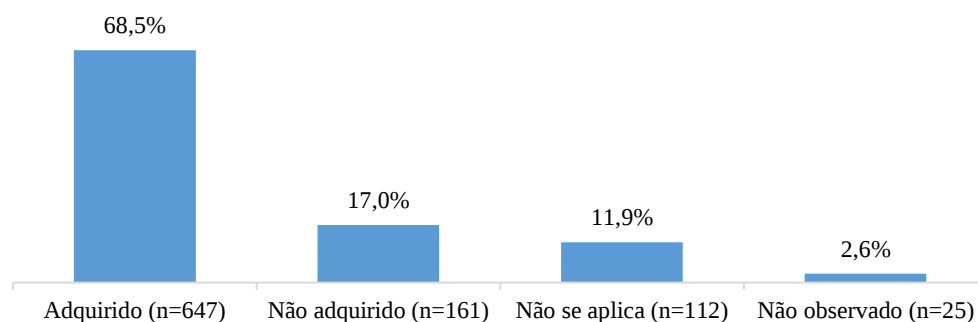


Gráfico 15 - Área do Conhecimento do Mundo (n = 945)



Classificações finais do 1.º período 2021/2022 – 1.º Ciclo do Ensino Básico

No global, e tendo como referências as classificações finais do 1.º período do ano letivo 2021/2022, os docentes consideram que os seus alunos têm um bom ou muito bom domínio das seguintes disciplinas ou áreas disciplinares: Português (65%); Matemática (70,8%); Estudo do Meio (81,8%); Educação Física (84,5%); Inglês (77,2%); Educação Artística (78,1%).

Gráfico 16 – Português

(n = 2578)

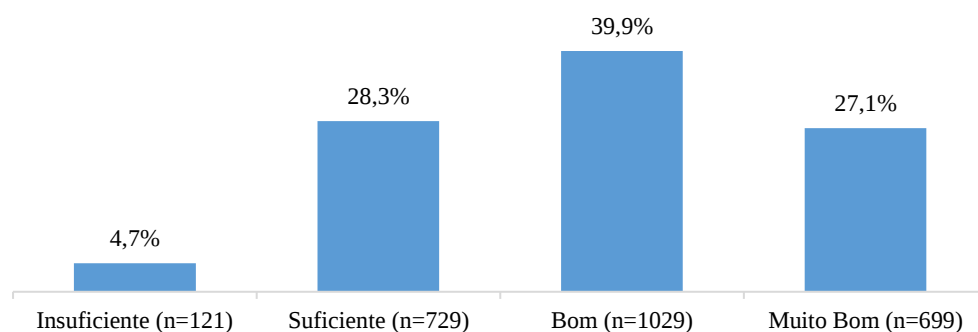


Gráfico 17 – Matemática

(n = 2572)

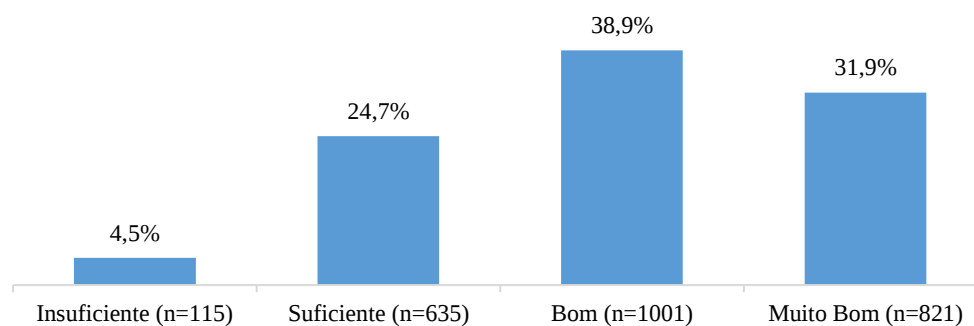


Gráfico 18 - Estudo do Meio

(n = 2573)

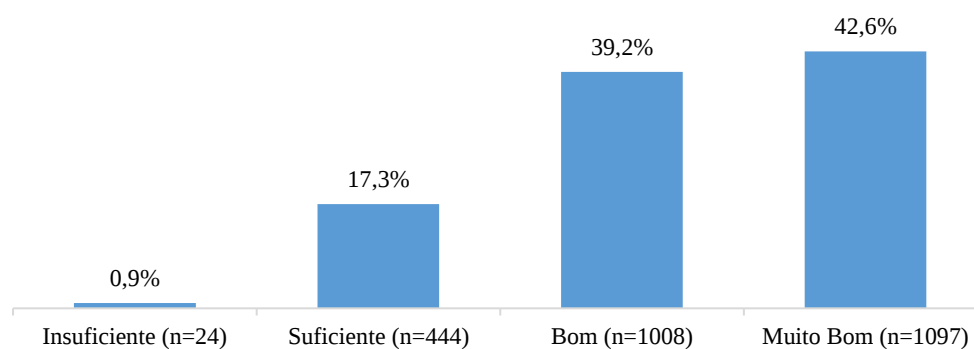


Gráfico 19 - Educação Física

(n = 2552)

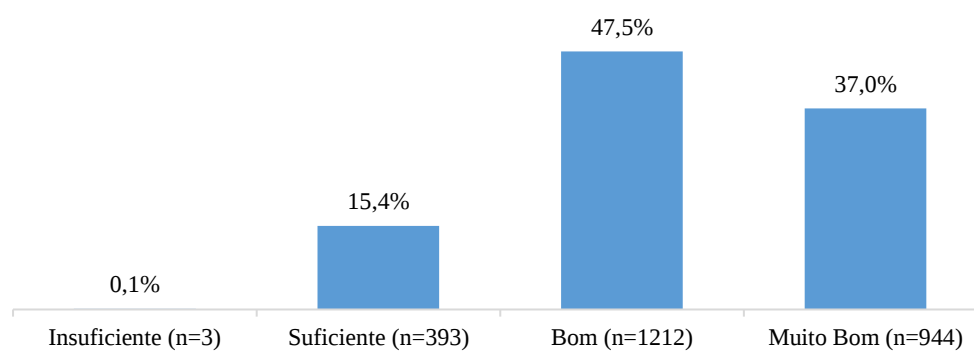


Gráfico 20 - Inglês

(n = 1553)

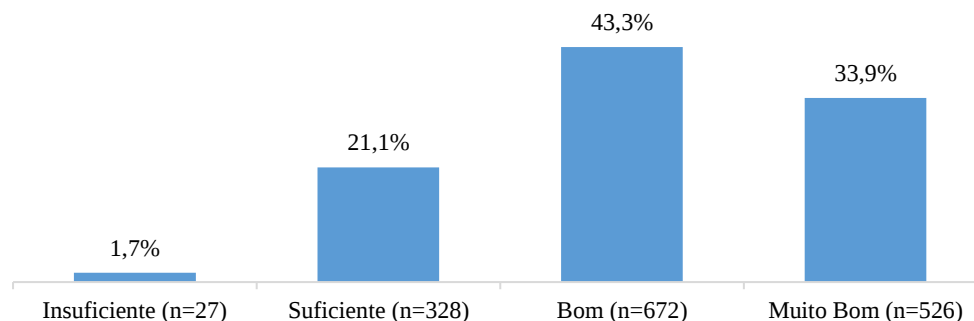
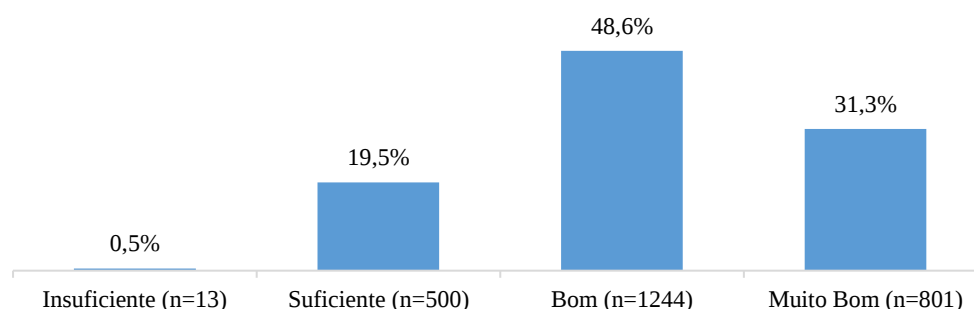


Gráfico 21 - Educação Artística

(n = 2558)



*Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*³⁸

Para além de se terem considerado os somatórios das 4 escalas do SDQ, a tabela seguinte refere-se à observação dos alunos pelos docentes, em relação a alguns itens considerados individualmente. De salientar que este questionário corresponde às observações dos docentes em relação aos alunos.

³⁸ Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *Journal of Child Psychology*, 38, 581-586. Adaptação para Portugal: Fleitlich, B., Fonseca, A., Gaspar, F., & Loureiro, M. J. (2004). Questionário do SDQ, versão traduzida e adaptada para a população portuguesa. Consultado em <http://www.sdqinfo.com/d23.html>.

Tabela 8 - *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*

	Não é verdade	É pouco verdade	É muito verdade
Enerva-se muito facilmente e faz muitas birras (n=3601)	68,6%	21,7%	9,7%
É irrequieto, muito mexido, nunca para quieto (n=3602)	45,7%	31,0%	23,3%
Tem tendência a isolar-se, gosta mais de brincar sozinho (n=3597)	77,0%	16,3%	6,7%
Tem muitas preocupações, parece sempre preocupado (n=3600)	64,4%	27,1%	8,5%
Tem pelo menos um bom amigo(n=3595)	3,3%	8,1%	88,6%
Luta frequentemente com as outras crianças, ameaça-as ou intimida-as (n=3596)	82,0%	13,5%	4,6%
Anda muitas vezes triste, desanimado ou choroso (n=3598)	75,4%	19,0%	5,7%
Distrai-se com facilidade, está sempre com a cabeça no ar (n=3586)	38,7%	36,4%	24,9%
As outras crianças metem-se com ele, ameaçam-no ou intimidam-no (n=3579)	84,5%	11,8%	3,7%
Tem muitos medos, assusta-se com facilidade (n=3557)	61,2%	29,9%	8,9%

Tabela 9 - *Descritivas gerais SDQ*

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
SDQ (Sintomas Emocionais)	3610	2,305	2,192	0	10
SDQ (Problemas Comportamento)	3611	1,233	1,715	0	9
SDQ (Hiperatividade)	3611	3,540	2,906	0	10
SDQ (Problemas Relacionamento com Colegas)	3611	1,215	1,529	0	9
SDQ (Comportamento Prosocial)	3611	8,594	1,931	0	10

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
SDQ (Pontuação total)	3611	9,279	5,632	0	33

Correlações SDQ

As correlações mostram-se significativas e positivas entre as dimensões sintomas emocionais, problemas de comportamento, hiperatividade, problemas de relacionamento com os colegas, e SDQ pontuação total. O comportamento prósocial apresenta correlações negativas com as demais dimensões.

Tabela 10 - Correlações Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)

	1	2	3	4	5	6
1. SDQ (Sintomas emocionais)						
2. SDQ (Problemas de comportamento)	0,265**					
3. SDQ (Hiperatividade)	0,273**	0,579**				
4. SDQ (Problemas relacionados com os colegas)	0,416**	0,382**	0,294**			
5. SDQ (Comportamento Prosocial)	-0,133**	-0,426**	-0,321**	-0,362**		
6. SDQ (Pontuação total)	0,621**	0,758	0,824**	0,641**	-0,364**	

** A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidades)

Comparações por NUTS II

SDQ por NUTS II

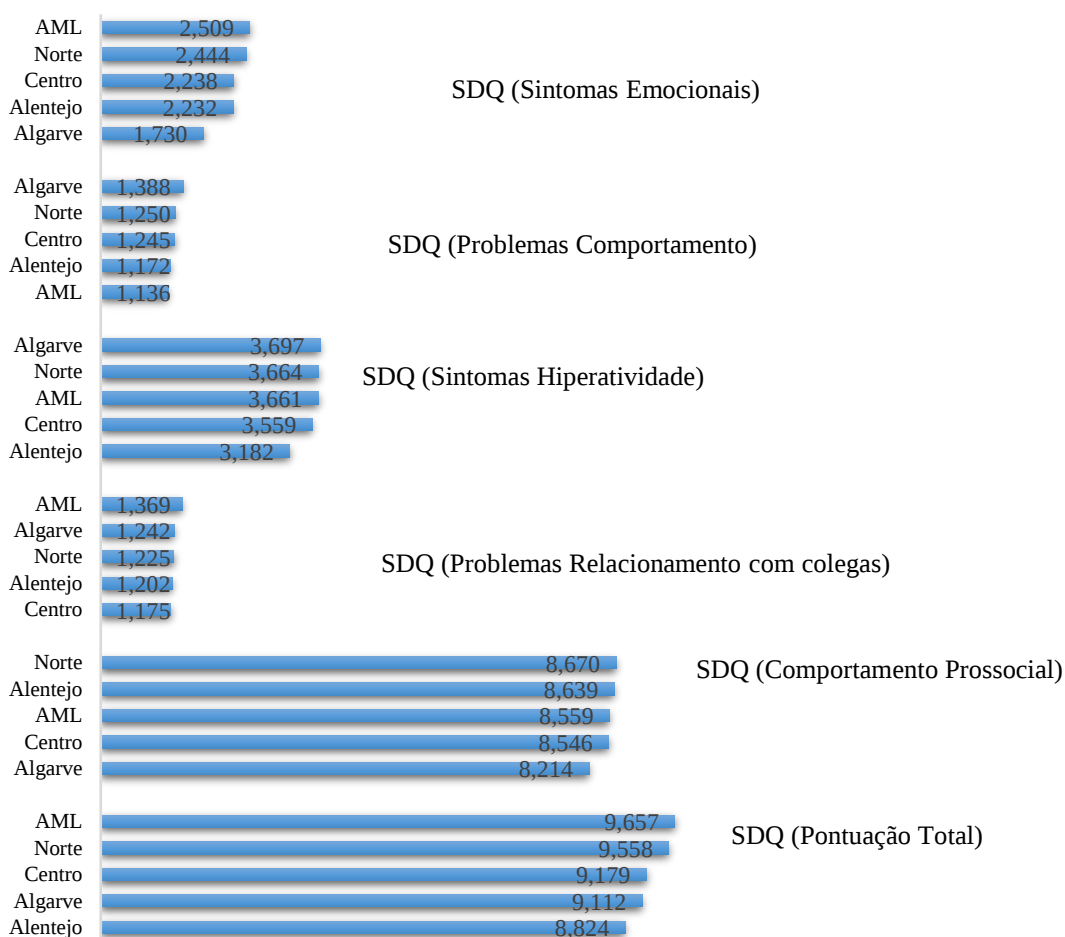
Da análise dos totais das subescalas relativas às forças e dificuldades relativas aos alunos do pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico por NUTS II, os resultados são os apresentados em seguida (Tabela 11) com indicação a negrito da região com o valor mais elevado e menos elevado.

Tabela 11 - Médias SDQ por NUTS III

	NUTS II	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
SDQ (Sintomas Emocionais)	Norte (n=1329)	2,444	2,316	0	10
	Centro (n=1185)	2,238	2,122	0	10
	AMLisboa (n=236)	2,509	2,223	0	9
	Alentejo (n=682)	2,232	2,113	0	10
	Algarve (n=178)	1,730	1,806	0	7
SDQ (Problemas Comportamento)	Norte (n=1329)	1,250	1,746	0	9
	Centro (n=1186)	1,245	1,692	0	9
	AMLisboa (n=236)	1,136	1,693	0	8
	Alentejo (n=682)	1,172	1,693	0	9
	Algarve (n=178)	1,388	1,754	0	8
SDQ (Hiperatividade)	Norte (n=1329)	3,664	2,880	0	10
	Centro (n=1186)	3,559	2,939	0	10
	AMLisboa (n=236)	3,661	3,011	0	10
	Alentejo (n=682)	3,182	2,810	0	10
	Algarve (n=178)	3,697	3,012	0	10
SDQ (Problemas Relacionamento com colegas)	Norte (n=1329)	1,225	1,546	0	9
	Centro (n=1186)	1,175	1,504	0	8
	AMLisboa (n=236)	1,369	1,722	0	7
	Alentejo (n=682)	1,202	1,453	0	7
	Algarve (n=178)	1,242	1,578	0	6
	Norte (n=1329)	8,670	1,904	0	10

	NUTS II	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
SDQ (Comportamento Prossocial)	Centro (n=1186)	8,546	1,929	0	10
	AMLisboa (n=236)	8,559	1,929	0	10
	Alentejo (n=682)	8,639	1,833	0	10
	Algarve (n=178)	8,214	2,415	0	10
SDQ (Pontuotal)	Norte (n=1329)	9,558	5,685	0	30
	Centro (n=1186)	9,179	5,640	0	33
	AMLisboa (n=236)	9,657	5,930	1	28
	Alentejo (n=682)	8,824	5,434	0	31
	Algarve (n=178)	9,112	5,437	2	25

Gráfico 22 - Comparações de Médias SDQ por NUTS II



Na Tabela ANOVA verificam-se diferenças estatisticamente significativas nas dimensões SDQ sintomas emocionais, na qual sobressai a região do Algarve pela positiva; hiperatividade e comportamento pró-social, nas quais se verifica uma distribuição homogênea.

Tabela 12 - Tabela comparativa SDQ por NUTS II - ANOVA

		<i>Soma quadrados</i>	<i>df</i>	<i>M</i>	<i>Z</i>	<i>Sig.</i>
SDQ (Sintomas Emocionais)	Entre grupos	103,200	4	25,800	5,397	***
	Nos grupos	17234,400	3605	4,781	-	-
SDQ (Problemas Comportamento)	Entre grupos	90628	4	2,407	0,818	n.s.
	Nos grupos	10611,504	3606	2,943	-	-
SDQ (Hiperatividade)	Entre grupos	116,070	4	29,018	3,446	*
	Nos grupos	30362	3606	8,420	-	-
SDQ (Problemas Relacionamento com colegas)	Entre grupos	7,800	4	1,950	0,834	n.s.
	Nos grupos	8432,868	3606	2,339	-	-
SDQ (Comportamento Pró-social)	Entre grupos	37,852	4	9,463	2,544	*
	Nos grupos	13415,535	3606	3720	-	-
SDQ (Pontuação total)	Entre grupos	294,831	4	73,708	2,327	n.s.
	Nos grupos	114229,789	3606	31,678	-	-

n.s.= não significativo; *** $p \leq 0,001$

Comparações por NUTS III

Da análise dos totais das subescalas relativas às forças e dificuldades relativas aos alunos do pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico por NUTS III, os resultados são os apresentados em seguida (Tabela 13) com indicação a negrito da zona com o valor mais elevado e menos elevado.

Tabela 13 - Médias SDQ por NUTS III

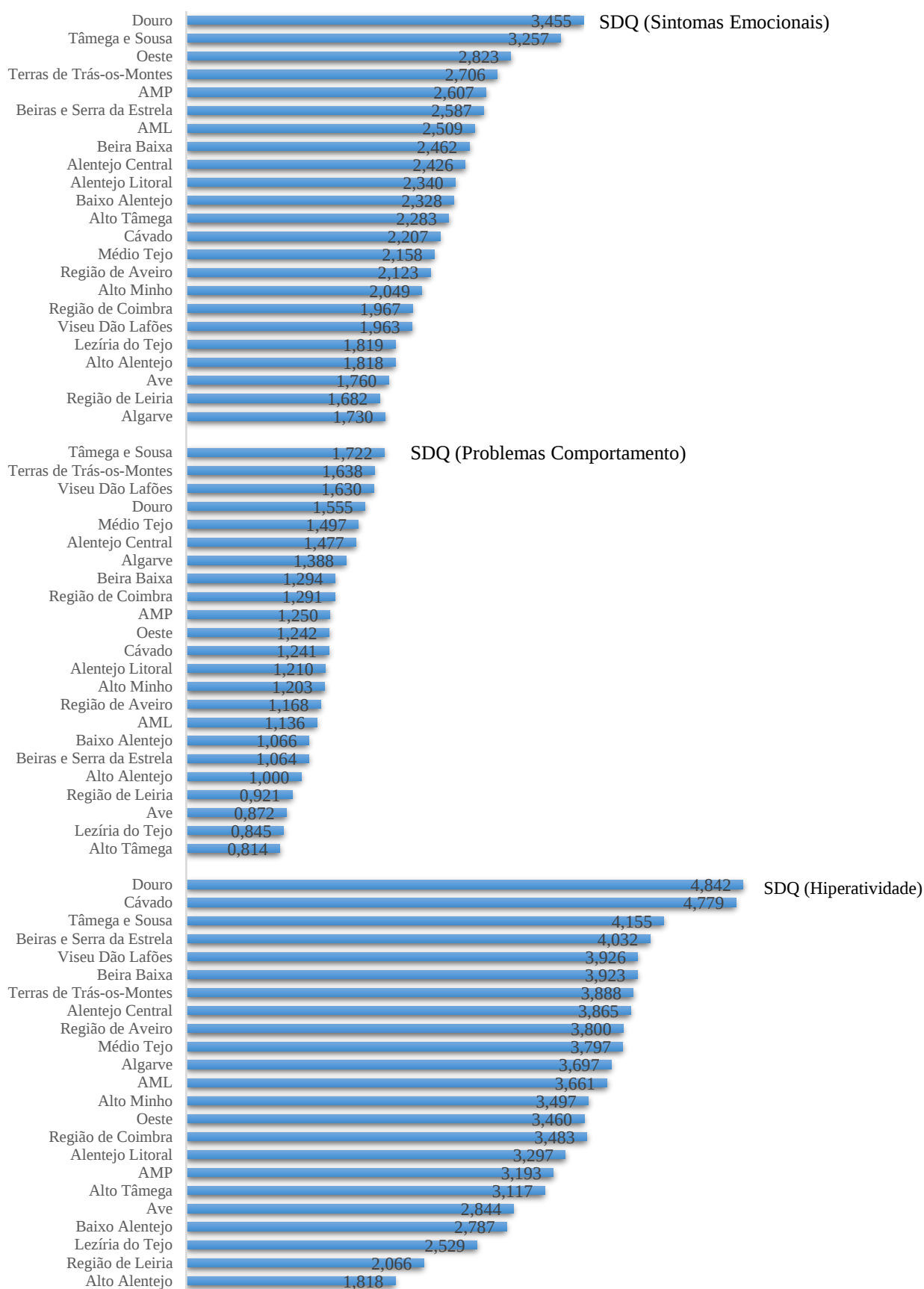
	NUTS III	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
SDQ (Sintomas Emocionais)	Alto Minho (n=163)	2,049	2,157	0	10
	Alto Tâmega (n=145)	2,283	2,403	0	10
	AMPorto (n=140)	2,607	2,665	0	10
	Ave (n=288)	1,760	2,014	0	10
	Cávado (n=145)	2,207	1,940	0	8
	Douro (n=101)	3,455	2,287	0	10
	Tâmega e Sousa (n=187)	3,257	2,445	0	10
	Terras de Trás-os-Montes (n=160)	2,706	2,236	0	9
	Beira Baixa (n=247)	2,462	1,997	0	9
	Beiras e Serra da Estrela (n=126)	2,587	2,181	0	10
	Médio Tejo (n=177)	2,158	1,979	0	10
	Oeste (n=124)	2,823	2,099	0	8
	Região de Aveiro (n=155)	2,123	1,988	0	9
	Região de Coimbra (n=151)	1,967	2,404	0	10
	Região de Leiria (n=151)	1,682	2,228	0	10
	Viseu Dão Lafões (n=54)	1,963	1,791	0	6
	AMLisboa (n=236)	2,509	2,223	0	9
	Alentejo Central (n=155)	2,426	2,174	0	10
	Alentejo Litoral (n=300)	2,340	2,202	0	9
	Alto Alentejo (n=11)	1,818	1,888	0	5
	Baixo Alentejo (n=61)	2,328	2,143	0	9
	Lezíria do Tejo (n=155)	1,819	1,829	0	8
	Algarve (n=178)	1,730	1,806	0	7
SDQ (Problemas Comportamento)	Alto Minho (n=163)	1,203	1,757	0	8
	Alto Tâmega (n=145)	0,814	1,291	0	6
	AMPorto (n=140)	1,250	1,870	0	9
	Ave (n=288)	0,872	1,510	0	7
	Cávado (n=145)	1,241	1,565	0	7
	Douro (n=101)	1,555	1,803	0	8
	Tâmega e Sousa (n=187)	1,722	2,042	0	9
	Terras de Trás-os-Montes (n=160)	1,638	1,895	0	7
	Beira Baixa (n=248)	1,294	1,614	0	8
	Beiras e Serra da Estrela (n=126)	1,064	1,667	0	9
	Médio Tejo (n=177)	1,497	1,666	0	7
	Oeste (n=124)	1,242	1,923	0	8

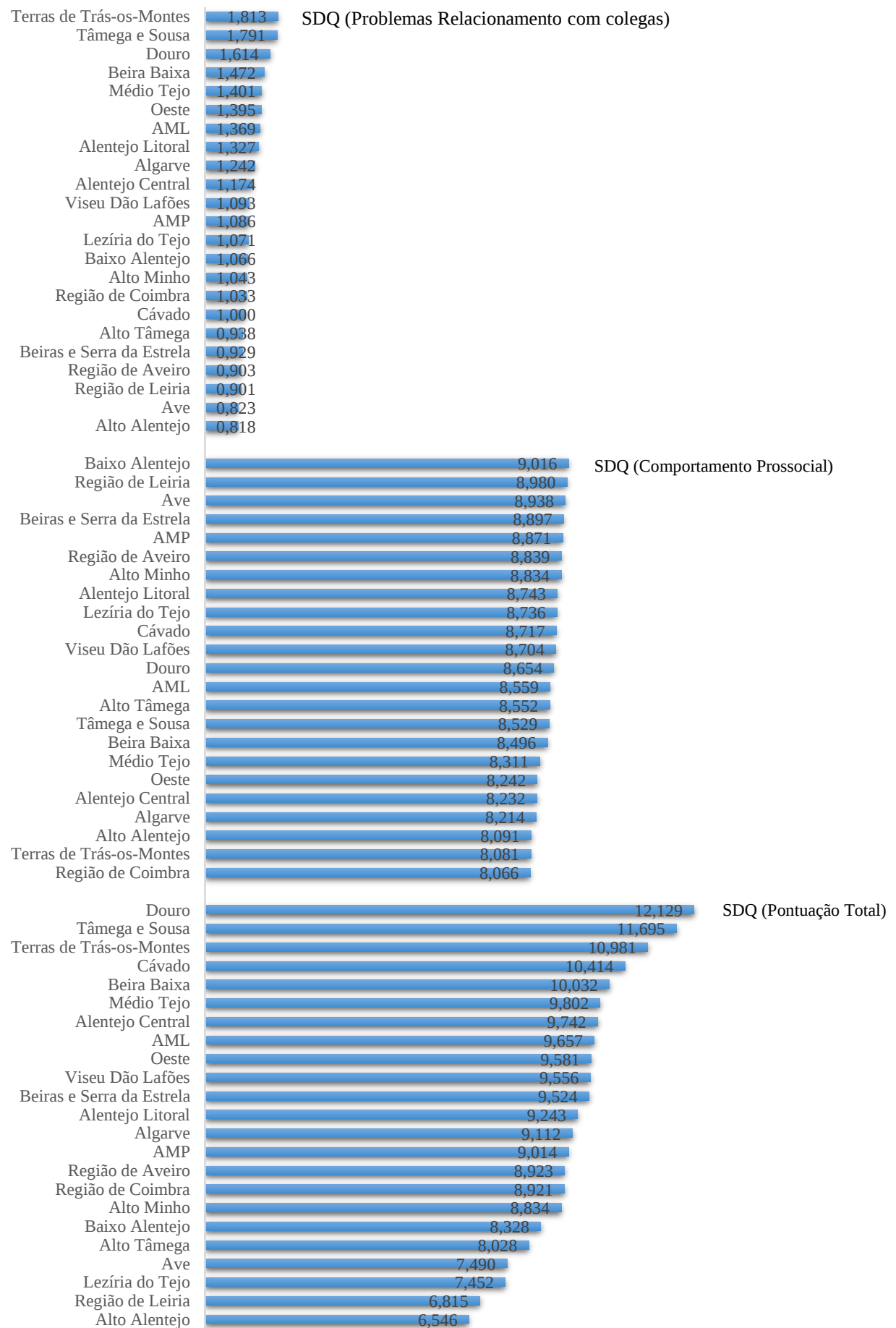
	NUTS III	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	Região de Aveiro (n=155)	1,168	1,578	0	6
	Região de Coimbra (n=151)	1,291	1,639	0	7
	Região de Leiria (n=151)	0,921	1,772	0	9
	Viseu Dão Lafões (n=54)	1,630	1,741	0	8
	AMLisboa (n=236)	1,136	1,693	0	8
	Alentejo Central (n=155)	1,477	2,074	0	9
	Alentejo Litoral (n=300)	1,210	1,619	0	8
	Alto Alentejo (n=11)	1,000	1,265	0	3
	Baixo Alentejo (n=61)	1,066	1,559	0	7
	Lezíria do Tejo (n=155)	0,845	1,419	0	6
	Algarve (n=178)	1,388	1,754	0	8
SDQ (Hiperatividade)	Alto Minho (n=163)	3,497	3,231	0	10
	Alto Tâmega (n=145)	3,117	2,876	0	10
	AMPorto (n=140)	3,193	2,823	0	10
	Ave (n=288)	2,844	2,815	0	10
	Cávado (n=145)	4,779	2,080	0	10
	Douro (n=101)	4,842	2,849	0	10
	Tâmega e Sousa (n=187)	4,155	2,827	0	10
	Terras de Trás-os-Montes (n=160)	3,888	2,729	0	10
	Beira Baixa (n=248)	3,923	2,945	0	10
	Beiras e Serra da Estrela (n=126)	4,032	2,774	0	10
	Médio Tejo (n=177)	3,797	2,922	0	10
	Oeste (n=124)	3,460	3,005	0	10
	Região de Aveiro (n=155)	3,800	2,994	0	10
	Região de Coimbra (n=151)	3,483	2,828	0	10
	Região de Leiria (n=151)	2,066	2,622	0	10
	Viseu Dão Lafões (n=54)	3,926	3,008	0	10
	AMLisboa (n=236)	3,661	3,011	0	10
	Alentejo Central (n=155)	3,865	3,011	0	10
	Alentejo Litoral (n=300)	3,297	2,761	0	10
	Alto Alentejo (n=11)	1,818	2,136	0	7
	Baixo Alentejo (n=61)	2,787	2,823	0	10
	Lezíria do Tejo (n=155)	2,529	2,557	0	10
	Algarve (n=178)	3,697	3,012	0	10
SDQ (Problemas Relacionamento com colegas)	Alto Minho (n=163)	1,043	1,467	0	7
	Alto Tâmega (n=145)	0,938	1,329	0	6
	AMPorto (n=140)	1,086	1,520	0	8

	NUTS III	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	Ave (n=288)	0,823	1,198	0	7
	Cávado (n=145)	1,000	1,491	0	7
	Douro (n=101)	1,614	1,655	0	8
	Tâmega e Sousa (n=187)	1,791	1,724	0	9
	Terras de Trás-os-Montes (n=160)	1,813	1,753	0	7
	Beira Baixa (n=248)	1,472	1,695	0	8
	Beiras e Serra da Estrela (n=126)	0,929	1,358	0	7
	Médio Tejo (n=177)	1,401	1,669	0	8
	Oeste (n=124)	1,395	1,571	0	6
	Região de Aveiro (n=155)	0,903	1,263	0	7
	Região de Coimbra (n=151)	1,033	1,407	0	8
	Região de Leiria (n=151)	0,901	1,370	0	7
	Viseu Dão Lafões (n=54)	1,093	0,996	0	4
	AMLisboa (n=236)	1,369	1,722	0	7
	Alentejo Central (n=155)	1,174	1,465	0	6
	Alentejo Litoral (n=300)	1,327	1,558	0	7
	Alto Alentejo (n=11)	0,818	1,834	0	5
	Baixo Alentejo (n=61)	1,066	1,223	0	5
	Lezíria do Tejo (n=155)	1,071	1,270	0	6
	Algarve (n=178)	1,242	1,578	0	6
SDQ (Comportamento Prossocial)	Alto Minho (n=163)	8,834	1,653	3	10
	Alto Tâmega (n=145)	8,552	2,095	2	10
	AMPorto (n=140)	8,871	1,783	2	10
	Ave (n=288)	8,938	1,776	0	10
	Cávado (n=145)	8,717	1,690	2	10
	Douro (n=101)	8,654	1,396	4	10
	Tâmega e Sousa (n=187)	8,529	2,020	1	10
	Terras de Trás-os-Montes (n=160)	8,081	2,426	0	10
	Beira Baixa (n=248)	8,496	1,938	0	10
	Beiras e Serra da Estrela (n=126)	8,897	1,614	0	10
	Médio Tejo (n=177)	8,311	2,161	2	10
	Oeste (n=124)	8,242	1,889	4	10
	Região de Aveiro (n=155)	8,839	1,700	3	10
	Região de Coimbra (n=151)	8,066	2,223	1	10
	Região de Leiria (n=151)	8,980	1,776	1	10
	Viseu Dão Lafões (n=54)	8,704	1,500	5	10
	AMLisboa (n=236)	8,559	1,929	0	10

	NUTS III	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	Alentejo Central (n=155)	8,232	2,009	2	10
	Alentejo Litoral (n=300)	8,743	1,687	2	10
	Alto Alentejo (n=11)	8,091	2,587	2	10
	Baixo Alentejo (n=61)	9,016	1,597	3	10
	Lezíria do Tejo (n=155)	8,736	1,894	0	10
	Algarve (n=178)	8,214	2,415	0	10
SDQ (Pontuação total)	Alto Minho (n=163)	8,834	6,057	2	30
	Alto Tâmega (n=145)	8,028	4,987	1	21
	AMPorto (n=140)	9,014	5,793	2	27
	Ave (n=288)	7,490	4,839	2	23
	Cávado (n=145)	10,414	4,260	2	24
	Douro (n=101)	12,129	5,621	2	26
	Tâmega e Sousa (n=187)	11,695	6,392	0	29
	Terras de Trás-os-Montes (n=160)	10,981	5,605	2	27
	Beira Baixa (n=248)	10,032	5,614	2	27
	Beiras e Serra da Estrela (n=126)	9,524	5,516	2	33
	Médio Tejo (n=177)	9,802	5,723	2	28
	Oeste (n=124)	9,581	6,011	1	25
	Região de Aveiro (n=155)	8,923	4,964	2	25
	Região de Coimbra (n=151)	8,921	5,652	1	28
	Região de Leiria (n=151)	6,815	5,592	0	25
	Viseu Dão Lafões (n=54)	9,556	5,265	0	22
	AMLisboa (n=236)	9,657	5,930	1	28
	Alentejo Central (n=155)	9,742	5,935	1	31
	Alentejo Litoral (n=300)	9,243	5,425	0	26
	Alto Alentejo (n=11)	6,546	5,126	2	19
	Baixo Alentejo (n=61)	8,328	5,111	2	25
	Lezíria do Tejo (n=155)	7,452	4,774	1	25
	Algarve (n=178)	9,112	5,437	2	25

Gráfico 23 - Comparação de Médias SDQ por NUTS III





Na tabela das ANOVAS verificam-se diferenças significativas em todas as dimensões, destacando-se as regiões do Douro e Tâmega e Sousa com índices mais elevados de sintomas emocionais, problemas de comportamento, e de problemas de relacionamento com os colegas (a par das Terras de Trás-os-Montes). As regiões do Cávado e Douro destacam-se com índices mais elevados de hiperatividade, contrastando com o Alto Alentejo e região de Leiria. No estudo do comportamento prossocial é observada uma heterogeneidade na distribuição.

No total da escala distinguem-se as regiões Douro, Tâmega e Sousa e Terras de Trás-os-Montes com índices mais elevados.

Tabela 14 - Tabela comparativa por NUTS III - ANOVA

		<i>Soma quadrados</i>	<i>df</i>	<i>M</i>	<i>Z</i>	<i>Sig.</i>
SDQ (Sintomas Emocionais)	Entre grupos	689,967	22	31,362	6,757	***
	Nos grupos	16647,633	3587	4,641	-	-
SDQ (Problemas Comportamento)	Entre grupos	227,499	22	10,341	3,570	***
	Nos grupos	10393,633	3588	2,897	-	-
SDQ (Hiperatividade)	Entre grupos	1360,470	22	61,840	7,620	***
	Nos grupos	8147,426	3588	2,2271	-	-
SDQ (Problemas Relacionamento com colegas)	Entre grupos	293,242	22	13,329	5,870	***
	Nos grupos	8147,426	3588	2,271	-	-
SDQ (Comportamento Prossocial)	Entre grupos	287,654	22	13,075	3,563	***
	Nos grupos	13165,552	3588	3,669	-	-
SDQ (Pontuação total)	Entre grupos	5649,069	22	256,776	8,462	***
	Nos grupos	108875,551	3588	30,344	-	-

*** $p \leq 0,001$

Comparações por Ano de escolaridade

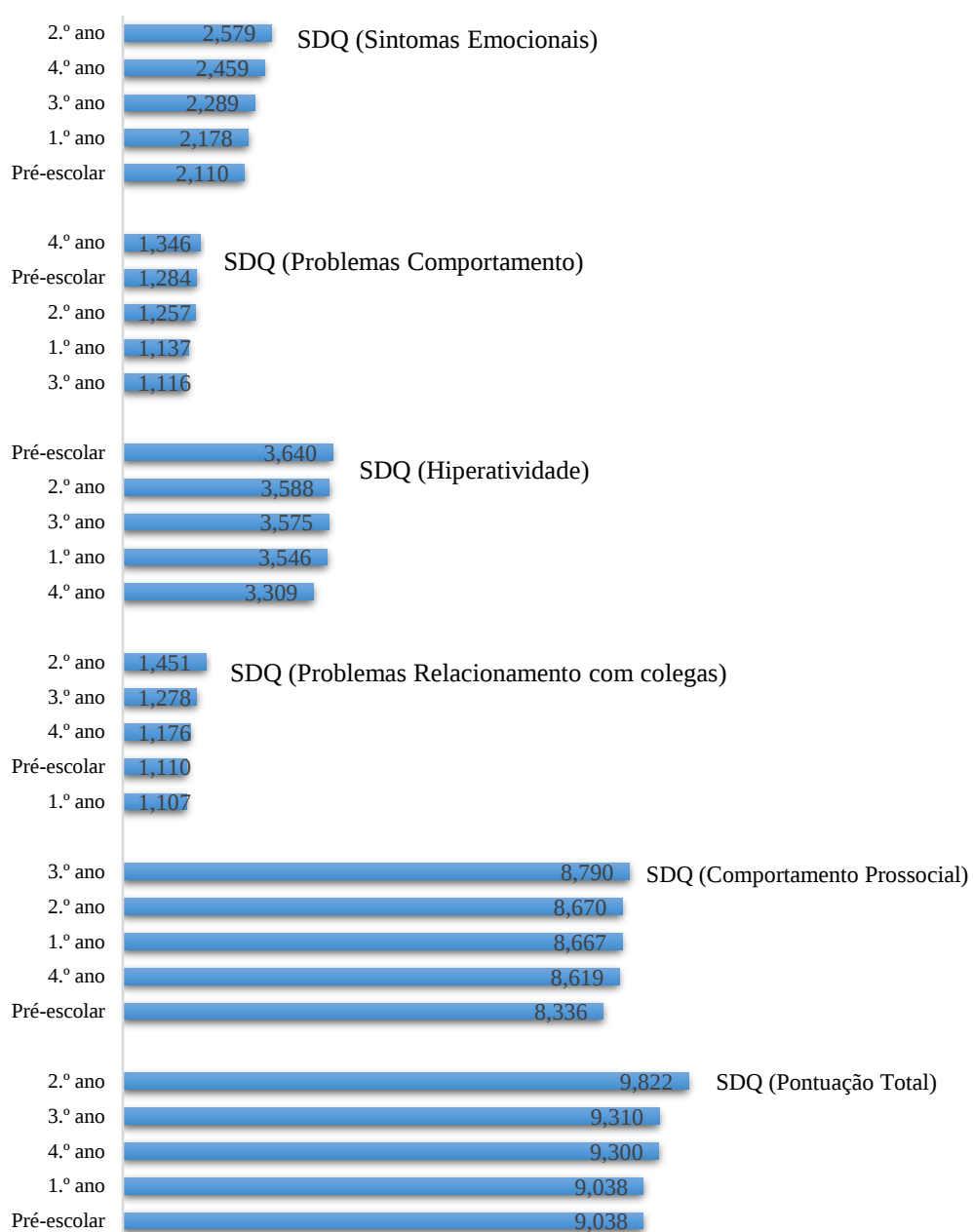
No estudo por ano de escolaridade, da análise dos totais das subescalas relativas às forças e dificuldades relativas aos alunos do pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico, os resultados são os apresentados em seguida (Tabela 15) com indicação a negrito dos anos com o valor mais elevado e menos elevado.

Tabela 15 - Médias SDQ por Ano de escolaridade

	Ano escolaridade	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
SDQ (Sintomas Emocionais)	Pré-escolar (n=965)	2,110	2,089	0	10
	1.º ano (n=636)	2,178	2,129	0	10
	2.º ano (n=646)	2,579	2,242	0	10
	3.º ano (n=686)	2,289	2,186	0	10
	4.º ano (n=677)	2,459	2,317	0	10
SDQ (Problemas Comportamento)	Pré-escolar (n=965)	1,284	1,660	0	9
	1.º ano (n=636)	1,137	1,670	0	8
	2.º ano (n=646)	1,257	1,748	0	8
	3.º ano (n=686)	1,116	1,657	0	9
	4.º ano (n=677)	1,346	1,850	0	9
SDQ (Hiperatividade)	Pré-escolar (n=965)	3,640	2,917	0	10
	1.º ano (n=636)	3,546	3,051	0	10
	2.º ano (n=646)	3,588	2,909	0	10
	3.º ano (n=686)	3,575	2,824	0	10
	4.º ano (n=677)	3,309	2,824	0	10
SDQ (Problemas Relacionamento com colegas)	Pré-escolar (n=965)	1,110	1,463	0	9
	1.º ano (n=636)	1,107	1,438	0	8
	2.º ano (n=646)	1,451	1,651	0	9
	3.º ano (n=686)	1,278	1,526	0	8
	4.º ano (n=677)	1,176	1,563	0	8
SDQ (Comportamento Prossocial)	Pré-escolar (n=965)	8,336	2,162	0	10
	1.º ano (n=636)	8,667	1,795	0	10
	2.º ano (n=646)	8,670	1,841	0	10
	3.º ano (n=686)	8,790	1,802	0	10

	4.º ano (n=677)	8,619	1,880	0	10
SDQ (Pontuação total)	Pré-escolar (n=965)	9,038	5,286	0	33
	1.º ano (n=636)	9,038	5,526	0	30
	2.º ano (n=646)	9,822	5,893	0	29
	3.º ano (n=686)	9,310	5,468	1	28
	4.º ano (n = 677)	9,300	6,082	0	30

Gráfico 24 - Comparação de Médias SDQ por Ano de escolaridade



No estudo de diferenças estatisticamente significativas entre o SDQ e ano de escolaridade, são observadas diferenças nas dimensões dos sintomas emocionais, problemas de relacionamento com os colegas e comportamento pró-social. O 2.º ano de escolaridade sobressai com índices mais elevados de sintomas emocionais e problemas de relacionamento com os colegas. O pré-escolar destaca-se pela positiva em ambas as dimensões, mas é o nível de escolaridade que revela menor índice de comportamento pró-social.

Tabela 16 - Tabela comparativa por Ano de escolaridade - ANOVA

		Soma quadrados	df	M	Z	Sig.
SDQ (Sintomas Emocionais)	Entre grupos	11,863	4	27,966	5,853	***
	Nos grupos	17225,737	3605	4,778	-	-
SDQ (Problemas Comportamento)	Entre grupos	26,684	4	6,671	2,271	n.s.
	Nos grupos	10594,448	3606	2,938	-	-
SDQ (Hiperatividade)	Entre grupos	48,307	4	12,077	1,431	n.s.
	Nos grupos	30430,740	3606	8,439	-	-
SDQ (Problemas Relacionamento com colegas)	Entre grupos	57,686	4	14,422	6,204	***
	Nos grupos	8382,982	3606	2,325	-	-
SDQ (Comportamento Pró-social)	Entre grupos	98,392	4	24,598	6,642	***
	Nos grupos	13354,814	3606	3703	-	-
SDQ (Pontuação total)	Entre grupos	284,326	4	71,081	2,244	n.s.
	Nos grupos	114240,294	3606	31,681	-	-

n.s.= não significativo; *** $p \leq 0,001$

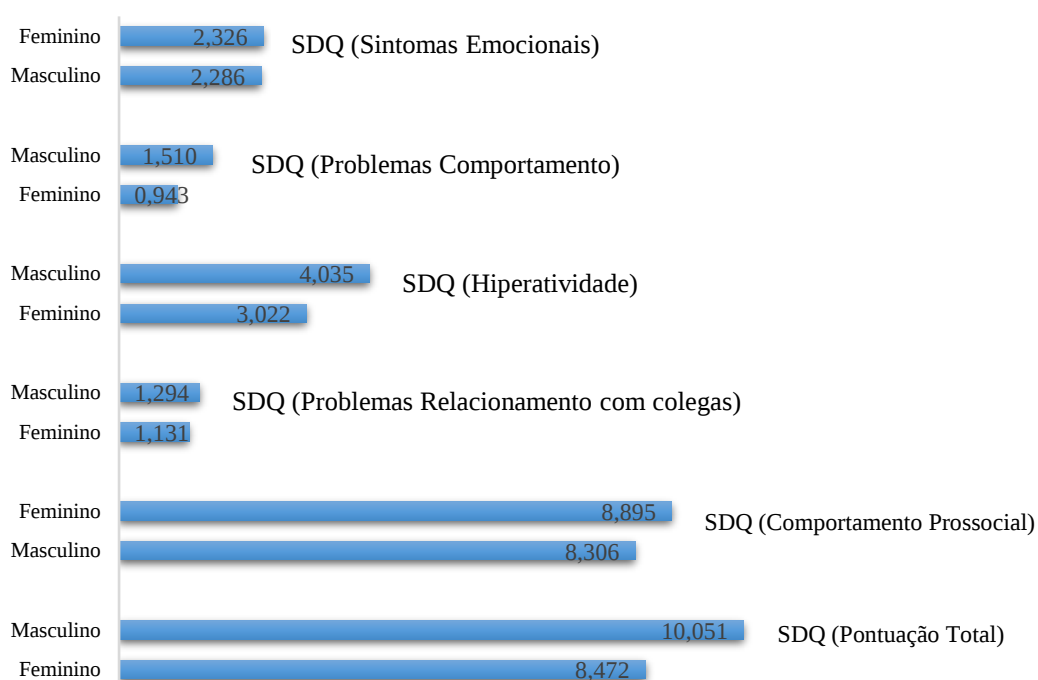
Comparações por Género

Da análise dos totais das subescalas relativas às forças e dificuldades relativas aos alunos do pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico por género, os resultados são os apresentados em seguida (Tabela 17).

Tabela 17 - Médias SDQ por género

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
SDQ (Sintomas Emocionais)	Masculino (n=1845)	2,286	2,133	0	10
	Feminino (n=1765)	2,326	2,252	0	10
SDQ (Problemas Comportamento)	Masculino (n=1845)	1,510	1,883	0	9
	Feminino (n=1765)	0,943	1,466	0	9
SDQ (Hiperatividade)	Masculino (n=1845)	4,035	2,989	0	10
	Feminino (n=1765)	3,022	2,722	0	10
SDQ (Problemas Relacionamento com colegas)	Masculino (n=1845)	1,294	1,604	0	9
	Feminino (n=1765)	1,131	1,442	0	8
SDQ (Comportamento Prossocial)	Masculino (n=1845)	8,306	2,108	0	10
	Feminino (n=1765)	8,895	1,674	0	10
SDQ (Pontuação total)	Masculino (n=1845)	10,051	5,894	0	29
	Feminino (n=1765)	8,472	5,226	0	33

Gráfico 25 - Comparação de Médias SDQ por Género



Na tabela das ANOVAS verificam-se diferenças significativas nas dimensões problemas de comportamento, hiperatividade, problemas de relacionamento com os colegas, comportamento prosocial e pontuação total da escala. O género masculino destaca-se com índices mais elevados em todas as dimensões referidas, à exceção do comportamento prosocial.

