

INQUÉRITO AOS HÁBITOS DESPORTIVOS DA POPULAÇÃO ESCOLAR PORTUGUESA, 2021/22: PRINCIPAIS RESULTADOS



FICHA TÉCNICA

Título

Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022 | Principais Resultados

Autores

Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência

Divisão de Estudos e de Gestão do Acesso a Dados para Investigação (DEGADI)

Nuno Cabral (Amostragem)

Joana Duarte, Eduarda Lopes, Susana Fernandes e Rui Banha (Apuramento de dados e Relatório)

Nuno Neto Rodrigues e Filomena Oliveira (Direção)

Edição

©Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC)

Av. 24 de Julho, n.º 134

1399-054 Lisboa

Tel.: (+351) 213 949 200

E-mail: dgeec.degadi@dgeec.medu.pt

URL: <http://www.dgeec.medu.pt>

ISBN: 978-972-614-822-7

Janeiro 2024

ÍNDICE:

SUMÁRIO EXECUTIVO	4
INTRODUÇÃO	7
NOTA METODOLÓGICA.....	8
1. CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS POR TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA.....	9
1.1. Prática de atividade física por sexo.....	9
1.2. Prática de atividade física por idade	11
1.3. Prática de atividade física por naturalidade	13
1.4. Prática de atividade física por ciclo/nível de ensino.....	16
1.5. Prática de atividade física por ano de escolaridade	18
1.6. Prática de atividade física por habilitação do encarregado de educação	20
1.7. Prática de atividade física por região (NUTS II).....	23
2. COMPETÊNCIAS FÍSICO-MOTORAS DOS ALUNOS.....	25
2.1. Competências físico-motoras por sexo.....	27
2.2. Competências físico-motoras por escalão etário	28
2.3. Competências físico-motoras por naturalidade	30
2.4. Competências físico-motoras por ciclo/nível de ensino.....	31
2.5. Competências físico-motoras por ano de escolaridade.....	34
2.6. Competências físico-motoras por habilitação do encarregado de educação	36
2.7. Competências físico-motoras por região (NUTS II).....	37
3. HÁBITOS SEDENTÁRIOS DOS ALUNOS	38
4. EFEITO DA PANDEMIA NAS ATIVIDADES FÍSICAS E PRÁTICAS DESPORTIVAS.....	41
REFERÊNCIAS.....	42
Legislação:.....	42

SUMÁRIO EXECUTIVO

O inquérito aos hábitos desportivos da população escolar portuguesa tem como finalidade verificar os comportamentos de atividade física em contexto escolar, através da frequência de aulas de educação física na escola e da participação dos alunos nas atividades de desporto escolar, mas também da frequência de atividades extraescolares, como o desporto organizado com professor ou treinador e atividades físicas espontâneas.

Como principais resultados é possível aferir que:

- Os rapazes são os que mais frequentam atividades físicas realizadas fora da componente letiva, quer na escola através da prática de desporto escolar, quer do desporto extraescolar com professor ou treinador (ponto 1.1).
- Nas atividades físicas de componente curricular e de carácter obrigatório – aulas de educação física na escola – a frequência dos alunos aumenta com a idade até aos 15-17 anos. Nas atividades de carácter facultativo – desporto escolar, desporto extraescolar com treinador ou professor e atividades físicas espontâneas – a participação dos alunos decresce à medida que se avança na idade (ponto 1.2).
- A naturalidade dos alunos não determina padrões de diferenciação em termos de participação nas atividades físicas da componente letiva, sendo perceptível, no entanto, uma menor participação dos alunos de naturalidade estrangeira nas vertentes de atividade física realizadas fora do contexto escolar, sobretudo no desporto extraescolar (ponto 1.3).
- À medida que os alunos vão avançando no seu percurso escolar, a participação nas atividades físicas não letivas e facultativas vai diminuindo (ponto 1.4).
- São os alunos do 1.º ao 6.º ano de escolaridade (1.º e 2.º CEB) que mais praticam atividades físicas fora da componente letiva e são os alunos do 1.º ano e do 12.º ano os que menos frequentam aulas de educação física na escola, mas sempre com taxas de participação superiores a 90% (ponto 1.5).
- Com a exceção das atividades praticadas no âmbito do desporto extraescolar, em que a participação dos alunos é na ordem dos 54% independentemente do nível habilitacional

do encarregado de educação, para as restantes atividades físicas – aulas de educação física, desporto escolar e atividades físicas espontâneas – quanto mais escolarizado é o encarregado de educação, maior é a percentagem de alunos que participam nessas atividades (ponto 1.6).