Tabela 18 - Tabela comparativa por Género - ANOVA

		<i>Soma quadrados</i>	<i>df</i>	<i>M</i>	<i>Z</i>	<i>Sig.</i>
SDQ (Sintomas Emocionais)	Entre grupos	1,454	1	1,454	0,303	n.s.
	Nos grupos	17336,146	3608	4,805	-	-
SDQ (Problemas Comportamento)	Entre grupos	289,473	1	289,473	101,117	***
	Nos grupos	10331,659	3609	2,863	-	-
SDQ (Hiperatividade)	Entre grupos	927,154	1	927,154	113,228	***
	Nos grupos	29551,893	3609	8,188	-	-
SDQ (Problemas Relacionamento com colegas)	Entre grupos	23,886	1	23,886	10,242	*
	Nos grupos	8416,782	3609	2,332	-	-
SDQ (Comportamento Prosocial)	Entre grupos	313,123	1	313,123	86,001	***
	Nos grupos	13140,083	3609	3,641	-	-
SDQ (Pontuação total)	Entre grupos	2249,545	1	2249,545	72,31	***
	Nos grupos	112275,075	3609	31,11	-	-

n.s. = não significativo; * $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,001$

RESULTADOS

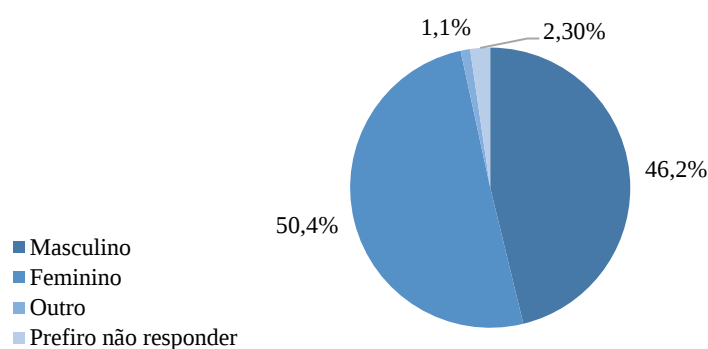
ALUNOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Gênero

Cerca de metade dos alunos são do género feminino (50,4%) e quase metade do género masculino (46,2%). 1,1% dos alunos identifica-se com outro género e 2,3% preferiu não responder.

Gráfico 26 - Género com o qual se identifica

(n = 4444)



Idade

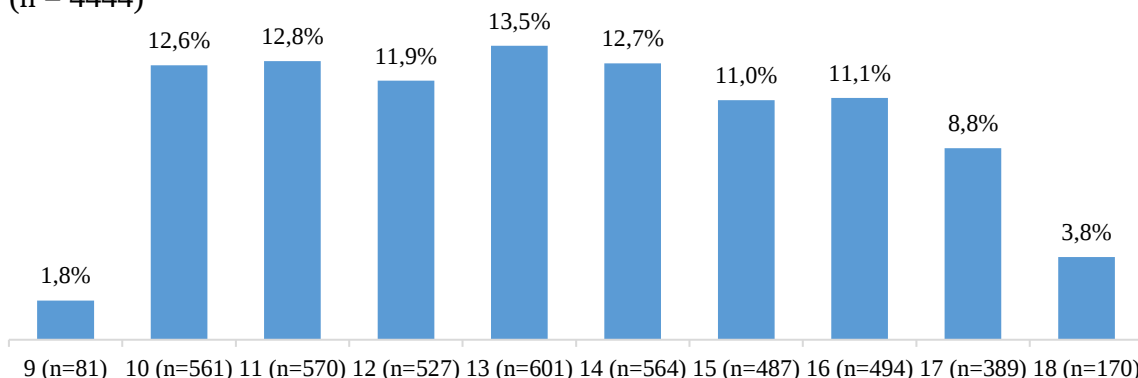
Os alunos participantes têm entre 9 e 18 anos e a sua média de idades é de 13,39 anos ($DP = 2,414$).

Tabela 19 - Idade

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade	13,39	2,414	9	18

Gráfico 27 – Idade

(n = 4444)



Classificações finais do 1.º período 2021/2022 – 2.º ciclo do ensino básico

Com base nas classificações finais do 1.º período do presente ano letivo, os alunos do 2.º ciclo do ensino básico revelam um valor modal de 4 (de 1 a 5) a Português (46,1%), Ciências Naturais (41,7%), Educação Visual (41,3%) e Educação Física (49,9%), e uma moda de 3 valores a Matemática (36%). A disciplina de Educação visual apresenta uma maior percentagem de classificação 5 – excelente (19,3%) e Matemática de 2 – insuficiente (11,5%).

Gráfico 28 - Português

(n = 3250)

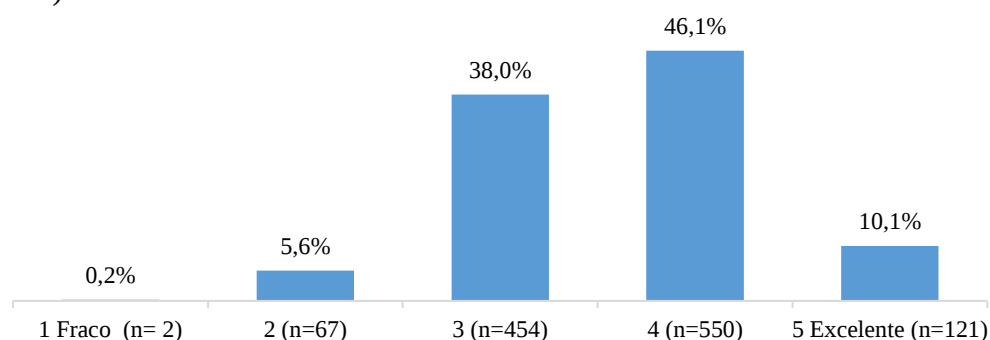


Gráfico 29 - Matemática

(n = 1193)

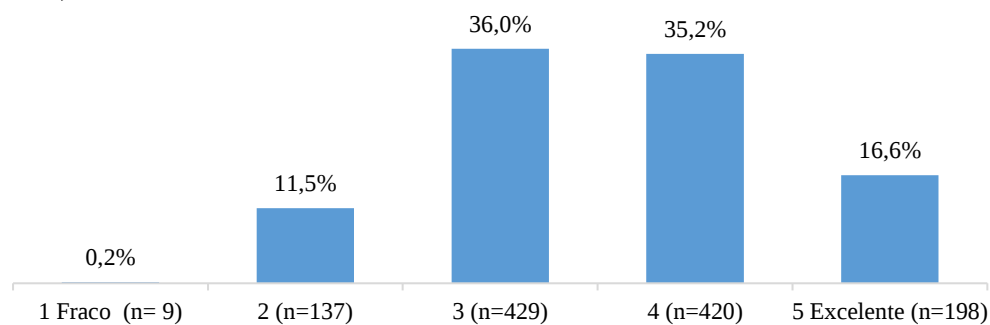


Gráfico 30 - Ciências Naturais

(n = 1193)

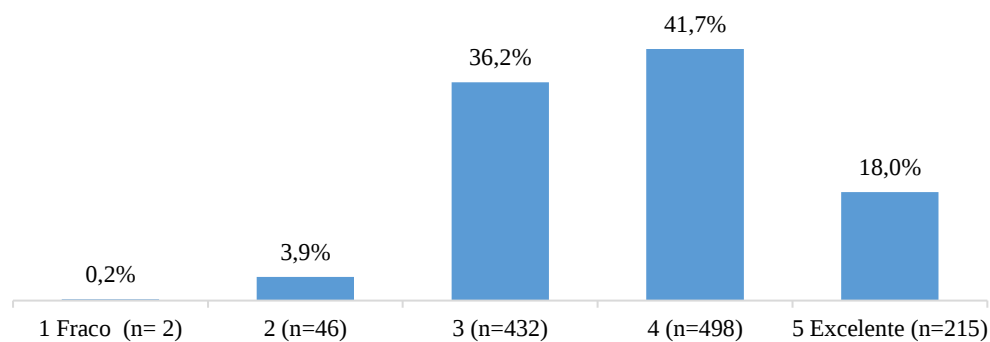


Gráfico 31 - Educação Visual

(n = 1182)

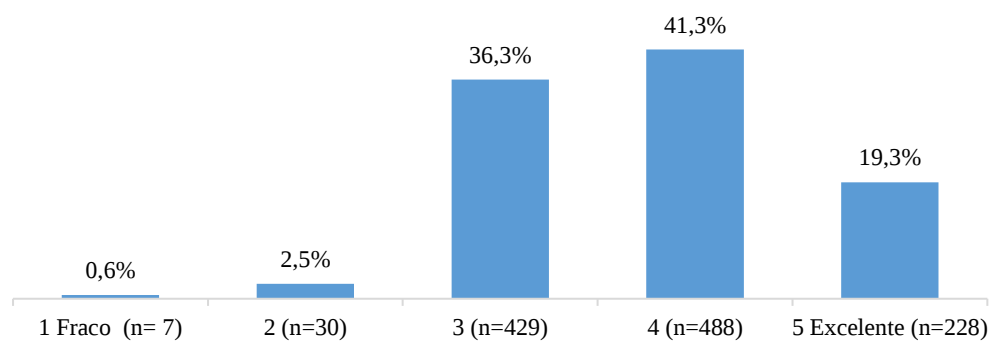
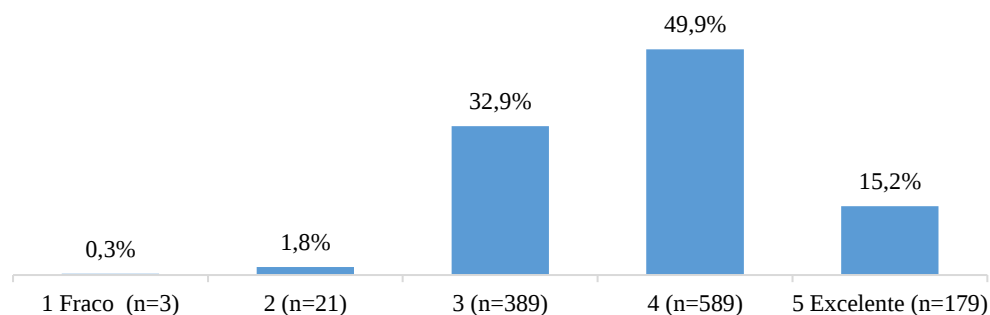


Gráfico 32 - Educação Física

(n = 1181)



Classificações finais do 1.º período 2021/2022 – 3.º ciclo do ensino básico

Os alunos do 3.º ciclo do ensino básico revelam um valor modal de 4 (de 1 a 5) às disciplinas de Ciências Naturais (40,5%) (valor 3 com igual percentagem), Educação Visual (40,5%), Educação Física (49,7%), e moda de 3 valores a Português (48,6%) e Matemática (37,6%). A disciplina de Educação Física destaca-se com a percentagem de melhor classificação (5 – excelente) (16,9%) e a Matemática com pior (2 – insuficiente) (22,1%).

Gráfico 33 – Português

(n = 1530)

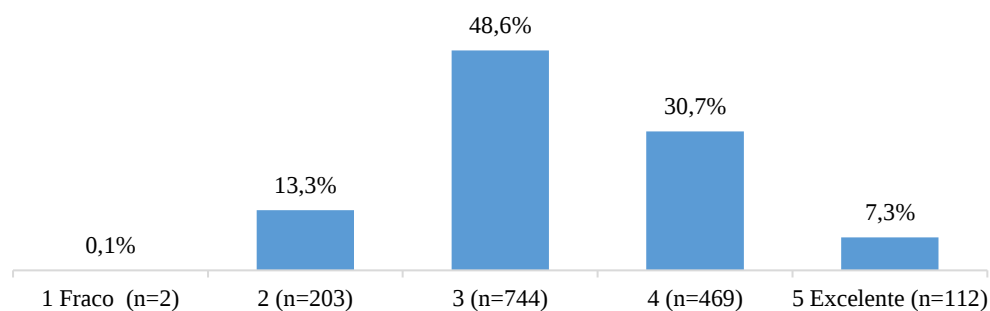


Gráfico 34 - *Matemática*

(n = 1530)

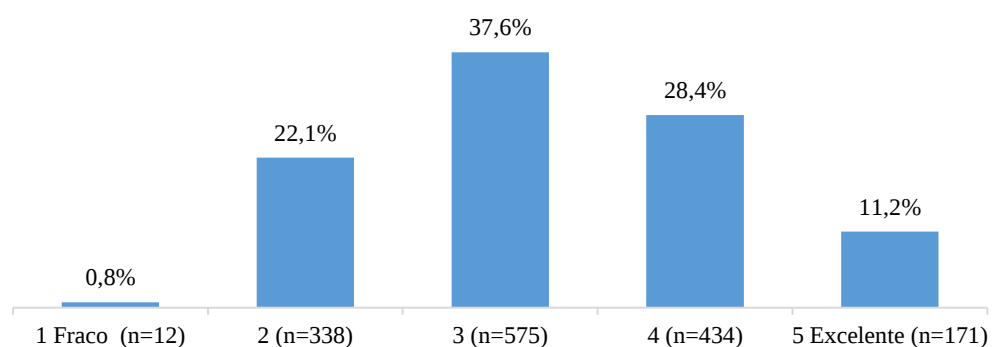


Gráfico 35 - *Ciências Naturais*

(n = 1506)

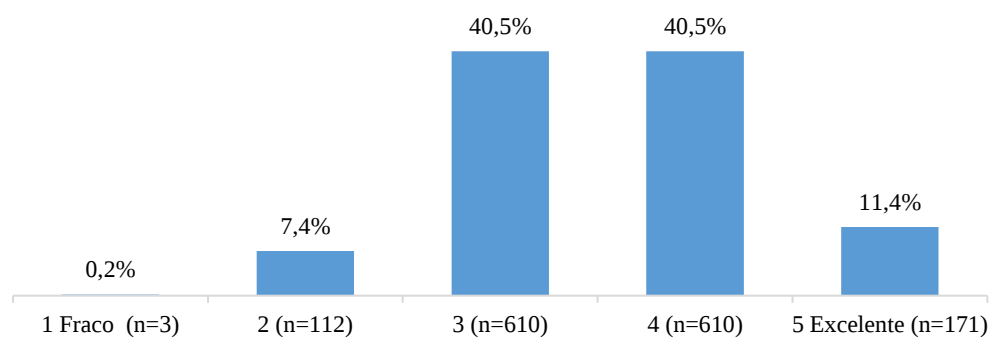


Gráfico 36 - *Educação visual* (n = 1497)

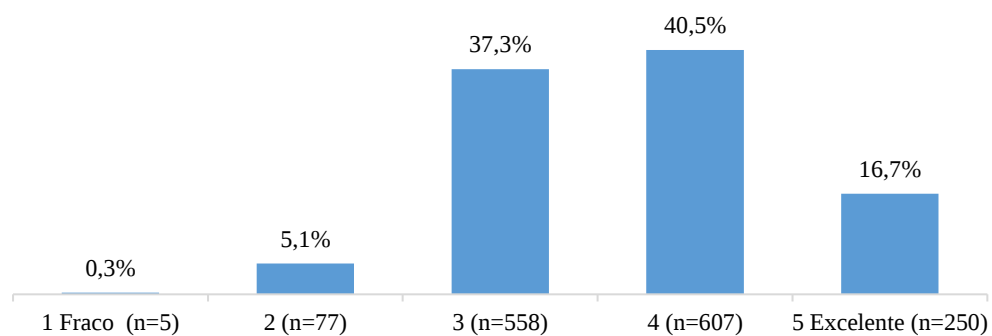
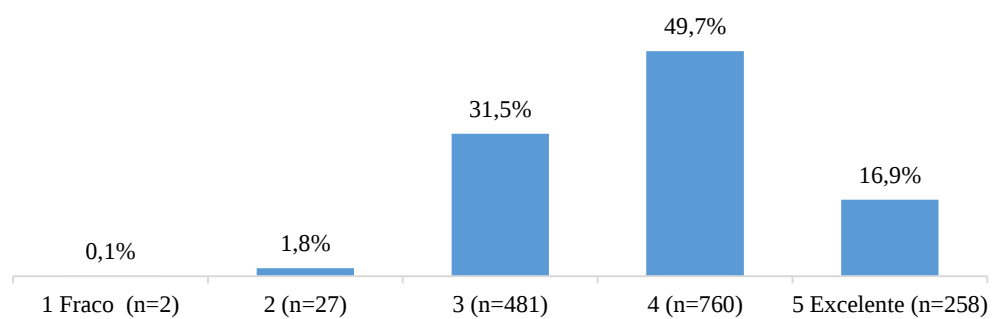


Gráfico 37 - Educação Física

(n = 1528)



Classificações finais do 1.º período 2021/2022 – Ensino secundário

No ensino secundário o valor modal da classificação a Português é de 13 valores (13,5%), Matemática ou MACS 10 valores (11,9%), e Educação Física 17 valores (18,3%) (0 a 20).

Gráfico 38 – Português

(n = 1405)

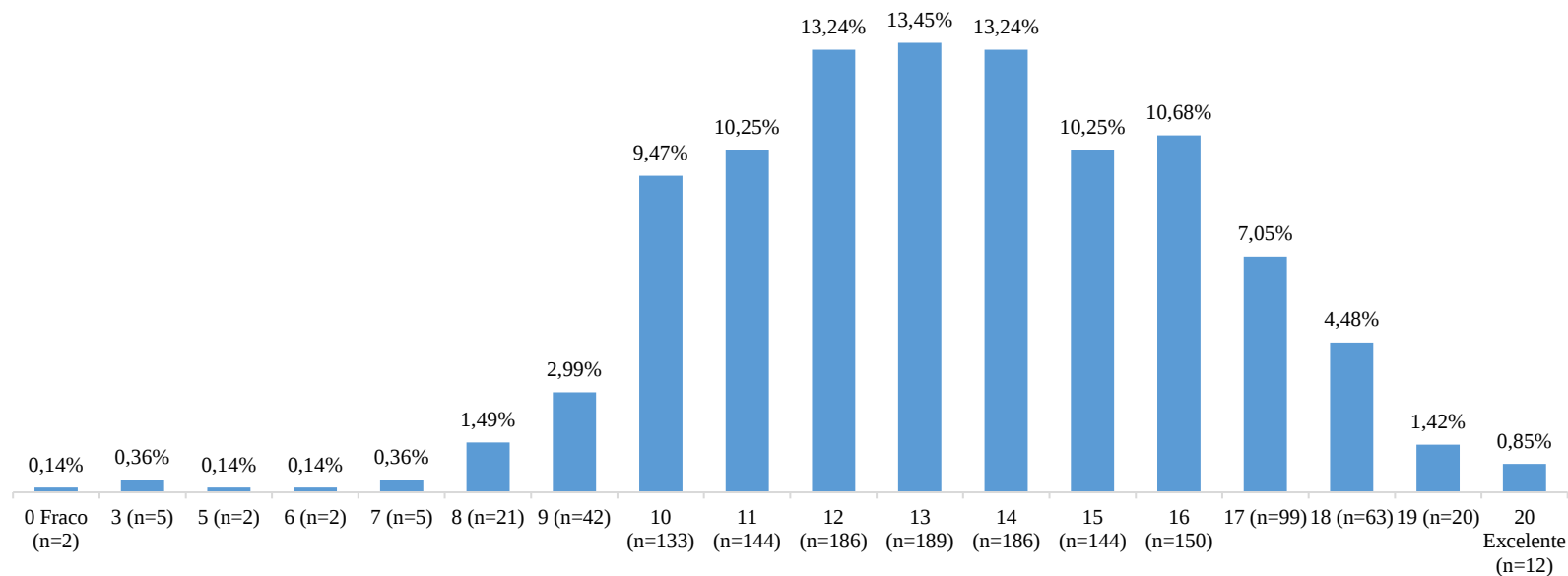


Gráfico 39 - Matemática ou MACS

(n = 1278)

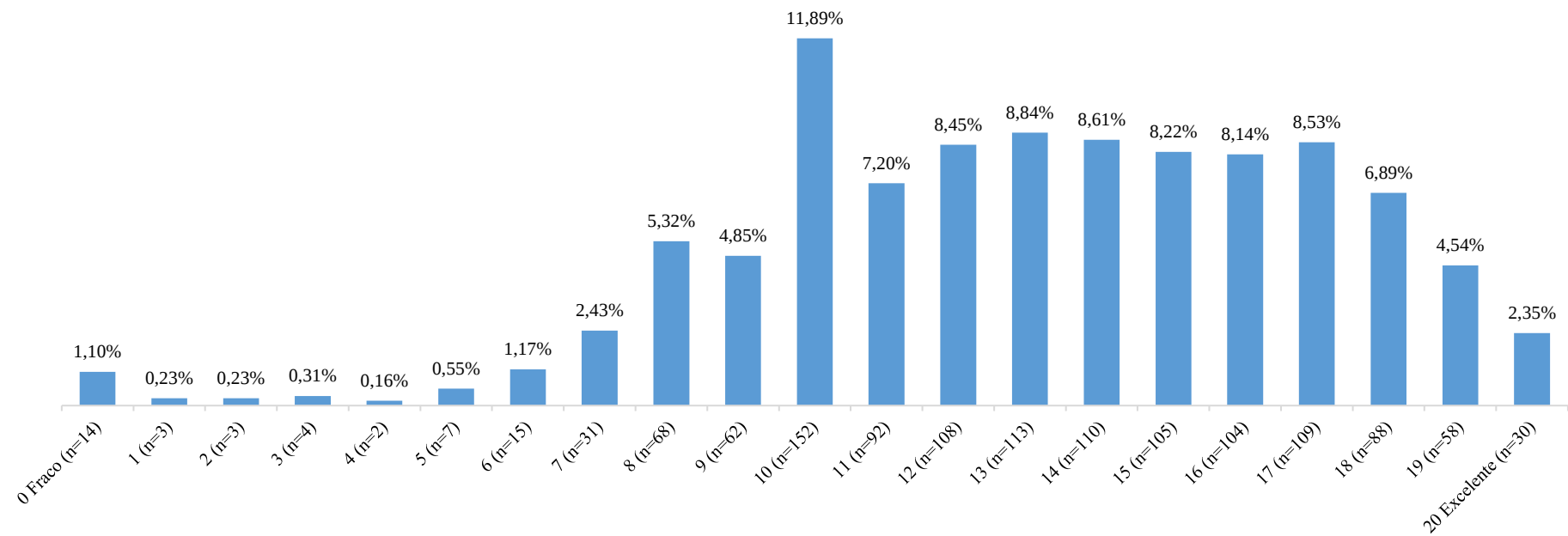
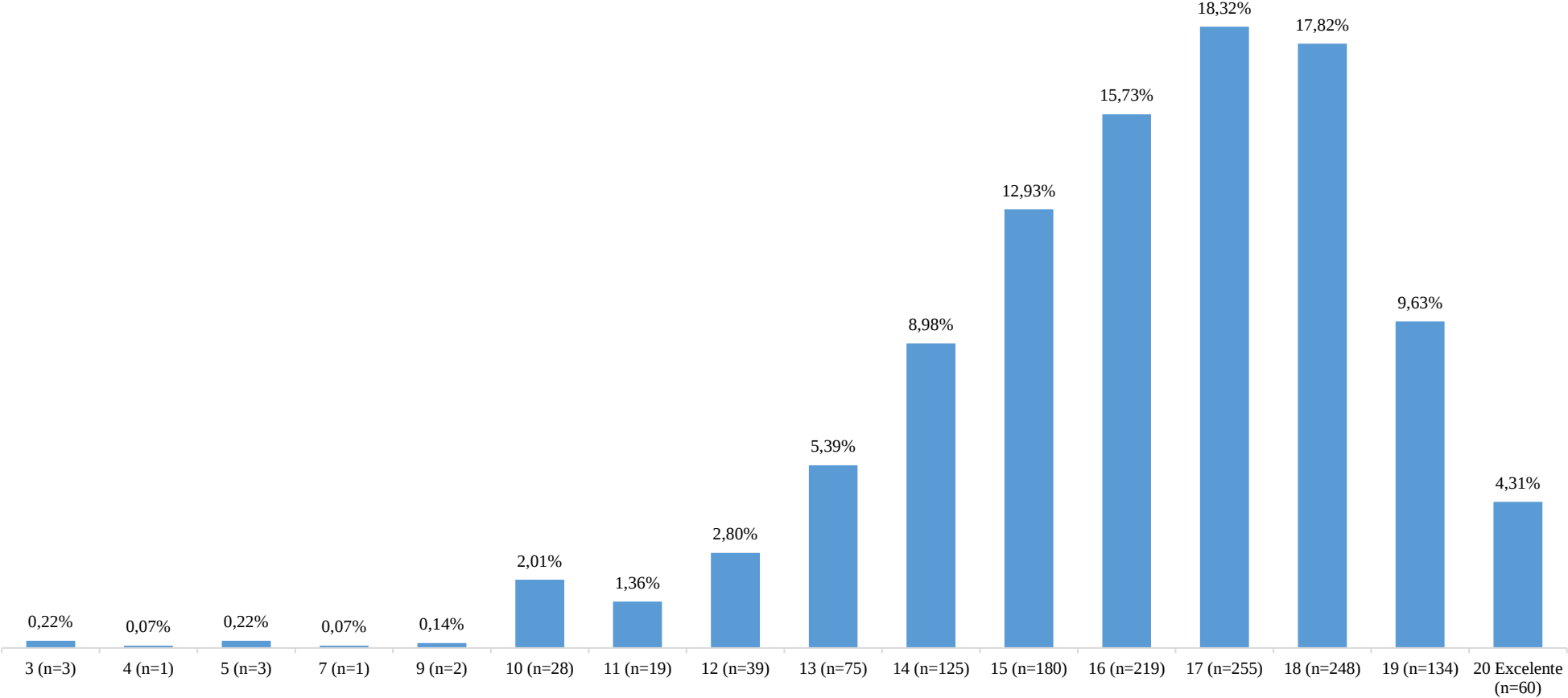


Gráfico 40 - Educação Física

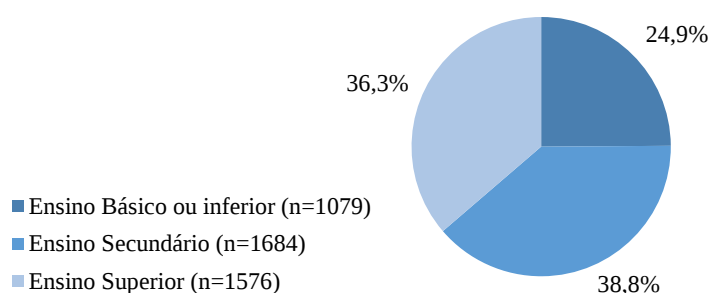
(n = 1392)



Nível de escolaridade completo dos pais ou pessoa cuidadora

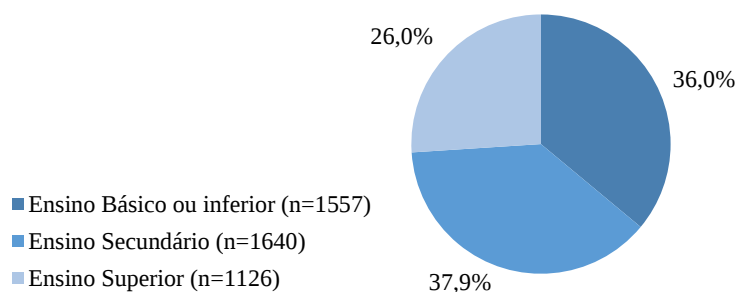
Relativamente ao nível de escolaridade dos pais ou pessoa cuidadora, verifica-se que 36,3% das mães e 26% dos pais concluíram o Ensino Superior; 38,8% das mães e 37,9% dos pais concluíram o Ensino Secundário; e 24,9% das mães e 36% dos pais concluíram o Ensino Básico ou inferior.

Gráfico 41 - *Nível de escolaridade da mãe ou pessoa cuidadora*
(n = 4339)



Nível de escolaridade completo do pai ou pessoa cuidadora

Gráfico 42 - *Nível de escolaridade do pai ou pessoa cuidadora*
(n = 4323)

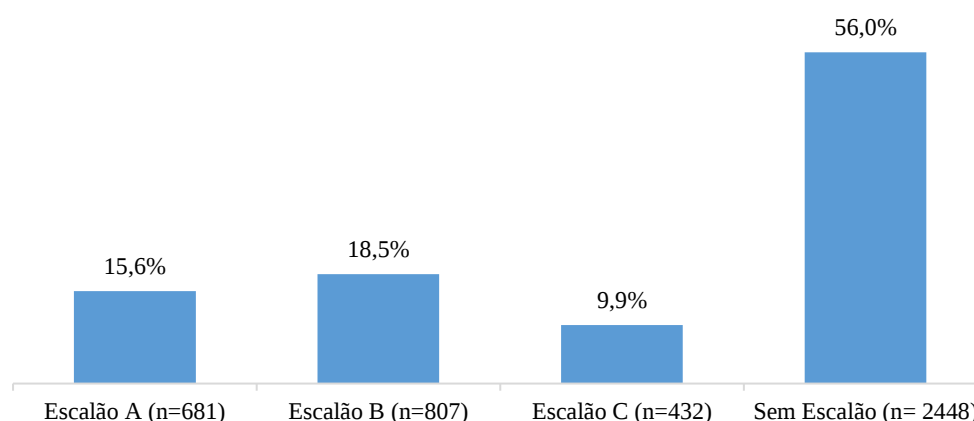


Integração no escalão A, B ou C de ASE

Mais de metade dos alunos não se encontram integrados num escalão de ASE (56%). Dos alunos integrados no ASE, 18,5% encontram-se no Escalão B, 15,6% no Escalão A e 9,9% no Escalão C.

Gráfico 43 - Integração no escalão A, B ou C de ASE

(n = 4368)



HBSC Sintomas de mal-estar psicológico^{39,40}

Mais de um quarto dos alunos refere sentir tristeza (25,8%), irritação ou mau humor (31,8%) e nervosismo (37,4%) várias vezes por semana ou quase todos os dias. Embora a maioria dos alunos refira raramente ou nunca sentir uma tristeza tão grande que parece que não aguenta (67,1%), cerca de um terço refere sentir esta tristeza mensalmente ou com mais frequência (32,9%).

³⁹ Inchley J et al. eds. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).

⁴⁰ Matos, M. G. & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses após a recessão – Dados nacionais do estudo HBSC 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social.

Tabela 20 - *HBSC Sintomas de mal-estar psicológico*

	Raramente ou nunca	Quase todos os meses	Quase todas as semanas	Mais do que uma vez por semana	Quase todos os dias
Tristeza (n=4379)	40,9%	18,7%	14,6%	17,7%	8,1%
Irritação ou mau humor (n=4367)	30,7%	20,2%	17,3%	19,7%	12,1%
Nervosismo (n=4343)	25,4%	18,5%	18,7%	20,0%	17,4%
Uma tristeza tão grande que parece que não aguentas (n=4354)	67,1%	13,2%	7,3%	7,4%	5,0%

HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida⁴¹

Na escala, destaca-se que a maioria dos alunos refere sentir-se calmo e tranquilo pelo menos metade do tempo (71,4%).

Tabela 21 - *HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida*

	Nunca	Algumas vezes	Menos de metade do tempo	Mais de metade do tempo	A maior parte do tempo	Todo o tempo
Senti-me calmo e tranquilo (n=4386)	2,8%	10,7%	15,0%	27,6%	31,5%	12,3%

DASS-21- Depressão, Ansiedade e Stresse⁴²

No instrumento, evidencia-se que mais de metade dos alunos referiram não ter sentido que não tinham nada a esperar do futuro (53,4%) e referiram ter sido capazes de ter entusiasmo pelas coisas (54,4%).

⁴¹ World Health Organization. (1998). Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project: report on a WHO meeting, Stockholm, Sweden 12-13 February 1998. In Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project: report on a WHO meeting, Stockholm, Sweden 12-13 February 1998.

⁴² Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression, Anxiety, Stresse Scales Australia*. Disponível em: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>. Adaptação portuguesa: Pais-Ribeiro J.L., Honrado A., Leal I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicol Saúde Doenças*, 5(1), 229-39.

Tabela 22 - DASS-21- *Depressão, Ansiedade e Stress*

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte do tempo
Senti que não tinha nada a esperar do futuro (n=3150)	53,4%	26,5%	11,9%	8,2%
Não fui capaz de ter entusiasmo por nada (n=3134)	54,4%	29,5%	11,5%	4,7%

SSES - Competências Socioemocionais⁴³

Nas dimensões sobressai que mais de metade dos alunos preocupam-se muitas vezes com algumas coisas (58,7%), 20,5% têm dificuldades em fazer amigos e 42,7% ficam muito tensos quando estudam para um teste.

Tabela 23 - SSES - *Competências Socioemocionais*

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Eu preocupo-me muitas vezes com algumas coisas (n=4295)	5,9%	10,9%	24,5%	40,4%	18,3%
Eu tenho dificuldades em fazer amigos (n=4285)	25,1%	30,2%	24,2%	13,6%	6,9%
Fico muito tenso quando estudo para um teste (n=4179)	11,1%	20,1%	26,2%	22,8%	19,9%

Covid-19⁴⁴

Relativamente à pandemia por Covid-19, verifica-se que mais de um terço refere que a sua vida na escola ficou pior ou muito pior (34,3%), 21,9% refere que a vida com os amigos ficou pior ou muito pior e 28,4% refere que a vida consigo mesmo ficou também pior. Mais de metade refere que a vida em família ficou na mesma (56,7%).

⁴³ OECD (2021), *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>.

⁴⁴ Matos, M. G., Guedes, F. B., Tomé, G., Reis, M., Cerqueira, A., Reis, M., Branquinho, C., & Gaspar, T. (2021). *Comportamento e Saúde dos Adolescentes do Concelho de Vila Nova de Famalicão – Relatório Preliminar*. Lisboa: Aventura Social.

Tabela 24 - Covid-19

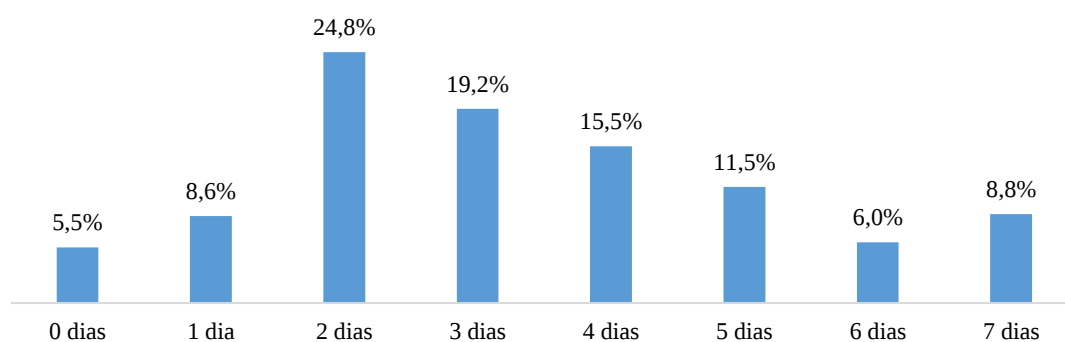
	Muito pior	Pior	Na mesma	Melhor	Muito melhor
A minha vida na escola ficou... (n=4218)	8,7%	25,6%	47,3%	12,8%	5,6%
A minha vida em família ficou... (n=4208)	5,2%	15,6%	56,7%	13,1%	9,5%
A minha vida com os amigos ficou... (n=4194)	4,8%	17,1%	49,5%	18,3%	10,3%
A minha vida comigo mesmo ficou... (n=4174)	10,0%	18,4%	45,3%	14,5%	11,9%

Atividade física de pelo menos 60 minutos nos últimos 7 dias^{45,46}

94,5% dos alunos referiram ter praticado atividade física pelo menos uma vez na última semana.

Gráfico 44 - Atividade física nos últimos 7 dias

(n = 4196)



⁴⁵ Inchley J et al. eds. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).

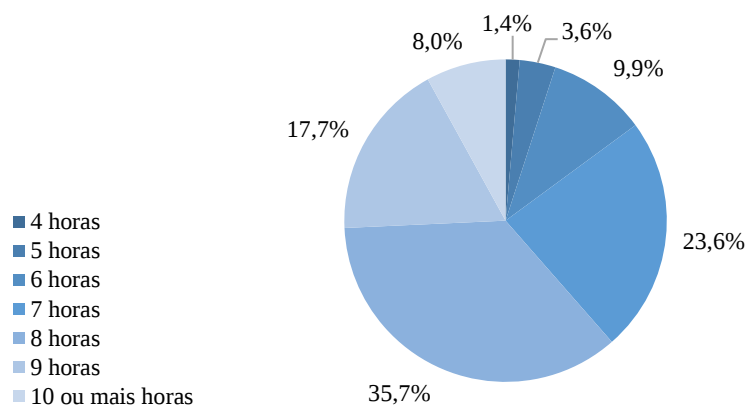
⁴⁶ Matos, M. G. & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses após a recessão – Dados nacionais do estudo HBSC 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social.

Em geral quantas horas dormes cada noite?

Mais de metade dos alunos refere dormir oito ou mais horas por noite (61,4%).

Gráfico 45 - Número de horas de sono

(n = 4161)

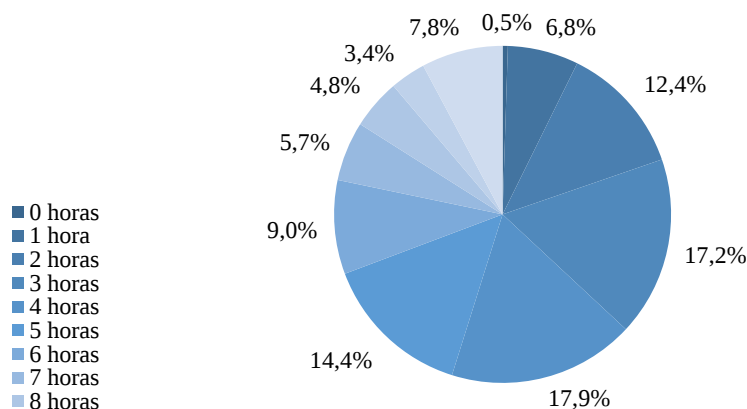


Em geral quantas horas passas em cada dia à frente de um ecrã?^{47,48}

99,5% dos alunos passa diariamente pelo menos uma hora à frente de um ecrã. Mais de metade passa quatro ou mais horas por dia (63%).

Gráfico 46 - Número de horas de ecrã

(n = 4184)



⁴⁷ Inchley J et al. eds. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).

⁴⁸ Matos, M. G. & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses após a recessão – Dados nacionais do estudo HBSC 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social.

Tabela 25 - *Descritivas gerais HBSC – Qualidade de vida/WHO e Sintomas de mal-estar psicológico*

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	4420	15,093	5,40112	0	25
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	4395	6,789	5,24498	0	20

Tabela 26 - *Descritivas gerais SSES - Competências Socioemocionais*

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
SSES - Competências Socioemocionais (Otimismo)	4365	2,637	0,793	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Controlo Emocional)	4344	2,142	0,753	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Resiliência/Resistência)	4339	1,956	0,862	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Confiança)	4325	2,200	0,751	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Curiosidade)	4319	2,770	0,662	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Sociabilidade)	4308	2,509	0,750	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Persistência/Perseverança)	4317	2,645	0,693	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Criatividade)	4298	2,603	0,672	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Energia)	4294	2,392	0,746	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Cooperação)	4283	3,015	0,605	0,50	4
SSES - Competências Socioemocionais (Autocontrolo)	4274	2,549	0,660	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Sentimento de Pertença à Escola)	4242	2,495	0,550	0,50	4
SSES - Competências Socioemocionais (<i>Bullying</i>)	4223	0,340	0,572	0	3
SSES - Competências Socioemocionais (Relações com os Professores)	4219	2,372	0,767	0	3
SSES - Competências Socioemocionais (Ansiedade com testes)	4208	2,605	1,024	0	4

Tabela 27 - *Descritivas gerais Percepção Impacto COVID-19*

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Percepção do impacto da pandemia por Covid-19 (Pontuação total)	4222	1,998	0,786	0	4

Tabela 28 - *Descritivas gerais Cantril - Satisfação com a vida*

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Cantril - Satisfação com a Vida	4421	7,283	1,895	0	10

Tabela 29 - *Descritivas gerais Atividade física, sono e tempo de ecrã*

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Atividade física	4196	3,33	1,883	0	7
Sono	4161	7,74	1,271	4	10
Tempo de ecrã	4184	4,68	2,523	0	10

Tabela 30 - *Descritivas gerais DASS-21- Depressão, Ansiedade e Stresse e PYD - Desenvolvimento Positivo*

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
DASS-21 (Stresse)	3164	5,763	4,8031	0	21
DASS-21 (Depressão)	3162	5,139	4,943	0	21
DASS-21 (Ansiedade)	3162	4,276	4,448	0	21
DASS-21 (Pontuação total)	3162	4,276	4,448	0	21
PYD - Desenvolvimento Positivo (Competência)	3073	13,457	4,732	0	24
PYD - Desenvolvimento Positivo (Confiança)	3101	14,252	5,663	0	24
PYD - Desenvolvimento Positivo (Conexão)	3095	20,039	5,826	0	32

Correlações - HBSC – WHO-5/Qualidade de vida percebida e Sintomas de mal-estar psicológico, SSES - Competências Socioemocionais, Impacto Covid-19, Cantril - Satisfação com a vida e Idade

A maioria das subescalas de competências socioemocionais, a escala de percepção de qualidade de vida, a escala de sintomas de mal-estar psicológico, a satisfação com a vida e a percepção do impacto da pandemia por Covid-19 são significativamente correlacionadas. Em geral, não só as competências socioemocionais estão relacionadas entre si, associando-se umas às outras e opondo-se à ansiedade nos testes, como também quanto mais competências (otimismo, controlo emocional, resistência/ resiliência, confiança, curiosidade, sociabilidade, persistência, criatividade, energia, cooperação, autocontrolo/autorregulação, pertença à escola, *bullying*, relação com os professores, menos ansiedade nos testes) maior percepção de qualidade de vida, mais satisfação com a vida, menos sintomas de mal estar psicológico e menos impacto da pandemia por Covid-19 nas suas vidas.

Tabela 31 - Correlações - HBSC- WHO/Qualidade de vida percebida e Sintomas de mal-estar psicológico, SSES - Competências Socioemocionais, Impacto Covid-19, Cantril - Satisfação com a vida, Idade, Atividade física, Sono e Tempo de ecrã

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1. HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida																							
2. HBSC Sintomas de mal- estar psicológico	-0,609**																						
3. SSES - Competências Socioemocionais (Otimismo)	0,673**	-0,657**																					
4. SSES - Competências Socioemocionais (Controlo Emocional)	0,475**	-0,575**	0,557**																				
5. SSES - Competências Socioemocionais (Resiliência/Resistência)	0,478**	-0,607**	0,524**	0,638**																			
6. SSES - Competências Socioemocionais (Confiança)	0,489**	-0,443**	0,559**	0,425**	0,335**																		

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
7. SSES - Competências Socioemocionais (Curiosidade)	0,331**	-0,230**	0,420**	0,255**	0,106**	0,352**																	
8. SSES - Competências Socioemocionais (Sociabilidade)	0,483**	-0,411**	0,560**	0,334**	0,331**	0,533**	0,380**																
9. SSES - Competências Socioemocionais (Persistência/Perseverança)	0,346**	-0,285**	0,429**	0,361**	0,249**	0,314**	0,526**	0,341**															
10. SSES - Competências Socioemocionais (Criatividade)	0,271**	-0,182**	0,347**	0,220**	0,177**	0,226**	0,476**	0,381**	0,434**														
11. SSES - Competências Socioemocionais (Energia)	0,576**	-0,454**	0,608**	0,428**	0,430**	0,441**	0,429**	0,620**	0,474**	0,435**													
12. SSES - Competências Socioemocionais (Cooperação)	0,261**	-0,179**	0,362**	0,279**	0,078**	0,389**	0,506**	0,435**	0,496**	0,389**	0,394**												

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13. SSES - Competências Socioemocionais (Autocontrolo)	0,278**	-0,265**	0,362**	0,451**	0,237**	0,318**	0,429**	0,223**	0,516**	0,338**	0,318**	0,531**											
14. SSES - Competências Socioemocionais (Sentimento de Pertença à Escola)	0,474**	-0,454**	0,567**	0,409**	0,396**	0,503**	0,348**	0,658**	0,382**	0,340**	0,550**	0,435**	0,299**										
15. SSES - Competências Socioemocionais (<i>Bullying</i>)	-0,121**	0,220**	-0,195**	-0,201**	-0,152**	-0,213**	-0,149**	-0,147**	-0,173**	-0,078**	-0,103**	-0,229**	-0,197**	-0,294**									
16. SSES - Competências Socioemocionais (Relações com os Professores)	0,179**	-0,144**	0,202**	0,126**	0,064**	0,236**	0,282**	0,159**	0,240**	0,176**	0,161**	0,286**	0,224**	0,248**	-0,135**								
17. SSES - Competências Socioemocionais (Ansiedade com testes)	-0,262**	0,322**	-0,242**	-0,319**	-0,498**	-0,138**	0,006	-0,146**	-0,091**	-0,107**	-0,218**	0,104**	-0,065**	-0,160**	0,028	0,087**							
18. Perceção do impacto da pandemia por Covid-19	0,235**	-0,228**	0,237**	0,197**	0,195**	0,165**	0,065**	0,157**	0,104**	0,074**	0,187**	0,037*	0,085**	0,189**	-0,123**	-0,012	-0,130**						

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
19. Idade	-0,284**	0,166**	-0,200**	0,00	-0,087**	-0,181**	-0,111**	-0,226**	-0,064**	-0,104**	-0,198**	0,006	-0,001	-0,128**	-0,197**	-0,053**	0,054**	0,02					
20. Cantril - Satisfação com a vida	0,595**	-0,522**	0,594**	0,368**	0,369**	0,378**	0,281**	0,394**	0,297**	0,212**	0,437**	0,233**	0,239**	0,438**	-0,141**	0,192**	-0,172**	0,235**	-0,260**				
21. Atividade física	0,227**	-0,142**	0,178**	0,136**	0,189**	0,101**	0,075**	0,195**	0,188**	0,164**	0,333**	0,073**	0,091**	0,146**	0,062**	0,015	-0,121**	0,021	-0,127**	0,132**			
22. Sono	0,388**	-0,362**	0,368**	0,220**	0,204**	0,269**	0,194**	0,279**	0,189**	0,150**	0,294**	0,148**	0,131**	0,256**	0,00	0,104**	-0,108**	0,071**	-0,359**	0,333**	0,117**		
23. Tempo de ecrã	-0,250**	0,233**	-0,258**	-0,178**	-0,157**	-0,208**	-0,238**	-0,189**	-0,233**	-0,167**	-0,266**	-0,178**	-0,204**	-0,191**	0,044**	-0,145**	0,058**	-0,035**	0,262**	-0,211**	-0,115**	-0,241**	

**A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidade

Comparações por NUTS II

As médias das variáveis idade e satisfação com a vida e dimensões HBSC WHO-5/Qualidade de vida percebida e HBSC Sintomas de mal-estar psicológico, SSES - Competências Socioemocionais, percepção do impacto da pandemia, são apresentadas na Tabela 32, com indicação a negrito da região com o valor mais elevado e menos elevado.

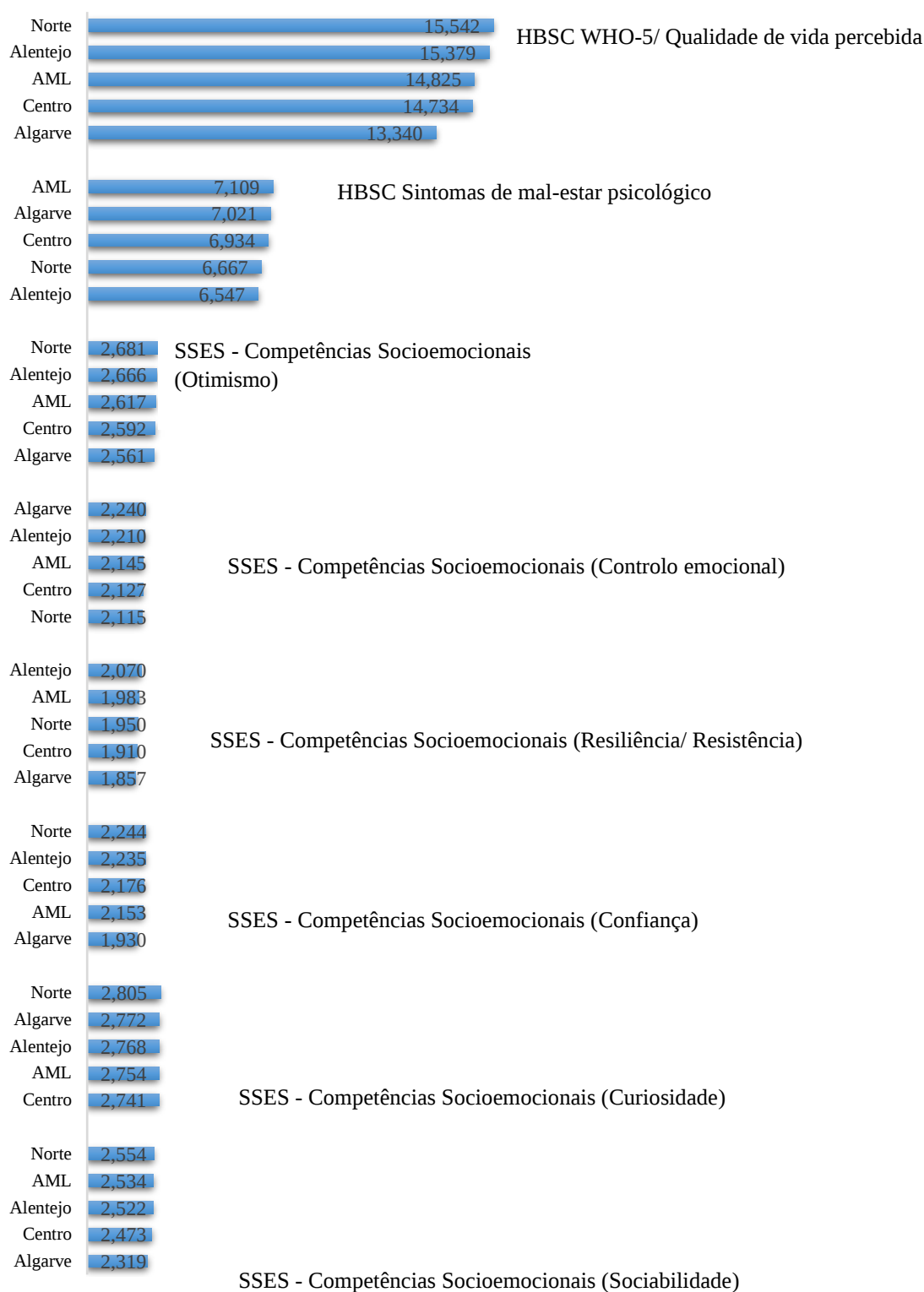
Tabela 32 - Médias por NUTS II

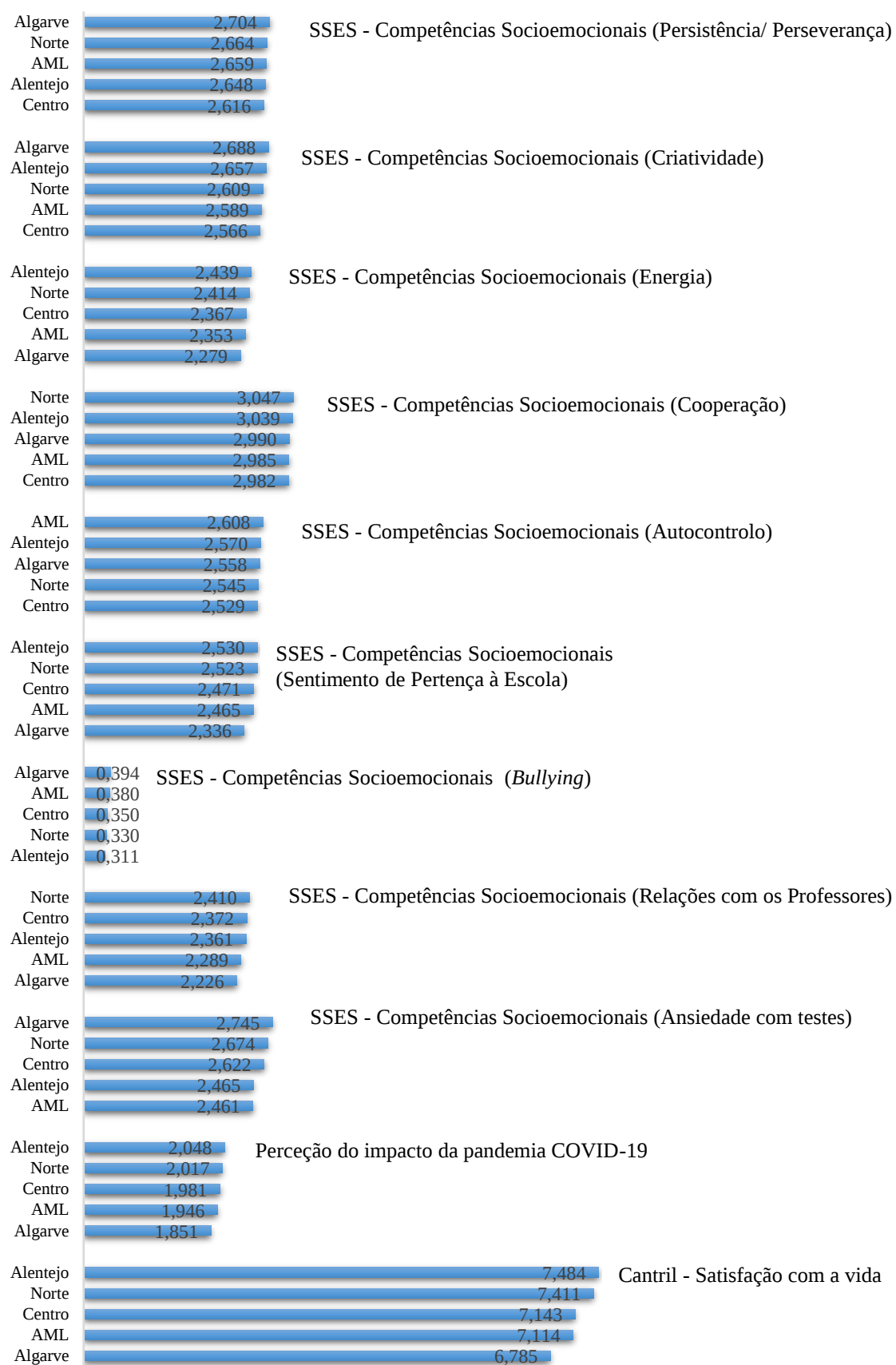
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	Norte (n=1564)	15,542	5,243	0	25
	Centro (n=1602)	14,734	5,404	0	25
	AMLisboa (n=342)	14,825	5,256	1	25
	Alentejo (n=768)	15,379	5,660	0	25
	Algarve (n=144)	13,340	5,383	1	24
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	Norte (n=1556)	6,667	5,230	0	20
	Centro (n=1595)	6,934	5,221	0	20
	AMLisboa (n=341)	7,109	5,520	0	20
	Alentejo (n=761)	6,547	5,258	0	20
	Algarve (n=142)	7,021	4,890	0	19
SSES - Competências Socioemocionais (Otimismo)	Norte (n=1543)	2,681	0,784	0	4
	Centro (n=1587)	2,592	0,788	0	4
	AMLisboa (n=337)	2,617	0,801	0,38	4
	Alentejo (n=754)	2,666	0,819	0,25	4
	Algarve (n=144)	2,561	0,773	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Controlo Emocional)	Norte (n=1536)	2,115	0,744	0	4
	Centro (n=1578)	2,127	0,740	0	4
	AMLisboa (n=337)	2,145	0,766	0	4
	Alentejo (n=750)	2,210	0,790	0	4
	Algarve (n=143)	2,240	0,740	0,38	3,88
SSES - Competências Socioemocionais (Resiliência/ Resistência)	Norte (n=1534)	1,950	0,865	0	4
	Centro (n=1580)	1,910	0,831	0	4
	AMLisboa (n=335)	1,983	0,880	0	4
	Alentejo (n=747)	2,070	0,902	0	4
	Algarve (n=143)	1,857	0,858	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Confiança)	Norte (n=1535)	2,244	0,756	0	4
	Centro (n=1567)	2,176	0,738	0	4
	AMLisboa (n=338)	2,153	0,712	0	4
	Alentejo (n=742)	2,235	0,771	0	4
	Algarve (n=143)	1,930	0,757	0	3,88
SSES - Competências Socioemocionais (Curiosidade)	Norte (n=1530)	2,805	0,645	0,25	4
	Centro (n=1568)	2,741	0,661	0	4
	AMLisboa (n=338)	2,754	0,688	0	4
	Alentejo (n=740)	2,768	0,684	0	4
	Algarve (n=143)	2,772	0,671	1	4
SSES - Competências Socioemocionais (Sociabilidade)	Norte (n=1525)	2,554	0,729	0	4
	Centro (n=1566)	2,473	0,742	0	4
	AMLisboa (n=335)	2,534	0,721	0,63	4

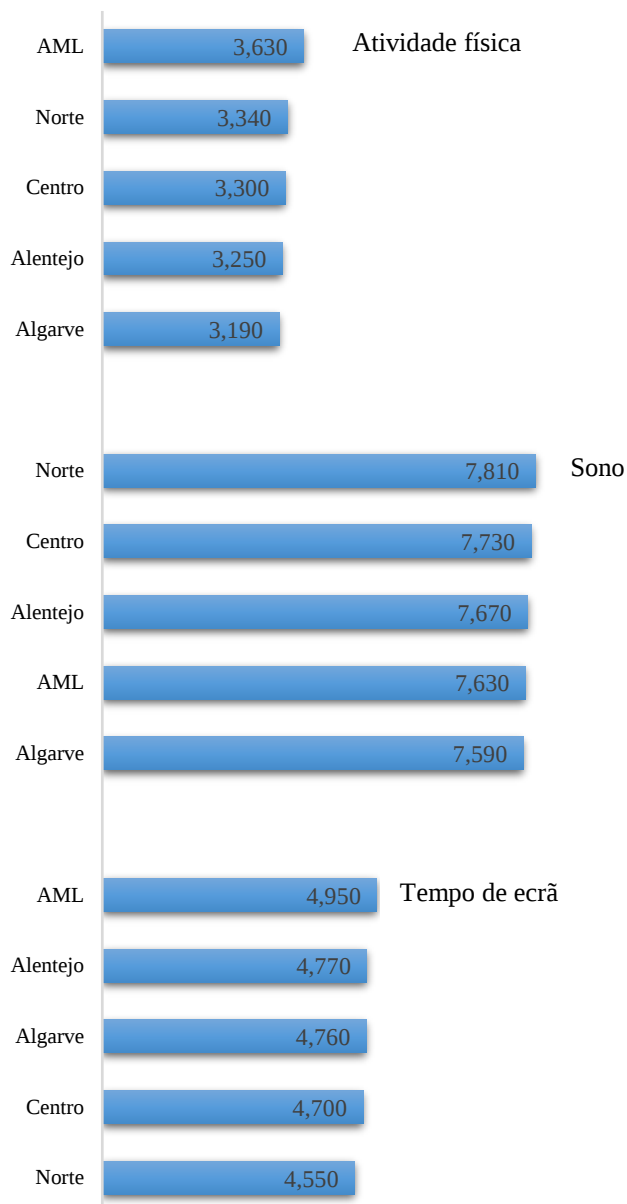
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	Alentejo (n=739)	2,522	0,807	0	4
	Algarve (n=143)	2,319	0,783	0,13	3,88
SSES - Competências Socioemocionais (Persistência/ Perseverança)	Norte (n=1531)	2,664	0,679	0	4
	Centro (n=1564)	2,616	0,705	0	4
	AMLisboa (n=338)	2,659	0,651	0,38	4
	Alentejo (n=741)	2,648	0,706	0,75	4
	Algarve (n=143)	2,704	0,735	0,25	4
Competências Socioemocionais (Criatividade)	Norte (n=1526)	2,609	0,646	0	4
	Centro (n=1560)	2,566	0,684	0	4
	AMLisboa (n=336)	2,589	0,681	0,25	4
	Alentejo (n=736)	2,657	0,689	0	4
	Algarve (n=140)	2,688	0,690	1,13	4
SSES - Competências Socioemocionais (Energia)	Norte (n=1527)	2,414	0,729	0,13	4
	Centro (n=1556)	2,367	0,731	0	4
	AMLisboa (n=333)	2,353	0,741	0	4
	Alentejo (n=735)	2,439	0,803	0	4
	Algarve (n=143)	2,279	0,767	0,38	4
SSES - Competências Socioemocionais (Cooperação)	Norte (n=1526)	3,047	0,622	0,5	4
	Centro (n=1555)	2,982	0,592	0,5	4
	AMLisboa (n=330)	2,985	0,596	0,57	4
	Alentejo (n=729)	3,039	0,606	0,5	4
	Algarve (n=143)	2,990	0,550	1,25	4
SSES - Competências Socioemocionais (Autocontrolo)	Norte (n=1520)	2,545	0,648	0	4
	Centro (n=1552)	2,529	0,646	0	4
	AMLisboa (n=331)	2,608	0,622	0,25	4
	Alentejo (n=730)	2,570	0,715	0,25	4
	Algarve (n=141)	2,558	0,737	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Sentimento de Pertença à Escola)	Norte (n=1512)	2,523	0,540	0,5	3,6
	Centro (n=1539)	2,471	0,538	0,5	3,6
	AMLisboa (n=329)	2,465	0,542	0,67	4
	Alentejo (n=725)	2,530	0,583	0,67	3,5
	Algarve (n=137)	2,336	0,597	0,5	4
SSES - Competências Socioemocionais (Bullying)	Norte (n=1506)	0,330	0,559	0	3
	Centro (n=1528)	0,350	0,581	0	3
	AMLisboa (n=330)	0,380	0,617	0	3
	Alentejo (n=721)	0,311	0,563	0	3
	Algarve (n=138)	0,394	0,552	0	2,75
SSES - Competências Socioemocionais	Norte (n=1507)	2,410	0,759	0	3
	Centro (n=1530)	2,372	0,751	0	3

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
(Relações com os Professores)	AMLisboa (n=327)	2,289	0,795	0	3
	Alentejo (n=720)	2,361	0,797	0	3
	Algarve (n=135)	2,226	0,787	0	3
SSES - Competências Socioemocionais (Ansiedade com testes)	Norte (n=1498)	2,674	1,016	0	4
	Centro (n=1528)	2,622	0,997	0	4
	AMLisboa (n=325)	2,461	1,020	0	4
	Alentejo (n=723)	2,465	1,081	0	4
	Algarve (n=1434)	2,745	1,006	0	4
Perceção do impacto da pandemia COVID-19	Norte (n=1504)	2,017	0,797	0	4
	Centro (n=1534)	1,981	0,773	0	4
	AMLisboa (n=328)	1,946	0,781	0	4
	Alentejo (n=720)	2,048	0,796	0	4
	Algarve (n=136)	1,851	0,748	0	4
Cantril - Satisfação com a vida	Norte (n=1566)	7,411	1,895	0	10
	Centro (n=1604)	7,143	1,889	0	10
	AMLisboa (n=341)	7,114	1,901	0	10
	Alentejo (n=766)	7,484	1,835	0	10
	Algarve (n=144)	6,785	2,049	0	10
Atividade física	Norte (n=1498)	3,34	1,937	0	7
	Centro (n=1520)	3,30	1,823	0	7
	AMLisboa (n=329)	3,63	1,956	0	7
	Alentejo (n=714)	3,25	1,821	0	7
	Algarve (n=135)	3,19	2,027	0	7
Sono	Norte (n=1484)	7,81	1,254	4	10
	Centro (n=1514)	7,73	1,271	4	10
	AMLisboa (n=326)	7,63	1,286	4	10
	Alentejo (n=704)	7,67	1,316	4	10
	Algarve (n=133)	7,59	1,149	5	10
Tempo de ecrã	Norte (n=1494)	4,55	2,526	0	10
	Centro (n=1512)	4,70	2,562	0	10
	AMLisboa (n=329)	4,95	2,560	1	10
	Alentejo (n=714)	4,77	2,425	0	10
	Algarve (n=135)	4,76	2,432	0	10

Gráfico 47 - Comparações de Média por NUTS II







No estudo de diferenças estatisticamente significativas, destaca-se a região do Algarve com menor perceção de bem-estar, estudada através da escala HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida pontuação total.

Tabela 33 - Tabela comparativa HBSC por NUTS II - ANOVA

		Soma quadrados	df	M	Z	Sig.
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	Entre grupos	1051,573	4	262,893	9,078	*
	Nos grupos	127860,024	4415	28,960	-	-
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	Entre grupos	143,895	4	35,974	1,308	n.s.
	Nos grupos	120734,159	4390	27,502	-	-

n.s. = não significativo; * $p \leq 0,05$

No estudo da escala SSES - Competências Socioemocionais, são observadas diferenças estatisticamente significativas nas subescalas otimismo, controlo emocional, resiliência/resistência, confiança, sociabilidade, criatividade, energia, cooperação, sentimento de pertença à escola, relações com os professores e ansiedade face aos testes. Com a ausência de observação de heterogeneidade nas subescalas, otimismo, controlo emocional, criatividade e cooperação, sobressai a região do Algarve com índices mais baixos de resiliência/ resistência, confiança, sociabilidade, energia, sentimento de pertença à escola, e relações com os professores (destacando-se a região Norte com melhores relações com os professores). Ansiedade face aos testes revela-se menor nas regiões da Área Metropolitana de Lisboa e Alentejo, e maior no Algarve e Norte.

Tabela 34 - Tabela comparativa SSES - Competências Socioemocionais por NUTS II – ANOVA

		Soma quadrados	df	M	Z	Sig.
SSES - Competências Socioemocionais (Otimismo)	Entre grupos	7,921	4	1,980	3,153	*
	Nos grupos	2738,472	4360	0,628		
SSES - Competências Socioemocionais (Controlo Emocional)	Entre grupos	6,252	4	1,563	2,761	*
	Nos grupos	2456,144	4339	0,566		

		<i>Soma quadrados</i>	<i>df</i>	<i>M</i>	<i>Z</i>	<i>Sig.</i>
SSES - Competências Socioemocionais (Resiliência/Resistên- cia)	Entre grupos	14,643	4	3,661	4,947	*
	Nos grupos	3207,082	4334	0,740		
SSES - Competências Socioemocionais (Confiança)	Entre grupos	15,902	4	3,976	7,092	***
	Nos grupos	2421,786	4320	0,561		
SSES - Competências Socioemocionais (Curiosidade)	Entre grupos	3,284	4	0,821	1,873	n.s.
	Nos grupos	1897,565	4314	0,438		
SSES - Competências Socioemocionais (Sociabilidade)	Entre grupos	10,598	4	2,649	4,725	*
	Nos grupos	2412,563	4303	0,561		
SSES - Competências Socioemocionais (Persistência/ Perseverança)	Entre grupos	2,491	4	0,623	1,297	n.s.
	Nos grupos	2070,201	4312	0,480		
SSES - Competências Socioemocionais (Criatividade)	Entre grupos	5,373	4	1,343	2,977	*
	Nos grupos	1936,801	4293	0,451		
SSES - Competências Socioemocionais (Energia)	Entre grupos	5,582	4	1,396	2,513	*
	Nos grupos	2381,565	4289	0,555		
SSES - Competências	Entre grupos	4,058	4	1,014	2,776	*

		<i>Soma quadrados</i>	<i>df</i>	<i>M</i>	<i>Z</i>	<i>Sig.</i>
Socioemocionais (Cooperação)	Nos grupos	1563,371	4278	0,365		
SSES - Competências Socioemocionais (Autocontrolo)	Entre grupos	2,128	4	0,532	1,220	n.s.
	Nos grupos	1860,475	4269	0,436		
SSES - Competências Socioemocionais (Sentimento de Pertença à Escola)	Entre grupos	6,736	4	1,684	5,591	***
	Nos grupos	1276,041	4237	0,301		
SSES - Competências Socioemocionais (<i>Bullying</i>)	Entre grupos	1,827	4	0,457	1,395	n.s.
	Nos grupos	1381,316	4218	0,327		
SSES - Competências Socioemocionais (Relações com os Professores)	Entre grupos	7,440	4	1,8603	3,166	*
	Nos grupos	2475, 274	4214	0,587		
SSES - Competências Socioemocionais (Ansiedade com testes)	Entre grupos	31,233	4	7,808	7,495	***
	Nos grupos	4378,611	4203	1,042		

n.s. = não significativo; * $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,001$

No estudo de diferenças estatisticamente significativas em relação ao impacto da pandemia por Covid-19 por NUTS II, a região do Algarve é a que apresenta uma perceção menos positiva do impacto, contrastando com as regiões do Alentejo e Norte, que são referidas com impactos menos negativos.

Tabela 35 - Tabela comparativa Impacto COVID-19 por NUTS II - ANOVA

		Soma quadrados	df	M	Z	Sig.
Perceção do impacto da pandemia por Covid-19	Entre grupos	6,609	4	1,652	2,679	*
	Nos grupos	2601,080	4217	0,617	-	-

* $p \leq 0,05$

Na análise comparativa entre a satisfação com a vida e NUTS II, são apresentadas diferenças estatisticamente significativas, destacando-se os alunos do Alentejo com maior satisfação com a vida e os do Algarve com menor.

Tabela 36 - Tabela comparativa Cantril - Satisfação com a vida por NUTS II - ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Cantril - Satisfação com a vida	Entre Grupos	133,259	4	33,315	9,344	***
	Nos grupos	15744,182	4416	3,565	-	-

*** $p \leq 0,001$

Na análise de diferenças estatisticamente significativas na prática de atividade física nos últimos 7 dias, de horas de sono e tempo de ecrã, são observadas diferenças na prática de atividade física, sobressaindo a região de Lisboa e Vale do Tejo com maior média, e do Algarve com menor; e no número de horas de sono por noite, destacando-se a região Norte com um número de horas superior, em disparidade com a região do Algarve.

Tabela 37 - Tabela comparativa Atividade física, sono e tempo de ecrã por NUTS II - ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Atividade física	Entre Grupos	38,621	4	9,655	2,727	*
	Nos grupos	14837,223	4191	3,540	-	-
Sono	Entre Grupos	17,152	4	4,288	2,658	*
	Nos grupos	6703,581	4156	1,613	-	-
Tempo de ecrã	Entre Grupos	56,339	4	14,085	2,214	-
	Nos grupos	26580,519	4179	6,360	-	-

* $p \leq 0,05$

Na Tabela 38 são apresentadas as médias HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida, HBSC Sintomas de mal-estar psicológico, SSES – Competências Socioemocionais, impacto da pandemia Covid-19 e Cantril – Satisfação com a vida, com indicação a negrito da NUTS III com o valor mais e menos elevado.

Comparações por NUTS III

Tabela 38 - Médias por NUTS III

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	Alto Minho (n = 165)	14,788	5,995	2	25
	Alto Tâmega (n = 194)	16,546	5,257	0	25
	Área Metropolitana do Porto (n = 260)	14,650	5,442	1	25
	Ave (n = 329)	15,705	5,093	2	25
	Cávado (n = 192)	15,370	5,254	0	25
	Douro (n = 186)	16,011	4,639	2	25
	Tâmega e Sousa (n = 167)	15,473	4,827	2	25
	Terras de Trás-os-Montes (n = 71)	16,451	5,104	4	25
	Beira Baixa (n = 353)	14,640	5,529	0	25
	Beiras e Serra da Estrela (n = 178)	15,590	5,235	2	25
	Médio Tejo (n = 217)	14,963	5,348	0	25
	Oeste (n = 123)	13,911	5,243	1	25
	Região de Aveiro (n = 268)	14,511	5,363	0	25
	Região de Coimbra (n = 187)	13,668	5,113	1	25
	Região de Leiria (n = 204)	14,976	5,564	2	25
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	16,694	5,370	4	25
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 342)	14,825	5,256	1	25
	Alentejo Central (n = 126)	15,421	5,298	3	25
	Alentejo Litoral (n = 264)	15,549	5,185	2	25
	Alto Alentejo (n = 50)	15,480	5,622	0	25
	Baixo Alentejo (n = 119)	16,546	5,760	2	25
	Lezíria do Tejo (n = 209)	14,450	6,270	0	25
	Algarve (n = 144)	13,340	5,383	1	24
	Alto Minho (n = 164)	6,939	5,166	0	20

HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	Alto Tâmega (n = 192)	6,240	5,415	0	20
	Área Metropolitana do Porto (n = 260)	7,012	5,199	0	20
	Ave (n = 329)	7,106	5,418	0	20
	Cávado (n = 190)	6,758	5,247	0	19
	Douro (n = 184)	6,315	5,237	0	20
	Tâmega e Sousa (n = 167)	6,078	4,719	0	20
	Terras de Trás-os-Montes (n = 70)	5,943	5,076	0	20
	Beira Baixa (n = 352)	6,804	5,140	0	20
	Beiras e Serra da Estrela (n = 176)	6,727	5,142	0	20
	Médio Tejo (n = 216)	7,005	5,229	0	20
	Oeste (n = 123)	8,187	5,473	0	20
	Região de Aveiro (n = 268)	7,213	5,087	0	20
	Região de Coimbra (n = 186)	7,505	5,303	0	20
	Região de Leiria (n = 202)	6,005	5,196	0	20
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	5,819	5,209	0	18
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 341)	7,109	5,520	0	20
	Alentejo Central (n = 126)	6,595	5,169	0	20
	Alentejo Litoral (n = 263)	6,639	4,949	0	20
	Alto Alentejo (n = 50)	6,480	5,226	0	19
	Baixo Alentejo (n = 118)	5,102	4,579	0	19
	Lezíria do Tejo (n = 204)	7,250	5,921	0	20
	Algarve (n = 142)	7,021	4,890	0	19
SSES - Competências Socioemocionais (Otimismo)	Alto Minho (n = 165)	2,598	0,807	0,13	4
	Alto Tâmega (n = 188)	2,790	0,740	0,88	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 259)	2,634	0,822	0,25	4
	Ave (n = 327)	2,683	0,815	0	4
	Cávado (n = 186)	2,600	0,795	0,50	4
	Douro (n = 183)	2,753	0,752	0,50	4
	Tâmega e Sousa (n = 165)	2,697	0,717	0,63	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 70)	2,746	0,739	0,63	4
	Beira Baixa (n = 352)	2,537	0,848	0,25	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 173)	2,676	0,745	0,75	4
	Médio Tejo (n = 213)	2,642	0,783	0,50	4

	Oeste (n = 122)	2,596	0,764	0,88	4
	Região de Aveiro (n = 268)	2,584	0,773	0,25	4
	Região de Coimbra (n = 186)	2,437	0,741	0,75	4
	Região de Leiria (n = 201)	2,633	0,774	0	4
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	2,811	0,784	0,88	4
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 337)	2,617	0,801	0,38	4
	Alentejo Central (n = 125)	2,522	0,827	0,25	4
	Alentejo Litoral (n = 261)	2,702	0,763	0,63	4
	Alto Alentejo (n = 46)	2,603	0,865	1	4
	Baixo Alentejo (n = 119)	2,856	0,741	0,75	4
	Lezíria do Tejo (n = 203)	2,611	0,897	0,50	4
	Algarve (n = 144)	2,561	0,773	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Controlo Emocional)	Alto Minho (n = 165)	2,005	0,696	0	4
	Alto Tâmega (n = 187)	2,107	0,691	0,25	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 259)	2,102	0,829	0	4
	Ave (n = 328)	2,109	0,777	0,13	4
	Cávado (n = 181)	2,033	0,740	0	4
	Douro (n = 181)	2,235	0,730	0,38	4
	Tâmega e Sousa (n = 164)	2,169	0,685	0,50	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 71)	2,255	0,633	0,75	3,50
	Beira Baixa (n = 350)	2,162	0,767	0,25	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 171)	2,167	0,805	0	4
	Médio Tejo (n = 214)	2,116	0,772	0	4
	Oeste (n = 123)	2,039	0,742	0	4
	Região de Aveiro (n = 266)	2,111	0,678	0	3,88
	Região de Coimbra (n = 184)	2,045	0,700	0	3,75
	Região de Leiria (n = 198)	2,154	0,665	0,25	3,88
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	2,234	0,851	0,50	4
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 337)	2,145	0,766	0	4
	Alentejo Central (n = 126)	2,083	0,699	0,25	3,75
	Alentejo Litoral (n = 259)	2,139	0,731	0,13	3,88
	Alto Alentejo (n = 48)	2,194	0,950	0	4
	Baixo Alentejo (n = 116)	2,324	0,673	0,63	3,75
	Lezíria do Tejo (n = 201)	2,317	0,914	0	4

	Algarve (n = 143)	2,240	0,740	0,38	3,88
SSES - Competências Socioemocionais (Resiliência/Resistência)	Alto Minho (n = 162)	1,824	0,878	0	4
	Alto Tâmega (n = 184)	1,975	0,810	0	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 258)	1,991	0,966	0	4
	Ave (n = 328)	1,954	0,858	0	4
	Cávado (n = 184)	1,849	0,818	0	4
	Douro (n = 182)	2,037	0,845	0	4
	Tâmega e Sousa (n = 165)	1,917	0,796	0,13	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 71)	2,124	0,902	0,25	3,75
	Beira Baixa (n = 349)	1,923	0,836	0	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 170)	1,922	0,826	0	4
	Médio Tejo (n = 214)	1,960	0,824	0	3,88
	Oeste (n = 123)	1,788	0,874	0	4
	Região de Aveiro (n = 268)	1,846	0,808	0	4
	Região de Coimbra (n = 186)	1,813	0,830	0	3,63
	Região de Leiria (n = 198)	2,027	0,808	0,00	3,88
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	2,051	0,878	0,13	4
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 335)	1,983	0,880	0	4
	Alentejo Central (n = 126)	1,880	0,831	0	4
	Alentejo Litoral (n = 258)	2,031	0,844	0	4
	Alto Alentejo (n = 48)	2,145	0,980	0,38	4
	Baixo Alentejo (n = 119)	2,298	0,787	0,25	4
	Lezíria do Tejo (n = 196)	2,085	1,033	0	4
	Algarve (n = 143)	1,857	0,858	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Confiança)	Alto Minho (n = 163)	2,285	0,710	0,25	4
	Alto Tâmega (n = 186)	2,312	0,700	0,50	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 258)	2,121	0,802	0	4
	Ave (n = 326)	2,269	0,732	0,13	4
	Cávado (n = 185)	2,226	0,804	0	3,88
	Douro (n = 181)	2,222	0,721	0,38	4
	Tâmega e Sousa (n = 165)	2,345	0,716	0,25	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 71)	2,173	0,936	0	4
	Beira Baixa (n = 345)	2,188	0,789	0	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 165)	2,177	0,670	0,13	4

	Médio Tejo (n = 213)	2,143	0,777	0	4
	Oeste (n = 121)	2,043	0,776	0	3,50
	Região de Aveiro (n = 267)	2,140	0,704	0	3,88
	Região de Coimbra (n = 186)	2,159	0,681	0,13	4
	Região de Leiria (n = 198)	2,261	0,737	0,38	4
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	2,384	0,669	0,88	3,63
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 338)	2,153	0,712	0	4
	Alentejo Central (n = 124)	2,180	0,740	0,38	4
	Alentejo Litoral (n = 260)	2,259	0,688	0,13	4
	Alto Alentejo (n = 48)	2,258	0,726	0,50	3,75
	Baixo Alentejo (n = 119)	2,270	0,750	0	3,88
	Lezíria do Tejo (n = 191)	2,212	0,914	0	4
	Algarve (n = 143)	1,930	0,757	0	3,88
SSES - Competências Socioemocionais (Curiosidade)	Alto Minho (n = 164)	2,745	0,652	0,50	4
	Alto Tâmega (n = 184)	2,770	0,628	0,63	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 257)	2,786	0,676	0,50	4
	Ave (n = 327)	2,867	0,630	0,50	4
	Cávado (n = 181)	2,715	0,679	0,25	4
	Douro (n = 183)	2,840	0,596	0,75	4
	Tâmega e Sousa (n = 163)	2,856	0,642	0,50	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 71)	2,840	0,661	1,38	4
	Beira Baixa (n = 347)	2,790	0,668	0,50	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 166)	2,788	0,617	1	4
	Médio Tejo (n = 212)	2,792	0,677	0,38	4
	Oeste (n = 122)	2,746	0,663	0,75	4
	Região de Aveiro (n = 267)	2,663	0,653	0,50	4
	Região de Coimbra (n = 184)	2,602	0,618	0	4
	Região de Leiria (n = 198)	2,755	0,697	0,50	4
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	2,843	0,665	1	4
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 338)	2,754	0,688	0	4
	Alentejo Central (n = 124)	2,705	0,760	0,13	4
	Alentejo Litoral (n = 258)	2,777	0,623	0,50	4
	Alto Alentejo (n = 47)	2,761	0,755	0,50	4
	Baixo Alentejo (n = 119)	2,789	0,622	0,75	4

	Lezíria do Tejo (n = 192)	2,785	0,733	0	4
	Algarve (n = 143)	2,772	0,671	1	4
SSES - Competências Socioemocionais (Sociabilidade)	Alto Minho (n = 164)	2,528	0,737	0,63	4
	Alto Tâmega (n = 185)	2,581	0,671	0,75	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 257)	2,549	0,784	0	4
	Ave (n = 326)	2,606	0,774	0,29	4
	Cávado (n = 181)	2,535	0,652	0,50	4
	Douro (n = 180)	2,514	0,736	0,38	4
	Tâmega e Sousa (n = 163)	2,482	0,675	0,75	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 69)	2,633	0,738	1,25	3,75
	Beira Baixa (n = 349)	2,428	0,797	0	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 166)	2,516	0,706	0,63	4
	Médio Tejo (n = 209)	2,613	0,744	0,13	4
	Oeste (n = 123)	2,336	0,845	0	4
	Região de Aveiro (n = 269)	2,464	0,676	0	4
	Região de Coimbra (n = 183)	2,376	0,692	0,50	4
	Região de Leiria (n = 196)	2,527	0,731	0	4
	Viseu Dão Lafões (n = 71)	2,549	0,669	0,75	3,88
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 335)	2,534	0,721	0,63	4
	Alentejo Central (n = 124)	2,453	0,780	0,63	4
	Alentejo Litoral (n = 259)	2,579	0,742	0,50	4
	Alto Alentejo (n = 48)	2,538	0,766	0,50	4
	Baixo Alentejo (n = 117)	2,670	0,702	0,75	4
	Lezíria do Tejo (n = 191)	2,394	0,952	0	4
	Algarve (n = 143)	2,319	0,783	0,13	3,88
SSES - Competências Socioemocionais (Persistência/Perseverança)	Alto Minho (n = 165)	2,686	0,728	0	4
	Alto Tâmega (n = 184)	2,618	0,626	0,88	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 258)	2,707	0,747	0,13	4
	Ave (n = 327)	2,667	0,657	0,88	4
	Cávado (n = 181)	2,540	0,660	0,75	4
	Douro (n = 183)	2,728	0,644	0,38	4
	Tâmega e Sousa (n = 163)	2,656	0,663	0,88	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 70)	2,744	0,680	1,38	4
	Beira Baixa (n = 346)	2,709	0,701	0,75	4

	Beiras e Serra da Estrela (n = 165)	2,637	0,662	0,50	4
	Médio Tejo (n = 212)	2,660	0,753	0,50	4
	Oeste (n = 123)	2,500	0,817	0	4
	Região de Aveiro (n = 268)	2,593	0,677	0	4
	Região de Coimbra (n = 182)	2,503	0,607	0,75	4
	Região de Leiria (n = 197)	2,563	0,705	0,75	4
	Viseu Dão Lafões (n = 71)	2,700	0,745	0,75	4
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 338)	2,659	0,651	0,38	4
	Alentejo Central (n = 125)	2,602	0,687	0,88	4
	Alentejo Litoral (n = 258)	2,619	0,644	1,13	4
	Alto Alentejo (n = 49)	2,724	0,747	1	4
	Baixo Alentejo (n = 118)	2,694	0,639	0,88	4
	Lezíria do Tejo (n = 191)	2,668	0,822	0,75	4
	Algarve (n = 143)	2,704	0,735	0,25	4
SSES - Competências Socioemocionais (Criatividade)	Alto Minho (n = 162)	2,564	0,690	0	4
	Alto Tâmega (n = 184)	2,587	0,562	1,13	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 257)	2,650	0,734	0,25	4
	Ave (n = 327)	2,649	0,639	0,63	4
	Cávado (n = 181)	2,524	0,616	1,13	4
	Douro (n = 182)	2,548	0,610	0,88	4
	Tâmega e Sousa (n = 164)	2,653	0,590	1,50	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 69)	2,709	0,716	1,38	4
	Beira Baixa (n = 346)	2,578	0,728	0,13	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 163)	2,663	0,632	0,88	4
	Médio Tejo (n = 210)	2,645	0,683	0,88	4
	Oeste (n = 123)	2,538	0,737	0	4
	Região de Aveiro (n = 269)	2,499	0,630	0,63	4
	Região de Coimbra (n = 181)	2,488	0,636	0,63	4
	Região de Leiria (n = 196)	2,534	0,723	0,38	4
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	2,642	0,661	0,75	3,75
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 336)	2,589	0,681	0,25	4
	Alentejo Central (n = 124)	2,573	0,682	0,75	4
	Alentejo Litoral (n = 258)	2,612	0,664	0,88	4
	Alto Alentejo (n = 48)	2,740	0,627	1,25	4

	Baixo Alentejo (n = 117)	2,584	0,687	1	4
	Lezíria do Tejo (n = 189)	2,797	0,725	0	4
	Algarve (n = 140)	2,688	0,690	1,13	4
SSES - Competências Socioemocionais (Energia)	Alto Minho (n = 164)	2,322	0,776	0,13	4
	Alto Tâmega (n = 183)	2,447	0,671	0,50	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 258)	2,459	0,741	0,38	4
	Ave (n = 328)	2,392	0,768	0,13	4
	Cávado (n = 179)	2,334	0,699	0,50	4
	Douro (n = 182)	2,478	0,740	0,13	4
	Tâmega e Sousa (n = 165)	2,402	0,688	0,13	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 68)	2,549	0,650	1,38	4
	Beira Baixa (n = 342)	2,396	0,756	0	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 163)	2,448	0,720	0,50	4
	Médio Tejo (n = 212)	2,449	0,763	0,25	4
	Oeste (n = 123)	2,237	0,769	0,25	4
	Região de Aveiro (n = 268)	2,309	0,690	0	3,88
	Região de Coimbra (n = 182)	2,222	0,660	0,38	4
	Região de Leiria (n = 194)	2,416	0,705	0	4
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	2,488	0,787	0,25	4
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 333)	2,353	0,741	0	4
	Alentejo Central (n = 123)	2,322	0,760	0,25	4
	Alentejo Litoral (n = 257)	2,470	0,747	0,75	4
	Alto Alentejo (n = 48)	2,549	0,662	1	4
	Baixo Alentejo (n = 118)	2,553	0,820	0	4
	Lezíria do Tejo (n = 189)	2,371	0,910	0,38	4
	Algarve (n = 143)	2,279	0,767	0,38	4
SSES - Competências Socioemocionais (Cooperação)	Alto Minho (n = 165)	2,941	0,608	0,60	4
	Alto Tâmega (n = 182)	2,991	0,666	0,50	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 258)	3,103	0,601	0,50	4
	Ave (n = 326)	3,047	0,631	0,50	4
	Cávado (n = 180)	3,081	0,600	1	4
	Douro (n = 182)	3,052	0,621	0,75	4
	Tâmega e Sousa (n = 163)	3,041	0,643	0,50	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 70)	3,143	0,567	1,75	4

	Beira Baixa (n = 346)	3,043	0,599	0,75	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 163)	2,968	0,507	1,38	4
	Médio Tejo (n = 212)	2,948	0,672	0,50	4
	Oeste (n = 120)	2,973	0,654	1	4
	Região de Aveiro (n = 268)	2,947	0,512	1,38	4
	Região de Coimbra (n = 180)	2,928	0,594	0,50	4
	Região de Leiria (n = 194)	2,979	0,608	1,13	4
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	3,104	0,604	1,63	4
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 330)	2,985	0,596	0,57	4
	Alentejo Central (n = 121)	3,006	0,638	1,25	4
	Alentejo Litoral (n = 254)	2,971	0,551	1,38	4
	Alto Alentejo (n = 47)	2,979	0,694	0,50	4
	Baixo Alentejo (n = 118)	3,089	0,585	1,75	4
	Lezíria do Tejo (n = 189)	3,137	0,635	1,25	4
	Algarve (n = 143)	2,990	0,550	1,25	4
SSES - Competências Socioemocionais (Autocontrolo)	Alto Minho (n = 164)	2,552	0,687	0	4
	Alto Tâmega (n = 180)	2,478	0,653	0	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 259)	2,535	0,687	0,50	4
	Ave (n = 324)	2,570	0,611	0,88	4
	Cávado (n = 180)	2,523	0,606	1,13	4
	Douro (n = 183)	2,565	0,642	0,88	4
	Tâmega e Sousa (n = 162)	2,558	0,624	1,00	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 68)	2,604	0,745	0	4
	Beira Baixa (n = 345)	2,580	0,661	0	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 162)	2,523	0,635	0	4
	Médio Tejo (n = 213)	2,492	0,672	0,75	4
	Oeste (n = 121)	2,557	0,645	0,75	4
	Região de Aveiro (n = 267)	2,485	0,654	0	4
	Região de Coimbra (n = 179)	2,480	0,601	0,63	4
	Região de Leiria (n = 193)	2,521	0,638	0,63	4
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	2,661	0,606	1,38	4
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 331)	2,608	0,622	0,25	4
	Alentejo Central (n = 123)	2,546	0,672	0,50	3,88
	Alentejo Litoral (n = 253)	2,481	0,682	0,25	4

	Alto Alentejo (n = 48)	2,567	0,742	1	4
	Baixo Alentejo (n = 118)	2,622	0,665	0,75	4
	Lezíria do Tejo (n = 188)	2,675	0,796	0,50	4
	Algarve (n = 141)	2,558	0,737	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Sentimento de Pertença à Escola)	Alto Minho (n = 164)	2,503	0,548	0,83	3,60
	Alto Tâmega (n = 180)	2,546	0,534	1	3,50
	Área Metropolitana do Porto (n = 258)	2,573	0,560	0,83	3,50
	Ave (n = 322)	2,517	0,532	0,83	3,50
	Cávado (n = 175)	2,539	0,486	1,33	3,50
	Douro (n = 182)	2,492	0,545	0,50	3,50
	Tâmega e Sousa (n = 161)	2,518	0,543	0,67	3,50
	Terras de Trás-os-Montes (n = 70)	2,404	0,595	1	3,50
	Beira Baixa (n = 341)	2,478	0,576	0,50	3,60
	Beiras e Serra da Estrela (n = 160)	2,509	0,472	1	3,50
	Médio Tejo (n = 210)	2,498	0,602	0,50	3,50
	Oeste (n = 119)	2,402	0,647	0,50	3,60
	Região de Aveiro (n = 265)	2,481	0,471	1	3,50
	Região de Coimbra (n = 179)	2,367	0,497	0,67	3,50
	Região de Leiria (n = 193)	2,489	0,485	0,50	3,60
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	2,556	0,546	1,17	3,50
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 329)	2,465	0,542	0,67	4
	Alentejo Central (n = 123)	2,513	0,584	0,75	3,50
	Alentejo Litoral (n = 252)	2,555	0,557	0,67	3,50
	Alto Alentejo (n = 47)	2,555	0,530	1,50	3,50
	Baixo Alentejo (n = 117)	2,631	0,546	1,17	3,50
	Lezíria do Tejo (n = 186)	2,437	0,640	0,67	3,50
	Algarve (n = 137)	2,336	0,597	0,50	4
SSES - Competências Socioemocionais (Bullying)	Alto Minho (n = 163)	0,263	0,563	0	2,75
	Alto Tâmega (n = 179)	0,337	0,590	0	3
	Área Metropolitana do Porto (n = 256)	0,301	0,461	0	2,25
	Ave (n = 321)	0,341	0,495	0	3
	Cávado (n = 177)	0,315	0,567	0	3
	Douro (n = 181)	0,316	0,558	0	3
	Tâmega e Sousa (n = 159)	0,294	0,553	0	3

	Terras de Trás-os-Montes (n = 70)	0,679	0,878	0	3
	Beira Baixa (n = 339)	0,340	0,577	0	3
	Beiras e Serra da Estrela (n = 158)	0,320	0,501	0	3
	Médio Tejo (n = 210)	0,430	0,604	0	3
	Oeste (n = 119)	0,576	0,801	0	3
	Região de Aveiro (n = 264)	0,317	0,558	0	3
	Região de Coimbra (n = 177)	0,263	0,470	0	3
	Região de Leiria (n = 189)	0,311	0,593	0	3
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	0,295	0,472	0	2,25
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 330)	0,380	0,617	0	3
	Alentejo Central (n = 123)	0,246	0,472	0	3
	Alentejo Litoral (n = 250)	0,382	0,605	0	3
	Alto Alentejo (n = 47)	0,218	0,644	0	3
	Baixo Alentejo (n = 117)	0,346	0,621	0	3
	Lezíria do Tejo (n = 184)	0,261	0,487	0	3
	Algarve (n = 138)	0,394	0,552	0	2,75
SSES - Competências Socioemocionais (Relações com os Professores)	Alto Minho (n = 163)	2,425	0,728	0	3
	Alto Tâmega (n = 179)	2,430	0,759	0	3
	Área Metropolitana do Porto (n = 258)	2,391	0,777	0	3
	Ave (n = 320)	2,445	0,689	0	3
	Cávado (n = 177)	2,423	0,778	0	3
	Douro (n = 182)	2,449	0,718	0	3
	Tâmega e Sousa (n = 159)	2,329	0,857	0	3
	Terras de Trás-os-Montes (n = 69)	2,283	0,899	0	3
	Beira Baixa (n = 339)	2,434	0,746	0	3
	Beiras e Serra da Estrela (n = 159)	2,277	0,756	0	3
	Médio Tejo (n = 211)	2,350	0,802	0	3
	Oeste (n = 116)	2,474	0,688	0	3
	Região de Aveiro (n = 264)	2,314	0,756	0	3
	Região de Coimbra (n = 178)	2,354	0,767	0	3
	Região de Leiria (n = 191)	2,322	0,729	0	3
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	2,579	0,648	0	3
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 327)	2,289	0,795	0	3
	Alentejo Central (n = 123)	2,458	0,801	0	3

	Alentejo Litoral (n = 250)	2,435	0,725	0	3
	Alto Alentejo (n = 47)	2,418	0,821	0	3
	Baixo Alentejo (n = 115)	2,261	0,862	0	3
	Lezíria do Tejo (n = 185)	2,243	0,826	0	3
	Algarve (n = 135)	2,226	0,787	0	3
SSES - Competências Socioemocionais (Ansiedade com testes)	Alto Minho (n = 161)	2,731	1,043	0	4
	Alto Tâmega (n = 178)	2,802	0,956	0	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 257)	2,523	1,139	0	4
	Ave (n = 319)	2,691	0,991	0	4
	Cávado (n = 177)	2,759	0,959	0	4
	Douro (n = 180)	2,687	0,909	0	4
	Tâmega e Sousa (n = 156)	2,665	1,040	0	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 70)	2,471	1,041	0	4
	Beira Baixa (n = 338)	2,624	1,005	0	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 160)	2,681	0,975	0	4
	Médio Tejo (n = 210)	2,455	1,007	0	4
	Oeste (n = 117)	2,841	0,923	0	4
	Região de Aveiro (n = 263)	2,744	0,991	0	4
	Região de Coimbra (n = 178)	2,617	0,987	0	4
	Região de Leiria (n = 191)	2,507	1,010	0	4
	Viseu Dão Lafões (n = 71)	2,484	1,015	0	4
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 325)	2,461	1,020	0	4
	Alentejo Central (n = 123)	2,602	0,950	0	4
	Alentejo Litoral (n = 252)	2,494	1,064	0	4
	Alto Alentejo (n = 48)	2,556	1,176	0	4
	Baixo Alentejo (n = 116)	2,250	0,994	0	4
	Lezíria do Tejo (n = 184)	2,446	1,197	0	4
	Algarve (n = 134)	2,745	1,006	0	4
Perceção do impacto da pandemia por Covid-19	Alto Minho (n = 163)	2,017	0,715	0	4
	Alto Tâmega (n = 179)	1,953	0,854	0	4
	Área Metropolitana do Porto (n = 257)	1,971	0,798	0	4
	Ave (n = 321)	2,041	0,830	0	4
	Cávado (n = 176)	2,006	0,805	0	4
	Douro (n = 180)	2,087	0,757	0	4