- Não se verificam diferenças regionais em termos de participação dos alunos nas aulas de educação física na escola e nas atividades físicas espontâneas (ambas as atividades revelam percentagens elevadas), e regista-se uma participação da ordem dos 50% de alunos em atividades de desporto extraescolar também na generalidade das regiões, sendo no Algarve próxima dos 60%. Em relação ao desporto escolar, em todas as regiões, menos de 1/4 dos alunos declaram praticar estas atividades (ponto 1.7).
- Em relação a competências físico-motoras básicas e essenciais, os resultados revelam que a maioria dos alunos indicou saber nadar e andar de bicicleta (81% e 86% respetivamente) e que as suas escolas ensinam a nadar e andar de bicicleta (19% e 8% respetivamente) (ponto 2).
- Verifica-se uma ligeira primazia dos rapazes na posse de competências físico-motoras de saber nadar e andar de bicicleta (ponto 2.1).
- Em termos proporcionais, são os alunos mais novos e os mais velhos que menos sabem nadar, e são os alunos entre os 12 e 14 anos que mais sabem nadar. No que se refere ao andar de bicicleta, verifica-se que nesta competência físico-motora a percentagem de alunos aumenta proporcionalmente à medida que avança a idade (ponto 2.2).
- Quando olhamos para as competências físico-motoras por naturalidade, os dados revelam que existem mais alunos de origem portuguesa a saber nadar face aos que nasceram no estrangeiro. Em relação ao saber andar de bicicleta, a diferença entre os alunos de origem portuguesa e estrangeira é mais ténue (ponto 2.3).
- Os alunos do 1.º CEB são os que menos afirmam saber nadar, sendo as percentagens nos outros ciclos de superiores a 85%; o mesmo acontece em relação ao andar de bicicleta, mas aqui observa-se um aumento da percentagem de alunos à medida que se avança no ciclo/nível de estudos (ponto 2.4).
- À medida que se avança no ano de escolaridade, existem mais alunos que afirmam saber nadar, um aumento que se regista até ao 7.º ano, e a partir do qual se verifica uma descida. Relativamente ao andar de bicicleta, as diferenças são menos contrastantes entre

os primeiros e os últimos anos de escolaridade, mas ainda assim verifica-se um aumento da percentagem de alunos que adquiriram essa competência conforme se avança no ano de escolaridade (ponto 2.5).

- Tanto em relação ao saber nadar como ao andar de bicicleta, a percentagem de alunos que possui estas competências vai aumentando à medida que as habilitações dos encarregados de educação também aumentam, indiciando uma correlação entre as duas variáveis (ponto 2.6).
- Não existem grandes diferenças regionais quanto ao saber nadar, mas ainda assim o Algarve destaca-se como a região em que mais alunos afirmam possuir esta competência, seguida das regiões Centro e do Alentejo, da Área Metropolitana de Lisboa e da região Norte. Em relação ao andar de bicicleta, são as regiões Centro e Alentejo que apresentam a percentagem mais elevada de alunos que indicam ter esta competência, seguidas das regiões Norte e Algarve e, por último, da Área Metropolitana de Lisboa (ponto 2.7).
- Apesar da maioria dos alunos participarem em atividades físicas, sobretudo através da frequência de aulas de educação física na escola, quer através de atividades físicas espontâneas, existem ainda comportamentos de sedentarismo preocupantes, que são evidenciados pelas percentagens de alunos que passam muitas horas diárias deitados ou sentados em atividades de estudo e/ou em atividades recreativas ou de lazer durante a semana, aumentando estes valores durante o fim de semana (ponto 3).
- O impacto da pandemia nas atividades físicas e práticas desportivas foi notório, com cerca de 33% dos alunos a conseguir manter essas atividades, mas com adaptações e restrições, outros 29% dos alunos a referir uma redução drástica das atividades e ao longo de vários meses e ainda cerca de pouco menos de 27% dos alunos a afirmar que a pandemia não afetou significativamente estas atividades. Por último, cerca de 10% dos alunos afirmam ter abandonado definitivamente estas práticas (ponto 4).