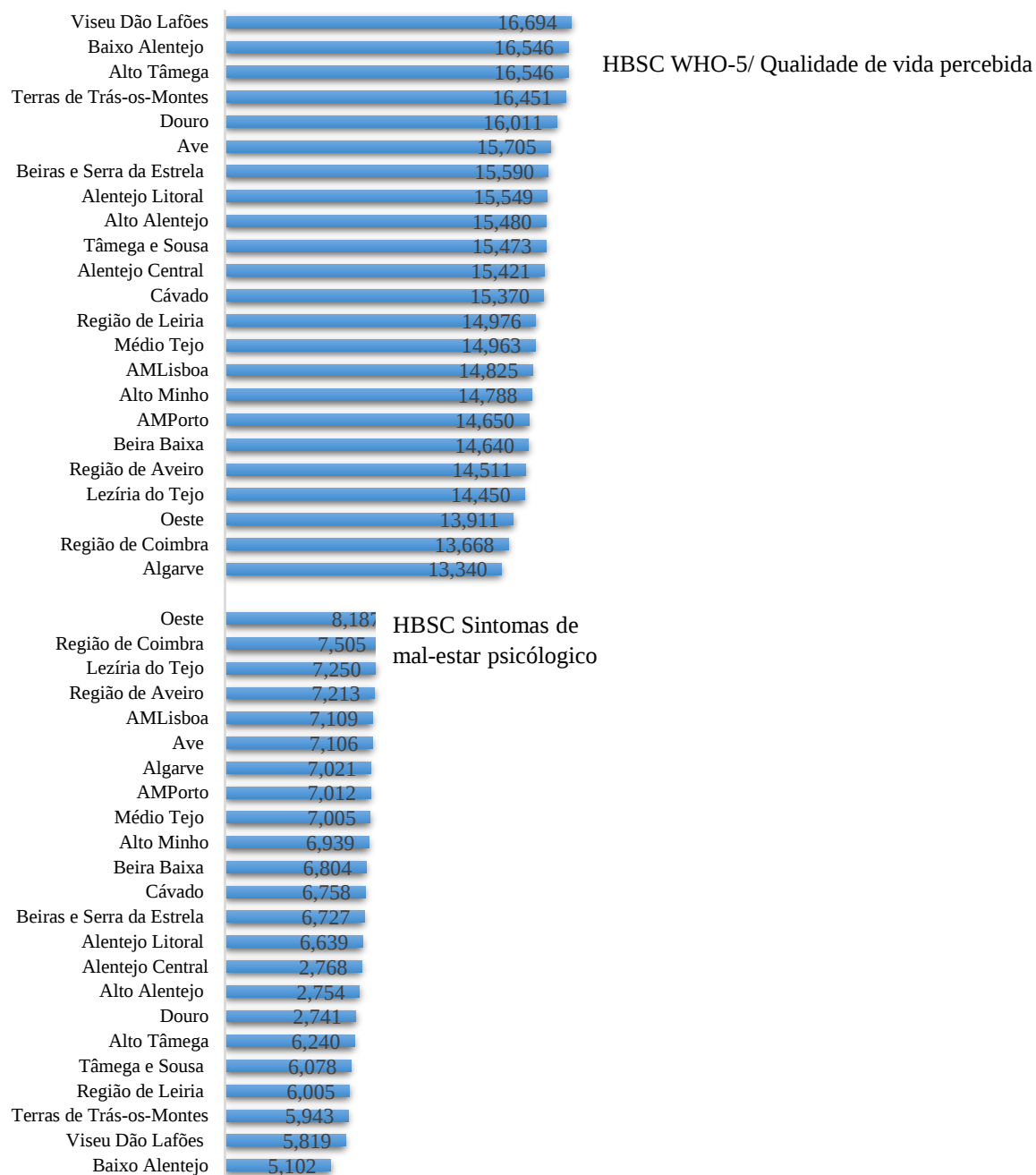
	Tâmega e Sousa (n = 158)	2,096	0,712	0,75	4
	Terras de Trás-os-Montes (n = 70)	1,919	0,916	0	4
	Beira Baixa (n = 340)	1,906	0,740	0	4
	Beiras e Serra da Estrela (n = 160)	2,091	0,729	0,25	4
	Médio Tejo (n = 211)	2,019	0,788	0	4
	Oeste (n = 118)	1,833	0,804	0	4
	Região de Aveiro (n = 265)	2,062	0,812	0	4
	Região de Coimbra (n = 178)	1,947	0,807	0	4
	Região de Leiria (n = 191)	2,037	0,772	0	4
	Viseu Dão Lafões (n = 71)	1,850	0,628	0,75	4
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 328)	1,946	0,781	0	4
	Alentejo Central (n = 123)	2,040	0,767	0	4
	Alentejo Litoral (n = 253)	1,979	0,736	0	4
	Alto Alentejo (n = 47)	1,942	0,613	1	3
	Baixo Alentejo (n = 113)	2,263	0,842	0,50	4
	Lezíria do Tejo (n = 184)	2,043	0,886	0	4
	Algarve (n = 136)	1,851	0,748	0	4
Cantril - Satisfação com a vida	Alto Minho (n = 165)	7,242	1,848	1	10
	Alto Tâmega (n = 195)	7,574	1,872	0	10
	Área Metropolitana do Porto (n = 260)	7,454	1,930	0	10
	Ave (n = 331)	7,544	1,816	0	10
	Cávado (n = 193)	7,415	1,998	0	10
	Douro (n = 185)	7,151	1,925	0	10
	Tâmega e Sousa (n = 166)	7,361	1,833	0	10
	Terras de Trás-os-Montes (n = 71)	7,352	2,057	1	10
	Beira Baixa (n = 354)	7,085	1,914	0	10
	Beiras e Serra da Estrela (n = 180)	7,367	1,815	2	10
	Médio Tejo (n = 217)	7,134	1,994	0	10
	Oeste (n = 123)	6,781	1,822	1	10
	Região de Aveiro (n = 268)	7,097	1,913	0	10
	Região de Coimbra (n = 186)	6,952	1,765	1	10
	Região de Leiria (n = 204)	7,368	1,893	0	10
	Viseu Dão Lafões (n = 72)	7,556	1,815	2	10
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 341)	7,114	1,901	0	10

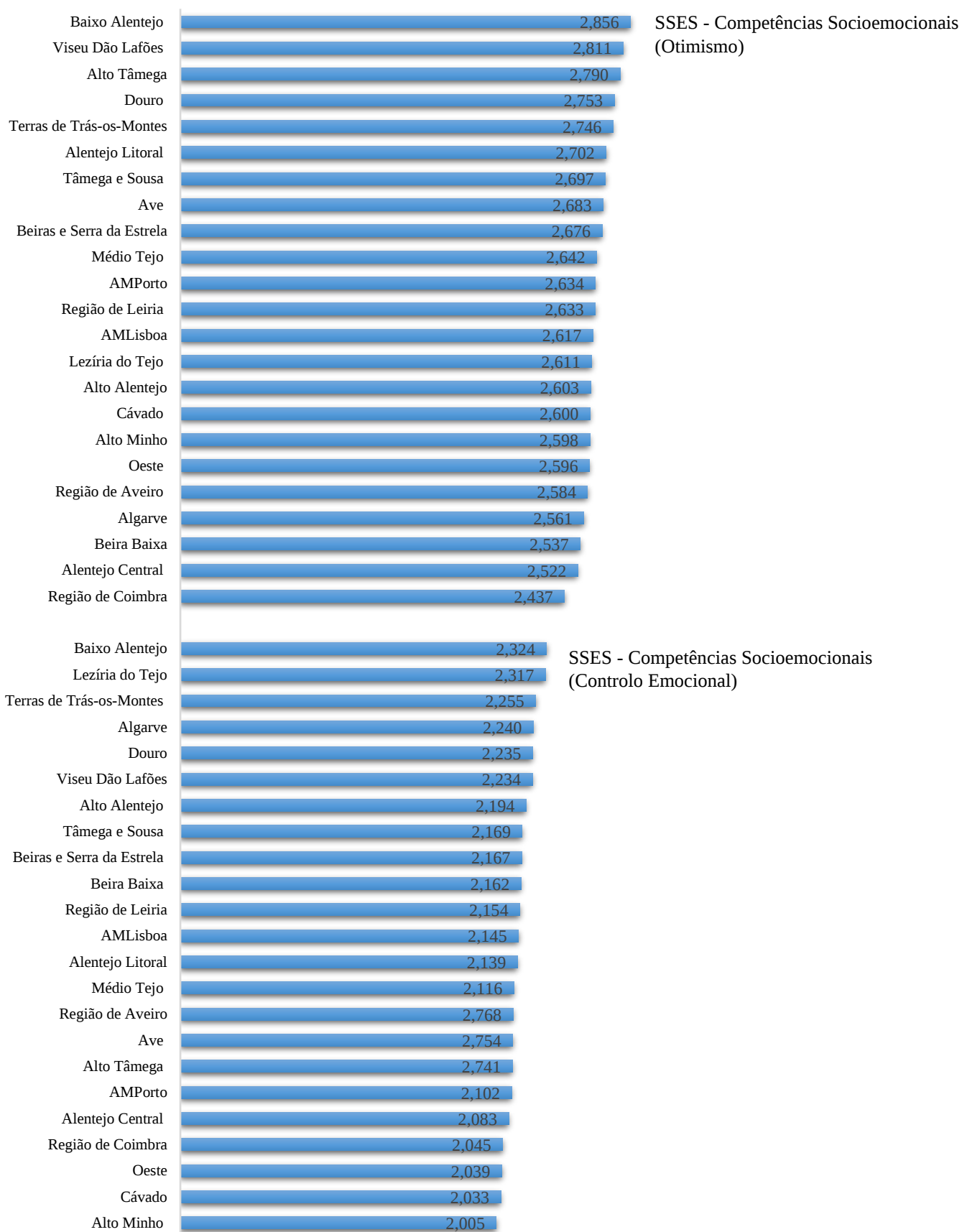
	Alentejo Central (n = 126)	7,206	1,985	2	10
	Alentejo Litoral (n = 263)	7,563	1,626	1	10
	Alto Alentejo (n = 50)	7,540	1,798	3	10
	Baixo Alentejo (n = 118)	7,992	1,599	3	10
	Lezíria do Tejo (n = 209)	7,254	2,056	0	10
	Algarve (n = 144)	6,785	2,049	0	10
Atividade física	Alto Minho (n = 159)	2,78	1,774	0	7
	Alto Tâmega (n = 179)	3,55	2,053	0	7
	Área Metropolitana do Porto (n = 256)	3,79	1,962	0	7
	Ave (n = 321)	3,48	1,884	0	7
	Cávado (n = 176)	3,03	1,779	0	7
	Douro (n = 189)	3,09	1,873	0	7
	Tâmega e Sousa (n = 158)	3,09	1,871	0	7
	Terras de Trás-os-Montes (n = 70)	3,81	2,261	0	7
	Beira Baixa (n = 340)	3,18	1,869	0	7
	Beiras e Serra da Estrela (n = 159)	3,18	1,865	0	7
	Médio Tejo (n = 208)	3,53	1,807	0	7
	Oeste (n = 118)	3,10	1,671	0	7
	Região de Aveiro (n = 261)	3,17	1,796	0	7
	Região de Coimbra (n = 175)	3,57	1,680	0	7
	Região de Leiria (n = 189)	3,23	2,005	0	7
	Viseu Dão Lafões (n = 70)	3,79	1,578	0	7
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 329)	3,63	1,956	0	7
	Alentejo Central (n = 119)	2,92	1,634	0	7
	Alentejo Litoral (n = 248)	3,39	1,810	1	7
	Alto Alentejo (n = 47)	3,49	1,692	0	7
	Baixo Alentejo (n = 114)	3,08	2,031	0	7
	Lezíria do Tejo (n = 186)	3,34	1,828	0	7
	Algarve (n = 135)	3,19	2,027	0	7
Sono	Alto Minho (n = 161)	7,85	1,314	4	10
	Alto Tâmega (n = 177)	7,99	1,237	4	10
	Área Metropolitana do Porto (n = 254)	7,53	1,262	4	10
	Ave (n = 319)	7,81	1,191	4	10
	Cávado (n = 171)	7,86	1,185	4	10

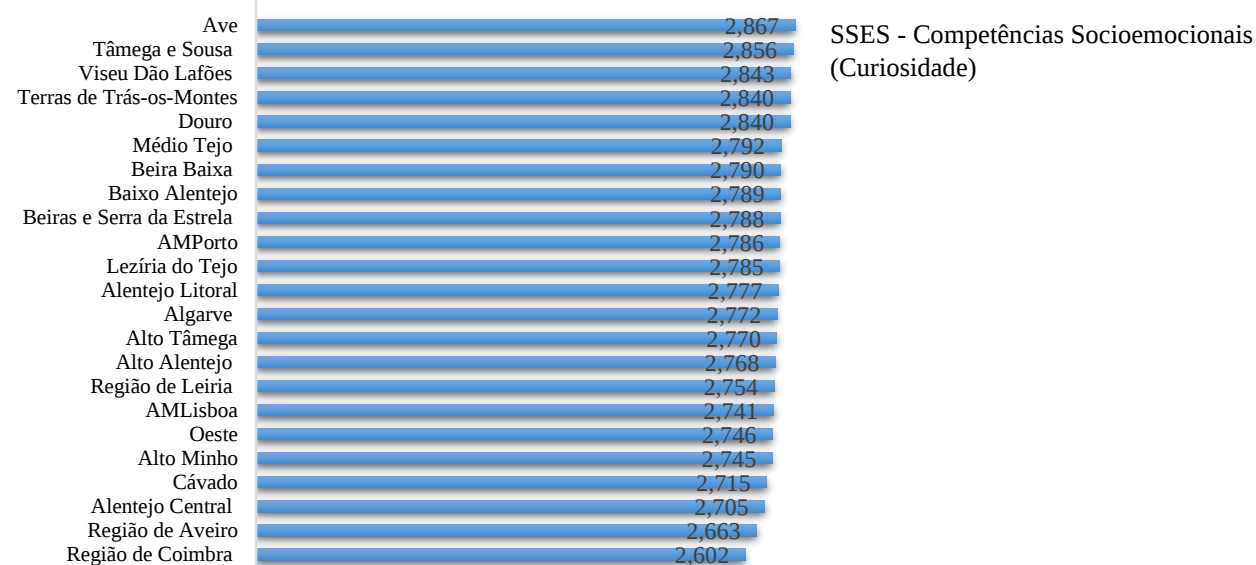
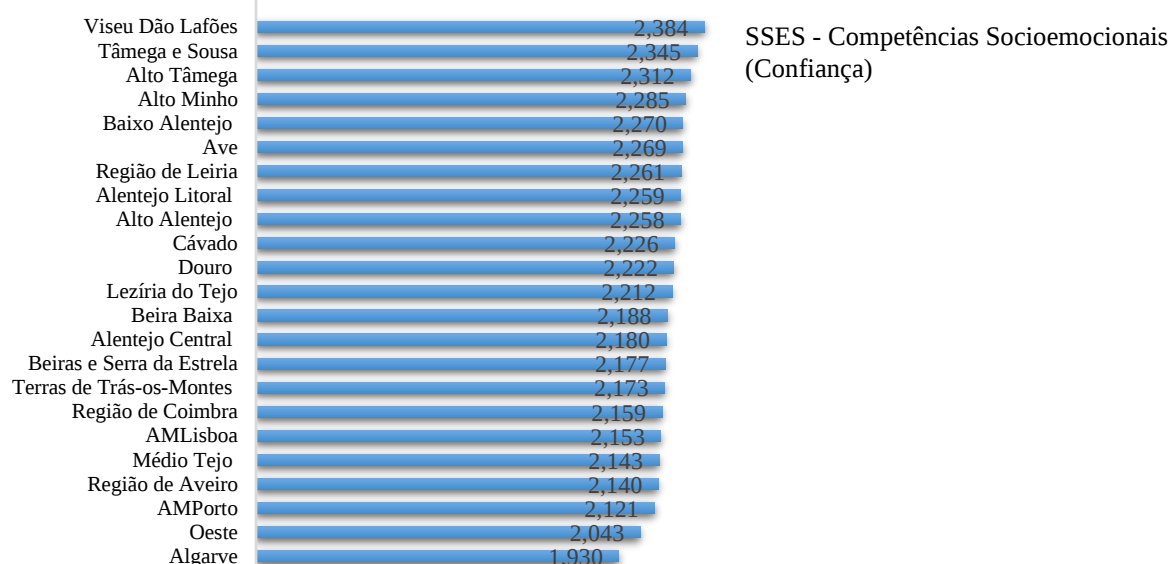
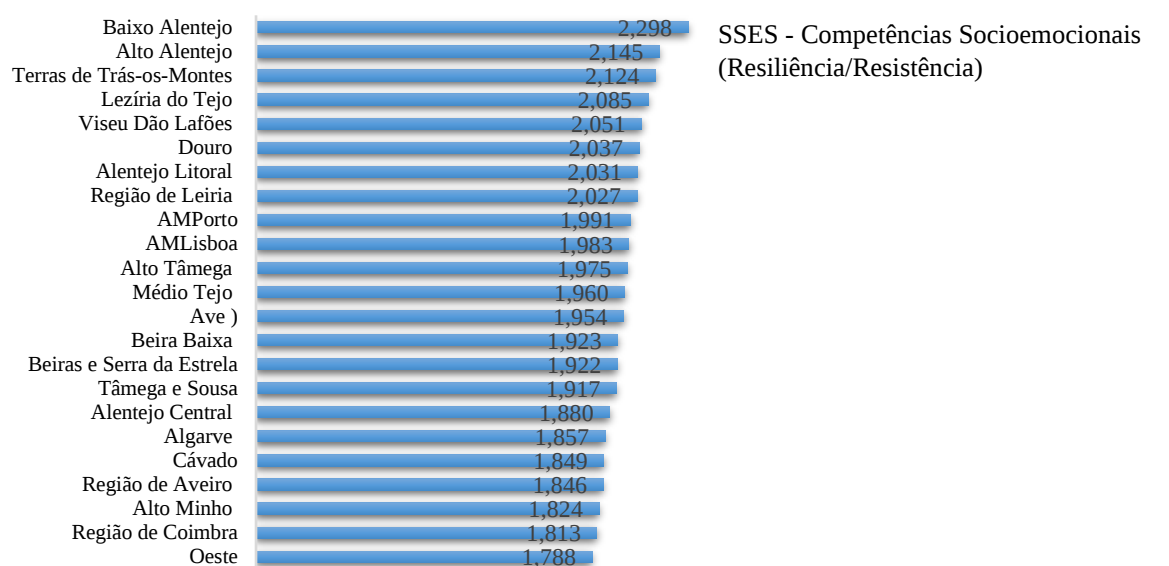
	Douro (n = 176)	7,84	1,261	4	10
	Tâmega e Sousa (n = 156)	7,80	1,226	4	10
	Terras de Trás-os-Montes (n = 70)	8,04	1,268	4	10
	Beira Baixa (n = 339)	7,86	1,275	4	10
	Beiras e Serra da Estrela (n = 158)	7,73	1,259	4	10
	Médio Tejo (n = 209)	7,71	1,247	4	10
	Oeste (n = 118)	7,77	1,229	4	10
	Região de Aveiro (n = 257)	7,58	1,273	4	10
	Região de Coimbra (n = 177)	7,58	1,237	4	10
	Região de Leiria (n = 187)	7,73	1,170	4	10
	Viseu Dão Lafões (n = 69)	8,07	1,365	4	10
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 326)	7,63	1,286	4	10
	Alentejo Central (n = 118)	7,63	1,211	4	10
	Alentejo Litoral (n = 245)	7,67	1,3	4	10
	Alto Alentejo (n = 47)	7,62	1,311	4	10
	Baixo Alentejo (n = 110)	8,00	1,032	5	10
	Lezíria do Tejo (n = 184)	7,51	1,519	4	10
	Algarve (n = 133)	7,59	1,149	5	10
Tempo ecrã	Alto Minho (n = 160)	4,08	2,365	0	10
	Alto Tâmega (n = 178)	4,28	2,459	1	10
	Área Metropolitana do Porto (n = 256)	4,37	2,355	0	10
	Ave (n = 320)	4,77	2,541	0	10
	Cávado (n = 175)	5,00	2,695	1	10
	Douro (n = 179)	4,46	2,342	1	10
	Tâmega e Sousa (n = 157)	4,69	2,564	1	10
	Terras de Trás-os-Montes (n = 69)	4,83	3,240	0	10
	Beira Baixa (n = 338)	4,72	2,494	0	10
	Beiras e Serra da Estrela (n = 159)	4,5	2,465	0	10
	Médio Tejo (n = 207)	5,08	2,765	0	10
	Oeste (n = 116)	4,87	2,451	1	10
	Região de Aveiro (n = 261)	4,52	2,547	0	10
	Região de Coimbra (n = 176)	4,96	2,403	0	10
	Região de Leiria (n = 188)	4,81	2,806	0	10
	Viseu Dão Lafões (n = 67)	3,39	1,938	1	10

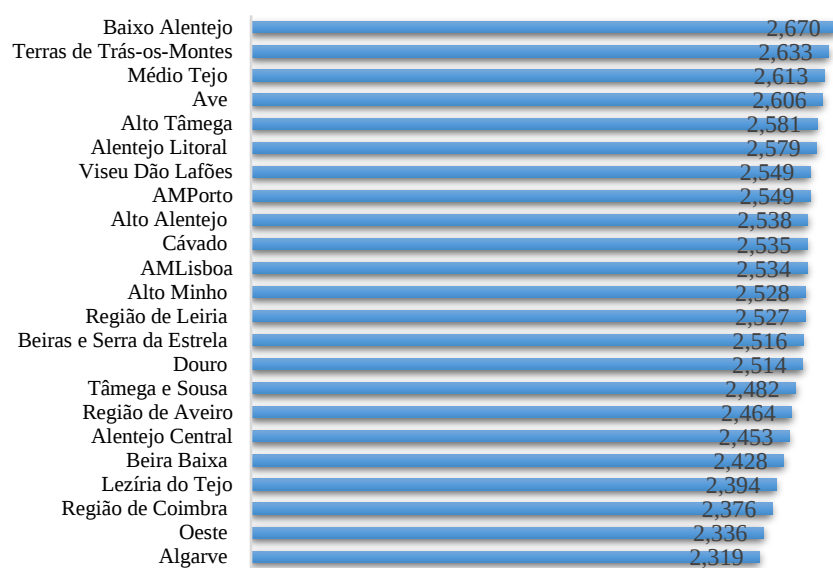
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 329)	4,95	2,560	1	10
	Alentejo Central (n = 119)	5,14	2,366	1	10
	Alentejo Litoral (n = 249)	4,6	2,192	0	10
	Alto Alentejo (n = 47)	4,38	2,132	0	10
	Baixo Alentejo (n = 113)	4,62	2,530	1	10
	Lezíria do Tejo (n = 188)	4,96	2,725	0	10
	Algarve (n = 135)	4,76	2,432	0	10

Gráfico 48 - Comparações de Média por NUTS III

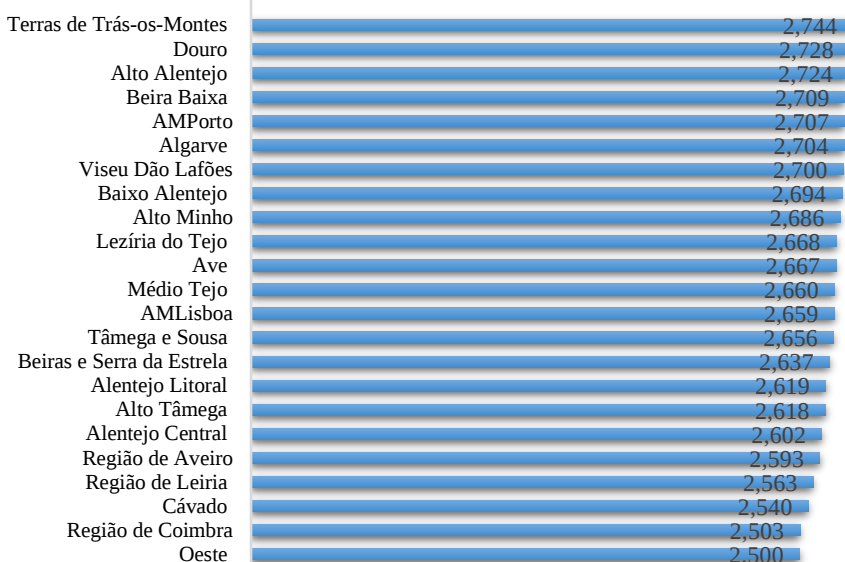




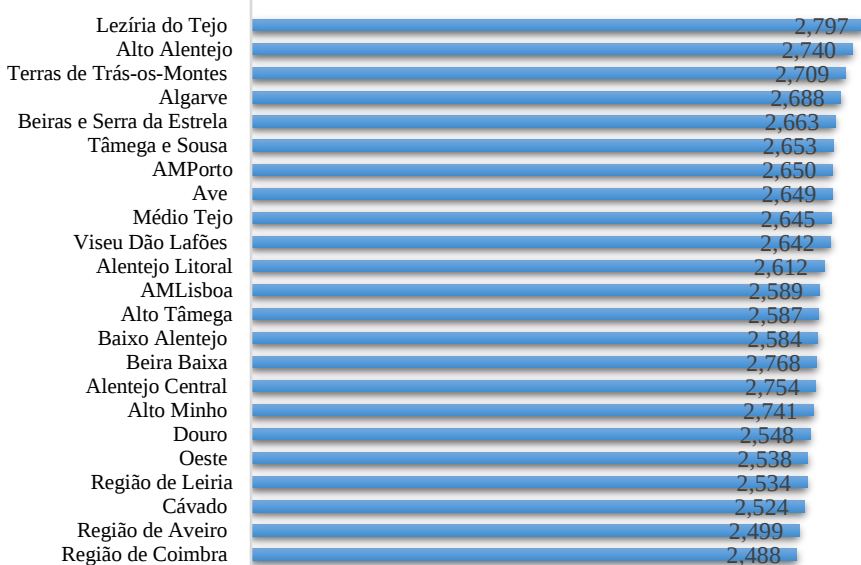




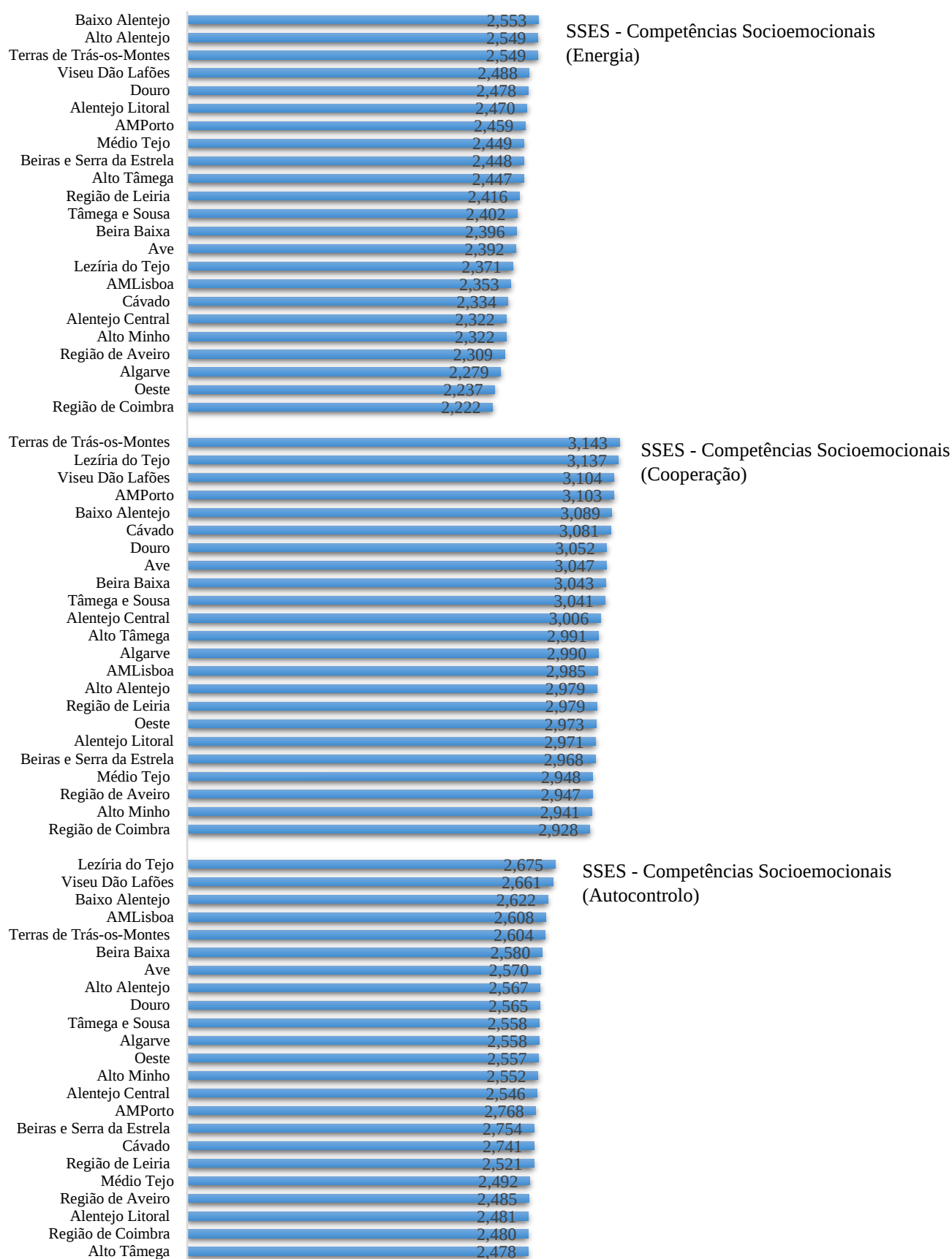
SSES - Competências Socioemocionais
(Sociabilidade)

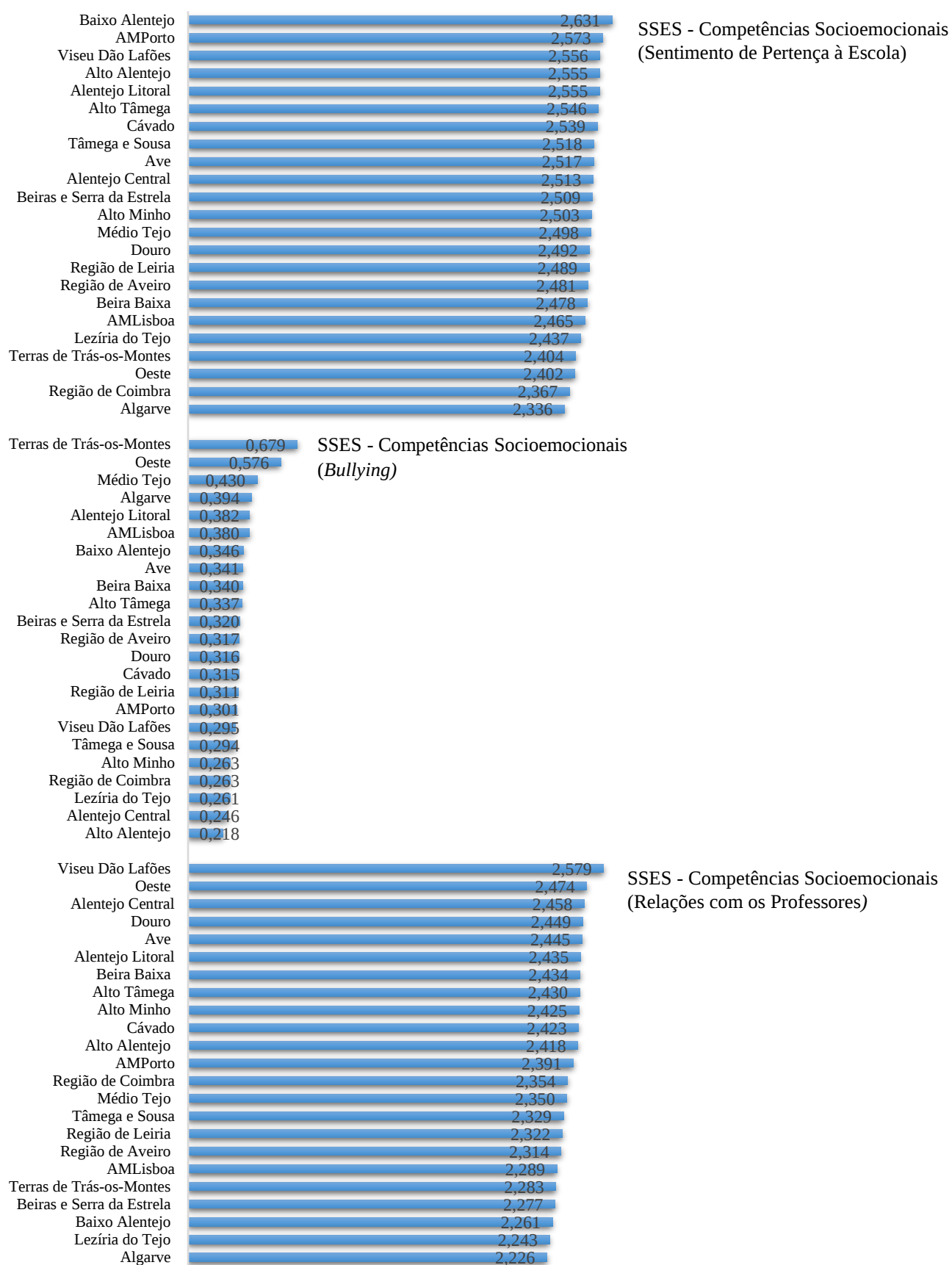


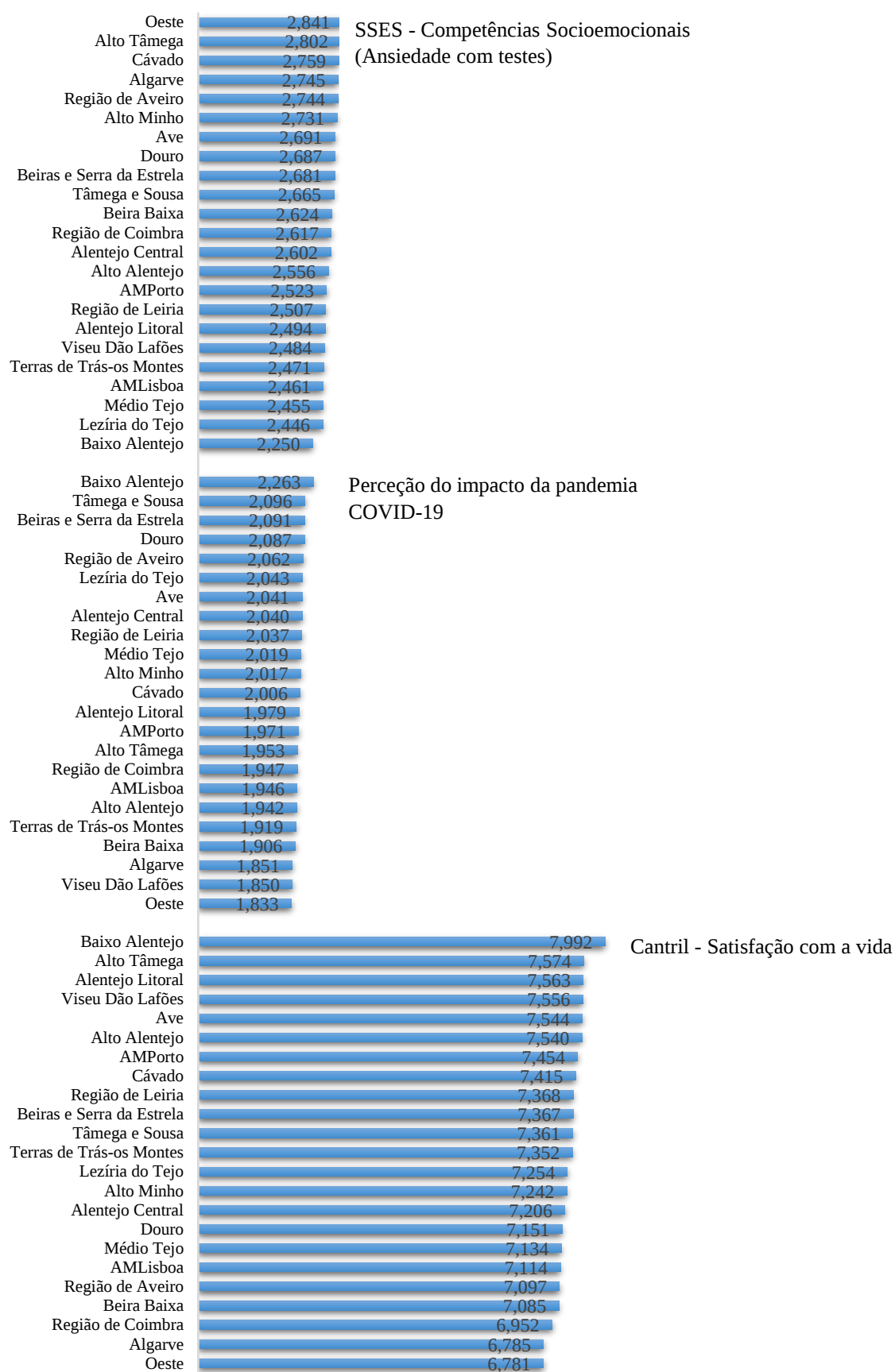
SSES - Competências Socioemocionais
(Persistência/Perseverança)

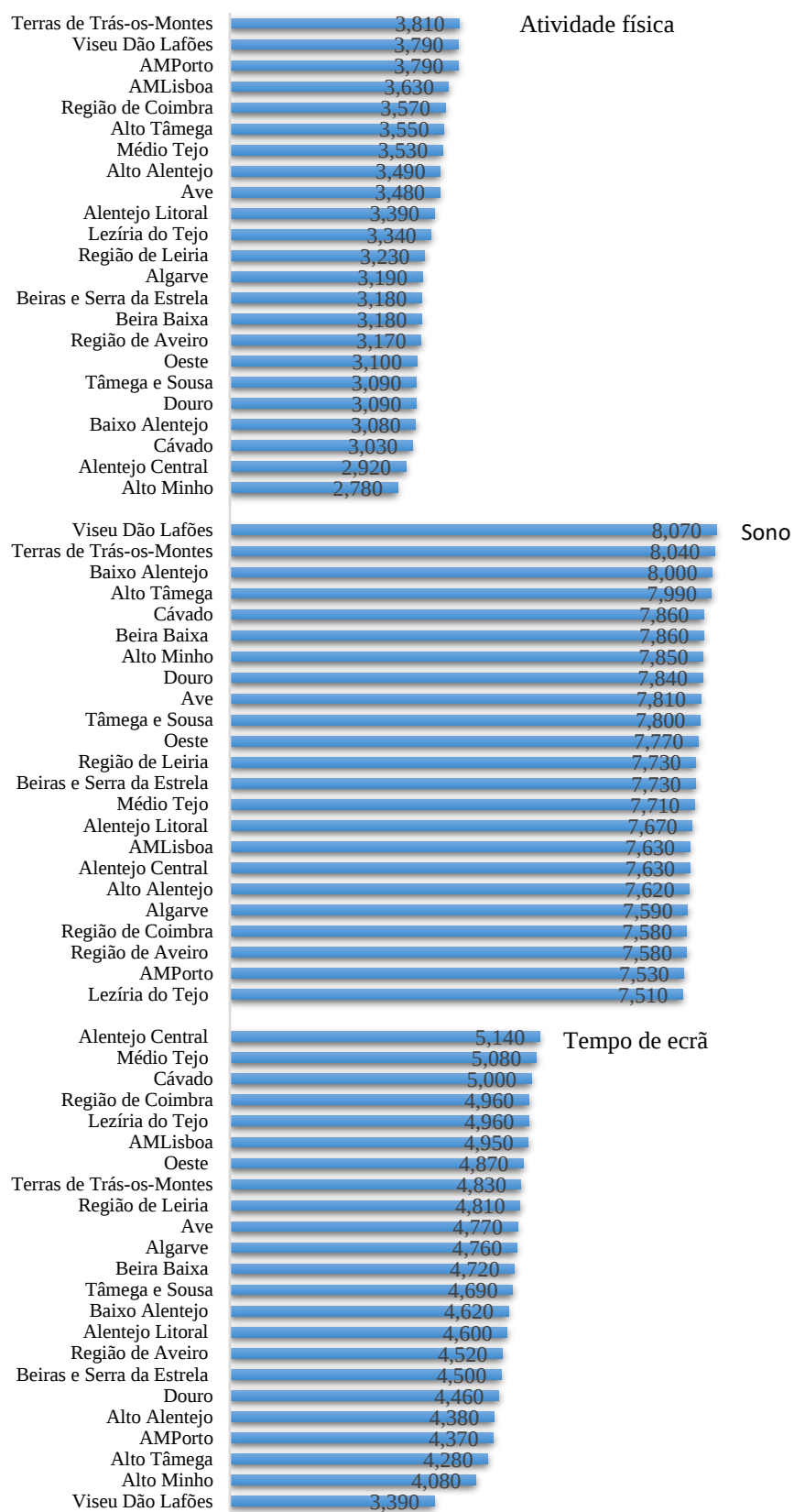


SSES - Competências Socioemocionais
(Criatividade)









No estudo e evidência de diferenças estatisticamente significativas nas variáveis HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida e HBSC Sintomas de mal-estar psicológico e NUTS III, distingue-se a região do Algarve com menor índice de bem-estar e qualidade de vida e Viseu Dão Lafões com maior. Nos sintomas, é a região do Baixo Alentejo a destacar-se pela positiva, em oposição ao Oeste.

Tabela 39 - Tabela comparativa HBSC por NUTS III - ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	Entre Grupos	2756,235	22	125,283	4,367	***
	Nos grupos	126155,361	4397	28,691	-	-
HBSC Sintomas de mal- estar psicológico	Entre Grupos	1307,532	22	59,433	2,173	***
	Nos grupos	119570,522	4372	27,349	-	-

*** $p \leq 0,001$

Na análise de diferenças estatisticamente significativas SSES - Competências Socioemocionais, sobressaem diferenças em todas as dimensões, à exceção do autocontrolo. A região do Baixo Alentejo destaca-se numa perspetiva positiva ao nível do otimismo, controlo emocional, resiliência/ resistência, sociabilidade, energia, sentimento de pertença à escola e menor ansiedade face aos testes. Por sua vez, a região do Algarve, revela menos confiança, sociabilidade e menor índice de relações positivas com os professores, em oposição à região de Dão Lafões. O Oeste sobressai com uma menor resiliência/ resistência e maior ansiedade face aos testes; e a região de Coimbra com menor otimismo, energia e criatividade, contrariando nesta última a Lezíria do Tejo. A vivência da condição de vítima de *bullying* revela-se superior na região Norte, nas Terras de Trás-os-Montes, e inferior no Alto Alentejo.

É observada uma homogeneidade nas dimensões curiosidade, persistência e cooperação.

Tabela 40 - Tabela comparativa SSES - Competências Socioemocionais por NUTS III – ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
SSES - Competências Socioemocionais (Otimismo)	Nos grupos	33,445	22	1,520	2,433	***
	Entre Grupos	2712,949	4342	0,625	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Controlo Emocional)	Nos grupos	25,103	22	1,141	2,023	*
		2437,294	4321	0,564	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Resiliência/Resistência)	Entre Grupos	44,263	22	2,012	2,733	***
	Nos grupos	3177,462	4316	0,736	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Confiança)	Entre Grupos	31,486	22	1,431	2,559	***
	Nos grupos	2406,202	4302	0,559	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Curiosidade)	Entre Grupos	15,984	22	0,727	1,661	*
	Nos grupos	1878,865	4296	0,437	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Sociabilidade)	Entre Grupos	30,597	22	1,391	2,491	***
	Nos grupos	2392,563	4285	0,558	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Persistência/Perseverança)	Entre Grupos	17,232	22	0,783	1,636	*
	Nos grupos	2055,460	4294	0,479	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Criatividade)	Entre Grupos	21,695	22	0,986	2,195	*
	Nos grupos	1920,479	4275	0,449	-	-
Competências Socioemocionais (Energia)	Entre Grupos	27,007	22	1,228	2,221	*
	Nos grupos	2360,141	4271	0,553	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Cooperação)	Entre Grupos	15,206	22	0,691	1,897	*
	Nos grupos	1552,223	4260	0,364	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Autocontrolo)	Entre Grupos	11,575	22	0,526	1,208	n.s.
	Nos grupos	1851,028	4251	0,435	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Sentimento de Pertença à Escola)	Entre Grupos	15,315	22	0,696	2,317	***
	Nos grupos	1267,462	4219	0,300	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Bullying)	Entre Grupos	24,114	22	1,096	3,387	***
	Nos grupos	1359,029	4200	0,324	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Relações com os Professores)	Entre Grupos	25,444	22	1,157	1,975	*
	Nos grupos	2457,270	4196	0,586	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Ansiedade com testes)	Entre Grupos	72,969	22	3,317	3,201	***
	Nos grupos	4336,875	4185	1,036	-	-

n.s. = não significativo; * $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,001$

No estudo e evidência de diferenças estatisticamente significativas na perceção do impacto da pandemia por Covid-19 e NUTS III, evidencia-se a região do Baixo Alentejo com uma perceção menos negativa, contrariamente ao Oeste.

Tabela 41 - Tabela comparativa Impacto COVID-19 por NUTS III - ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Perceção do impacto da pandemia por Covid-19 (Pontuação total)	Entre Grupos	28,089	22	1,277	2,078	*
	Nos grupos	2579,600	4199	0,614	-	-

* $p \leq 0,05$

No estudo de diferenças estatisticamente significativas na variável satisfação com a vida e NUTS II, o Baixo Alentejo destaca-se pela positiva. As regiões do Oeste e Algarve revelam a pior perceção de satisfação com a vida.

Tabela 42 - Tabela comparativa Cantril - Satisfação com a vida por NUTS III - ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Cantril - Satisfação com a vida	Entre Grupos	271,905	22	12,359	3,483	***
	Nos grupos	15605,536	4398	3,548	-	-

*** $p \leq 0,001$

Na investigação de diferenças estatisticamente na prática de atividade física nos últimos 7 dias, horas de sono e tempo de ecrã, são verificadas diferenças em todas as variáveis, sobressaindo a região das Terras de Trás-os-Montes com maior prática de atividade física e Viseu Dão Lafões co maior número de horas de sono por noite. Em oposição à região do Alto Minho na prática de atividade física, e Lezíria do Tejo no número de horas de sono/noite. O número de horas de ecrã mantém um padrão mais positivo (menor número de horas) na região de Viseu Dão Lafões, e menos positivo no Alentejo Central.

Tabela 42 - Tabela comparativa Atividade física, sono e tempo de ecrã por NUTS III - ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Atividade física	Entre Grupos	291,257	22	13,239	3,788	***
	Nos grupos	14584,587	4173	3,495	-	-
Sono	Entre Grupos	88,885	22	4,040	2,521	***
	Nos grupos	6631,848	4138	1,603	-	-
Tempo de ecrã	Entre Grupos	391,005	22	17,773	2,818	***
	Nos grupos	26245,854	4161	6,308	-	-

* $p \leq 0,05$

Comparações por Ano de escolaridade

As médias das variáveis idade e Cantril - Satisfação com a vida e dimensões HBSC, SSES - Competências Socioemocionais, percepção do impacto da pandemia, são apresentadas na Tabela 44, com indicação a negrito o ano de escolaridade com o valor mais elevado e menos elevado.

Tabela 43 - Médias por Anos de escolaridade

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	5.º ano (n=595)	17,644	4,773	0	25
	6.º ano (n=602)	16,897	4,935	2	25
	7.º ano (n=476)	16,437	5,187	2	25
	8.º ano (n=540)	14,378	5,564	0	25
	9.º ano (n=525)	14,459	5,513	0	25
	10.º ano (n=447)	14,602	5,296	1	25
	11.º ano (n=744)	13,487	5,121	0	25
	12.º ano (n=491)	12,835	4,876	0	25
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	5.º ano (n=591)	5,206	4,633	0	20
	6.º ano (n=596)	5,933	5,128	0	20
	7.º ano (n=475)	5,958	5,267	0	20
	8.º ano (n=537)	7,289	5,448	0	20
	9.º ano (n=521)	6,752	5,227	0	20
	10.º ano (n=444)	6,858	5,103	0	20
	11.º ano (n=741)	7,705	5,151	0	20
	12.º ano (n=490)	8,588	5,262	0	20
SSES - Competências Socioemocionais (Otimismo)	5.º ano (n=586)	2,940	0,696	0	4
	6.º ano (n=598)	2,812	0,730	0	4
	7.º ano (n=463)	2,753	0,813	0,38	4
	8.º ano (n=529)	2,544	0,804	0	4
	9.º ano (n=521)	2,602	0,824	0	4
	10.º ano (n=444)	2,623	0,806	0	4
	11.º ano (n=739)	2,448	0,766	0,25	4
	12.º ano (n=485)	2,386	0,767	0,5	4
SSES - Competências Socioemocionais (Controlo Emocional)	5.º ano (n=587)	2,197	0,686	0,38	4
	6.º ano (n=593)	2,141	0,714	0	4
	7.º ano (n=458)	2,218	0,779	0	4
	8.º ano (n=526)	2,038	0,761	0	4

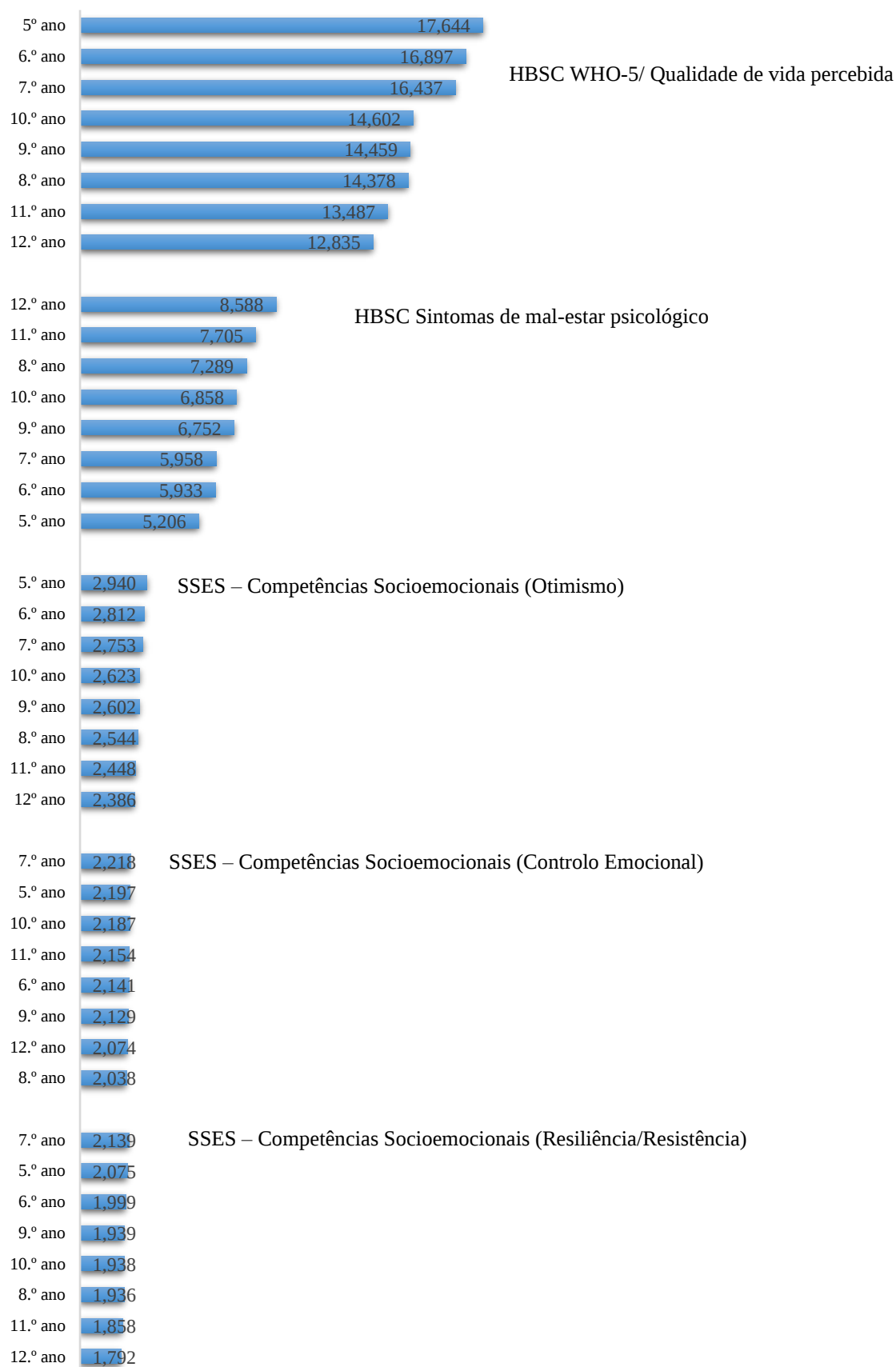
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	9.º ano (n=519)	2,129	0,784	0	4
	10.º ano (n=442)	2,187	0,757	0,13	4
	11.º ano (n=734)	2,154	0,746	0	4
	12.º ano (n=485)	2,074	0,802	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Resiliência/ Resistência)	5.º ano (n=583)	2,075	0,789	0	4
	6.º ano (n=592)	1,999	0,788	0	4
	7.º ano (n=455)	2,139	0,902	0	4
	8.º ano (n=525)	1,936	0,854	0	4
	9.º ano (n=521)	1,939	0,906	0	4
	10.º ano (n=442)	1,938	0,899	0	4
	11.º ano (n=735)	1,858	0,887	0	4
	12.º ano (n=486)	1,792	0,830	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Confiança)	5.º ano (n=583)	2,480	0,706	0,13	4
	6.º ano (n=583)	2,366	0,745	0	4
	7.º ano (n=458)	2,280	0,798	0	4
	8.º ano (n=525)	2,084	0,748	0	4
	9.º ano (n=517)	2,093	0,747	0	4
	10.º ano (n=443)	2,154	0,744	0	4
	11.º ano (n=734)	2,074	0,716	0	4
	12.º ano (n=482)	2,062	0,697	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Curiosidade)	5.º ano (n=580)	3,049	0,649	0,5	4
	6.º ano (n=591)	2,860	0,670	0	4
	7.º ano (n=458)	2,732	0,672	0	4
	8.º ano (n=524)	2,553	0,689	0	4
	9.º ano (n=509)	2,682	0,645	0,5	4
	10.º ano (n=442)	2,822	0,638	0,5	4
	11.º ano (n=733)	2,705	0,625	0,13	4
	12.º ano (n=482)	2,742	0,597	0,25	4
SSES - Competências Socioemocionais (Sociabilidade)	5.º ano (n=579)	2,813	0,670	0,5	4
	6.º ano (n=585)	2,746	0,702	0	4
	7.º ano (n=458)	2,593	0,768	0,29	4
	8.º ano (n=521)	2,395	0,762	0	4
	9.º ano (n=512)	2,446	0,754	0	4
	10.º ano (n=443)	2,455	0,745	0,5	4
	11.º ano (n=729)	2,326	0,736	0	4
	12.º ano (n=481)	2,295	0,689	0,38	4
SSES - Competências Socioemocionais	5.º ano (n=577)	2,743	0,688	0,25	4
	6.º ano (n=589)	2,745	0,671	0,75	4
	7.º ano (n=458)	2,659	0,714	0,38	4

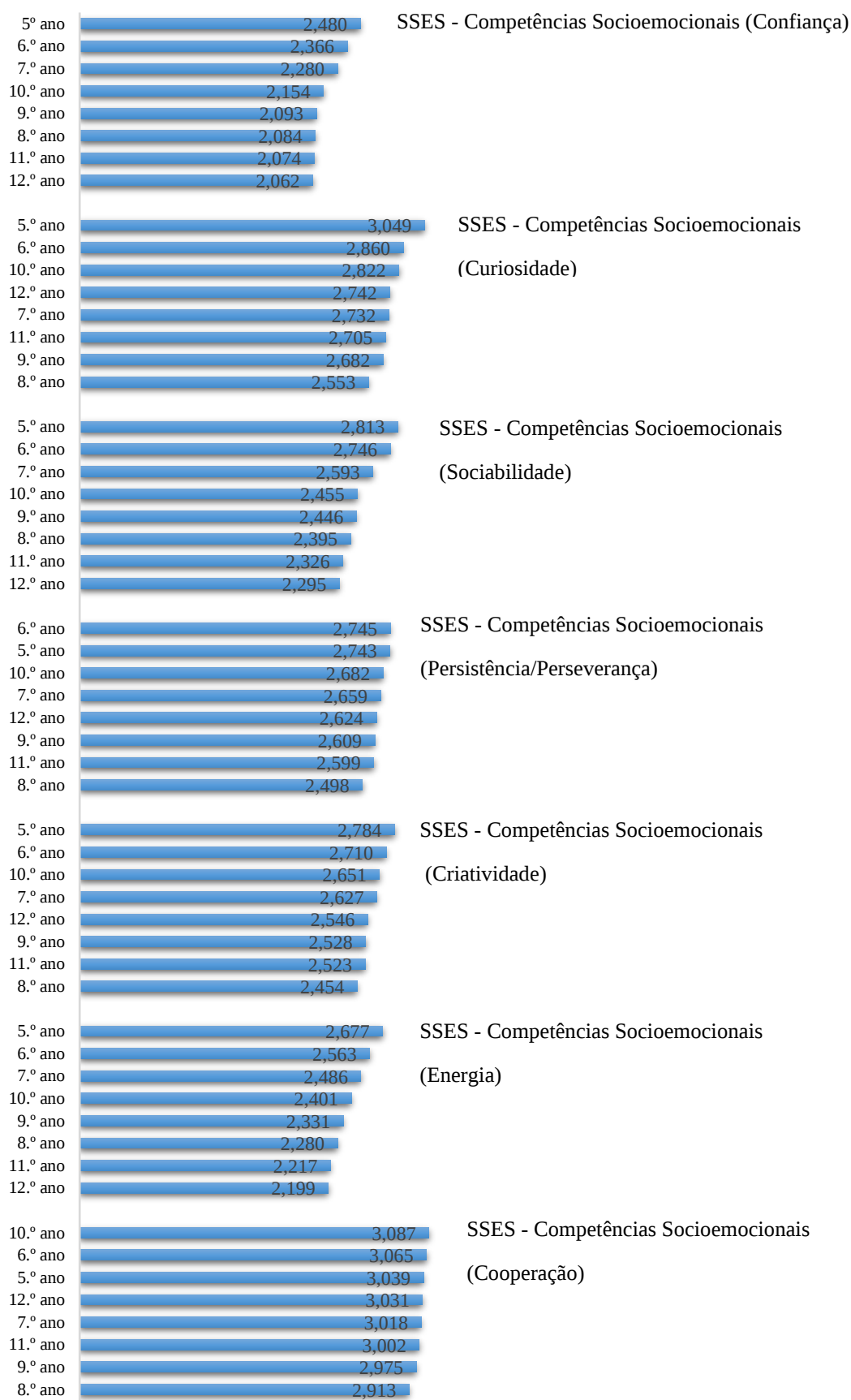
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
(Persistência/ Perseverança)	8.º ano (n=524)	2,498	0,706	0	4
	9.º ano (n=513)	2,609	0,707	0	4
	10.º ano (n=442)	2,682	0,668	0,43	4
	11.º ano (n=729)	2,599	0,669	0,38	4
	12.º ano (n=485)	2,624	0,699	0,25	4
SSES - Competências Socioemocionais (Criatividade)	5.º ano (n=576)	2,784	0,684	0	4
	6.º ano (n=583)	2,710	0,698	0,5	4
	7.º ano (n=459)	2,627	0,661	0,25	4
	8.º ano (n=516)	2,454	0,659	0,38	4
	9.º ano (n=513)	2,528	0,668	0	4
	10.º ano (n=437)	2,651	0,624	0	4
	11.º ano (n=732)	2,523	0,656	0,25	4
	12.º ano (n=482)	2,546	0,653	0,63	4
SSES - Competências Socioemocionais (Energia)	5.º ano (n=576)	2,677	0,701	0,63	4
	6.º ano (n=582)	2,563	0,726	0	4
	7.º ano (n=457)	2,486	0,743	0,25	4
	8.º ano (n=519)	2,280	0,710	0	4
	9.º ano (n=508)	2,331	0,756	0	4
	10.º ano (n=438)	2,401	0,740	0,25	4
	11.º ano (n=731)	2,217	0,727	0	4
	12.º ano (n=483)	2,199	0,726	0,13	4
SSES - Competências Socioemocionais (Cooperação)	5.º ano (n=572)	3,039	0,641	0,5	4
	6.º ano (n=581)	3,065	0,613	0,5	4
	7.º ano (n=456)	3,018	0,618	1,25	4
	8.º ano (n=512)	2,913	0,619	0,5	4
	9.º ano (n=511)	2,975	0,605	0,6	4
	10.º ano (n=442)	3,087	0,564	0,5	4
	11.º ano (n=726)	3,002	0,582	0,5	4
	12.º ano (n=483)	3,031	0,579	0,5	4
SSES - Competências Socioemocionais (Autocontrolo)	5.º ano (n=569)	2,584	0,672	0	4
	6.º ano (n=582)	2,555	0,663	0,63	4
	7.º ano (n=453)	2,604	0,652	0,5	4
	8.º ano (n=514)	2,454	0,639	0,63	4
	9.º ano (n=508)	2,530	0,673	0,5	4
	10.º ano (n=439)	2,624	0,654	0	4
	11.º ano (n=729)	2,532	0,632	0	4
	12.º ano (n=480)	2,528	0,695	0	4
SSES - Competências Socioemocionais	5.º ano (n=560)	2,637	0,527	0,5	4
	6.º ano (n=579)	2,581	0,548	0,5	3,6

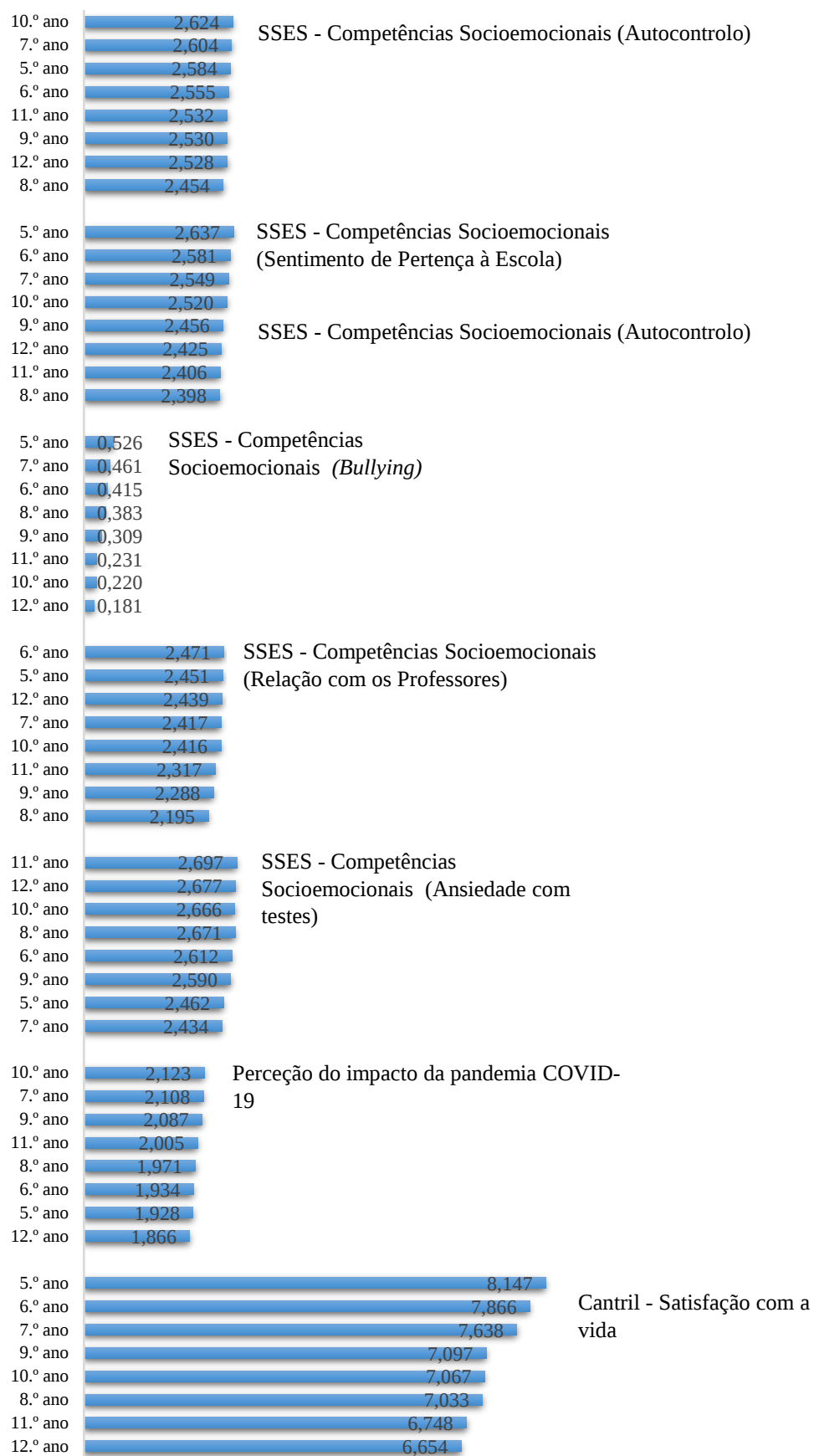
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
(Sentimento de Pertença à Escola)	7.º ano (n=456)	2,549	0,566	0,5	3,5
	8.º ano (n=503)	2,398	0,526	0,5	3,6
	9.º ano (n=505)	2,456	0,564	0,5	3,5
	10.º ano (n=435)	2,520	0,538	0,67	3,6
	11.º ano (n=725)	2,406	0,534	0,5	4
	12.º ano (n=479)	2,425	0,553	0,67	3,6
SSES - Competências Socioemocionais (<i>Bullying</i>)	5.º ano (n=555)	0,526	0,704	0	3
	6.º ano (n=579)	0,415	0,605	0	3
	7.º ano (n=452)	0,461	0,673	0	3
	8.º ano (n=501)	0,383	0,594	0	3
	9.º ano (n=502)	0,309	0,574	0	3
	10.º ano (n=435)	0,220	0,445	0	3
	11.º ano (n=722)	0,231	0,422	0	3
	12.º ano (n=477)	0,181	0,407	0	3
SSES - Competências Socioemocionais (Relações com os Professores)	5.º ano (n=552)	2,451	0,744	0	3
	6.º ano (n=579)	2,471	0,745	0	3
	7.º ano (n=455)	2,417	0,754	0	3
	8.º ano (n=497)	2,195	0,849	0	3
	9.º ano (n=501)	2,288	0,808	0	3
	10.º ano (n=434)	2,416	0,731	0	3
	11.º ano (n=723)	2,317	0,761	0	3
	12.º ano (n=478)	2,439	0,695	0	3
SSES - Competências Socioemocionais (Ansiedade com testes)	5.º ano (n=548)	2,462	0,984	0	4
	6.º ano (n=577)	2,612	0,989	0	4
	7.º ano (n=451)	2,434	0,991	0	4
	8.º ano (n=501)	2,671	0,978	0	4
	9.º ano (n=500)	2,590	1,065	0	4
	10.º ano (n=432)	2,666	1,076	0	4
	11.º ano (n=721)	2,697	1,028	0	4
	12.º ano (n=478)	2,677	1,057	0	4
Perceção do impacto da pandemia por Covid-19	5.º ano (n=550)	1,928	0,902	0	4
	6.º ano (n=581)	1,934	0,878	0	4
	7.º ano (n=452)	2,108	0,811	0	4
	8.º ano (n=502)	1,971	0,736	0	4
	9.º ano (n=501)	2,087	0,769	0	4
	10.º ano (n=434)	2,123	0,753	0	4
	11.º ano (n=723)	2,005	0,681	0	4
	12.º ano (n=479)	1,866	0,708	0	4
	5.º ano (n=597)	8,147	1,688	0	10

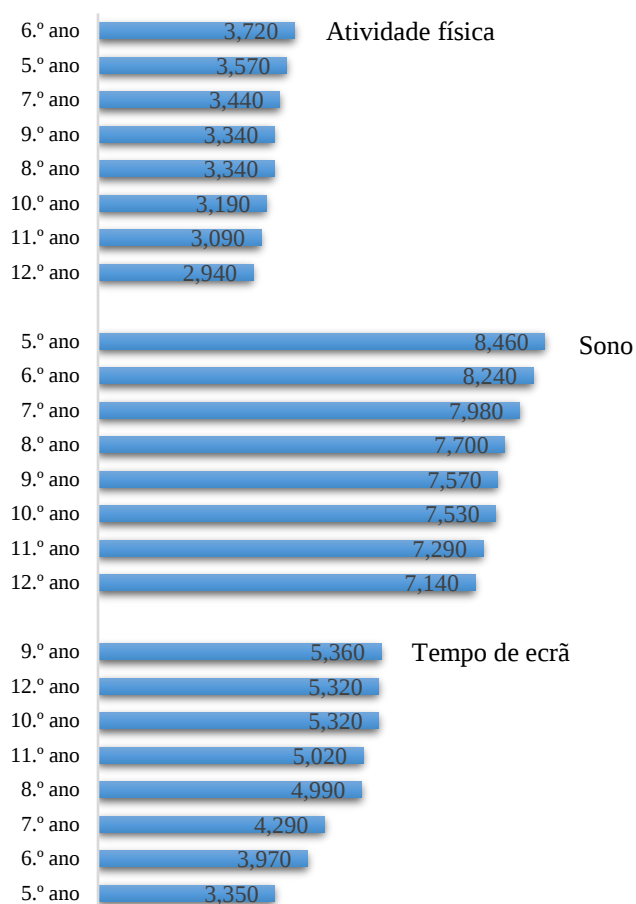
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Cantril - Satisfação com a vida	6.º ano (n=603)	7,866	1,851	0	10
	7.º ano (n=475)	7,638	1,872	0	10
	8.º ano (n=541)	7,033	1,890	0	10
	9.º ano (n=526)	7,097	1,722	0	10
	10.º ano (n=446)	7,067	1,876	0	10
	11.º ano (n=741)	6,748	1,826	0	10
	12.º ano (n=491)	6,654	1,896	0	10
Atividade física	5.º ano (n=550)	3,57	1,933	0	7
	6.º ano (n=577)	3,72	1,932	0	7
	7.º ano (n=447)	3,44	1,913	0	7
	8.º ano (n=504)	3,34	1,868	0	7
	9.º ano (n=496)	3,34	1,808	0	7
	10.º ano (n=429)	3,19	1,800	0	7
	11.º ano (n=713)	3,09	1,844	0	7
	12.º ano (n=480)	2,94	1,837	0	7
Sono	5.º ano (n=540)	8,46	1,161	4	10
	6.º ano (n=569)	8,24	1,215	4	10
	7.º ano (n=445)	7,98	1,226	4	10
	8.º ano (n=499)	7,70	1,218	4	10
	9.º ano (n=492)	7,57	1,213	4	10
	10.º ano (n=424)	7,53	1,136	4	10
	11.º ano (n=711)	7,29	1,240	4	10
	12.º ano (n=481)	7,14	1,104	4	10
Tempo de ecrã	5.º ano (n=543)	3,35	2,383	0	10
	6.º ano (n=576)	3,97	2,465	0	10
	7.º ano (n=444)	4,29	2,414	0	10
	8.º ano (n=503)	4,99	2,548	0	10
	9.º ano (n=496)	5,36	2,392	1	10
	10.º ano (n=430)	5,32	2,482	0	10
	11.º ano (n=712)	5,02	2,395	0	10
	12.º ano (n=480)	5,32	2,336	1	10

Gráfico 49 - Comparação de Médias por Ano de escolaridade









No estudo de diferenças estatisticamente significativas HBSC por ano de escolaridade, são evidentes diferenças no HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida pontuação total e HBSC Sintomas de mal-estar psicológico. Os alunos do 5.º ano de escolaridade apresentam melhores índices de bem-estar e menos de sintomas, contrariamente aos do 12.º ano, os quais revelam menor índice de bem-estar e maior sintomatologia.

Tabela 44 - Tabela comparativa HBSC/WHO –Qualidade de vida e HBSC Sintomas de mal-estar psicológico por Ano de escolaridade - ANOVA

		Soma quadrados	df	M	Z	sig
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	Entre grupos	11708,484	7	1672,641	62,965	***
	Nos grupos	117203,112	4412	26,565	-	-

		<i>Soma quadrados</i>	<i>df</i>	<i>M</i>	<i>Z</i>	<i>sig</i>
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	Entre grupos	4588,382	7	655,483	24,728	***
	Nos grupos	116289,672	4387	26,508	-	-

*** $p \leq 0,001$

Na análise de diferenças estatisticamente significativas nas subescalas SSES - Competências Socioemocionais estudadas, são verificadas diferenças em todas as dimensões. No seu estudo, verifica-se uma predominância do 5.º ano para apresentar maiores índices de otimismo, confiança, sociabilidade, criatividade, energia e menor ansiedade face aos testes, em oposição ao 12.º ano, que também revela menor resiliência/resistência. Todavia, os resultados favoráveis intervêm-se na condição de vítima de *bullying*, destacando-se os alunos do 5.º ano. Também na curiosidade, criatividade, sentimento de pertença à escola e relações com os professores se destaca o 5.º ano pela positiva sobretudo em relação ao 8.º ano. A par, o 8.º ano de escolaridade sobressai num panorama menos positivo nas dimensões controlo emocional, persistência/perseverança, cooperação e autocontrolo.

Tabela 45 - Tabela comparativa SSES - Competências Socioemocionais por Ano de escolaridade - ANOVA

		<i>Soma quadrados</i>	<i>df</i>	<i>M</i>	<i>Z</i>	<i>Sig.</i>
SSES - Competências Socioemocionais (Otimismo)	Entre grupos	140,699	7	20,100	33,609	***
	Nos grupos	2605,694	4357	0,598	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Controlo emocional)	Entre grupos	13,458	7	1,923	3,404	*
	Nos grupos	2448,939	4336	0,565	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Resiliência/ Resistência)	Entre grupos	45,242	7	6,463	8,812	***
	Nos grupos	3176,483	4331	0,733	-	-
SSES - Competências	Entre grupos	99,511	7	14,216	26,247	***

		<i>Soma quadrados</i>	<i>df</i>	<i>M</i>	<i>Z</i>	<i>Sig.</i>
Socioemocionais (Confiança)	Nos grupos	2338,177	4317	0,542	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Curiosidade)	Entre grupos	83,558	7	11,937	28,411	***
	Nos grupos	1811,291	4311	0,420	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Sociabilidade)	Entre grupos	145,846	7	20,835	39,341	***
	Nos grupos	2277,314	4300	0,530	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Persistência/ Perseverança)	Entre grupos	25,891	7	3,699	7,787	***
	Nos grupos	2046,801	4309	0,475	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Criatividade)	Entre grupos	47,457	7	6,780	15,350	***
	Nos grupos	1894,716	4290	0,442	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Energia)	Entre grupos	116,760	7	16,680	31,488	***
	Nos grupos	2270,388	4286	0,530	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Cooperação)	Entre grupos	10,408	7	1,487	4,082	***
	Nos grupos	1557,021	4275	0,364	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Autocontrolo)	Entre grupos	9,850	7	1,407	3,240	*
	Nos grupos	1852,753	4266	0,434	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Sentimento de Pertença à Escola)	Entre grupos	30,755	7	4,394	14,858	***
	Nos grupos	1252,021	4234	0,296	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Bullying)	Entre grupos	57,385	7	8,198	26,063	***
	Nos grupos	1325,759	4215	0,315	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Relações com os professores)	Entre grupos	34,264	7	4,895	8,418	***
	Nos grupos	2448,450	4211	0,581	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Ansiedade com os testes)	Entre grupos	36,937	7	5,277	5,068	***
	Nos grupos	4372,906	42000	1,041	-	-

* $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,001$

No estudo de diferenças estatisticamente significativas na perceção do impacto da pandemia COVID-19 por ano de escolaridade, os alunos do 12.º ano e do 2.º ciclo do

ensino básico revelam uma percepção menos positiva, contrariamente aos alunos do 10.º ano de escolaridade.

Tabela 46 - Tabela comparativa Impacto Covid-19 por Ano de escolaridade - ANOVA

		Soma quadrados	df	M	Z	Sig.
Percepção do impacto da pandemia por Covid-19	Entre grupos	30,081	7	4,297	7,025	***
	Nos grupos	2577,608	4214	0,612	-	-

*** $p \leq 0,001$

Na análise de diferenças estatisticamente significativas entre a satisfação com a vida e ano de escolaridade, o 5.º ano revela uma melhor satisfação com a vida, em oposição ao 12.º ano de escolaridade.

Tabela 47 - Tabela comparativa Cantril - Satisfação com a vida por Ano de Escolaridade - ANOVA

		Soma Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Cantril - Satisfação com a vida	Entre Grupos	1190,125	7	170,018	51,084	***
	Nos Grupos	14687,317	4413	3,328	-	-

*** $p \leq 0,001$

No estudo de diferenças estatisticamente significativas de prática de atividade física por semana, horas de sono e tempo de ecrã, são observadas diferenças em todas as dimensões, verificando-se uma maior prática de atividade física por parte dos alunos do 6º ano, e mais horas de sono no 5º ano, em discrepância com o 12º ano. No tempo de ecrã, o 5º ano volta a destacar-se pela positiva, com um menor número de horas, e o 9º ano com um maior número de horas de ecrã.

Tabela 48 - Tabela comparativa Atividade física, sono e tempo de ecrã por Ano de escolaridade - ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Atividade física	Entre Grupos	246,451	7	35,207	10,079	***
	Nos grupos	14629,393	4188	3,493	-	-

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Sono	Entre Grupos	804,289	7	114,898	80,652	***
	Nos grupos	5916,444	4153	1,425	-	-
Tempo de ecrã	Entre Grupos	2057,824	7	293,975	49,947	***
	Nos grupos	24579,034	4176	5,886	-	-

*** $p \leq 0,001$

Comparações por Género

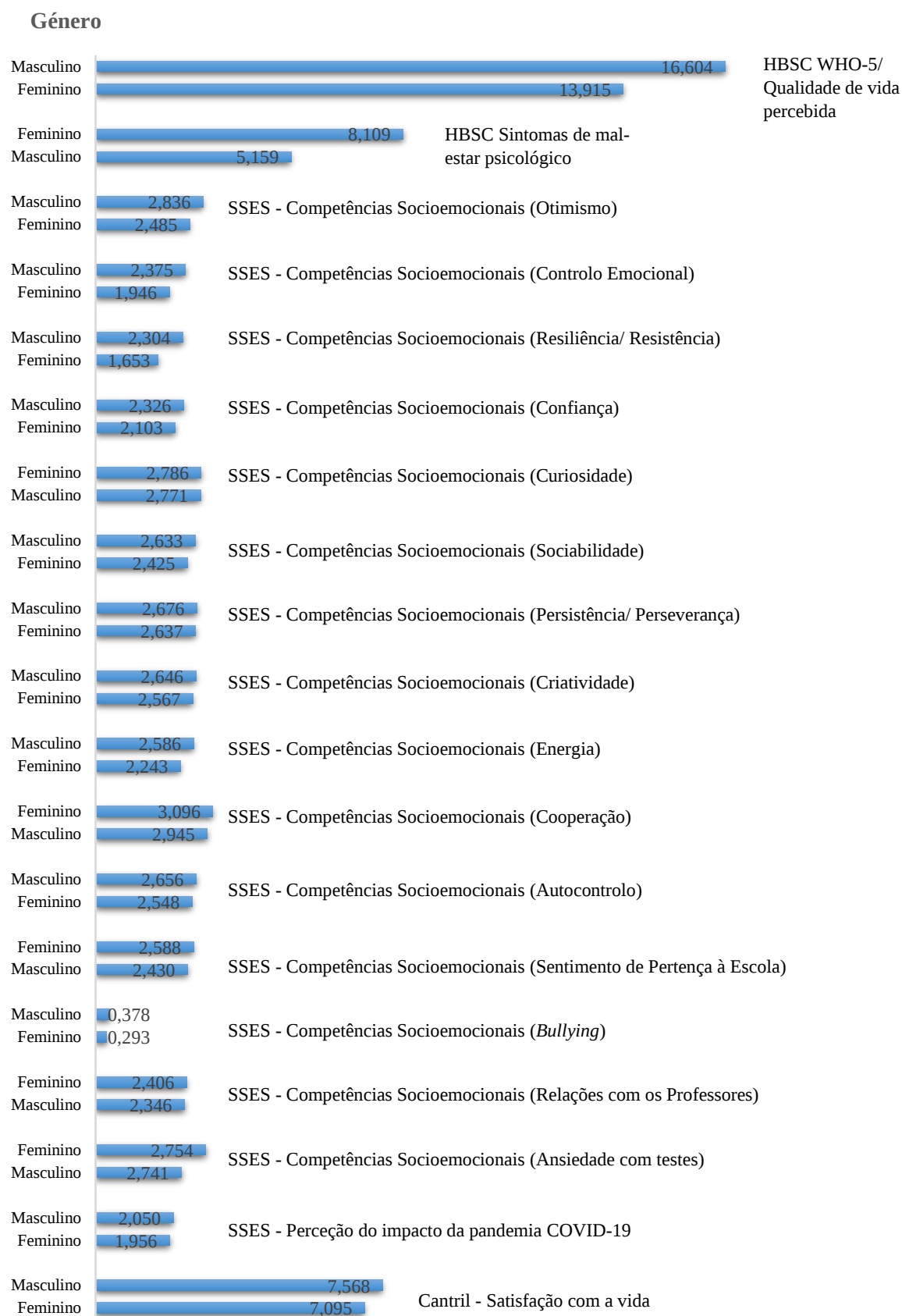
As médias das variáveis idade e satisfação com a vida e dimensões HBSC, SSES - Competências Socioemocionais, percepção do impacto da pandemia, são apresentadas na Tabela 50, com indicação a negrito do género com o valor mais elevado.

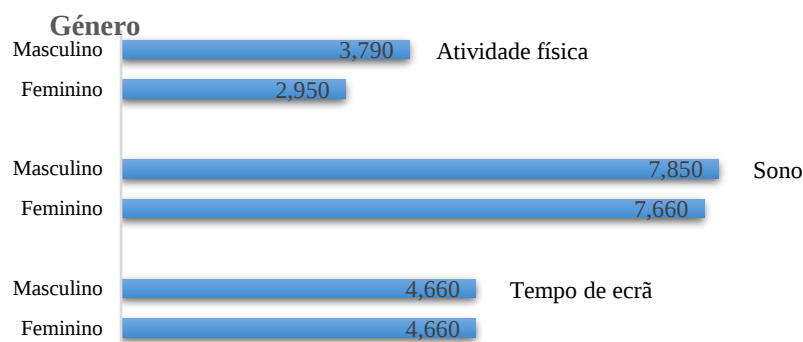
Tabela 49 - Médias por Género

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	Masculino (n=2038)	16,604	4,964	0	25
	Feminino (n=2234)	13,915	5,372	0	25
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	Masculino (n=2028)	5,159	4,611	0	20
	Feminino (n=2220)	8,109	5,318	0	20
SSES - Competências Socioemocionais (Otimismo)	Masculino (n=2008)	2,836	0,745	0	4
	Feminino (n=2213)	2,485	0,782	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Controlo Emocional)	Masculino (n=2001)	2,375	0,702	0	4
	Feminino (n=2201)	1,946	0,732	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Resiliência/ Resistência)	Masculino (n=1994)	2,304	0,780	0	4
	Feminino (n=2203)	1,653	0,808	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Confiança)	Masculino (n=1987)	2,326	0,731	0	4
	Feminino (n=2195)	2,103	0,745	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Curiosidade)	Masculino (n=1986)	2,771	0,683	0	4
	Feminino (n=2190)	2,786	0,636	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Sociabilidade)	Masculino (n=1980)	2,633	0,707	0	4
	Feminino (n=2186)	2,425	0,759	0	4
SSES - Competências Socioemocionais	Masculino (n=1985)	2,676	0,676	0	4
	Feminino (n=2189)	2,637	0,700	0	4

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
(Persistência/Perseverança)					
SSES - Competências Socioemocionais (Criatividade)	Masculino (n=1972)	2,646	0,670	0	4
	Feminino (n=2183)	2,567	0,673	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Energia)	Masculino (n=1968)	2,586	0,712	0	4
	Feminino (n=2184)	2,243	0,721	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Cooperação)	Masculino (n=1969)	2,945	0,618	0,5	4
	Feminino (n=2182)	3,096	0,572	0,5	4
SSES - Competências Socioemocionais (Autocontrolo)	Masculino (n=1960)	2,565	0,641	0	4
	Feminino (n=2173)	2,548	0,662	0	4
SSES - Competências Socioemocionais (Sentimento de Pertença à Escola)	Masculino (n=1938)	2,588	0,526	0,5	4
	Feminino (n=2168)	2,430	0,550	0,5	4
SSES - Competências Socioemocionais (Bullying)	Masculino (n=1931)	0,378	0,598	0	3
	Feminino (n=2158)	0,293	0,529	0	3
SSES - Competências Socioemocionais (Relações com os Professores)	Masculino (n=1927)	2,346	0,788	0	3
	Feminino (n=2157)	2,406	0,747	0	3
SSES - Competências Socioemocionais (Ansiedade com testes)	Masculino (n=1923)	2,270	1,010	0	4
	Feminino (n=2152)	2,908	0,935	0	4
Perceção do impacto da pandemia COVID-19	Masculino (n=1929)	2,050	0,805	0	4
	Feminino (n=2158)	1,956	0,765	0	4
Cantril - Satisfação com a vida	Masculino (n=2040)	7,568	1,811	0	10
	Feminino (n=2230)	7,095	1,905	0	10
Atividade física	Masculino (n=1921)	3,79	1,922	0	7
	Feminino (n=2142)	2,95	1,749	0	7
Sono	Masculino (n=1906)	7,85	1,231	4	10
	Feminino (n=2123)	7,66	1,274	4	10
Tempo de ecrã	Masculino (n=1914)	4,66	2,484	0	10
	Feminino (n=2136)	4,66	2,545	0	10

Gráfico 50 - Comparação de Médias por Género





No estudo das diferenças estatisticamente significativas HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida e HBSC Sintomas de mal-estar psicológico, é evidente uma melhor perceção de bem-estar, satisfação com a vida e menor sintomatologia por parte do género masculino.

Tabela 50 - Tabela comparativa HBSC por Género - ANOVA

		Soma quadrados	df	M	Z	Sig.
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	Entre grupos	9421,622	3	3140,541	116,065	***
	Nos grupos	119489,975	4416	27,058	-	-
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	Entre grupos	10784,698	3	3594,899	143,380	***
	Nos grupos	110093,356	4391	25,073	-	-

*** $p \leq 0,001$

No estudo SSSES - Competências Socioemocionais, são observadas diferenças estatisticamente significativas em todas as subescalas, destacando-se pela positiva o género masculino no otimismo, controlo emocional, resiliência/ resistência, confiança, sociabilidade, persistência/ perseverança, criatividade, energia, autocontrolo, e ansiedade face aos testes. Todavia, são também estes alunos quem revelam maior índice de condição de vítima de *bullying*. O género feminino sobressai na curiosidade, cooperação, sentimento de pertença à escola, e relações com os professores.

Tabela 51 - Tabela comparativa SSES - Competências Socioemocionais por Género - ANOVA

		<i>Soma quadrados</i>	<i>df</i>	<i>M</i>	<i>Z</i>	<i>Sig.</i>
SSES - Competências Socioemocionais (Otimismo)	Entre grupos	167,427	3	55,809	94,372	***
	Nos grupos	2578,966	4361	0,591	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Controlo emocional)	Entre grupos	207,417	3	69,139	133,067	***
	Nos grupos	2254,980	4340	0,520	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Resiliência/ Resistência)	Entre grupos	457,157	3	152,386	238,949	***
	Nos grupos	2764,568	4335	0,638	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Confiança)	Entre grupos	63,481	3	21,160	38,511	***
	Nos grupos	2374,208	4321	0,549	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Curiosidade)	Entre grupos	10,873	3	3,624	8,301	***
	Nos grupos	1883,975	4315	0,437	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Sociabilidade)	Entre grupos	75,330	3	25,110	46,031	***
	Nos grupos	2347,830	4304	0,545	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Persistência/ Perseverança)	Entre grupos	17,442	3	5,914	12,201	***
	Nos grupos	20055,250	4313	0,477	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Criatividade)	Entre grupos	7,032	3	2,344	5,201	*
	Nos grupos	1935,141	4294	0,451	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Energia)	Entre grupos	150,763	3	50,254	96,401	***
	Nos grupos	2236,385	4290	0,521	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Cooperação)	Entre grupos	39,922	3	13,307	37,278	***
	Nos grupos	1527,506	4279	0,357	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Autocontrolo)	Entre grupos	8,876	3	2,959	6,815	***
	Nos grupos	1853,727	4270	0,434	-	-
	Entre grupos	40,707	3	13,569	46,299	***

SSES - Competências Socioemocionais (Sentimento de Pertença à Escola)	Nos grupos	1242,069	4238	0,293	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Bullying)	Entre grupos	118,500	3	6,167	19,066	***
	Nos grupos	1364,643	4219	0,323	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Relações com os professores)	Entre grupos	7,156	3	2,385	4,062	*
	Nos grupos	2475,557	4215	0,587	-	-
SSES - Competências Socioemocionais (Ansiedade com os testes)	Entre grupos	414,848	3	138,283	145,517	***
	Nos grupos	3994,996	4204	0,950	-	-

* $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,001$

Na evidência de diferenças estatisticamente significativas entre a perceção do impacto da pandemia por Covid-19 por género, distinguem-se os alunos do género masculino com uma perceção menos negativa.

Tabela 52 - Tabela comparativa Impacto Pandemia por Covid-19 por Género - ANOVA

		Soma quadrados	df	M	Z	Sig.
Perceção do impacto da pandemia por Covid-19	Entre grupos	11,043	3	3,681	5,979	***
	Nos grupos	2596,646	4218	0,616	-	-

*** $p \leq 0,001$

No estudo das diferenças estatisticamente significativas entre a satisfação com a vida e género, evidencia-se o género masculino com maior satisfação com a vida.

Tabela 53 - Tabela comparativa Satisfação com a vida por Género – ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Cantril - Satisfação com a vida	Entre grupos	455,266	3	151,755	43,464	***
	Nos grupos	15422,176	4417	3,492	-	-

*** $p \leq 0,001$

No estudo de diferenças estatisticamente significativas na prática de atividade física por semana (mais de 60 minutos), horas de sono por noite e tempo de ecrã por dia, são verificadas diferenças na prática de atividade física/semana e horas de sono/noite, sobressaindo o sexo masculino com uma maior prática de atividade física e horas de sono.

Tabela 54 - Tabela comparativa Atividade física, sono e tempo de ecrã por Género - ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Atividade física	Entre Grupos	714,237	1	714,237	212,610	***
	Nos grupos	13642,426	4061	3,359	-	-
Sono	Entre Grupos	37,339	1	37,339	23,751	***
	Nos grupos	6330,947	4027	1,572	-	-
Tempo de ecrã	Entre Grupos	0,021	1	0,021	0,003	n.s.
	Nos grupos	25631,193	4048	6,332	-	-

*** $p \leq 0,001$

DASS-21⁴⁹ e PYD - Desenvolvimento Positivo⁵⁰

As médias das dimensões DASS-21 (Depressão, Ansiedade e Stresse) e do PYD - Desenvolvimento Positivo (Confiança, Ansiedade e Stresse), são apresentadas na Tabela 56, com indicação a negrito da região com o valor mais elevado e menos elevado.

Comparações por NUTS II

Tabela 55 - Médias DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo por NUTS II

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
DASS-21 (Stresse)	Norte (n=1092)	5,841	4,878	0	21

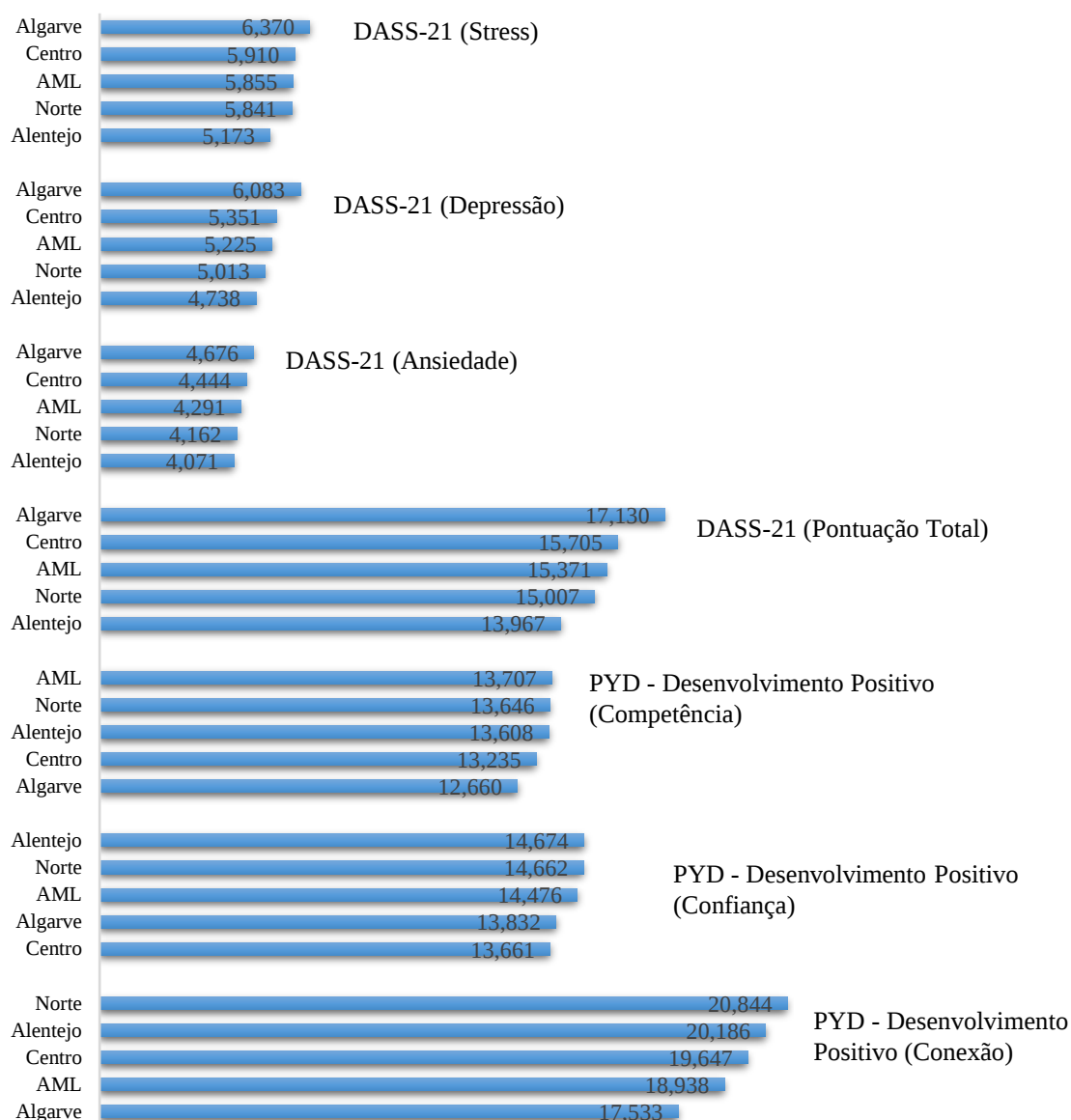
⁴⁹ Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression, Anxiety, Stresse Scales Australia*. Disponível em: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>. Adaptação portuguesa: Pais-Ribeiro J.L., Honrado A., Leal I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicol Saúde Doenças*, 5(1), 229-39

⁵⁰ Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., . . . Lerner, R. M. (2014). Creation of short and very short measures of the five Cs of positive youth development. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 163-176. doi:10.1111/jora.12039. Adaptação portuguesa: Tomé, G., Matos, M. G., Camacho, I., Gomes, P., Reis, M., Branquinho, C., Gomez-Baya, D., & Wiium, N. (2019). Positive youth development (pyd-sf): validação para os adolescentes portugueses. *Psic., Saúde & Doenças*, 20 (3), 556-568. <https://doi.org/10.15309/19psd200301>.

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	Centro (n=1173)	5,910	4,742	0	21
	AMLisboa (n=213)	5,855	4,761	0	19
	Alentejo (n=578)	5,173	4,742	0	21
	Algarve (n=108)	6,370	4,925	0	20
DASS-21 (Depressão)	Norte (n=1091)	5,013	4,852	0	21
	Centro (n=1173)	5,351	4,961	0	21
	AMLisboa (n=213)	5,225	4,989	0	21
	Alentejo (n=577)	4,738	4,943	0	21
	Algarve (n=108)	6,083	5,400	0	21
DASS-21 (Ansiedade)	Norte (n=1091)	4,162	4,476	0	21
	Centro (n=1173)	4,444	4,470	0	20
	AMLisboa (n=213)	4,291	4,301	0	19
	Alentejo (n=577)	4,071	4,464	0	21
	Algarve (n=108)	4,676	4,097	0	19
DASS-21 (Pontuação total)	Norte (n=1092)	15,007	13,100	0	63
	Centro (n=1173)	15,705	13,021	0	62
	AMLisboa (n=213)	15,371	12,636	0	59
	Alentejo (n=578)	13,967	13,043	0	61
	Algarve (n=108)	17,130	12,719	0	59

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
PYD - Desenvolvimento Positivo (Competência)	Norte (n=1068)	13,646	4,660	0	24
	Centro (n=1137)	13,235	4,638	0	24
	AMLisboa (n=208)	13,707	4,545	0	24
	Alentejo (n=554)	13,608	5,107	0	24
	Algarve (n=106)	12,660	4,676	0	24
PYD - Desenvolvimento Positivo (Confiança)	Norte (n=1075)	14,662	5,675	0	24
	Centro (n=1151)	13,661	5,483	0	24
	AMLisboa (n=210)	14,476	5,693	0	24
	Alentejo (n=558)	14,674	5,902	0	24
	Algarve (n=107)	13,832	5,649	0	24
PYD - Desenvolvimento Positivo (Conexão)	Norte (n=1175)	20,844	5,810	0	32
	Centro (n=1146)	19,647	5,609	0	32
	AMLisboa (n=209)	18,938	5,848	4	32
	Alentejo (n=558)	20,186	5,999	0	32
	Algarve (n=107)	17,533	5,969	2	30

Gráfico 51 - Comparação de Médias por NUTS II



As subescalas do instrumento DASS-21 revelam correlações positivas entre si, assim como as do instrumento PYD - Desenvolvimento Positivo. No entanto, nas dimensões DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo, são reveladas correlações negativas.

Tabela 56 - Correlações DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo

	1	2	3	4	5	6	7
1. DASS-21 (Stresse)							
2. DASS-21 (Depressão)	0,758**						
3. DASS-21 (Ansiedade)	0,795**	0,738**					

	1	2	3	4	5	6	7
4. DASS-21 (Pontuação total)	0,928**	0,911**	0,915**				
5. PYD - Desenvolvimento Positivo (Competência)	-0,421**	-0,506**	-0,429**	-0,494**			
6. PYD - Desenvolvimento Positivo (Confiança)	-0,512**	-0,615**	-0,505**	-0,595**	0,704**		
7. PYD - Desenvolvimento Positivo (Conexão)	-0,444**	-0,522**	-0,412**	-0,503**	0,596**	0,631**	

**A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidades)

No estudo de diferenças estatisticamente significativas das subescalas DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo, são verificadas diferenças nas subescalas DASS-21 stresse, depressão e pontuação total, sobressaindo a região do Alentejo pela positiva, em oposição ao Algarve.

Tabela 57 - Tabela comparativa DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo por NUTS II - ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	M	Z	Sig.
DASS-21 (Stresse)	Entre Grupos	274,624	4	68,656	2,983	*
	Nos grupos	72695,068	3159	23,012	-	-
DASS-21 (Depressão)	Entre Grupos	260,745	4	65,186	2,674	*
	Nos grupos	76966,028	3157	24,379	-	-
DASS-21 (Ansiedade)	Entre Grupos	88,846	4	22,212	1,123	n.s.
	Nos grupos	62441,574	3157	19,779	-	-
DASS-21 (Pontuação total)	Entre Grupos	1624,291	4	406,073	2,397	*
	Nos grupos	535236,142	3159	169,432	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Competência)	Entre Grupos	187,223	4	46,806	2,093	n.s.
	Nos grupos	68597,400	3068	22,359	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Confiança)	Entre Grupos	711,536	4	177,884	5,579	***
	Nos grupos	98712,269	3096	31,884	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Conexão)	Entre Grupos	1810,287	4	452,572	13,550	***
	Nos grupos	103203,060	3090	33,399	-	-

n.s. = não significativo; * $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,001$

Comparações por NUTS III

Tabela 58 - Médias DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo por NUTS III

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
DASS-21 (Stresse)	Alto Minho (n = 113)	6,611	5,301	0	18
	Alto Tâmega (n = 134)	4,888	4,438	0	21
	Área Metropolitana do Porto (n = 187)	6,385	5,586	0	21
	Ave (n = 207)	6,295	4,717	0	19
	Cávado (n = 141)	6,255	4,702	0	20
	Douro (n = 142)	5,148	4,222	0	20
	Tâmega e Sousa (n = 134)	5,231	4,676	0	21
	Terras de Trás-os-Montes (n = 34)	4,853	4,998	0	21
	Beira Baixa (n = 252)	6,135	4,875	0	20
	Beiras e Serra da Estrela (n = 124)	5,339	4,190	0	17
	Médio Tejo (n = 162)	5,537	4,577	0	20
	Oeste (n = 96)	6,750	5,335	0	20
	Região de Aveiro (n = 199)	5,884	4,636	0	21
	Região de Coimbra (n = 157)	6,153	4,783	0	21
	Região de Leiria (n = 140)	5,629	4,576	0	19
	Viseu Dão Lafões (n = 43)	5,907	5,476	0	18
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 213)	5,855	4,762	0	19
	Alentejo Central (n = 105)	5,914	5,155	0	20
	Alentejo Litoral (n = 179)	5,028	4,331	0	18
	Alto Alentejo (n = 41)	5,561	4,904	0	19
	Baixo Alentejo (n = 92)	3,815	3,694	0	19
	Lezíria do Tejo (n = 161)	5,528	5,251	0	21
	Algarve (n = 108)	6,370	4,925	0	20
DASS-21 (Depressão)	Alto Minho (n = 113)	5,425	5,232	0	20
	Alto Tâmega (n = 133)	4,338	4,348	0	21
	Área Metropolitana do Porto (n = 187)	5,193	5,173	0	21
	Ave (n = 207)	5,512	4,972	0	21
	Cávado (n = 141)	5,688	5,244	0	21
	Douro (n = 142)	4,190	4,219	0	20
	Tâmega e Sousa (n = 134)	4,694	4,374	0	21
	Terras de Trás-os-Montes (n = 34)	4,147	4,875	0	21
	Beira Baixa (n = 252)	6,111	5,487	0	21
	Beiras e Serra da Estrela (n = 124)	4,444	4,360	0	19
	Médio Tejo (n = 162)	4,932	4,735	0	21
	Oeste (n = 96)	6,656	5,595	0	20
	Região de Aveiro (n = 199)	5,060	4,556	0	21

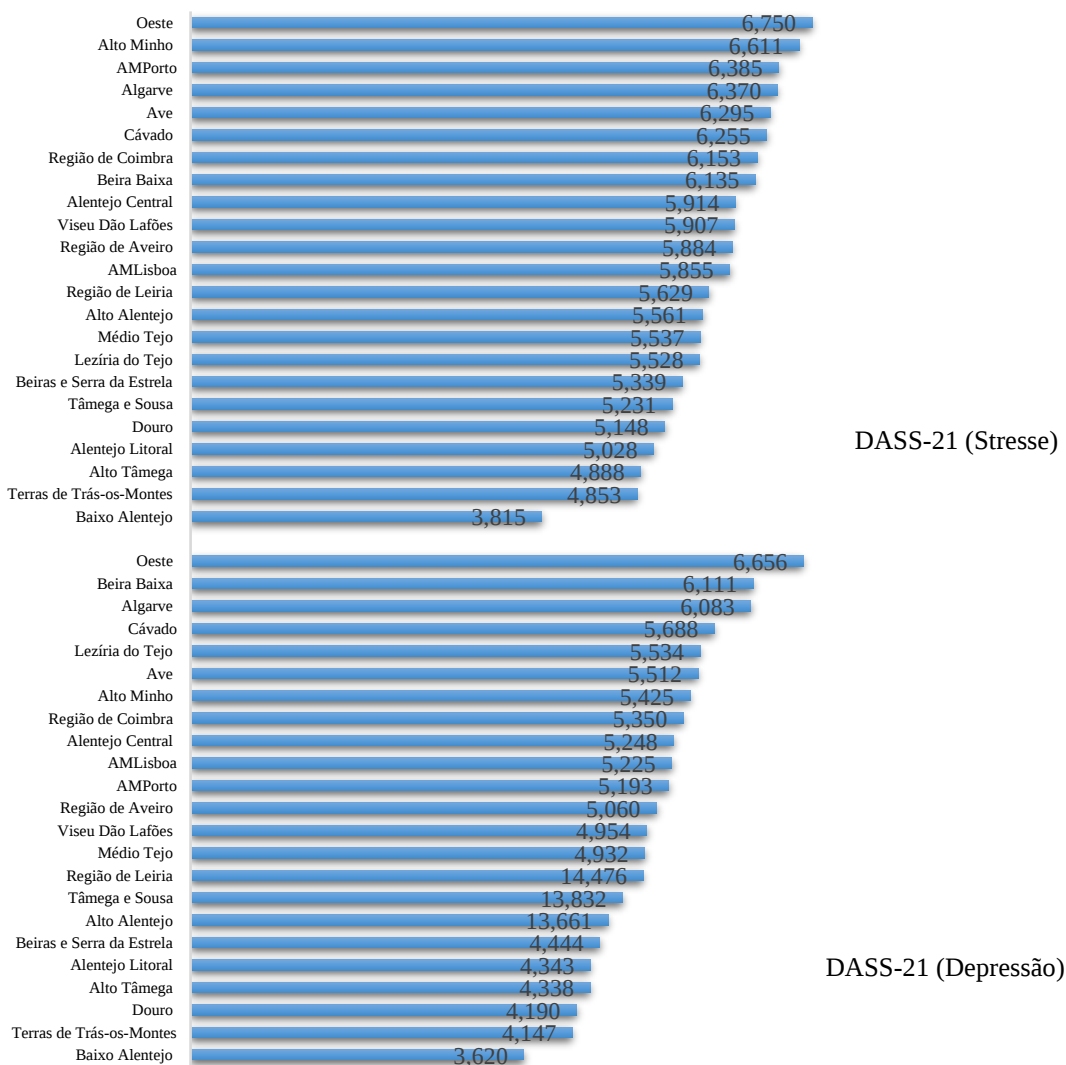
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	Região de Coimbra (n = 157)	5,350	4,903	0	21
	Região de Leiria (n = 140)	4,914	4,570	0	19
	Viseu Dão Lafões (n = 43)	4,954	5,141	0	17
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 213)	5,225	4,989	0	21
	Alentejo Central (n = 105)	5,248	5,273	0	19
	Alentejo Litoral (n = 178)	4,343	4,466	0	21
	Alto Alentejo (n = 41)	4,537	4,382	0	15
	Baixo Alentejo (n = 92)	3,620	4,459	0	19
	Lezíria do Tejo (n = 161)	5,534	5,476	0	20
	Algarve (n = 108)	6,083	5,400	0	21
DASS-21 (Ansiedade)	Alto Minho (n = 113)	4,292	4,348	0	17
	Alto Tâmega (n = 133)	3,759	4,280	0	21
	Área Metropolitana do Porto (n = 187)	4,380	4,767	0	19
	Ave (n = 207)	4,585	4,581	0	20
	Cávado (n = 141)	4,759	4,909	0	20
	Douro (n = 142)	3,789	4,080	0	20
	Tâmega e Sousa (n = 134)	3,522	3,984	0	21
	Terras de Trás-os-Montes (n = 34)	3,147	4,567	0	21
	Beira Baixa (n = 252)	4,857	4,803	0	18
	Beiras e Serra da Estrela (n = 124)	3,815	3,862	0	18
	Médio Tejo (n = 162)	4,167	4,311	0	17
	Oeste (n = 96)	5,115	5,572	0	20
	Região de Aveiro (n = 199)	4,025	3,934	0	20
	Região de Coimbra (n = 157)	4,879	4,598	0	20
	Região de Leiria (n = 140)	4,164	4,156	0	17
	Viseu Dão Lafões (n = 43)	4,651	4,514	0	14
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 213)	4,291	4,301	0	19
	Alentejo Central (n = 105)	4,886	5,371	0	21
	Alentejo Litoral (n = 178)	3,927	4,099	0	21
	Alto Alentejo (n = 41)	3,878	4,665	0	16
	Baixo Alentejo (n = 92)	2,815	3,288	0	17
	Lezíria do Tejo (n = 161)	4,466	4,611	0	20
	Algarve (n = 108)	4,676	4,097	0	19
DASS-21 (Pontuação total)	Alto Minho (n = 113)	16,327	13,753	0	54
	Alto Tâmega (n = 134)	12,925	12,140	0	63
	Área Metropolitana do Porto (n = 187)	15,957	14,330	0	58
	Ave (n = 207)	16,391	13,210	0	60
	Cávado (n = 141)	16,702	13,800	0	60

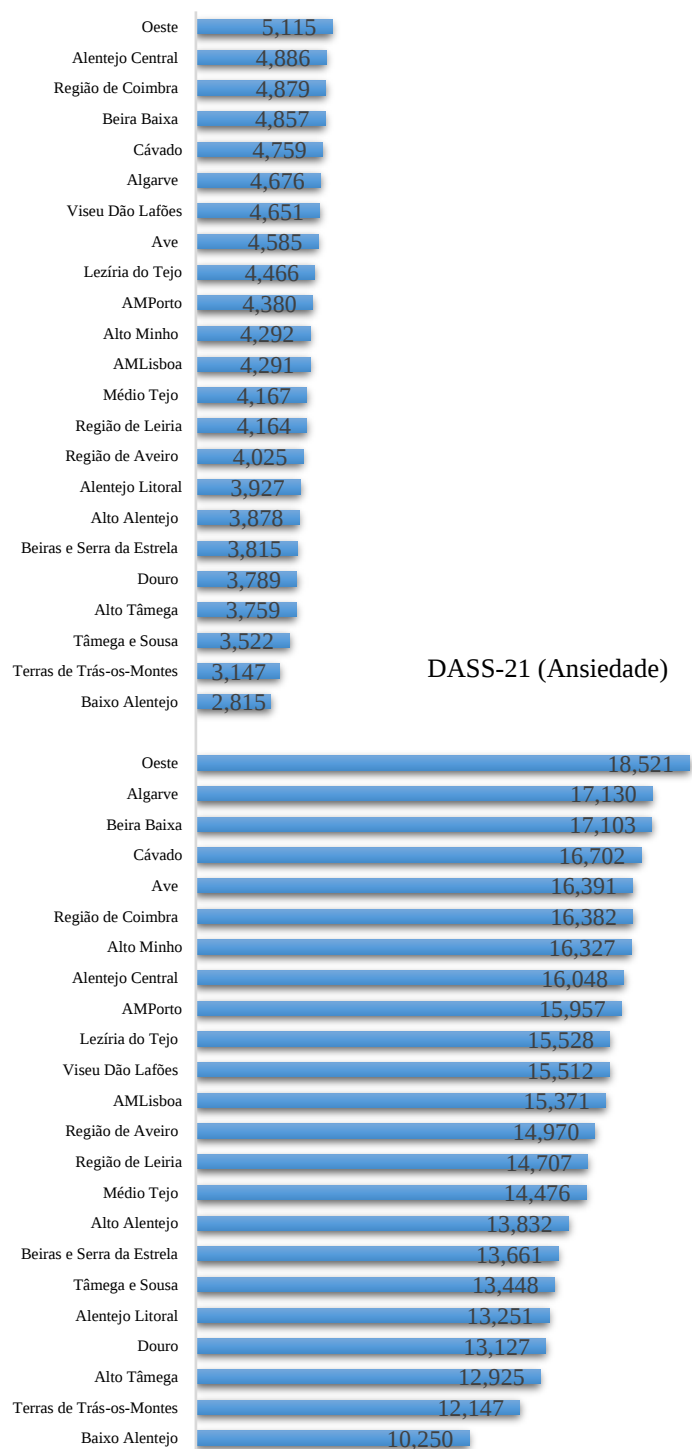
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	Douro (n = 142)	13,127	11,177	0	56
	Tâmega e Sousa (n = 134)	13,448	11,912	0	63
	Terras de Trás-os-Montes (n = 34)	12,147	13,802	0	63
	Beira Baixa (n = 252)	17,103	13,985	0	57
	Beiras e Serra da Estrela (n = 124)	13,597	11,160	0	44
	Médio Tejo (n = 162)	14,636	12,378	0	55
	Oeste (n = 96)	18,521	15,560	0	59
	Região de Aveiro (n = 199)	14,970	11,761	0	55
	Região de Coimbra (n = 157)	16,382	13,194	0	62
	Região de Leiria (n = 140)	14,707	12,344	0	52
	Viseu Dão Lafões (n = 43)	15,512	14,292	0	45
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 213)	15,371	12,636	0	59
	Alentejo Central (n = 105)	16,048	14,837	0	58
	Alentejo Litoral (n = 179)	13,251	11,719	0	51
	Alto Alentejo (n = 41)	13,976	12,638	0	47
	Baixo Alentejo (n = 92)	10,250	10,328	0	55
	Lezíria do Tejo (n = 161)	15,528	14,256	0	61
	Algarve (n = 108)	17,130	12,719	0	59
PYD - Desenvolvimento Positivo (Competência)	Alto Minho (n = 112)	12,616	4,501	2	24
	Alto Tâmega (n = 125)	14,248	4,299	5	24
	Área Metropolitana do Porto (n = 187)	13,840	4,916	0	24
	Ave (n = 207)	13,865	5,014	0	24
	Cávado (n = 133)	13,451	4,600	0	24
	Douro (n = 140)	13,679	4,285	0	24
	Tâmega e Sousa (n = 131)	13,550	4,841	0	24
	Terras de Trás-os-Montes (n = 33)	13,424	3,419	6	21
	Beira Baixa (n = 242)	12,826	4,778	0	24
	Beiras e Serra da Estrela (n = 118)	13,559	4,075	2	24
	Médio Tejo (n = 157)	14,210	5,065	0	24
	Oeste (n = 93)	12,462	5,012	0	24
	Região de Aveiro (n = 196)	12,872	4,472	1	24
	Região de Coimbra (n = 149)	13,262	4,381	0	24
	Região de Leiria (n = 137)	13,467	4,406	0	24
	Viseu Dão Lafões (n = 45)	13,556	4,770	2	24
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 208)	13,707	4,545	0	24
	Alentejo Central (n = 102)	13,078	5,263	0	24
	Alentejo Litoral (n = 171)	13,807	4,598	1	24
	Alto Alentejo (n = 40)	13,925	4,999	0	24

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	Baixo Alentejo (n = 91)	14,615	4,618	3	24
	Lezíria do Tejo (n = 150)	13,047	5,768	0	24
	Algarve (n = 106)	12,660	4,676	0	24
PYD - Desenvolvimento Positivo (Confiança)	Alto Minho (n = 114)	14,097	5,660	0	24
	Alto Tâmega (n = 126)	15,032	5,672	1	24
	Área Metropolitana do Porto (n = 188)	14,346	6,137	0	24
	Ave (n = 208)	14,192	6,001	0	24
	Cávado (n = 133)	14,376	5,328	2	24
	Douro (n = 141)	15,532	4,959	2	24
	Tâmega e Sousa (n = 132)	14,712	5,629	0	24
	Terras de Trás-os-Montes (n = 33)	17,212	4,519	3	24
	Beira Baixa (n = 245)	13,502	5,608	0	24
	Beiras e Serra da Estrela (n = 120)	14,400	4,954	2	23
	Médio Tejo (n = 159)	14,019	5,592	0	24
	Oeste (n = 95)	12,779	5,663	0	24
	Região de Aveiro (n = 198)	13,763	5,534	0	24
	Região de Coimbra (n = 152)	12,638	5,362	0	24
	Região de Leiria (n = 137)	14,248	4,885	1	24
	Viseu Dão Lafões (n = 45)	14,378	6,743	0	24
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 210)	14,476	5,693	0	24
	Alentejo Central (n = 103)	14,350	5,939	0	24
	Alentejo Litoral (n = 172)	14,366	5,391	0	24
	Alto Alentejo (n = 40)	14,350	6,889	0	24
	Baixo Alentejo (n = 92)	16,152	4,983	3	24
	Lezíria do Tejo (n = 151)	14,431	6,574	0	24
	Algarve (n = 107)	13,832	5,649	0	24
PYD - Desenvolvimento Positivo (Conexão)	Alto Minho (n = 114)	19,763	6,155	1	32
	Alto Tâmega (n = 126)	21,698	5,225	3	32
	Área Metropolitana do Porto (n = 188)	20,122	5,673	0	32
	Ave (n = 208)	20,409	6,083	0	32
	Cávado (n = 133)	21,098	6,251	1	32
	Douro (n = 141)	21,156	5,376	0	32
	Tâmega e Sousa (n = 132)	22,333	5,414	2	32
	Terras de Trás-os-Montes (n = 33)	19,849	5,927	4	30
	Beira Baixa (n = 245)	19,171	5,921	0	32
	Beiras e Serra da Estrela (n = 120)	19,433	4,338	5	27
	Médio Tejo (n = 158)	20,019	6,205	3	32
	Oeste (n = 93)	19,624	6,236	5	32

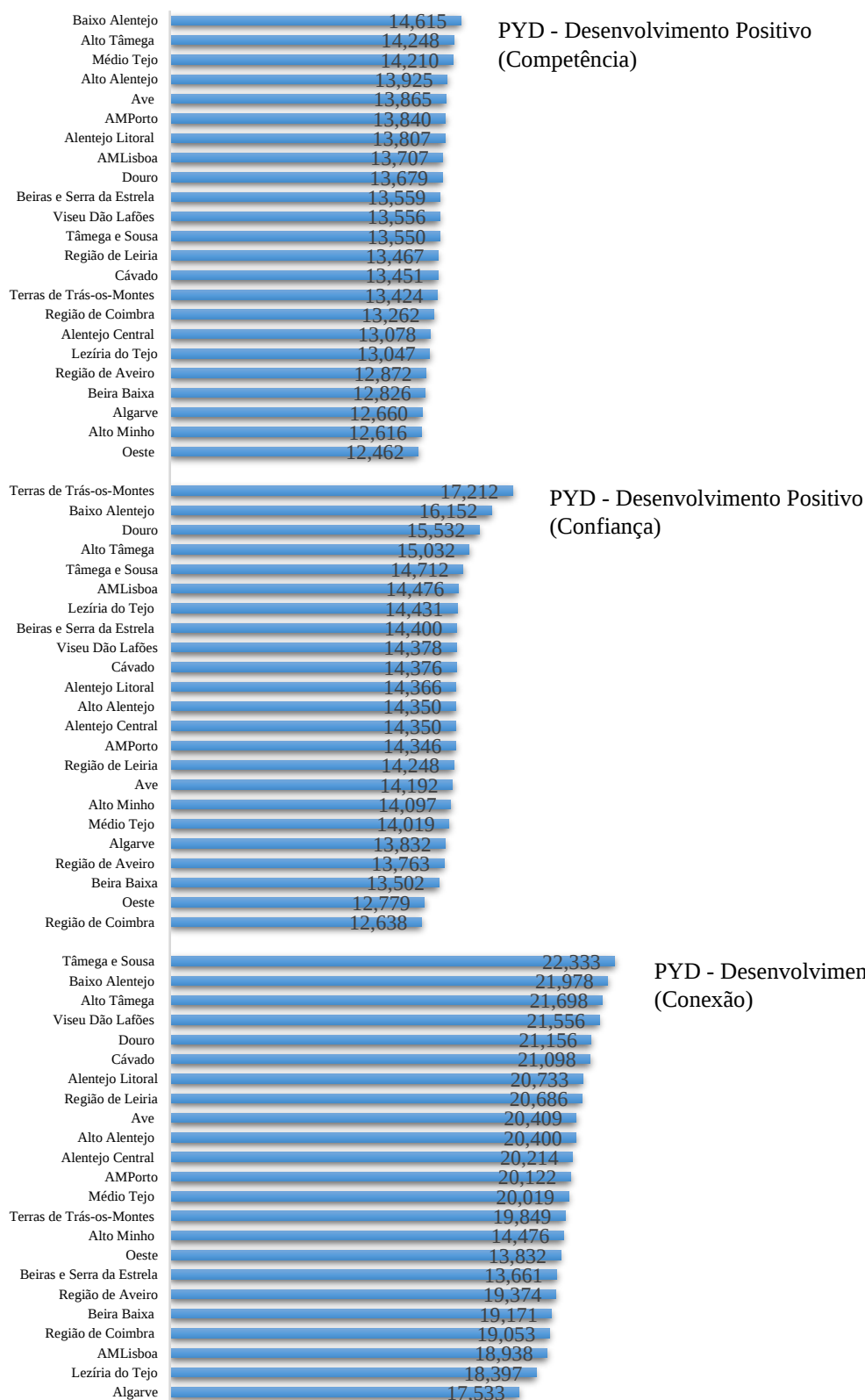
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	Região de Aveiro (n = 198)	19,374	5,162	4	32
	Região de Coimbra (n = 150)	19,053	5,883	3	32
	Região de Leiria (n = 137)	20,686	4,826	8	32
	Viseu Dão Lafões (n = 45)	21,556	5,968	11	32
	Área Metropolitana de Lisboa (n = 209)	18,938	5,848	4	32
	Alentejo Central (n = 103)	20,214	6,102	2	32
	Alentejo Litoral (n = 172)	20,733	5,179	7	32
	Alto Alentejo (n = 40)	20,400	5,633	0	32
	Baixo Alentejo (n = 92)	21,978	5,709	6	32
	Lezíria do Tejo (n = 151)	18,397	6,645	2	32
	Algarve (n = 107)	17,533	5,969	2	30

Gráfico 52 - Comparação de Médias DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo por NUTS III





NUTIII



Na observação de diferenças estatisticamente significativas DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo por NUTS III, o Baixo Alentejo destaca-se com índices mais baixos de DASS-21 stresse, depressão, ansiedade e pontuação total, em oposição à região do Oeste.

No PYD - Desenvolvimento Positivo, ainda que a dimensão competência se revele homogénea entre as NUTS III, a confiança revela-se superior nas Terras de Trás-os-Montes e menor em Coimbra; e a conexão superior na região de Tâmega e Sousa e menor no Algarve.

Tabela 59 - Tabela comparativa DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo por NUTS III – ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
DASS-21 (Stresse)	Entre Grupos	1158,112	22	52,641	2,303	*
	Nos grupos	71811,580	3141	22,863	-	-
DASS-21 (Depressão)	Entre Grupos	1361,420	22	61,883	2,560	***
	Nos grupos	75865,353	3139	24,169	-	-
DASS-21 (Ansiedade)	Entre Grupos	788,287	22	35,831	1,822	*
	Nos grupos	61742,133	3139	19,669	-	-
DASS-21 (Pontuação total)	Entre Grupos	8998,789	22	409,036	2,434	***
	Nos grupos	527861,644	3141	168,055	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Competência)	Entre Grupos	850,795	22	38,672	1,736	*
	Nos grupos	67933,828	3050	22,273	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Confiança)	Entre Grupos	1801,158	22	81,871	2,581	***
	Nos grupos	97622,648	3078	31,716	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Conexão)	Entre Grupos	3814,769	22	173,399	5,264	***
	Nos grupos	101198,578	3072	32,942	-	-

* $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,001$

Comparações por Ano de escolaridade

As médias das variáveis idade e satisfação com a vida e dimensões HBSC, SSES - Competências Socioemocionais, percepção do impacto da pandemia, são apresentadas na Tabela 61, com indicação a negrito do ano de escolaridade com o valor mais elevado e menos elevado.

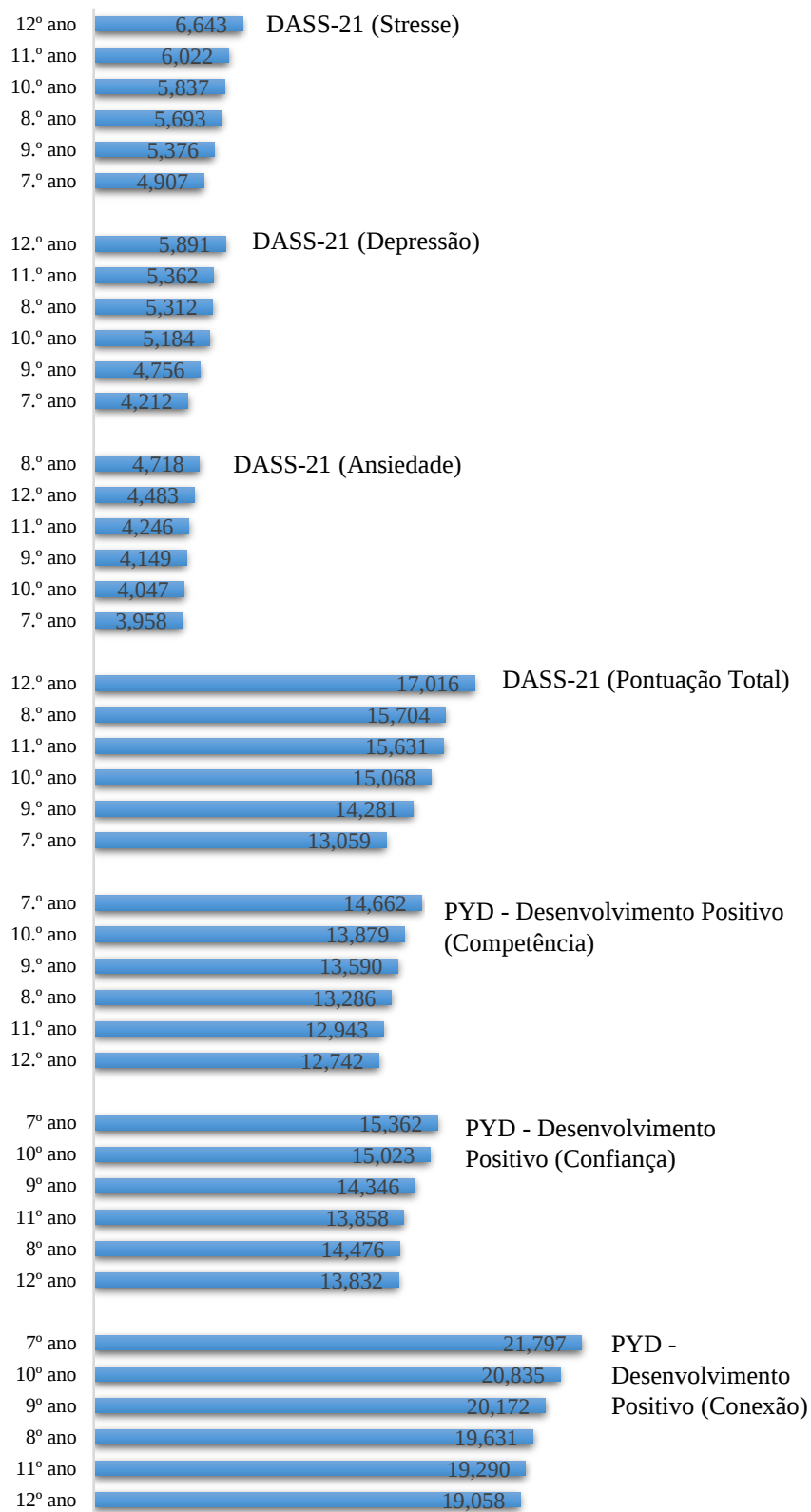
Tabela 60 - Médias por Ano de escolaridade

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
DASS-21 (Stresse)	7.º ano (n=472)	4,907	4,578	0	20
	8.º ano (n=537)	5,693	4,787	0	21
	9.º ano (n=524)	5,376	4,615	0	19
	10.º ano (n=429)	5,837	4,847	0	21
	11.º ano (n=715)	6,022	4,872	0	21
	12.º ano (n=487)	6,643	4,931	0	21
DASS-21 (Depressão)	7.º ano (n=471)	4,212	4,654	0	21
	8.º ano (n=536)	5,312	5,058	0	21
	9.º ano (n=524)	4,756	4,721	0	21
	10.º ano (n=429)	5,184	5,078	0	21
	11.º ano (n=715)	5,362	4,800	0	21
	12.º ano (n=487)	5,891	5,253	0	21
DASS-21 (Ansiedade)	7.º ano (n=471)	3,958	4,427	0	21
	8.º ano (n=536)	4,718	4,676	0	21
	9.º ano (n=524)	4,149	4,373	0	21
	10.º ano (n=429)	4,047	4,453	0	21
	11.º ano (n=715)	4,246	4,283	0	21
	12.º ano (n=487)	4,483	4,498	0	21
DASS-21 (Pontuação total)	7.º ano (n=472)	13,059	12,780	0	59

	8.º ano (n=537)	15,704	13,447	0	61
	9.º ano (n=524)	14,281	12,444	0	54
	10.º ano (n=429)	15,068	13,243	0	63
	11.º ano (n=715)	15,631	12,654	0	63
	12.º ano (n=487)	17,016	13,468	0	63
PYD - Desenvolvimento Positivo (Competência)	7.º ano (n=455)	14,662	4,871	0	24
	8.º ano (n=504)	13,286	4,903	0	24
	9.º ano (n=505)	13,590	4,675	0	24
	10.º ano (n=422)	13,879	4,753	0	24
	11.º ano (n=707)	12,943	4,530	0	24
	12.º ano (n=480)	12,742	4,504	0	24
PYD - Desenvolvimento Positivo (Confiança)	7.º ano (n=458)	15,362	5,777	0	24
	8.º ano (n=512)	13,662	5,832	0	24
	9.º ano (n=512)	14,346	5,742	0	24
	10.º ano (n=427)	15,023	5,656	0	24
	11.º ano (n=711)	13,858	5,407	0	24
	12.º ano (n=481)	13,618	5,449	0	24
PYD - Desenvolvimento Positivo (Conexão)	7.º ano (n=458)	21,797	6,354	0	32
	8.º ano (n=512)	19,631	5,965	3	32
	9.º ano (n=511)	20,172	5,805	0	32
	10.º ano (n=424)	20,835	5,615	0	32
	11.º ano (n=710)	19,290	5,544	2	32
	12.º ano (n=480)	19,058	5,295	0	32

Gráfico 53 - Comparação de Médias por Ano de escolaridade

Ano escolaridade



No estudo de diferenças estatisticamente significativas, são reveladas diferenças no DASS-21 subescala stresse, depressão e pontuação total, e do PYD - Desenvolvimento Positivo, subescala competência, confiança e conexão, em todas estas subescalas se evidencia o 12.º ano com índices mais elevados, contrariando uma perspetiva mais favorável no 7.º ano.

Tabela 61 - Tabela comparativa DASS-21 e PYD - Desenvolvimento Positivo por Ano de escolaridade - ANOVA

		Soma dos Quadrados	df	M	Z	Sig.
DASS-21 (Stresse)	Entre Grupos	854,504	5	170,901	7,484	***
	Nos grupos	72115,189	3158	22,836	-	-
DASS-21 (Depressão)	Entre Grupos	809,439	5	161,888	6,686	***
	Nos grupos	76417,334	3156	24,213	-	-
DASS-21 (Ansiedade)	Entre Grupos	205,073	5	41,015	2,077	n.s.
	Nos grupos	62325,347	3156	19,748	-	-
DASS-21 (Pontuação total)	Entre Grupos	4486,980	5	897,396	5,323	***
	Nos grupos	532373,454	3158	168,579	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Competência)	Entre Grupos	1191,198	5	238,240	10,810	***
	Nos grupos	67593,425	3067	22,039	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Confiança)	Entre Grupos	1305,584	5	261,117	8,237	***
	Nos grupos	98118,221	3095	31,702	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Conexão)	Entre Grupos	2638,113	5	527,623	15,920	***
	Nos grupos	102375,235	3089	33,142	-	-

n.s.= não significativo; *** $p \leq 0,001$

Comparações por Género

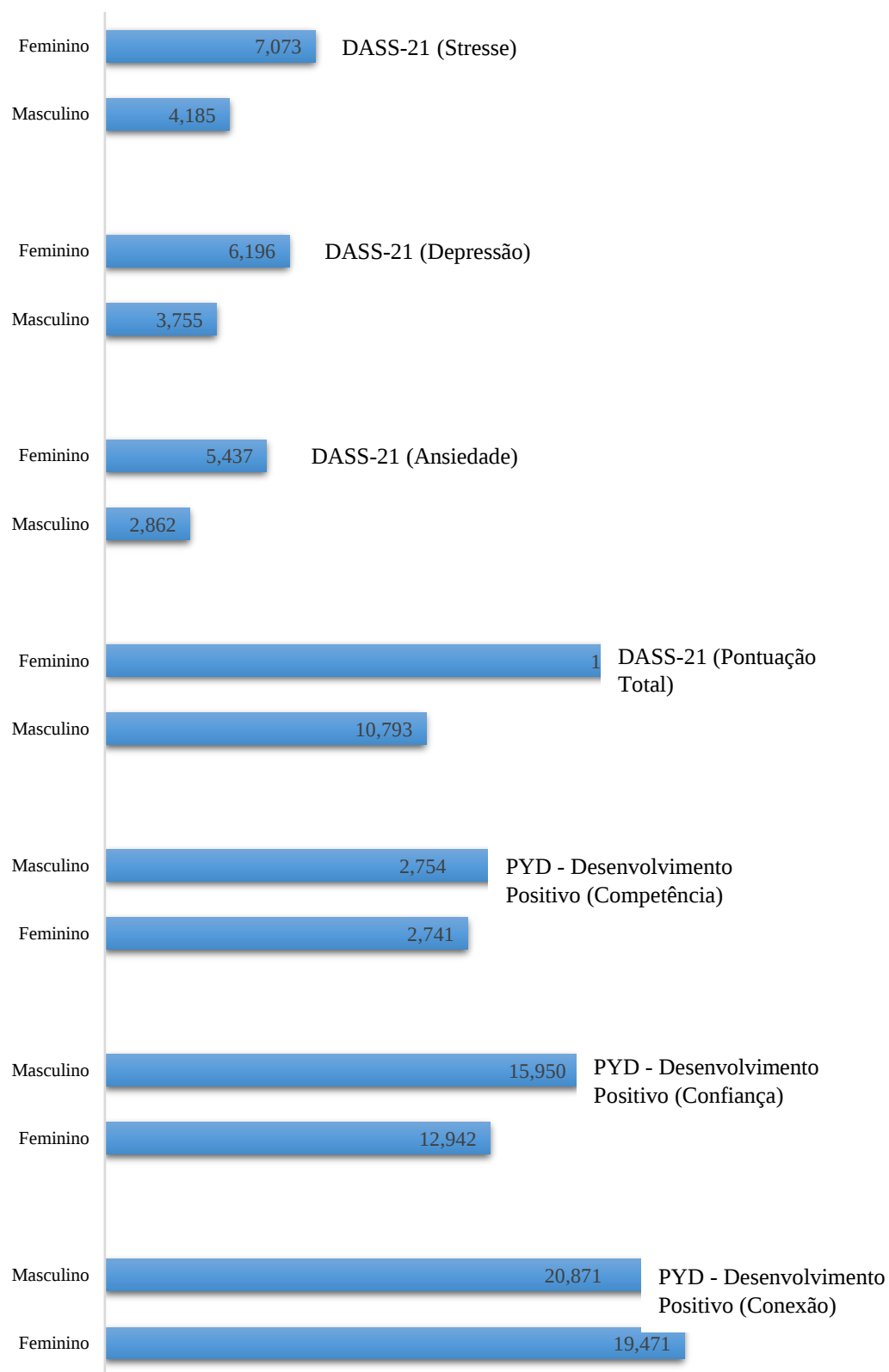
As médias das variáveis idade e satisfação com a vida e dimensões HBSC, SSES - Competências Socioemocionais, perceção do impacto da pandemia, são apresentadas na Tabela 63, com indicação a negrito do género com o valor mais elevado.

Tabela 62 - Médias por Género

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
DASS-21 (Stresse)	Masculino	4,185	4,168	0	21

	Feminino	7,073	4,858	0	21
DASS-21 (Depressão)	Masculino	3,755	4,251	0	21
	Feminino	6,196	5,108	0	21
DASS-21 (Ansiedade)	Masculino	2,862	3,451	0	21
	Feminino	5,437	4,774	0	21
DASS-21 (Pontuação total)	Masculino	10,793	10,762	0	63
	Feminino	18,706	13,460	0	62
PYD - Desenvolvimento Positivo (Competência)	Masculino	15,046	4,350	0	24
	Feminino	12,194	4,541	0	24
PYD - Desenvolvimento Positivo (Confiança)	Masculino	15,950	5,064	0	24
	Feminino	12,942	5,678	0	24
PYD - Desenvolvimento Positivo (Conexão)	Masculino	20,871	5,741	0	32
	Feminino	19,471	5,748	0	32

Gráfico 54 - Comparação de Médias por Género



No estudo do instrumento DASS-21, são observadas diferenças estatisticamente significativas entre géneros, nas subescalas stresse, depressão e pontuação total; e no PYD - Desenvolvimento Positivo nas dimensões confiança e conexão. Registam-se índices mais elevados no género feminino nas subescalas de stresse, depressão e pontuação total e do género masculino nas dimensões competência, confiança e conexão.

Tabela 63 - Tabela comparativa DASS-21 e Desenvolvimento Positivo por Género - ANOVA

		<i>Soma dos Quadrados</i>	<i>df</i>	<i>M</i>	<i>Z</i>	<i>Sig.</i>
DASS-21 (Stresse)	Entre Grupos	7412,289	3	2470,763	119,096	***
	Nos grupos	65557,403	3160	20,746	-	-
DASS-21 (Depressão)	Entre Grupos	5876,419	3	1958,806	86,698	***
	Nos grupos	71350,354	3158	22,594	-	-
DASS-21 (Ansiedade)	Entre Grupos	5813,199	3	1937,733	107,892	***
	Nos grupos	56717,221	3158	17,960	-	-
DASS-21 (Pontuação total)	Entre Grupos	56889,366	3	18963,122	124,848	***
	Nos grupos	479971,068	3160	151,890	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Competência)	Entre Grupos	6884,283	3	2294,761	113,774	***
	Nos grupos	61900,340	3069	20,170	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Confiança)	Entre Grupos	8322,666	3	2774,222	94,310	***
	Nos grupos	91101,139	3097	29,416	-	-
PYD - Desenvolvimento Positivo (Conexão)	Entre Grupos	2579,666	3	859,889	25,948	***
	Nos grupos	102433,682	3091	33,139	-	-

*** $p \leq 0,001$

RESULTADOS

DOCENTES

Cantril - Satisfação com a vida⁵¹

54,6% dos docentes refere uma satisfação com a vida igual ou superior a 7 (numa escala de 0 = pior vida possível a 10 = melhor vida possível). A média das respostas encontra-se no valor 6,4 ($DP = 1,765$).

Gráfico 55 – Cantril - Satisfação com a vida

(N = 1441)

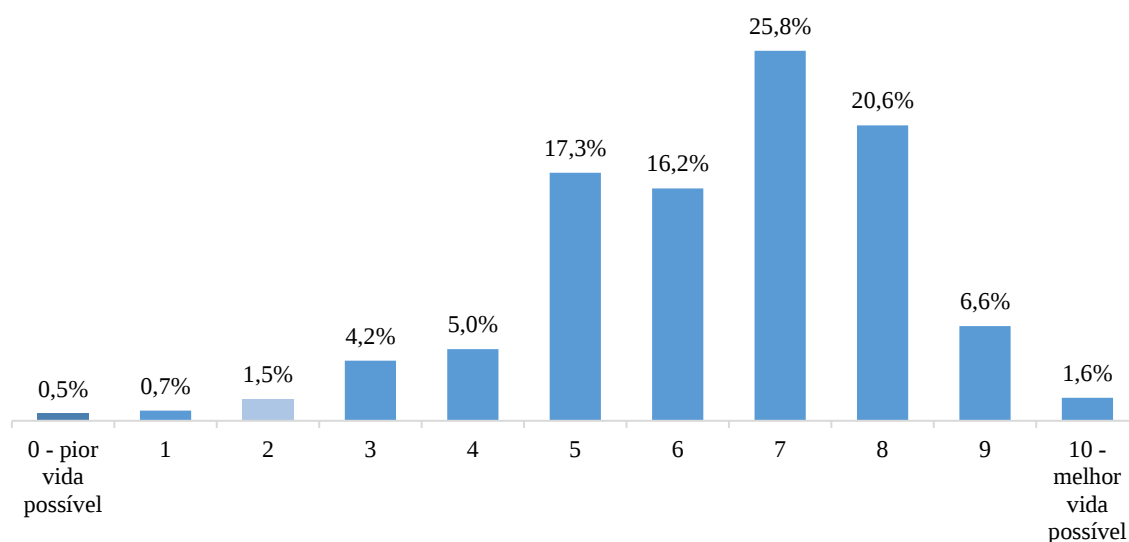


Tabela 64 – Cantril - Satisfação com a vida

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Cantril - Satisfação com a vida	6,407	1,765	0	10

⁵¹ Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Escala HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida⁵²

Mais de metade dos docentes, nas últimas semanas, sentiu-se alegre e bem-disposto (61%), calmo e tranquilo (58,2%), ativo e enérgico (53,8%) pelo menos metade do tempo.

Mais de metade também refere que o seu dia tem sido preenchido de coisas que lhe interessam (55,1%), pelo menos metade do tempo. Menos de metade refere ter acordado a sentir-se fresco e descansado (37,8%), pelo menos metade do tempo.

Tabela 65 - Escala HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida

	Nunca	Algumas vezes	Menos de metade do tempo	Mais de metade do tempo	A maior parte do tempo	Todo o tempo
Senti-me alegre e bem disposto (n = 1439)	1,3%	17,0%	20,8%	31,2%	28,1%	1,7%
Senti-me calmo e tranquilo (n = 1433)	2,9%	17,1%	21,8%	33,2%	23,0%	2,0%
Senti-me ativo e enérgico (n = 1420)	4,2%	15,0%	27,0%	31,2%	20,1%	2,5%
Acordei a sentir-me fresco e descansado (n = 1430)	13,3%	19,0%	29,9%	23,0%	13,1%	1,7%
O meu dia tem sido preenchido de coisas que me interessam (n = 1436)	1,5%	21,9%	21,6%	31,2%	21,6%	2,3%

Escala HBSC Sintomas de mal-estar psicológico^{53,54}

Mais de metade dos docentes, refere ter-se sentido nervoso (55,3%), triste (53,4%), irritado ou de mau humor (51,3%), com frequência semanal ou superior, nos últimos tempos. Ainda, 20% dos docentes refere que todas as semanas, ou mais frequentemente, se sente tão triste que parece não aguentar. Menos de metade refere dificuldades em adormecer (48,5%), todas as semanas ou mais frequentemente.

⁵² World Health Organization. (1998). Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project: report on a WHO meeting, Stockholm, Sweden 12-13 February 1998. In Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project: report on a WHO meeting, Stockholm, Sweden 12-13 February 1998.

⁵³ Inchley J et al. eds. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7).

⁵⁴ Matos, M. G. & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses após a recessão – Dados nacionais do estudo HBSC 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social.

Tabela 66 - HBSC Sintomas de mal-estar psicológico

	Raramente ou nunca	Quase todos os meses	Quase todas as semanas	Mais do que uma vez por semana	Quase todos os dias
Tristeza (n = 1445)	25,2%	21,4%	17,8%	24,6%	11,0%
Irritação ou mau humor (n = 1441)	23,2%	25,5%	19,9%	22,7%	8,7%
Nervosismo (n = 1435)	21,0%	23,6%	20,1%	20,3%	14,9%
Dificuldade em adormecer (n = 1429)	35,3%	16,2%	13,4%	17,5%	17,6%
Uma tristeza tão grande que parece que não aguenta (n = 1436)	66,5%	13,5%	7,3%	9,2%	3,5%

DASS-21 - Depressão, Ansiedade e Stresse⁵⁵

Mais de metade dos docentes, refere ter sentido, na última semana pelo menos algumas vezes, os seguintes sintomas: dificuldade em relaxar (72,5%), agitação (71,3%), reagir em demasia a determinadas situações (68,2%), sentir que estava demasiado suscetível ou irritável (65,9%), muita dificuldade em ter iniciativa para fazer coisas (60,1%), sentimentos de tristeza ou depressão (60%), sentir que estava a utilizar muita energia nervosa (59,1%) e dificuldade em se acalmar (53%). Menos de metade ainda refere sentir-se intolerante em relação ao que o impediu de terminar a tarefa que estava a fazer (49,9%) e sentir a boca seca (45,1%) na última semana.

Tabela 67 - DASS-21-Depressão, Ansiedade e Stresse

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte do tempo
Tive dificuldade em me acalmar (n = 1444)	47,0%	42,5%	8,2%	2,3%
Senti a minha boca seca (n = 1447)	54,9%	31,2%	10,6%	3,3%
Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	64,7%	28,2%	6,0%	1,0%

⁵⁵ Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression, Anxiety, Stresse Scales Australia*. Disponível em: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>. Adaptação portuguesa: Pais-Ribeiro JL, Honrado A, Leal I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 5(1), 229-39.

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte do tempo
(n = 1443)				
Senti dificuldades em respirar (por exemplo respirar de modo excessivamente rápido ou falta de ar na ausência de exercício físico) (n = 1448)	65,6%	26,0%	6,8%	1,6%
Tive muita dificuldade em ter iniciativa para fazer coisas (n = 1450)	39,9%	47,6%	10,6%	1,9%
Reagi em demasia a determinadas situações (n = 1442)	31,8%	56,0%	11,3%	0,9%
Senti-me trêmulo (por exemplo sem forças nas pernas) (n = 1442)	72,5%	21,7%	4,6%	1,2%
Senti que estava a utilizar muita energia nervosa (n = 1438)	40,9%	45,8%	11,3%	2,0%
Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula (n = 1446)	74,5%	20,1%	4,7%	0,7%
Senti que não tinha nada a esperar do futuro (n = 1447)	70,7%	21,1%	6,2%	1,9%
Senti-me agitado (n = 1448)	28,7%	53,9%	14,2%	3,2%
Senti dificuldade em me relaxar (n = 1444)	27,4%	50,6	16,6%	5,3%
Senti-me triste e deprimido (n = 1436)	40,0%	43,7%	13,0%	3,3%
Estive intolerante em relação ao que me impediu de terminar o que estava a fazer (n = 1442)	50,1%	40,0%	8,7%	1,2%
Senti-me quase a entrar em pânico (n = 1442)	77,7%	16,5%	5,0%	0,8%
Não fui capaz de entusiasmo por nada (n = 1444)	62,5%	29,4%	6,6%	1,5%
Senti que não tinha muito valor como pessoa (n = 1442)	71,3%	21,2%	5,5%	1,9%

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte do tempo
Senti que estava demasiado suscetível ou irritável (n = 1436)	34,1%	51,7%	11,8%	2,4%
Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico (aumentos no ritmo cardíaco ou falta de batimentos) (n = 1442)	53,2%	34,5%	10,5%	1,8%
Senti-me assustado sem ter uma boa razão para isso (n = 1442)	70,0%	23,6%	5,5%	0,8%
Senti que não vale a pena viver (n = 1445)	86,6%	9,8%	2,8%	0,8%

Direção da escola⁵⁶

Mais de metade dos docentes refere que a direção apoia na manutenção de um ambiente de partilha e colaboração (75,6%), inovação (72,9%), diálogo e bem-estar (69,7%) e coesão (66,4%), na escola.

Mais de metade também refere que a direção apoia no estabelecimento de uma rede de colaborações na comunidade (69,7%) e valoriza e promove programas de desenvolvimento de competências socioemocionais (53,4%) e políticas, práticas e comportamentos promotores de bem-estar na escola (56,4%)

Não atingindo a metade dos docentes, 48,8% refere que a direção do seu agrupamento prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do desenvolvimento socioemocional.

⁵⁶ Aventura Social – Associação. (2022). *Protocolo de avaliação da saúde psicológica dos docentes e alunos das escolas portuguesas*. Documento de trabalho não publicado.

Tabela 68 - *Direção Escola*

	Completamente em desacordo	Em desacordo	Nem concordo nem discordo	De acordo	Completamente de acordo
A direção apoia na manutenção de um ambiente de coesão na escola (n = 1442)	2,0%	6,9%	24,7%	42,8%	23,6%
A direção apoia na manutenção de um ambiente de inovação na escola (n = 1441)	1,7%	4,6%	20,9%	47,4%	25,5%
A direção apoia na manutenção de um ambiente de partilha e colaboração na escola (n = 1438)	1,7%	4,7%	17,9%	48,8%	26,8%
A direção apoia no estabelecimento de um ambiente de diálogo e bem-estar na escola (n = 1439)	2,5%	5,8%	22,0%	42,9%	26,8%
A direção apoia no estabelecimento de uma rede de colaborações com a comunidade (n = 1436)	1,0%	3,6%	25,6%	47,3%	22,4%
A direção valoriza e promove programas de desenvolvimento de competências socioemocionais na escola (n = 1436)	2,8%	8,9%	34,9%	36,6%	16,8%
A direção prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do desenvolvimento socioemocional (n = 1438)	2,9%	10,0%	38,2%	33,7%	15,1%
A direção prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do bem-estar na escola (n = 1434)	3,1%	8,4%	32,1%	38,8%	17,6%

Ambiente escola⁵⁷

Mais de metade dos docentes refere que a escola tem um ambiente de partilha e colaboração (71,4%), diálogo e bem-estar (67,5%), inovação (60,5%) e coesão (58,9%); tem uma rede de colaborações com a comunidade (64%), prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do bem-estar na escola (57,6%), valoriza e promove programas de desenvolvimento de competências socioemocionais (52,7%) e prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do desenvolvimento socioemocional (51,4%). Mais de metade refere também estar satisfeita com as oportunidades de desenvolvimento profissional contínuo que lhe são dadas na promoção do desenvolvimento socioemocional e do bem-estar (54,1%) e estar satisfeito, no geral, com o seu trabalho na escola (78,5%).

Tabela 69 - Ambiente escola

	Completamente em desacordo	Em desacordo	Nem concordo nem discordo	De acordo	Completamente de acordo
A escola tem um ambiente de coesão (n = 1440)	2,8%	13,0%	25,3%	43,1%	15,8%
A escola tem um ambiente de inovação (n = 1443)	1,5%	10,3%	27,7%	46,8%	13,7%
A escola tem um ambiente de partilha e colaboração (n = 1438)	1,4%	7,9%	19,3%	51,5%	19,9%
A escola tem um ambiente de diálogo e bem-estar (n = 1437)	1,9%	8,6%	21,9%	47,7%	19,8%
A escola tem uma rede de colaborações com a comunidade (n = 1430)	1,0%	5,7%	29,3%	47,6%	16,4%
A escola valoriza e promove programas de desenvolvimento de competências socioemocionais na escola (n = 1439)	2,0%	10,4%	34,9%	39,4%	13,3%

⁵⁷ Aventura Social – Associação. (2022). *Protocolo de avaliação da saúde psicológica dos docentes e alunos das escolas portuguesas*. Documento de trabalho não publicado.

A escola prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do desenvolvimento socioemocional (n = 1438)	2,0%	10,4%	36,2%	38,0%	13,4%
A escola prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do bem-estar na escola (n = 1439)	2,4%	9,6%	30,5%	42,7%	14,9%
Estou satisfeito com as oportunidades que me são dadas de desenvolvimento profissional contínuo na promoção do desenvolvimento socioemocional e do bem-estar (n = 1438)	4,2%	11,8%	29,8%	38,9%	15,2%
No geral, estou satisfeito com o meu trabalho na escola (n = 1439)	1,3%	6,2%	14,1%	53,9%	24,6%

Competências socioemocionais

Grande parte dos docentes refere que:

- as competências socioemocionais foram promovidas através das práticas escolares das suas escolas (92,8%);
- o desenvolvimento de competências sociais e emocionais é um dos objetivos incluídos no projeto educativo da escola (88,5%);
- estas competências são promovidas pela forma como são implementadas as regras disciplinares da escola (75,4%);
- os docentes foram convidados a promover o desenvolvimento das competências sociais e emocionais de crianças e jovens como parte do seu trabalho (73,2%);
- estas competências são trabalhadas com base no *feedback* e conselhos aos pais/ pessoas cuidadores/ encarregados de educação sobre as competências sociais e emocionais dos seus filhos/educandos (73%);
- e, ainda, através da organização de atividades extracurriculares (66,6%).

Menos de metade refere a existência de aulas ou atividades escolares dedicadas especificamente ao desenvolvimento destas competências (45,6%) e também menos de metade refere a existência de aulas especiais orientadas especificamente para o desenvolvimento destas competências (38,4%).

Tabela 70 - Competências socioemocionais

	% Sim
Por meio das nossas práticas escolares (n = 1409)	92,8%
O desenvolvimento de competências sociais e emocionais é um dos objetivos incluídos no projeto educativo da escola (n = 1417)	88,5%
Pela forma como implementamos as regras disciplinares da nossa escola (n = 1396)	75,4%
Os docentes foram convidados a promover o desenvolvimento das competências sociais e emocionais de crianças e jovens como parte do seu trabalho (ou durante as aulas) (n = 1424)	73,2%
Com base no <i>feedback</i> e conselhos aos pais/pessoas cuidadores/encarregados de educação sobre as competências sociais e emocionais dos seus filhos/educandos (n = 1384)	73,0%
Através da organização de atividades extracurriculares (n = 1391)	66,6%
Existem aulas separadas ou atividades escolares dedicadas especificamente ao desenvolvimento dessas competências (n = 1417)	45,6%
Existem aulas especiais orientadas especificamente para o desenvolvimento dessas competências (n = 1411)	38,4%

Covid-19⁵⁸

Relativamente à pandemia por Covid-19, verifica-se que mais de metade dos docentes refere que a sua vida ficou pior ou muito pior com os amigos (70,1%) e na escola (68,6%). Na vida em família cerca de metade (52,6%) refere que ficou na mesma. No que diz respeito à sua vida pessoal, consigo mesmo, quase metade dos docentes (47,6%), refere que ficou na mesma e 41% que ficou pior depois da pandemia.

⁵⁸ Matos, M. G., Guedes, F. B., Tomé, G., Reis, M., Cerqueira, A., Reis, M., Branquinho, C., & Gaspar, T. (2021). *Comportamento e Saúde dos Adolescentes do Concelho de Vila Nova de Famalicão – Relatório Preliminar*. Lisboa: Aventura Social.

Tabela 71 - Covid-19

	Muito pior	Pior	Na mesma	Melhor	Muito melhor
A minha vida na escola ficou... (n = 1432)	13,9%	54,7%	28,4%	2,9%	0,2%
A minha vida em família ficou... (n = 1430)	6,0%	34,6%	52,6%	5,7%	1,0%
A minha vida com os amigos ficou... (n = 1427)	13,6%	56,5%	27,8%	1,8%	0,3%
A minha vida comigo mesmo ficou... (n = 1423)	6,0%	41,0%	47,6%	4,2%	1,1%

Correlações entre as variáveis

A idade dos docentes, tal como seu o tempo de serviço, correlaciona-se significativamente com menos qualidade de vida, mais sintomas de depressão/ DASS-21, mais sintomas de ansiedade/ DASS-21 e menor percepção de apoio por parte da direção da escola e ambiente escolar.

O tempo de serviço correlaciona-se ainda significativamente com o reporte de mais sintomas psicológicos de mal-estar (HBSC/ OMS), e com uma menor percepção de ações de promoção de competências pessoais e sociais na escola.

A percepção de satisfação com a vida correlaciona-se significativamente e positivamente com a percepção de qualidade de vida significativa e negativamente com a referência a sintomas de mal-estar psicológico, e também significativa e negativamente com os níveis de stresse/ depressão e ansiedade/DASS-21. Por fim a percepção de satisfação com a vida correlaciona-se significativa e positivamente com uma melhor avaliação da direção, do ambiente e recursos da escola e com um menor impacto (negativo) da pandemia.

As medidas de percepção de qualidade de vida (WHO-5) correlacionam-se significativamente e negativamente com a referência a sintomas de mal-estar psicológico, e com os níveis de stresse/ depressão e ansiedade/ DASS-21. Por fim a percepção de qualidade de vida correlaciona-se positiva e significativamente com a avaliação da direção, do ambiente e recursos da escola e ainda com um menor impacto (negativo) da pandemia.

A referência a sintomas de mal-estar psicológico (HBSC) correlaciona-se positiva e significativamente com maiores níveis de stresse/ depressão e ansiedade/ DASS-21 e correlaciona-se significativa e negativamente com a avaliação da direção, do ambiente e recursos da escola e ainda com um maior impacto (negativo) da pandemia.

Os níveis de ansiedade, depressão e stresse (DASS-21) correlacionam-se positiva e significativamente entre si e significativa e negativamente com a avaliação da direção, do ambiente e recursos da escola e maior impacto (negativo) da pandemia.

A avaliação positiva da direção, do ambiente e recursos da escola e menor impacto negativo da pandemia relacionam-se significativa e positivamente entre si.

Tabela 72 - Correlação entre as variáveis

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Idade	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2. Tempo de serviço	0,877**	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3. Cantril - Satisfação com a vida	-0,051	-0,036	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4. HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	-0,100**	-0,119**	0,625**	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5. HBSC Sintomas de	0,040	0,078**	-0,519**	-0,627**	—	—	—	—	—	—	—	—

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
mal-estar psicológico												
6. DASS-21 (Stresse)	-0,007	0,03	-0,466**	-0,595**	0,691**	—	—	—	—	—	—	—
7. DASS-21 (Depressão)	0,057*	0,071**	-0,558**	-0,631**	0,679**	0,760**	—	—	—	—	—	—
8. DASS-21 (Ansiedade)	0,074**	0,088**	-0,433**	-0,516**	0,635**	0,758**	0,733**	—	—	—	—	—
9. Direção da escola	-0,062*	-0,072**	0,303**	0,272**	-0,247**	-0,250**	-0,284**	-0,203**	—	—	—	—
10. Ambiente na escola	-0,063*	-0,079**	0,354**	0,305**	-0,270**	-0,280**	-0,325**	-0,224**	0,847**	—	—	—
11. Promoção competências socioemocionais	-0,038	-0,057*	0,193**	0,200**	-0,142**	-0,178**	-0,184**	-0,126**	0,512**	0,536**	—	—
12. Perceção do impacto da pandemia por Covid-19	0,002	-0,023	0,336**	0,348**	-0,378**	-0,368**	-0,350**	-0,320**	0,116**	0,155**	0,077**	—

****A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidades); *A correlação é significativa no nível 0.05 (2 extremidade)**

Comparações por NUTS II

A Área Metropolitana de Lisboa (com exceção dos níveis de Stresse/DASS) e a região Norte parecem privilegiadas em relação aos indicadores de saúde psicológica considerados, enquanto que as regiões sul (Alentejo e Algarve) parecem globalmente com uma situação menos favorável. A significância dessas diferenças está referida na Tabela 84.

Médias por NUTS II

Tabela 73 – Cantril - *Satisfação com a vida*

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Norte (n = 305)	6,571	1,900	0	10
Centro (n = 584)	6,449	1,729	0	10
AMLisboa (n = 173)	6,468	1,720	1	10
Alentejo (n = 338)	6,163	1,712	0	10
Algarve (n = 41)	6,366	1,714	3	9

Tabela 74 - *HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida*

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Norte (n = 308)	12,714	5,271	1	25
Centro (n = 586)	12,459	5,162	0	25
AMLisboa (n = 174)	12,586	5,108	2	25
Alentejo (n = 340)	11,877	4,943	0	24
Algarve (n = 42)	12,738	4,412	3	21

Tabela 75 - *HBSC Sintomas de mal-estar psicológico*

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Norte (n = 308)	7,464	5,497	0	20
Centro (n = 585)	7,792	5,488	0	20
AMLisboa (n = 174)	6,695	4,854	0	20
Alentejo (n = 341)	7,689	5,211	0	20
Algarve (n = 42)	7,738	5,442	0	20

Tabela 76 - *DASS-21 (Stresse)*

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Norte (n = 308)	5,617	4,277	0	20
Centro (n = 586)	5,621	3,980	0	20
AMLisboa (n = 174)	5,069	3,744	0	18
Alentejo (n = 341)	5,484	3,992	0	21
Algarve (n = 42)	6,119	4,676	0	18

Tabela 77 - DASS-21 (Depressão)

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Norte (n = 308)	3,487	4,033	0	21
Centro (n = 586)	3,353	3,480	0	20
AMLisboa (n = 174)	2,966	3,349	0	17
Alentejo (n = 341)	3,554	3,956	0	21
Algarve (n = 42)	3,381	3,689	0	14

Tabela 78 - DASS-21 (Ansiedade)

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Norte (n = 308)	2,929	3,621	0	17
Centro (n = 586)	3,126	3,395	0	16
AMLisboa (n = 174)	2,379	2,965	0	14
Alentejo (n = 340)	3,062	3,693	0	19
Algarve (n = 42)	3,429	3,952	0	15

O Algarve bem como o Norte aparece como significativamente privilegiado em relação a indicadores de bom ambiente na escola enquanto o Alentejo parece globalmente com uma situação menos favorável.

A variável direção da escola e ambiente escolar apresentam diferenças estatisticamente significativas entre as regiões Norte e Algarve (que apresentam uma situação mais favorável) e as restantes, distanciando-se o Alentejo pela sua situação menos favorável.

Tabela 79 - Direção da escola

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Norte (n = 305)	24,128	5,877	4	32
Centro (n = 583)	21,470	6,478	0	32
AMLisboa (n = 174)	21,126	6,205	0	32
Alentejo (n = 340)	20,703	6,819	0	32
Algarve (n = 42)	24,619	5,392	6	32

Tabela 80 - Ambiente na escola

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Norte (n = 305)	28,446	7,307	6	40
Centro (n = 585)	26,398	7,383	3	40
AMLisboa (n = 174)	25,253	7,638	2	40
Alentejo (n = 339)	24,578	8,115	0	40
Algarve (n = 42)	29,619	7,064	9	40

Tabela 81 - Promoção de competências socioemocionais na escola

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Norte (n = 306)	5,043	1,815	0	8

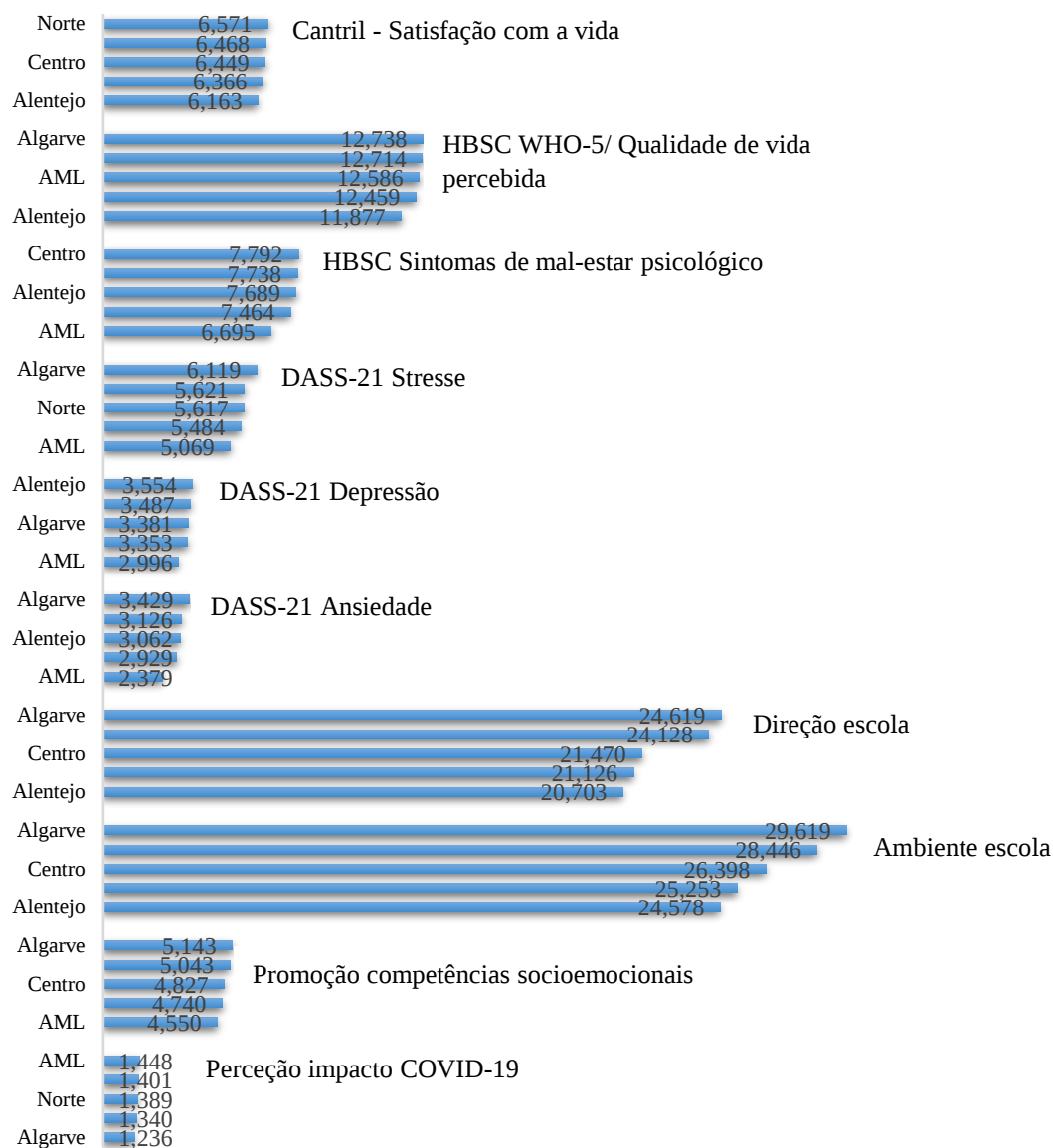
	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Centro (n = 584)	4,827	1,804	0	8
AMLisboa (n = 171)	4,550	1,907	0	8
Alentejo (n = 335)	4,740	1,997	0	8
Algarve (n = 42)	5,143	1,788	0	8

Tabela 82 - *Percepção do impacto da pandemia COVID-19*

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Norte (n = 306)	1,389	0,585	0	4
Centro (n = 581)	1,401	0,586	0	3,75
AMLisboa (n = 169)	1,448	0,542	0	3
Alentejo (n = 337)	1,340	0,555	0	3
Algarve (n = 42)	1,236	0,601	0	2,75

Gráfico 56 - *Comparação de Médias por NUTS II*

NUTS II



As variáveis Cantril - Satisfação com a vida e Promoção de competências socioemocionais registam na comparação de médias diferenças significativas não sendo, contudo possível identificar a localização dessas diferenças, mantendo-se o padrão de uma situação mais favorável no Norte e menos favorável no Alentejo.

Tabela 83 - Tabela comparativa NUTS II - ANOVA

		<i>Soma quadrados</i>	<i>df</i>	<i>M</i>	<i>Z</i>	<i>Sig.</i>
Cantril - Satisfação com a vida	Entre grupos	30,051	4	7,513	2,422	*
	Nos grupos	4453,831	1436	3,102	-	-
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	Entre grupos	136,488	4	34,122	1,307	n.s.
	Nos grupos	37713,512	1445	26,099	-	-
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	Entre grupos	171,217	4	42,804	1,495	n.s.
	Nos grupos	41385,190	1445	28,640	-	-
DASS-21 Stresse	Entre grupos	59,422	4	14,856	0,909	n.s.
	Nos grupos	23625,428	1446	16,338	-	-
DASS-21 Depressão	Entre grupos	44,179	4	11,045	0,803	n.s.
	Nos grupos	19896,771	1446	13,760	-	-
DASS-21 Ansiedade	Entre grupos	86,763	4	21,691	1,786	n.s.
	Nos grupos	17552,038	1445	12,147	-	-
Direção escola	Entre grupos	2523,481	4	630,870	15,508	***
	Nos grupos	58537,358	1439	40,679	-	-
Ambiente escola	Entre grupos	3063,579	4	765,865	13,375	***
	Nos grupos	82457,012	1440	57,262	-	-
Promoção competências socioemocionais	Entre grupos	34,060	4	8,515	2,448	*
	Nos grupos	4983,857	1433	3,478	-	-
Perceção do impacto da pandemia COVID-19	Entre grupos	2,444	4	0,611	1,855	n.s.
	Nos grupos	471,187	1430	0,330	-	-

n.s. = não significativo; * $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,001$

Comparações por NUTS III

Regista-se grande heterogeneidade nas regiões considerando as regiões (NUTS III) tanto nos indicadores de saúde psicológica como na perceção de qualidade nas variáveis relativas ao contexto escolar e direção.

As diferenças entre regiões (NUTS III) nunca são significativas para as variáveis de cariz psicológico sendo, no entanto significativas para todas as variáveis contextuais.

As médias relativas às variáveis de cariz psicológico podem ser consultadas na Tabela 85, sendo patente a heterogeneidade da hierarquização entre regiões em função dos indicadores considerados.

As diferenças relativas ao contexto da escolar são todas significativas aparecendo destacadas pela positiva as regiões de Tâmega e Sousa, Baixo Alentejo e Médio Tejo, e pela negativa a zona da Beira Baixa, Alentejo Litoral e Lezíria do Tejo.

Tabela 84 - Médias por NUTS III

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Cantril - Satisfação com a vida	Alto Minho (n=37)	6,432	1,757	2	9
	Alto Tâmega (n=47)	6,064	2,278	0	10
	AMPorto (n=51)	6,667	1,873	0	10
	Ave (n=27)	6,741	1,678	3	9
	Cávado (n=35)	6,514	2,035	2	10
	Douro (n=21)	6,762	1,972	3	10
	Tâmega e Sousa (n=55)	6,818	1,717	1	10
	Terras de Trás-os-Montes (n=32)	6,688	1,822	3	10
	Beira Baixa (n=76)	6,368	1,931	0	10
	Beiras e Serra da Estrela (n=56)	6,304	1,387	3	9
	Médio Tejo (n=63)	6,778	1,464	3	10
	Oeste (n=32)	6,563	1,703	2	10
	Região de Aveiro (n=110)	6,646	1,700	0	10
	Região de Coimbra (n=132)	6,235	1,756	1	10
	Região de Leiria (n=27)	6,333	1,797	1	9
	Viseu Dão Lafões (n=88)	6,443	1,893	1	10
	AMLisboa (n=173)	6,468	1,720	1	10
	Alentejo Central (n=16)	6,375	1,928	2	10
	Alentejo Litoral (n=134)	5,985	1,734	0	9
	Alto Alentejo (n=25)	6,400	1,528	3	9
	Baixo Alentejo (n=33)	6,970	1,468	5	9
	Lezíria do Tejo (n=130)	6,069	1,713	0	10
	Algarve (n=41)	6,366	1,714	3	9
HBSC WHO-5/Qualidade de vida percebida	Alto Minho (n=38)	12,184	5,002	1	21
	Alto Tâmega (n=47)	11,957	5,676	1	22
	AMPorto (n=52)	12,135	5,654	1	25
	Ave (n=27)	14,482	4,345	4	21
	Cávado (n=36)	12,806	5,036	3	24
	Douro (n=21)	13,381	5,133	2	20
	Tâmega e Sousa (n=55)	12,800	5,362	3	21
	Terras de Trás-os-Montes (n=32)	13,219	5,314	4	21
	Beira Baixa (n=76)	12,908	5,264	0	24
	Beiras e Serra da Estrela (n=56)	11,321	4,813	0	22
	Médio Tejo (n=63)	12,619	5,122	4	25
	Oeste (n=33)	12,364	5,092	0	23
	Região de Aveiro (n=111)	12,883	4,937	2	24
	Região de Coimbra (n=132)	12,386	5,392	3	22
	Região de Leiria (n=27)	12,556	5,352	3	21
	Viseu Dão Lafões (n=88)	12,261	5,286	3	23

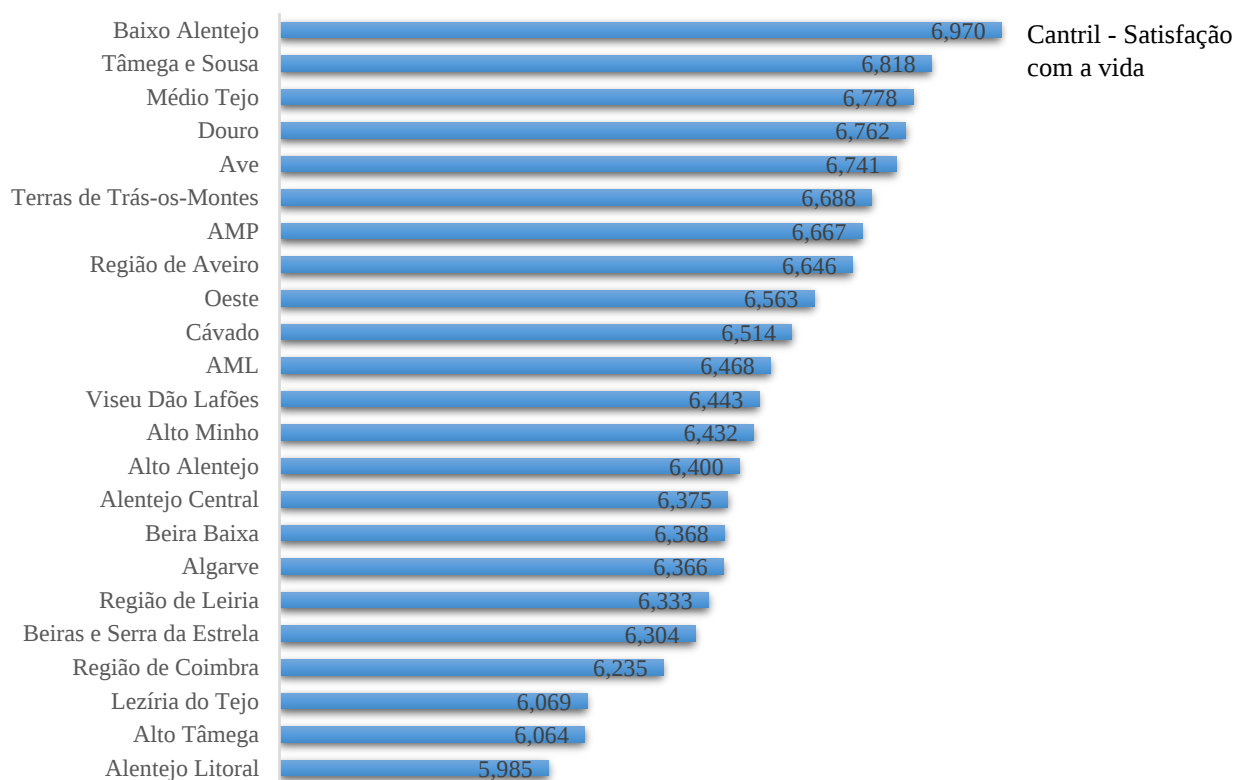
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	AMLisboa (n=174)	12,586	5,108	2	25
	Alentejo Central (n=16)	12,938	5,434	3	22
	Alentejo Litoral (n=134)	11,179	4,894	0	20
	Alto Alentejo (n=25)	12,320	4,151	5	19
	Baixo Alentejo (n=34)	13,559	4,730	5	23
	Lezíria do Tejo (n=131)	11,939	5,052	0	24
	Algarve (n=42)	12,738	4,412	3	21
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	Alto Minho (n=38)	8,447	5,559	0	19
	Alto Tâmega (n=47)	7,575	5,606	0	19
	AMPorto (n=52)	7,096	5,392	0	20
	Ave (n=27)	6,593	5,344	0	20
	Cávado (n=36)	8,361	5,723	0	20
	Douro (n=21)	7,048	5,084	0	19
	Tâmega e Sousa (n=55)	7,000	5,305	0	20
	Terras de Trás-os-Montes (n=32)	7,531	6,143	0	20
	Beira Baixa (n=76)	7,553	5,280	0	19
	Beiras e Serra da Estrela (n=56)	9,125	5,223	0	20
	Médio Tejo (n=63)	6,952	5,356	0	19
	Oeste (n=33)	6,788	4,748	0	17
	Região de Aveiro (n=111)	7,072	4,852	0	18
	Região de Coimbra (n=132)	8,326	6,153	0	20
	Região de Leiria (n=27)	7,852	5,960	0	20
	Viseu Dão Lafões (n=87)	8,218	5,635	0	20
	AMLisboa (n=174)	6,695	4,854	0	20
	Alentejo Central (n=16)	7,688	5,724	0	19
	Alentejo Litoral (n=135)	7,800	5,232	0	20
	Alto Alentejo (n=25)	7,960	5,420	0	19
	Baixo Alentejo (n=34)	5,912	4,018	0	15
	Lezíria do Tejo (n=131)	7,985	5,344	0	20
	Algarve (n=42)	7,738	5,442	0	20
DASS-21 (Stresse)	Alto Minho (n=38)	6,763	4,989	0	20
	Alto Tâmega (n=47)	5,702	3,983	0	16
	AMPorto (n=52)	5,481	4,166	0	16
	Ave (n=27)	5,482	4,264	0	15
	Cávado (n=36)	5,250	4,211	0	16
	Douro (n=21)	5,619	4,283	0	19
	Tâmega e Sousa (n=55)	5,509	4,216	0	17
	Terras de Trás-os-Montes (n=32)	5,063	4,377	0	17
	Beira Baixa (n=76)	5,579	4,202	0	20
	Beiras e Serra da Estrela (n=56)	5,536	3,264	0	15
	Médio Tejo (n=63)	4,810	3,930	0	15
	Oeste (n=33)	5,576	3,182	0	13
	Região de Aveiro (n=111)	5,676	3,869	0	19
	Região de Coimbra (n=132)	5,924	4,385	0	20
	Região de Leiria (n=27)	5,556	4,644	0	20
	Viseu Dão Lafões (n=88)	5,807	3,853	0	17
	AMLisboa (n=174)	5,069	3,744	0	18
	Alentejo Central (n=16)	5,813	4,608	0	14
	Alentejo Litoral (n=135)	5,482	3,964	0	20
	Alto Alentejo (n=25)	5,280	2,909	0	12
	Baixo Alentejo (n=34)	4,441	3,902	0	14
	Lezíria do Tejo (n=131)	5,756	4,151	0	21
	Algarve (n=42)	6,119	4,676	0	18
DASS-21 (Depressão)	Alto Minho (n=38)	4,500	4,898	0	21
	Alto Tâmega (n=47)	3,553	3,723	0	15
	AMPorto (n=52)	3,615	4,353	0	18

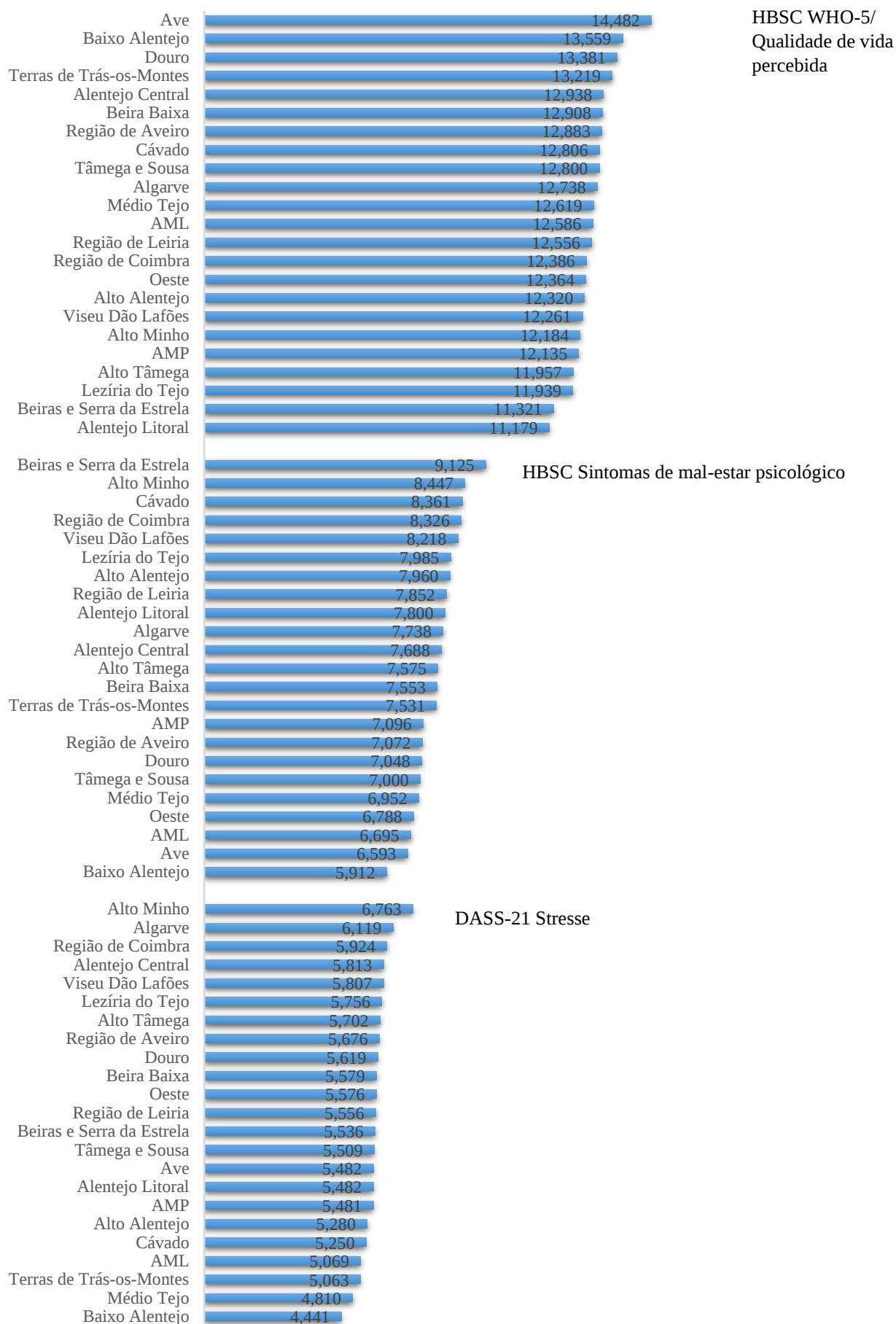
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	Ave (n=27)	3,037	3,726	0	13
	Cávado (n=36)	3,000	3,711	0	13
	Douro (n=21)	3,571	3,970	0	17
	Tâmega e Sousa (n=55)	3,382	3,856	0	13
	Terras de Trás-os-Montes (n=32)	3,031	3,931	0	15
	Beira Baixa (n=76)	3,474	3,740	0	17
	Beiras e Serra da Estrela (n=56)	3,321	3,016	0	11
	Médio Tejo (n=63)	3,032	3,455	0	15
	Oeste (n=33)	3,061	3,071	0	13
	Região de Aveiro (n=111)	2,856	3,080	0	20
	Região de Coimbra (n=132)	3,818	3,812	0	19
	Região de Leiria (n=27)	3,259	3,504	0	12
	Viseu Dão Lafões (n=88)	3,568	3,648	0	17
	AMLisboa (n=174)	2,966	3,349	0	17
	Alentejo Central (n=16)	3,188	4,246	0	13
	Alentejo Litoral (n=135)	3,882	4,555	0	21
	Alto Alentejo (n=25)	2,880	2,728	0	10
	Baixo Alentejo (n=34)	2,794	3,707	0	14
	Lezíria do Tejo (n=131)	3,588	3,497	0	14
	Algarve (n=42)	3,381	3,689	0	14
DASS-21 (Ansiedade)	Alto Minho (n=38)	3,763	3,996	0	17
	Alto Tâmega (n=47)	3,128	3,786	0	17
	AMPorto (n=52)	1,981	2,593	0	11
	Ave (n=27)	2,556	3,309	0	15
	Cávado (n=36)	3,167	4,366	0	16
	Douro (n=21)	4,000	4,313	0	17
	Tâmega e Sousa (n=55)	2,873	3,361	0	11
	Terras de Trás-os-Montes (n=32)	2,625	3,545	0	15
	Beira Baixa (n=76)	2,895	3,227	0	14
	Beiras e Serra da Estrela (n=56)	3,625	3,245	0	14
	Médio Tejo (n=63)	2,873	3,082	0	11
	Oeste (n=33)	2,394	2,290	0	7
	Região de Aveiro (n=111)	2,712	3,040	0	16
	Região de Coimbra (n=132)	3,659	3,874	0	14
	Região de Leiria (n=27)	3,000	3,893	0	16
	Viseu Dão Lafões (n=88)	3,227	3,638	0	16
	AMLisboa (n=174)	2,379	2,965	0	14
	Alentejo Central (n=16)	3,635	5,149	0	16
	Alentejo Litoral (n=134)	3,097	3,715	0	18
	Alto Alentejo (n=25)	2,440	2,755	0	9
	Baixo Alentejo (n=34)	2,647	3,659	0	14
Direção escola	Lezíria do Tejo (n=131)	3,183	3,662	0	19
	Algarve (n=42)	3,429	3,951	0	15
	Alto Minho (n=37)	23,568	4,688	16	32
	Alto Tâmega (n=46)	21,848	6,286	8	32
	AMPorto (n=52)	22,923	5,426	4	32
	Ave (n=28)	23,536	5,203	13	32
	Cávado (n=35)	23,371	6,472	7	32
	Douro (n=20)	23,950	5,726	15	32
	Tâmega e Sousa (n=55)	28,255	5,165	12	32
	Terras de Trás-os-Montes (n=32)	24,375	5,434	11	32
	Beira Baixa (n=76)	19,290	6,595	3	32
	Beiras e Serra da Estrela (n=56)	22,018	5,043	8	32
	Médio Tejo (n=63)	24,492	6,263	5	32
	Oeste (n=33)	23,182	4,586	14	32
	Região de Aveiro (n=109)	21,257	6,341	3	32

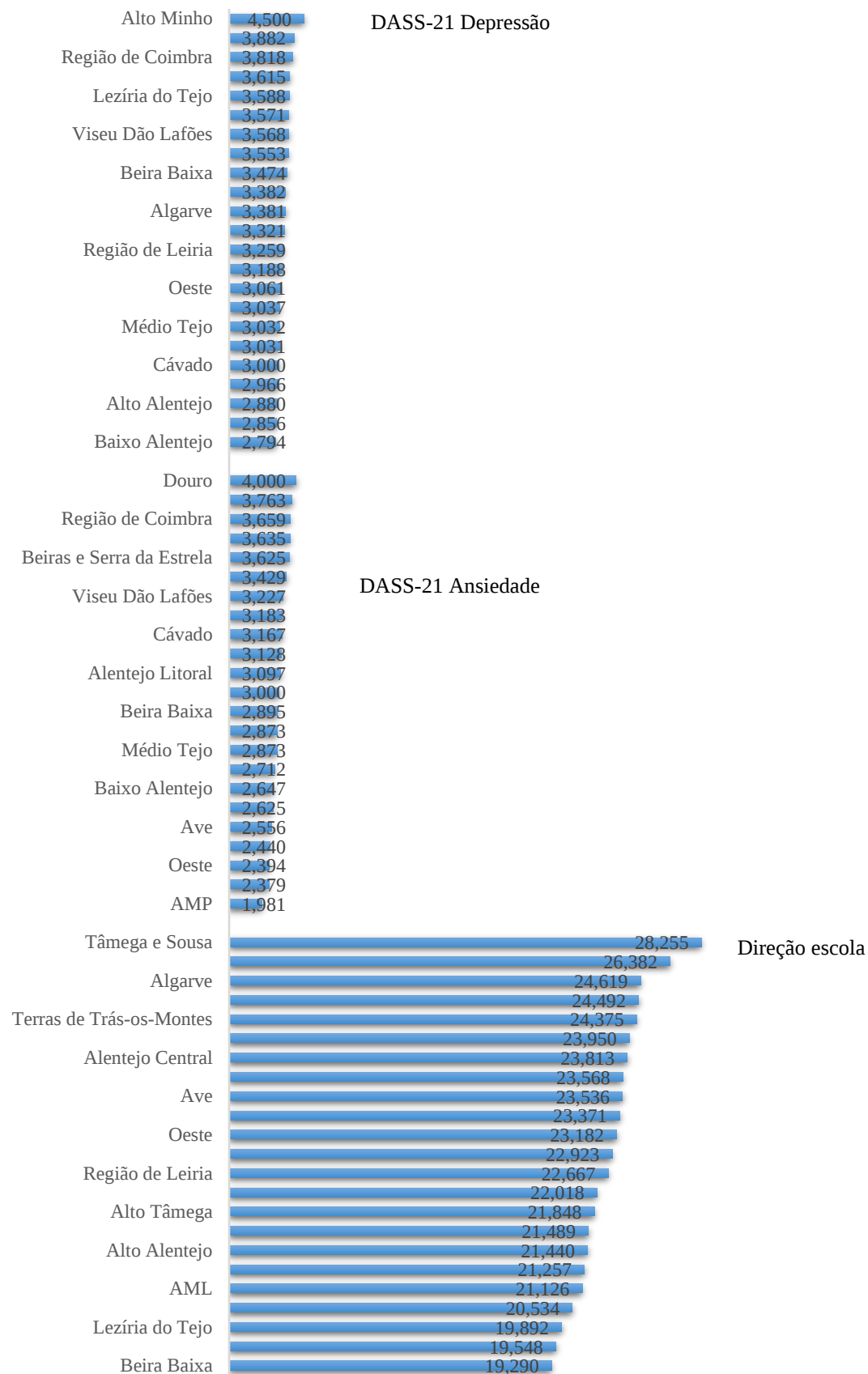
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
	Região de Coimbra (n=131)	20,534	6,527	0	32
	Região de Leiria (n=27)	22,667	6,557	8	32
	Viseu Dão Lafões (n=88)	21,489	7,152	0	32
	AMLisboa (n=174)	21,126	6,205	0	32
	Alentejo Central (n=16)	23,813	7,007	14	32
	Alentejo Litoral (n=135)	19,548	7,244	0	32
	Alto Alentejo (n=25)	21,440	5,355	10	32
	Baixo Alentejo (n=34)	26,382	5,826	14	32
	Lezíria do Tejo (n=130)	19,892	6,007	0	32
	Algarve (n=42)	24,619	5,392	6	32
Ambiente escola	Alto Minho (n=38)	27,132	5,992	15	40
	Alto Tâmega (n=46)	26,522	8,068	10	40
	AMPorto (n=52)	27,077	5,820	8	38
	Ave (n=28)	28,393	6,999	10	40
	Cávado (n=35)	27,371	7,187	6	40
	Douro (n=21)	28,571	7,626	14	40
	Tâmega e Sousa (n=53)	33,736	7,346	11	40
	Terras de Trás-os-Montes (n=32)	27,375	6,480	12	39
	Beira Baixa (n=76)	23,868	7,569	5	40
	Beiras e Serra da Estrela (n=56)	26,732	6,431	13	40
	Médio Tejo (n=63)	29,698	6,613	11	40
	Oeste (n=33)	26,364	4,450	19	38
	Região de Aveiro (n=110)	26,655	7,705	8	40
	Região de Coimbra (n=132)	25,371	7,410	3	40
	Região de Leiria (n=27)	27,370	7,297	9	38
	Viseu Dão Lafões (n=88)	26,943	7,943	5	40
	AMLisboa (n=174)	25,253	7,638	2	40
	Alentejo Central (n=16)	27,813	7,985	14	40
	Alentejo Litoral (n=135)	23,882	8,535	0	40
	Alto Alentejo (n=25)	24,360	7,262	5	38
	Baixo Alentejo (n=34)	31,147	7,612	15	40
	Lezíria do Tejo (n=129)	23,217	7,083	2	38
	Algarve (n=42)	29,619	7,064	9	40
Promoção de competências socioemocionais na escola	Alto Minho (n=37)	5,081	1,831	1	7
	Alto Tâmega (n=47)	4,213	2,105	0	7
	AMPorto (n=51)	4,765	1,750	0	8
	Ave (n=28)	5,393	1,853	1	8
	Cávado (n=36)	5,083	1,680	1	7
	Douro (n=21)	5,238	1,998	0	7
	Tâmega e Sousa (n=54)	5,537	1,383	3	8
	Terras de Trás-os-Montes (n=32)	5,344	1,771	0	7
	Beira Baixa (n=76)	4,540	1,770	0	8
	Beiras e Serra da Estrela (n=56)	4,679	1,664	0	8
	Médio Tejo (n=63)	5,699	1,729	0	8
	Oeste (n=33)	4,061	1,600	1	7
	Região de Aveiro (n=111)	4,856	1,873	1	8
	Região de Coimbra (n=131)	4,862	1,731	1	8
	Região de Leiria (n=27)	4,778	2,063	0	8
	Viseu Dão Lafões (n=87)	4,759	1,811	0	8
	AMLisboa (n=171)	4,550	1,907	0	8
	Alentejo Central (n=16)	5,938	1,769	3	8
	Alentejo Litoral (n=134)	4,627	1,976	0	8
	Alto Alentejo (n=25)	4,440	2,103	0	8
	Baixo Alentejo (n=34)	5,706	1,962	0	8
	Lezíria do Tejo (n=126)	4,508	1,934	0	7
	Algarve (n=42)	5,143	1,789	0	8

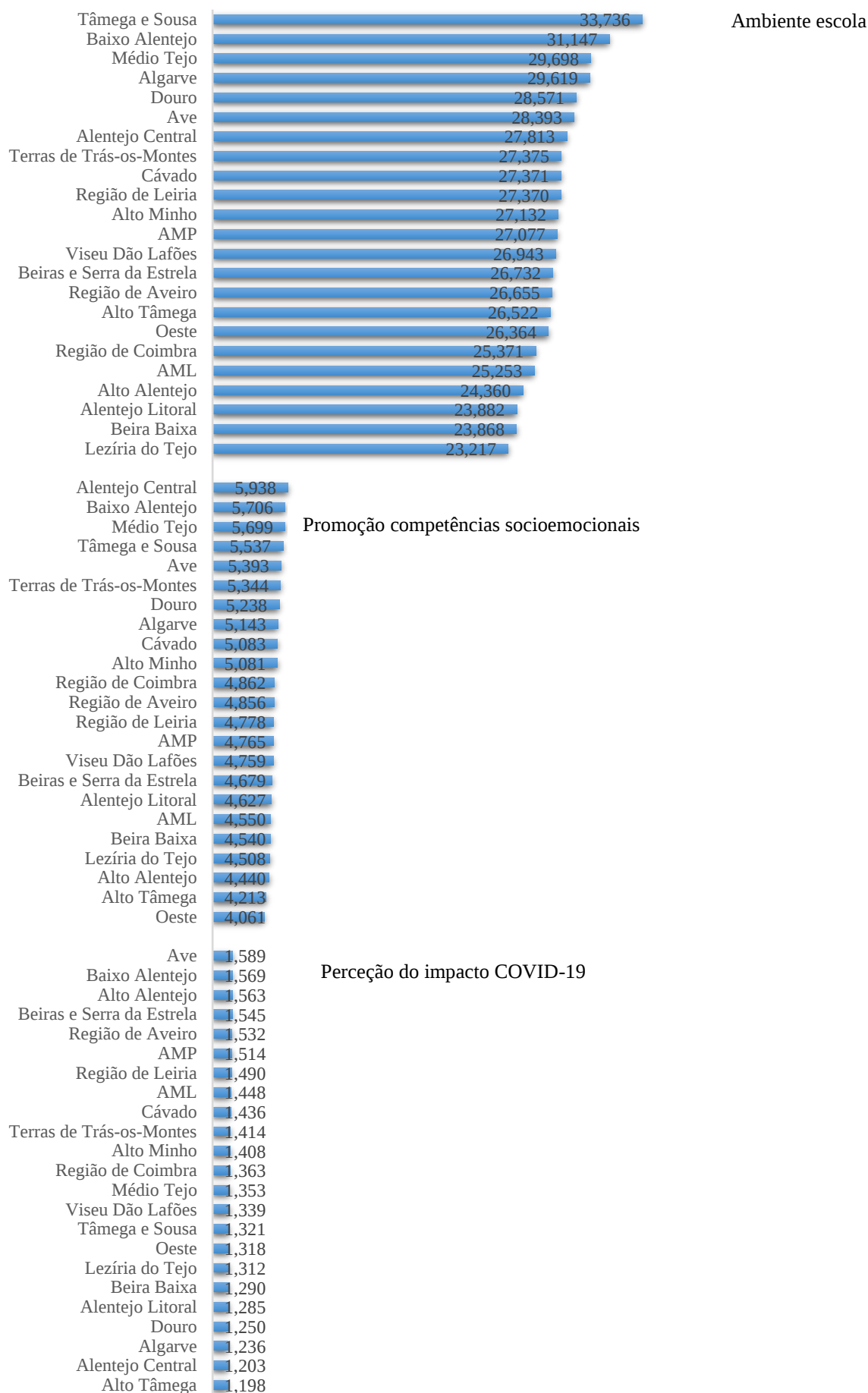
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Perceção do impacto da pandemia COVID-19	Alto Minho (n=38)	1,408	0,508	0	2,25
	Alto Tâmega (n=46)	1,198	0,469	0	2
	AMPorto (n=52)	1,514	0,506	0	2,5
	Ave (n=28)	1,589	0,578	0,5	3
	Cávado (n=35)	1,436	0,705	0	4
	Douro (n=21)	1,250	0,542	0,5	2
	Tâmega e Sousa (n=54)	1,321	0,685	0	3,75
	Terras de Trás-os-Montes (n=32)	1,414	0,594	0	2,25
	Beira Baixa (n=76)	1,290	0,634	0	3
	Beiras e Serra da Estrela (n=56)	1,545	0,556	0,75	3,75
	Médio Tejo (n=63)	1,353	0,639	0	3
	Oeste (n=33)	1,318	0,535	0,25	3,25
	Região de Aveiro (n=110)	1,532	0,514	0	3,25
	Região de Coimbra (n=130)	1,363	0,539	0	2,75
	Região de Leiria (n=26)	1,490	0,577	0,5	3
	Viseu Dão Lafões (n=87)	1,339	0,663	0	3,25
	AMLisboa (n=169)	1,448	0,543	0	3
	Alentejo Central (n=16)	1,203	0,449	0	2
	Alentejo Litoral (n=135)	1,285	0,550	0	2,75
	Alto Alentejo (n=24)	1,563	0,444	1	2,75
	Baixo Alentejo (n=34)	1,569	0,597	0,5	3
	Lezíria do Tejo (n=128)	1,312	0,560	0	3
	Algarve (n=42)	1,236	0,601	0	2,75

Gráfico 57 - Comparação de Médias por NUTS III









Na análise comparativa entre as dimensões satisfação com a vida, HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida, HBSC Sintomas de mal-estar psicológico, subescalas DASS-21, direção da escola, ambiente escola, promoção de competências socioemocionais e impacto da pandemia por Covid-19 por NUTS III, apenas se verificam diferenças nas dimensões relacionadas com a escola e impacto da pandemia. A região de Tâmega e Sousa sobressai com uma perspetiva mais positiva da direção e ambiente escolar, sendo a Beira Baixa quem revela uma perceção menos positiva da direção escolar e a Lezíria do Tejo do ambiente escolar. A promoção de competências socioemocionais destaca-se nas escolas da região do Alentejo Central, contrariando o Oeste. O impacto da pandemia por Covid-19 apresenta-se homogéneo entre NUTS III.

Tabela 85 - Tabela comparativa NUTS III – ANOVA

		Soma quadrados	df	M	Z	Sig.
Cantril - Satisfação com a vida	Entre grupos	97,315	22	4,423	1,430	n.s.
	Nos grupos	4386,567	1418	3,093	-	-
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	Entre grupos	592,926	22	26,951	1,032	n.s.
	Nos grupos	37257,074	1427	26,109	-	-
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	Entre grupos	695,619	22	31,619	1,104	n.s.
	Nos grupos	40860,787	1427	28,634	-	-
DASS-21 Stresse	Entre grupos	233,605	22	10,618	0,647	n.s.
	Nos grupos	23451,246	1428	16,422	-	-
DASS-21 Depressão	Entre grupos	224,207	22	10,191	0,738	n.s.
	Nos grupos	19716,743	1428	13,807	-	-
DASS-21 Ansiedade	Entre grupos	315,140	22	14,325	1,180	n.s.
	Nos grupos	17323,661	1427	12,140	-	-
Direção escola	Entre grupos	6557,769	22	298,080	7,772	***
	Nos grupos	54503,070	1421	38,355	-	-
Ambiente escola	Entre grupos	8274,749	22	376,125	6,924	***
	Nos grupos	77245,842	1422	54,322	-	-
Promoção competências socioemocionais	Entre grupos	231,704	22	10,532	3,114	***
	Nos grupos	4786,213	1415	3,382	-	-
Perceção do impacto da pandemia COVID-19	Entre grupos	15,695	22	0,713	2,200	***
	Nos grupos	457,936	1412	0,324	-	-

n.s.= não significativo; *** $p \leq 0,001$

Comparações por Género

Os docentes do género masculino referem significativamente melhores perceções de bem-estar e qualidade de vida, e os do género feminino revelam mais frequentemente sinais de mal-estar psicológico reportando sintomas como tristeza, irritação, dificuldades em adormecer, stresse, depressão e ansiedade.

O clima e ambiente escolar são percebidos de modo mais favorável pelo género masculino, bem como a promoção de competências socioemocionais na sua escola.

Tabela 86 - Médias por género

	Género	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Cantril - Satisfação com a vida	Masculino	6,482	1,842	0	10
	Feminino	6,399	1,742	0	10
HBSC WHO-5/Qualidade de vida percebida	Masculino	13,798	5,191	0	25
	Feminino	12,102	5,036	0	25
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	Masculino	5,968	5,124	0	20
	Feminino	7,901	5,336	0	20
DASS-21 Stresse	Masculino	4,427	4,048	0	20
	Feminino	5,772	3,996	0	21
DASS-21 Depressão	Masculino	2,984	3,810	0	21
	Feminino	3,453	3,659	0	21
DASS-21 Ansiedade	Masculino	2,269	3,290	0	18
	Feminino	3,137	3,498	0	19
Direção escola	Masculino	22,441	6,496	0	32
	Feminino	21,843	6,442	0	32
Ambiente escola	Masculino	26,900	7,611	0	40
	Feminino	26,317	7,626	2	40
Promoção competências socioemocionais	Masculino	4,948	1,899	0	8
	Feminino	4,815	1,852	0	8
Perceção do impacto da pandemia COVID-19	Masculino	1,406	0,588	0	3
	Feminino	1,378	0,571	0	4

Gráfico 58 - Comparação de Médias por Género

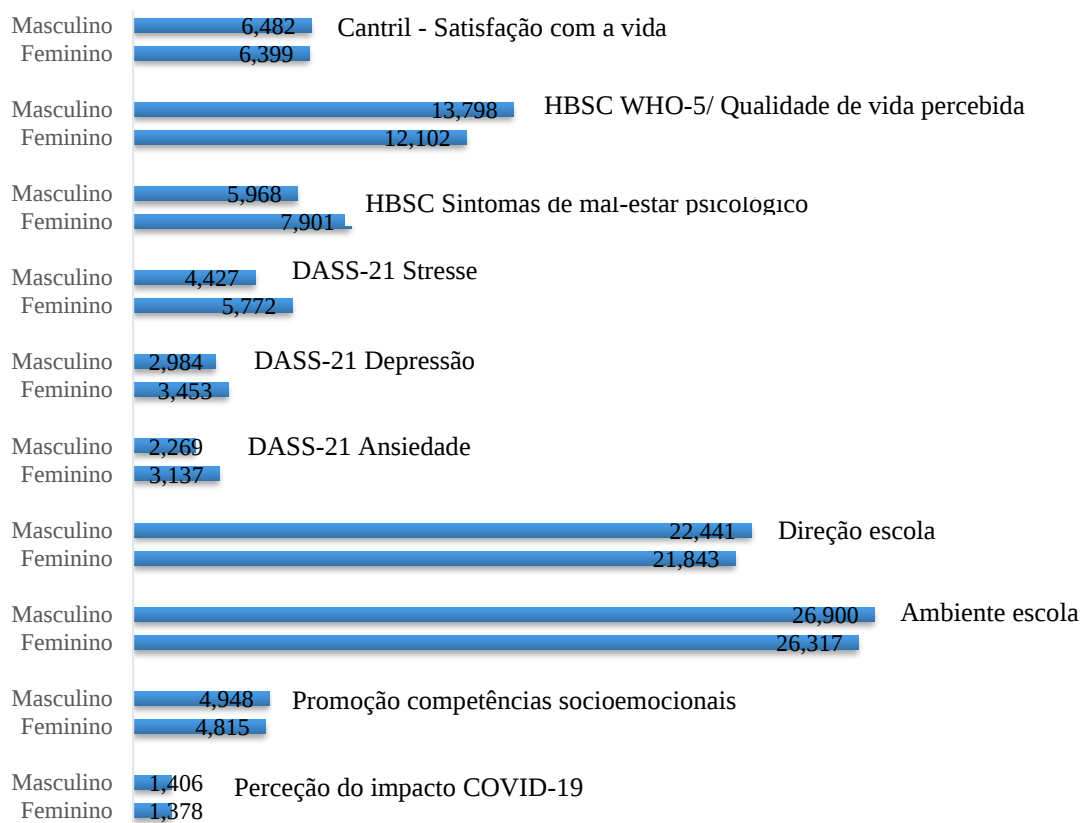


Tabela 87 - Tabela comparativa por Género - ANOVA

		Soma quadrados	df	M	Z	Sig.
Cantril - Satisfação com a vida	Entre grupos	8,049	2	4,025	1,293	n.s.
	Nos grupos	4475,833	1438	3,113	-	-
HBSC WHO-5/ Qualidade de vida percebida	Entre grupos	600,080	2	300,040	11,655	***
	Nos grupos	37249,92	1447	25,743	-	-
HBSC Sintomas de mal-estar psicológico	Entre grupos	781,201	2	390,601	13,861	***
	Nos grupos	40775,205	1447	28,179	-	-
DASS-21 Stresse	Entre grupos	377,279	2	188,639	11,719	***
	Nos grupos	23307,572	1448	16,096	-	-
DASS-21 Depressão	Entre grupos	74,858	2	37,429	2,728	n.s.
	Nos grupos	19866,092	1448	13,720	-	-
DASS-21 Ansiedade	Entre grupos	160,478	2	80,239	6,643	***
	Nos grupos	17478,322	1447	12,079	-	-
Direção escola	Entre grupos	460,486	2	230,243	5,475	**
	Nos grupos	60600,353	1441	42,054	-	-
Ambiente escola	Entre grupos	681,713	2	340,856	5,794	**
	Nos grupos	84838,878	1442	58,834	-	-
Promoção competências socioemocionais	Entre grupos	17,754	2	8,877	2,548	n.s.
	Nos grupos	5000,162	1435	3,484	-	-
Perceção do impacto da pandemia COVID-19	Entre grupos	0,994	2	0,497	1,506	n.s.
	Nos grupos	472,637	1432	0,330	-	-

n.s. = não significativo; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

CONCLUSÕES

Os Alunos. Quem são?

Quase metade dos 8067 alunos que participaram neste estudo (49,7%) refere ser do género feminino e 48,4% do género masculino (1,9% dos alunos indica “outro” ou prefere não responder). Têm entre 5 e 18 anos e a sua média de idades é de 10,63 anos ($DP = 3,69$). Destes, 15% dos alunos frequenta a educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico, 44,9% frequenta o 2.º ciclo do ensino básico e 40,1 % frequenta o 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário.

Relativamente ao nível de escolaridade dos pais ou pessoa cuidadora, verifica-se que 24,9% das mães e 36,4% dos pais concluíram o ensino básico ou inferior, que 40,4% das mães e 39,8% dos pais concluíram o ensino secundário e que 34,8% das mães e 23,8% dos pais concluíram o ensino superior.

Mais de metade dos alunos não se encontram integrados num escalão de ASE (59,2%), sendo que 16,8% se encontram no Escalão B, 14,9% no Escalão A, e 9,1% no Escalão C.

Cerca de um terço (36%) dos alunos reside na região Norte, 34,7% no Centro, 18% no Alentejo, 7,2% na Área Metropolitana de Lisboa e 4% no Algarve.

Como se situam os alunos em relação às classificações escolares

Os alunos de educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico

Em relação aos alunos que frequentam a educação pré-escolar, com base nas observações finais do 1.º período do ano letivo 2021/2022, os educadores consideram que têm conhecimentos adquiridos nas áreas: Formação Pessoal e Social (73,1%), Educação

Física (73,8%), Educação Artística (68%), Linguagem Oral e Abordagem à Escrita (60%), Matemática (61,4%) e Conhecimento do Mundo (68,5%).

Em relação aos alunos que frequentam o 1.º ciclo do ensino básico, e tendo também como referências as classificações finais do 1.º período do ano letivo 2021/2022, os docentes consideram que os seus alunos têm um bom ou muito bom domínio das seguintes disciplinas ou áreas disciplinares: Português (65%), Matemática (70,8%), Estudo do Meio (81,8%), Educação Física (84,5%), Inglês (77,2%) e Educação Artística (78,1%).

Os alunos dos 2.º e 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

Com base nas classificações finais do 1.º período do ano 2021/2022 e considerando o valor modal, os alunos do 2.º ciclo do ensino básico referem como mais frequente a classificação de 4 (de 1 a 5) em Português (46,1%), Ciências Naturais (41,7%), Educação Visual (41,3%) e Educação Física (49,9%), e a classificação de 3 (valor modal) em Matemática (36%). A disciplina de Educação Visual é a que apresenta uma maior percentagem de classificações de 5 – excelente (19,3%) e a disciplina de Matemática a que apresenta uma maior percentagem de classificações de 2 – insuficiente (11,5%).

Os alunos do 3.º ciclo do ensino básico referem os valores modais de 4 (de 1 a 5), nas disciplinas de Ciências Naturais (40,5%) (com igual percentagem do valor modal de 3), Educação Visual (40,5%) e Educação Física (49,7%), bem como um valor modal de 3 em Português (48,6%) e em Matemática (37,6%). A disciplina de Educação Física regista a maior percentagem da melhor classificação (5 – excelente) (16,9%) e a disciplina de Matemática regista a maior percentagem da pior classificação (2 – insuficiente) (22,1%).

No ensino secundário o valor modal da classificação a Português é igual a 13 valores (13,5%), sendo de 10 valores a Matemática ou MACS (11,9%) e de 17 valores a Educação Física (18,3%) (classificações de 0 a 20).

Como se sentem os alunos, do ponto de vista da sua saúde psicológica, no primeiro trimestre de 2022?

Os alunos de educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico

Sublinhando que os questionários dos alunos da educação pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico foram preenchidos pelos educadores e professores, destaca-se que, dos problemas mais frequentes identificados nestes níveis de ensino, cerca de um quarto dos alunos são irrequietos (23,2%) e distraem-se com facilidade (24,9%), destacando-se pela positiva o facto de 88,6% terem pelo menos um bom amigo. As crianças identificadas pelos professores e educadores como tendo mais problemas emocionais, de comportamento, hiperatividade e de relacionamento com os colegas (que se associaram entre si e com o total da medida) foram referidas como tendo menos comportamentos prossociais.

Os alunos dos 2.º e 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

Entre um terço e um quarto dos alunos refere sentir várias vezes por semana ou quase todos os dias tristeza (25,8%), irritação ou mau humor (31,8%) e nervosismo (37,4%). Embora mais de metade dos alunos refira raramente ou nunca sentir uma tristeza tão grande que parece que não aguenta (67,1%), cerca de um terço refere sentir essa tristeza pelo menos mensalmente (32,9%).

Na escala de percepção da qualidade de vida, destaca-se que cerca de 7 em cada 10 alunos refere sentir-se calmo e tranquilo pelo menos metade do tempo (71,4%).

Na análise item a item de algumas das questões para avaliação das competências socioemocionais sobressai que mais de metade dos alunos se preocupam muitas vezes com as coisas (58,7%), cerca de 2 em cada 10 alunos (20,5%) têm dificuldades em fazer amigos e 4 em cada 10 alunos (42,7%) ficam muito tensos quando estudam para um teste. Em geral, as competências socioemocionais estão relacionadas entre si e opõem-se à ansiedade nos testes. Os jovens com mais competências socioemocionais (otimismo, controlo emocional, resistência/ resiliência, confiança, curiosidade, sociabilidade, persistência, criatividade, energia, cooperação, autocontrolo/ autorregulação, pertença à escola) relatam menos *bullying*, melhor relação com os professores, menos ansiedade nos testes, maior perceção de qualidade de vida, mais satisfação com a vida, menos sintomas de mal-estar psicológico e menos impacto negativo da pandemia por Covid-19 nas suas vidas.

No que diz respeito aos seus hábitos de lazer e repouso, 38,9% dos alunos refere ter praticado atividade física menos de 3 vezes na semana anterior à avaliação e 38,6% dos alunos refere dormir menos de oito horas por noite. 99,5% dos alunos passa diariamente pelo menos uma hora à frente de um ecrã e 63% dos alunos passa quatro ou mais horas por dia à frente de um ecrã.

Na avaliação da depressão, ansiedade e stresse (realizada apenas nos alunos do 3.º ciclo do ensino básico e secundário), evidencia-se que um pouco mais de metade dos alunos referiram ter algo a esperar do futuro (53,4%) e considerarem-se capazes de ter entusiasmo pelas coisas (54,4%).

As subescalas depressão, ansiedade e stresse revelam correlações positivas entre si, assim como as dimensões de desenvolvimento positivo (competência, confiança e conexão),

evidenciando que tanto os estados negativos como os positivos se associam entre si e se opõem significativamente uns aos outros (negativos aos positivos)

Como consideram os alunos ter sido o impacto da pandemia por Covid-19 nas suas vidas?

Relativamente ao impacto negativo da pandemia por Covid-19, os alunos relatam que a vida ficou pior ou muito pior após a pandemia no contexto da escola (34,3%), com os amigos (21,9%) e consigo mesmo (28,4%). Um pouco mais de metade refere que a vida em família ficou na mesma após a pandemia (56,7%).

Em síntese, cerca de um terço dos alunos acusa sinal de sofrimento psicológico e carência de competências socioemocionais em pelo menos uma das medidas consideradas.

Na descrição das respostas dos alunos em relação à percepção do seu bem-estar e saúde psicológica salienta-se que, quando se relata “mais de metade” ou “um pouco mais de metade” dos alunos, o que indica uma situação aceitável ou mesmo favorável, tal significa também que “menos de metade”, ou “um pouco menos de metade” dos alunos apresenta sinais de sofrimento psicológico a exigir atenção.

Veremos em seguida alguns fatores que poderão facilitar ou dificultar a situação.

Que fatores ajudam a explicar estes resultados?

Os alunos de educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico

A idade e o género

Os alunos da educação pré-escolar são descritos pelos educadores como apresentando menos problemas emocionais, mas também menos competências prossociais, comparativamente com os alunos do 1.º ciclo do ensino básico. No que diz respeito aos problemas emocionais, estes aumentam à medida que passam da educação pré-escolar

para o 1.º ciclo do ensino básico e nos anos de escolaridade dentro do próprio 1.º ciclo do ensino básico, à medida que a escolaridade vai avançando. No entanto, os alunos do 2.º ano são referidos como tendo mais problemas emocionais, mais problemas de relação com os colegas e mais problemas no total, sendo justamente os alunos que transitaram da educação pré-escolar com a pandemia.

O género masculino é descrito pelos docentes como tendo mais problemas de comportamento, mais hiperatividade, mais problemas de relacionamento com os colegas, e menos comportamentos prossociais.

Os alunos dos 2.º e 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

A idade e o género

No geral, as dificuldades agravam-se à medida que a escolaridade vai avançando. Globalmente, o 8.º ano apresenta uma exceção a esta evolução linear, revelando uma situação, em geral, menos favorável que os outros anos de escolaridade, sendo estes justamente os alunos que iniciaram o 2.º ciclo do ensino básico (transição) com a pandemia.

Os alunos do 5.º ano de escolaridade apresentam melhores índices de bem-estar e menos sintomas, contrariamente aos alunos do 12.º ano, que reportam menor índice de bem-estar e maior sintomatologia.

São verificadas diferenças em todas as dimensões das competências socioemocionais avaliadas. Verifica-se uma predominância do 5.º ano a apresentar maiores índices de otimismo, confiança, sociabilidade, criatividade, energia e menor ansiedade face aos testes, em oposição ao 12.º ano. A exceção é o envolvimento em *bullying*, que tende a diminuir com o aumento do nível de escolaridade.

Também na curiosidade, criatividade, sentimento de pertença à escola e relações com os professores se destaca o 5.º ano pela positiva. O 8.º ano de escolaridade salienta-se negativamente nas dimensões controlo emocional, persistência/perseverança, cooperação e autocontrolo.

É evidente uma melhor perceção de bem-estar, satisfação com a vida e menor relato de sintomas de mal-estar psicológico por parte do género masculino.

São observadas diferenças estatisticamente significativas em todas as dimensões das competências socioemocionais, destacando-se pela positiva no género masculino o otimismo, controlo emocional, resiliência/resistência, confiança, sociabilidade, persistência/perseverança, criatividade, energia, autocontrolo, e ansiedade face aos testes. No entanto, o género masculino é também quem reporta maior envolvimento em *bullying*. Por outro lado, o género feminino sobressai na curiosidade, cooperação, sentimento de pertença à escola, e relações com os professores. No que diz respeito à perceção do impacto da pandemia por Covid-19 por género, distinguem-se os alunos do género masculino com uma perceção menos negativa.

No que respeita aos estilos de vida, salienta-se que a prática de atividade física e as horas de sono diminuem do 5.º ao 12.º ano e, pelo contrário, o número de horas passado em frente ao ecrã aumenta.

As próximas conclusões, relativas à avaliação da depressão, ansiedade e stresse (DASS-21) e da competência, confiança e conexão do desenvolvimento positivo (PYD) respeitam apenas ao 3.º ciclo do ensino básico e secundário.

Nas dimensões stresse, depressão e total, evidencia-se o 12.º ano com índices mais elevados de mal-estar com, por outro lado, uma perspetiva mais positiva do 7.º ano. Este

padrão de variação negativa com a idade/escolaridade é mantido nas dimensões do desenvolvimento positivo, a competência, a confiança e a conexão.

São observadas diferenças estatisticamente significativas entre géneros nas dimensões stresse, depressão e nota total, bem como no desenvolvimento positivo, nas dimensões confiança e conexão. O género feminino obteve valores mais elevados (menos favoráveis) para as dimensões do stresse, da depressão e total, enquanto que o género masculino obteve valores mais elevados (mais favoráveis) nas dimensões do desenvolvimento positivo (competência, confiança e conexão). De referir que este valor mais elevado na competência, confiança e conexão, contrasta com outras competências socioemocionais onde o género feminino se destacou, como se referiu anteriormente, como a curiosidade, a cooperação, o sentimento de pertença à escola, e as relações com os professores. Estes resultados remetem de algum modo para uma relação mais positiva, para o género feminino, com a escola e com as aprendizagens académicas.

Há regiões de Portugal onde se concentram possibilidades de bem-estar psicológico e desenvolvimento de competências socio emocionais?

A resposta a esta questão fica condicionada pelo facto de bastantes agrupamentos se terem mostrado indisponíveis. Por este motivo, em algumas situações, embora seguindo sempre os requisitos metodológicos que não colocassem em causa as características pré-definidas na construção da amostra, a equipa de avaliação teve de ir sorteando outros agrupamentos. Os resultados são, por esse motivo, potencialmente enviesados pelo fator “*tipo de agrupamento que aceita participar num estudo desta natureza*”, viés este de natureza não estudada.

Considerando as NUTS II⁵⁹

Os alunos de educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico

De acordo com os professores e educadores, os alunos de educação pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico da região do Algarve apresentam menos sintomas emocionais e os alunos da região Norte apresentam mais comportamentos prossociais.

Os alunos dos 2.º e 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

No estudo de diferenças estatisticamente significativas, destaca-se a região do Algarve com menor perceção de bem-estar, estudada através da escala HBSC WHO-5 e, inversamente, a região Norte como mais favorecida.

No estudo da escala de competências socioemocionais/ SSES, são observadas diferenças estatisticamente significativas nas subescalas otimismo, controlo/regulação emocional, resiliência/resistência, confiança, sociabilidade, criatividade, energia, cooperação, sentimento de pertença à escola, relações com os professores e ansiedade face aos testes. Salienta-se, na maioria dos indicadores, a região do Algarve com uma situação mais desvantajosa, com índices mais baixos de resiliência/resistência, confiança, sociabilidade, energia, sentimento de pertença à escola, e relações com os professores. Destaca-se pela positiva a região Norte, com uma situação em geral mais favorável, com especial menção a melhores relações com os professores. A ansiedade face aos testes revela-se maior no Algarve e na região Norte.

No estudo das diferenças estatisticamente significativas em relação ao impacto da pandemia por Covid-19 por NUTS II, a região do Algarve é a que apresenta uma perceção menos positiva do impacto, contrastando com as regiões do Alentejo e Norte.

⁵⁹ Não incluiu as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores

Nos alunos do 3.º ciclo do ensino básico e secundário, são verificadas diferenças nas dimensões stresse, depressão e total, sobressaindo a região do Alentejo pela positiva, em oposição ao Algarve.

Considerando as NUTS III,

Os alunos de educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico

Os professores e educadores avaliaram os alunos de educação pré-escolar e de 1.º ciclo do ensino básico das regiões do Douro e Tâmega e Sousa como apresentando mais sintomas emocionais, mais problemas de comportamento e mais problemas de relacionamento com os colegas (a par das Terras de Trás-os-Montes).

As regiões do Cávado e Douro destacam-se com índices mais elevados de hiperatividade, contrastando com o Alto Alentejo e região de Leiria.

No total da escala distinguem-se as regiões Douro, Tâmega e Sousa e Terras de Trás-os-Montes, com valores menos favoráveis.

Os alunos dos 2.º e 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário

Curiosamente, como veremos à frente na análise dos resultados obtidos pelos docentes, na região Norte, tão beneficiada na análise por NUTS II, existem zonas que se evidenciam como focos problemáticos nesta análise mais micro e, do mesmo modo, no Alentejo, que aparece penalizado na análise por NUTS II, emergem agora focos com situações muito favoráveis (por exemplo o Baixo Alentejo).

O facto de diversos agrupamentos se terem mostrado indisponíveis para integrar o estudo prejudica esta análise, não só no erro amostral, como no potencial viés relativo ao fator *“agrupamentos que aceitam participar em estudos deste tipo”*.

Apesar da elevada heterogeneidade na hierarquização das variáveis estudadas, associada também à assimetria dos tamanhos amostrais entre regiões, as diferenças entre regiões (NUTS III) são globalmente significativas para as variáveis de cariz psicológico, bem como para a perceção de competências socioemocionais, aparecendo destacada pela positiva a região do Baixo Alentejo e, pela negativa, a zona de Coimbra e Oeste.

Uma análise da situação destas regiões torna claro que algumas delas são focos que se destacam pela positiva ou pela negativa, no seio de regiões mais vastas onde a hierarquização foi por vezes diferente.

Regista-se grande heterogeneidade nas regiões, tanto nos indicadores de saúde psicológica como na perceção de competências sociais e emocionais, sendo de salientar que, analisando as diferenças por NUTS II e por NUTS III, se constata que, mesmo nas zonas identificadas com indicadores mais positivos na análise por NUTS II, há focos problemáticos (por exemplo na zona Norte) e que mesmo em zonas mais problemáticas (Alentejo) aparecem focos de privilégio (Baixo Alentejo)

Do ponto de vista da promoção da saúde psicológica dos alunos, é importante que se identifiquem os fatores modificáveis, sobre os quais se pode atuar. Neste caso os fatores contextuais (as características do agrupamento, a qualidade da relação com os professores, a perceção de segurança e ambiente não violento, o sentimento de pertença à escola, a qualidade das relações com os amigos, a gestão dos momentos de avaliação) parecem ser suscetíveis de ser modificáveis, o que significa que os resultados obtidos por esta via poderão ser mais rápida e eficazmente melhorados.

E os Docentes. Quem são?

Os 1457 docentes incluídos neste estudo identificam-se na sua maioria com o género feminino (81,8%). Os participantes têm entre 22 e 66 anos e a sua média de idades é de 51 anos ($DP = 7,53$). A média de tempo de serviço dos docentes participantes é de 25,98 anos ($DP = 9,33$). Lecionam os vários níveis de escolaridade, do ensino pré-escolar até ao 12.º ano. Quase metade dos docentes que aceitaram responder ao questionário encontram-se na zona Centro (40,3%), 23,6% no Alentejo, 21,3% na zona Norte, 12% na Área Metropolitana de Lisboa e 2,9% no Algarve.

Como se sentem os docentes, do ponto de vista da sua saúde psicológica, no primeiro trimestre de 2022?

Dos docentes que responderam a este questionário, 54,6% referiu uma satisfação com a vida igual ou superior a 7 (numa escala de 0 = pior vida possível a 10 = melhor vida possível).

Quando questionados sobre as últimas duas semanas antes da avaliação, mais de metade dos docentes relata ter-se sentido alegre e bem-disposto (61%), calmo e tranquilo (58,2%), ativo e enérgico (53,8%) pelo menos metade do tempo. Mais de metade também referiu que o seu dia foi preenchido com atividades de interesse (55,1%) pelo menos metade do tempo e mais de um terço (37,8%) dos docentes relata ter acordado a sentir-se revigorado e descansado pelo menos metade do tempo. Por outro lado, mais de metade dos docentes refere ter-se sentido nervoso (55,3%), triste (53,4%), irritado ou de mau humor (51,3%), com frequência semanal ou superior, 20% dos docentes refere que todas as semanas (ou mais) se sente tão triste que parece não aguentar e 48,5% refere dificuldades em adormecer.

Já quando questionados acerca do período relativo à semana anterior à avaliação, mais de metade dos docentes refere ter sentido os seguintes sintomas, pelo menos algumas vezes: dificuldade em relaxar (72,5%), agitação (71,3%), reagir excessivamente a determinadas situações (68,2%), sentir-se demasiado suscetível ou irritável (65,9%), muita dificuldade em ter iniciativa para fazer coisas (60,1%), sentimentos de tristeza ou depressão (60%), sentir que estava a utilizar muita energia nervosa (59,1%) e dificuldade em se acalmar (53%). Menos de metade (45,1%) refere sentir a boca seca e quase metade (49,9%) relata ter-se sentido intolerante em relação a tudo que impossibilite a conclusão de tarefas que estava a realizar.

Mais de metade dos docentes refere que a direção apoia a manutenção de um ambiente de partilha e colaboração (75,6%), inovação (72,9%), diálogo e bem-estar (69,7%) e coesão (66,4%) na escola.

Mais de metade dos docentes também refere que a direção apoia o estabelecimento de uma rede de colaborações na comunidade (69,7%) e valoriza e promove políticas, práticas e comportamentos promotores de bem-estar na escola (56,4%) e programas de desenvolvimento de competências socioemocionais (53,4%). Para 48,8% dos docentes, a direção do seu agrupamento prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do desenvolvimento socioemocional.

No que se refere à escola no seu todo, mais de metade dos docentes refere que a escola globalmente tem um ambiente de partilha e colaboração (71,4%), diálogo e bem-estar (67,5%), inovação (60,5%) e coesão (58,9%). Também para mais de metade dos docentes, a escola tem uma rede de colaborações com a comunidade (64%), prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do bem-estar na escola (57,6%), valoriza e promove programas de desenvolvimento de competências socioemocionais (52,7%) e

prioriza políticas, práticas e comportamentos promotores do desenvolvimento socioemocional (51,4%).

Cerca de 8 em cada 10 docentes refere estar satisfeito, no geral, com o seu trabalho na escola (78,5%) e mais de metade dos docentes refere ainda estar satisfeito com as oportunidades de desenvolvimento profissional contínuo no âmbito da promoção do desenvolvimento socioemocional e do bem-estar (54,1%).

A generalidade dos docentes refere que as competências socioemocionais foram promovidas por via das práticas escolares das suas escolas (92,8%) e o desenvolvimento de competências sociais e emocionais foi um dos objetivos incluídos no projeto educativo da escola (88,5%). Estas competências foram promovidas pela forma como são implementadas as regras de disciplina da escola (75,4%), os docentes foram convidados a promover o desenvolvimento das competências sociais e emocionais de crianças e jovens como parte do seu trabalho (73,2%) a partir do *feedback* e conselhos aos pais/pessoas cuidadores/encarregados de educação sobre as competências sociais e emocionais dos seus filhos/educandos (73%) e, ainda, através da organização de atividades extracurriculares (66,6%).

No total, 45,6% dos docentes refere a existência de aulas separadas ou atividades escolares dedicadas especificamente ao desenvolvimento de competências socioemocionais e 38,4% refere a existência de aulas especiais orientadas especificamente para o desenvolvimento de competências socioemocionais.

Como consideram os docentes ter sido o impacto da pandemia por Covid-19 nas suas vidas?

Relativamente à Covid-19, verifica-se que mais de metade dos docentes refere que a sua vida ficou pior ou muito pior com os amigos (70,1%) e na escola (68,6%). Na vida em

família (52,6%) cerca de metade refere que ficou na mesma. Um pouco menos de metade (47,6%) refere que a vida consigo mesmo ficou na mesma, e um pouco menos de metade 46% refere que ficou pior com a pandemia.

Na descrição das respostas dos docentes em relação à percepção do seu bem-estar e saúde psicológica salienta-se que, quando se relata “mais de metade” ou “um pouco mais de metade” dos docentes, referindo assim uma situação aceitável ou mesmo favorável, tal significa também que “menos de metade”, ou “um pouco menos de metade” dos docentes apresenta sinais de sofrimento psicológico a exigir atenção.

Veremos em seguida alguns fatores que poderão facilitar ou dificultar.

Que fatores ajudam a explicar estes resultados?

Os docentes participantes neste estudo integraram uma amostra de conveniência, uma vez que inicialmente o estudo focava apenas os alunos. Nos agrupamentos selecionados, foi disponibilizado um questionário aos professores que manifestaram interesse em participar no estudo, pelo que os resultados obtidos devem ser analisados com esta ressalva.

A idade, o tempo de serviço e o género:

Os docentes com mais idade e mais tempo de serviço relatam menor qualidade de vida, mais sintomas de depressão e ansiedade, menor percepção de apoio por parte da direção do agrupamento e um ambiente escolar menos favorável.

Em relação ao género, os resultados devem ser interpretados com prudência, porque existe um número muito pequeno de docentes do género masculino comparativamente ao género feminino.

Os docentes do género masculino relataram melhor perceção de bem-estar e qualidade de vida, enquanto que os docentes do género feminino revelaram mais frequentemente sinais de mal-estar psicológico, reportando sintomas como tristeza, irritação, dificuldades em adormecer, stresse, depressão e ansiedade.

O clima e ambiente escolar também são percebidos de modo mais favorável pelo género masculino, bem como a promoção de competências socioemocionais na sua escola.

Há regiões de Portugal onde se concentram possibilidades de bem-estar psicológico e desenvolvimento profissional?

A resposta a esta questão fica condicionada pelo facto de bastantes agrupamentos se terem mostrado indisponíveis. Por este motivo, em algumas situações, embora seguindo os requisitos metodológicos que não colocassem em causa as características pré-definidas na construção da amostra, a equipa de avaliação teve de ir sorteando outros agrupamentos. Os resultados são por isso potencialmente enviesados pelo fator “*tipo de agrupamento que aceita participar num estudo desta natureza*”, viés este de natureza não estudada.

Considerando as NUTS II⁶⁰, a Área Metropolitana de Lisboa (com exceção do nível de stresse) e a zona Norte parecem privilegiadas em relação aos indicadores de saúde psicológica dos professores, enquanto a região sul (Alentejo) aparece globalmente com uma situação menos favorável.

O Algarve e o Norte foram as regiões com melhores indicadores de um bom ambiente na escola, enquanto o Alentejo apresenta globalmente com uma situação menos favorável.

⁶⁰ Não se incluíram as Regiões Autónomas da Madeira e Açores

Especificamente, as variáveis direção da escola e ambiente escolar apresentam diferenças significativas entre as regiões Norte e Algarve (que apresentam uma situação mais favorável) e as restantes regiões, distanciando-se o Alentejo pela sua situação menos favorável.

Existem também diferenças significativas entre as regiões NUTS II na percepção da satisfação com a vida e no relato da existência de ações de promoção de competências socioemocionais na escola, mantendo-se o padrão de uma situação mais favorável no Norte e menos favorável no Alentejo.

Considerando as NUTS III, regista-se uma grande heterogeneidade nas regiões, tanto nos indicadores de saúde psicológica, como na percepção de qualidade nas variáveis relativas ao contexto escolar e Direção. Curiosamente, na região Norte, tão beneficiada na análise anterior, existem zonas que, nesta análise mais micro se evidenciam como focos problemáticos. Do mesmo modo, no Alentejo, que aparece tão penalizado na análise por NUTS II, emergem agora focos com situações muito favoráveis.

O facto de diversos agrupamentos não terem aceitado integrar o estudo prejudica esta análise, não só pelo erro amostral, como pelo potencial viés relativo ao fator “agrupamentos que aceitam participar em estudos deste tipo”.

Assim, apesar de muita heterogeneidade na hierarquização dos valores correspondentes às variáveis estudadas, as diferenças entre regiões (NUTS III) nunca são significativas para as variáveis de cariz psicológico, sendo, no entanto, significativas para todas as variáveis contextuais (relativas ao ambiente da escola e à direção das escolas) aparecendo destacadas pela positiva as regiões de Tâmega e Sousa, Baixo Alentejo e Médio Tejo e pela negativa, a zona da Beira Baixa, Alentejo Litoral e Lezíria do Tejo.

Uma análise da situação destas regiões torna claro que algumas delas são focos que se destacam pela positiva ou pela negativa, no seio de regiões mais vastas onde a hierarquização é por vezes diferente. Uma vez mais, emerge a importância do ambiente da escola e da qualidade da gestão da escola na saúde psicológica dos docentes, até mesmo como fator de mediação do impacto da pandemia por Covid-19 nas suas vidas.

Em síntese, pelo menos metade dos docentes acusa sinal de sofrimento psicológico em pelo menos uma das medidas consideradas.

O ambiente da escola e a qualidade da gestão dos agrupamentos escolares aparecem associados ao sofrimento psicológico dos docentes, com algumas variações e agravamento com a idade e o tempo de serviço, afetando principalmente as mulheres e registando variações regionais.

Quando se sentem melhor, a escola parece-lhes melhor?

Ou quando a escola é melhor, sentem-se melhor?

É impossível responder as estas questões através de um estudo com um desenho transversal que não permite estabelecer uma relação de causalidade a não ser por critérios de lógica temporal ou baseados em modelos teóricos explicativos reconhecidos. Um estudo com este desenho metodológico apenas permite compreender a existência de relações entre variáveis.

Os docentes com uma maior satisfação com a vida relatam uma maior qualidade de vida e, em ambos os casos, fazem menos referência a sintomas de mal-estar psicológico, apresentam menores níveis de stresse, depressão e ansiedade e menor impacto (negativo) da pandemia, avaliando de forma mais positiva a direção da escola, o ambiente e os recursos escolares.

Os docentes que fizeram referência a mais sintomas de mal-estar psicológico relataram maiores níveis de stresse, ansiedade e depressão e, também em ambos os casos, avaliaram a direção, o ambiente e os recursos da escola de forma mais negativa e relataram uma percepção de maior impacto (negativo) da pandemia.

Por fim, os docentes que relataram um menor impacto (negativo) da pandemia avaliaram a direção, a escola e os recursos escolares de forma mais positiva.

Globalmente um bom ambiente na escola, promotor de desenvolvimento socioemocional, e a percepção de uma gestão amigável por parte da direção da escola parecem estar associados a maior percepção de qualidade de vida e de satisfação com a vida, menor frequência de sintomas de sofrimento psicológico e com impactos menos negativos da pandemia Covid-19 nas respetivas vidas.

Do ponto de vista da promoção da saúde psicológica dos docentes, é também importante que se identifiquem os fatores modificáveis, sobre os quais se pode atuar. Neste caso, os fatores contextuais (um bom ambiente na escola, promotor de desenvolvimento socioemocional, e a percepção de uma gestão amigável por parte da direção da escola) parecem ser suscetíveis de ser modificáveis, o que significa que os resultados obtidos por esta via poderão ser mais rápida e eficazmente melhorados.

RECOMENDAÇÕES

Recomenda-se com carácter de urgência:

1. Um debate alargado nos agrupamentos de escolas, focado nos resultados deste estudo, onde cada agrupamento possa identificar as suas áreas fortes e fracas e definir estratégias de intervenção e planos para a sua implementação e monitorização, com especial foco (i) na educação pré-escolar, (ii) no agravamento global da situação com o avanço da escolaridade e em alguns anos de transição que apresentam resultados menos favoráveis, (iii) nas diferenças de género, (iv) nas diferenças regionais e (v) nos docentes com mais tempo de serviço.
2. Uma ação concertada com as direções dos agrupamentos de escolas, de modo a promover a sua sensibilização para a importância da sua ação no clima do agrupamento e no bem-estar psicológico dos alunos, do corpo docente e, em geral, dos habitantes do ecossistema escolar.
3. Um mapeamento nacional (i) dos recursos dos agrupamentos escolares, com identificação e disseminação de boas práticas na área da promoção da saúde psicológica dos alunos, do corpo docente e, em geral, dos habitantes do ecossistema escolar, bem como (ii) de ações de promoção de competências socioemocionais no espaço escolar.
4. A monitorização e avaliação regular, a nível nacional, de competências socioemocionais, da saúde psicológica e do ambiente escolar, numa perspetiva holística (alunos, adultos, clima escolar, direções, estratégias de promoção de competências socioemocionais a nível escolar), incluindo um foco na melhoria contínua das práticas pedagógicas e das aprendizagens.
5. A atenção e ações específicas promotoras de um ambiente favorável na escola (por exemplo através de dinâmicas de coesão social, promoção do sentimento de pertença, segurança, diálogo, partilha, participação e cooperação), entre alunos, docentes, direções,

profissionais não docentes na escola e familiares, pelo impacto destes fatores na saúde psicológica dos alunos, dos docentes e, em geral, dos habitantes do ecossistema escolar.

6. A implementação de programas de prevenção dos riscos psicossociais e de programas de promoção do bem-estar psicológico e da qualidade de vida dos docentes (e dos outros habitantes do ecossistema escolar), com base na avaliação sistemática dos riscos psicossociais nos agrupamentos de escolas, pela importância deste tipo de riscos em si e pelo impacto que têm nos docentes e na sua relação com os alunos, com repercussões em termos do seu bem-estar, saúde psicológica e nos processos de ensino-aprendizagem.

7. A identificação e a otimização da gestão de redes de atendimento na área da saúde psicológica a nível regional (por exemplo com ativação e/ou recrutamento de profissionais da área) e o fortalecimento de redes de psicólogos a nível nacional e regional, incluindo o acesso e recurso a plataformas digitais e outras tecnologias de informação e comunicação.

8. A realização regular de ações de sensibilização e de formação na área da literacia em saúde psicológica, dirigidas a alunos, docentes, gestores escolares e outros habitantes do ecossistema escolar, incluindo a promoção do autocuidado enquanto cultura do ecossistema escolar.

9. A promoção dos agrupamentos enquanto “locais de trabalho saudáveis” e respetivos requisitos, uma vez que da saúde psicológica do ecossistema se pode prever a saúde psicológica dos seus habitantes, docentes, alunos e outros profissionais na escola e a probabilidade de serem mais eficazes na sua interação e na sua missão de aprender-ensinar. Nesta linha sugere-se a proposta da introdução desta temática na formação inicial de educadores e professores.

10. O acompanhamento e monitorização da implementação destas recomendações a nível dos agrupamentos, com levantamento de forças e constringências regionais ou locais, e a repetição deste estudo no prazo de 2 anos (2024).

Notas:

(1) Ao longo de todo o documento, na sequência dos arredondamentos, os totais apresentados poderão não ser iguais a 100%.

(2) Erro amostral:

Ano de escolaridade – educação pré-escolar = 3,1%; ensino básico: 1.º ano = 3,9%; 2.º ano = 3,8%; 3.º ano = 3,7%; 4.º ano = 3,7%; 5.º ano = 3,9%; 6.º ano = 3,9%; 7.º ano = 4,4%; 8.º ano = 4,1%; 9.º ano = 4,2%; ensino secundário: 10.º ano = 4,6%; 11.º ano = 3,5%; 12.º ano = 4,4%; Total geral = 1,1%

NUTS II – Norte = 1,8%; Centro = 1,8%; Área Metropolitana de Lisboa = 4%; Alentejo = 2,5%; Algarve = 5,4%; Total geral = 1,1%

NUTS III – Alentejo Central = 5,7%; Alentejo Litoral = 4,0%; Algarve = 5,4%; Alto Alentejo = 12,5%; Alto Minho = 5,4%; Alto Tâmega = 5,1%; Área Metropolitana de Lisboa = 4,0%; Área Metropolitana do Porto = 4,9%; Ave = 3,9%; Baixo Alentejo = 7,2%; Beira Baixa = 3,8%; Beiras e Serra da Estrela = 5,5%; Cávado = 5,2%; Douro = 5,7%; Lezíria do Tejo = 5,1%; Médio Tejo = 4,9%; Oeste = 6,2%; Região de Aveiro = 4,7%; Região de Coimbra = 5,3%; Região de Leiria = 5,1%; Tâmega e Sousa = 5,2%; Terras de Trás-os-Montes = 6,3%; Viseu Dão Lafões = 8,6%; Total Geral = 1,1%

Agradecimentos: a Equipa agradece a Pedro Duarte pelo seu trabalho no desenvolvimento da plataforma de recolha de dados; a todos os diretores dos agrupamentos selecionados, seus docentes, psicólogos, outros profissionais trabalhando nas escolas, aos alunos e pais pela colaboração e apoio no desenvolvimento deste estudo. A toda a Equipa Aventura Social, bem como aos membros do ISAMB, em especial do G2 do ISAMB.