INTRODUÇÃO

O inquérito aos hábitos desportivos da população escolar portuguesa tem como finalidade aferir os comportamentos de atividade física em contexto escolar, através da frequência de aulas de educação física na escola e de participação dos alunos nas atividades de desporto escolar, mas também da frequência de atividades extraescolares como o desporto organizado com professor ou treinador e de atividades físicas espontâneas. Esta é a segunda recolha de dados sobre os hábitos desportivos, dos alunos do 1.º ano até ao 12.º ano de escolaridade, tendo a primeira recolha sido feita durante o ano letivo de 2016/17¹. O questionário, composto por um conjunto de 19 questões, está dividido em 8 secções que recolhem dados sobre: a caracterização dos alunos, a prática de educação física na escola, a prática de desporto escolar, o desporto extraescolar, o envolvimento da família e dos pares na prática desportiva, a prática de atividade física espontânea, o sedentarismo e a perceção do impacto da pandemia COVID-19 nas atividades físicas e práticas desportivas.

Este relatório tem como intuito apresentar o estado da arte sobre os hábitos desportivos dos alunos que frequentaram, no ano letivo de 2021/22, escolas públicas e privadas de Portugal continental. A comparabilidade direta entre os dados que se apresentam neste relatório e os dados recolhidos no ano letivo de 2016/17 deve ser feita com alguma reserva, devido, quer à revisão profunda e necessária do instrumento de notação, quer ao facto da recolha estatística ter decorrido num período em que, apesar de já se ter regressado ao regime de ensino presencial, ainda existiam muitos constrangimentos que tiveram um grande impacto no funcionamento das atividades físicas e desportivas, sobretudo nas que envolvem a sua prática em grupo.

¹ Para mais detalhes sobre a edição anterior consultar principais resultados em <https://www.dgeec.medu.pt/l/eEEiN>.

NOTA METODOLÓGICA

O universo do Inquérito ao Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa foi constituído por todos os alunos que no ano letivo 2021/22 estavam a frequentar qualquer ano de escolaridade nas ofertas de educação e formação para jovens – do 1.º ao 12.º ano – nas escolas públicas e privadas de Portugal continental.

Para a realização desta recolha estatística foi construída uma amostra representativa da população escolar portuguesa, para o respetivo ano letivo, que obedecia aos seguintes critérios de estratificação:

- Região (NUTS II);
- Ciclo/nível de estudos.

O inquérito foi aplicado em contexto de escola, através de plataforma online, com o acompanhamento dos docentes designados para o efeito ou do próprio encarregado de educação, no caso dos alunos do 1.º ciclo.

O período de aplicação do inquérito durou cerca de quatro meses, tendo a plataforma estado disponível entre 10 de março e 8 de julho de 2022.

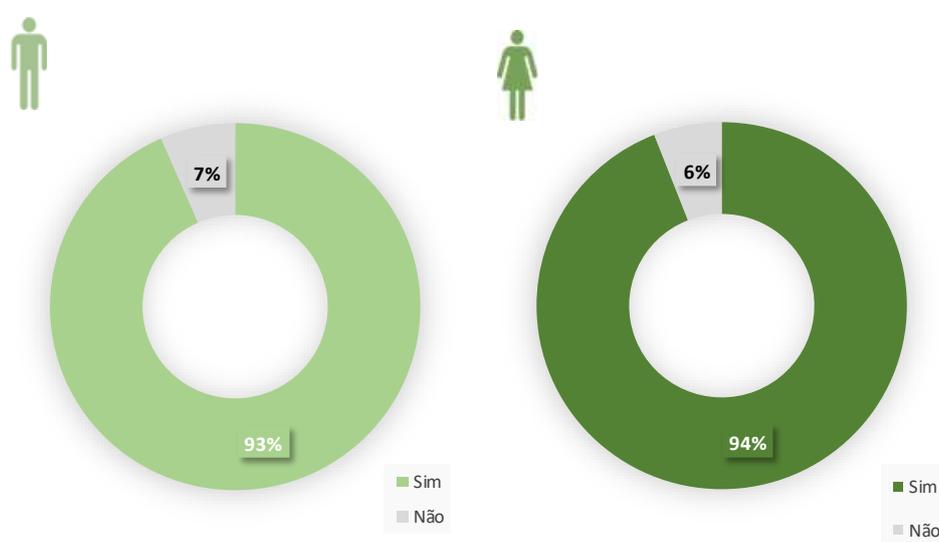
A operação estatística contou com 85 224 respostas válidas, corresponde a uma taxa de resposta de cerca de 75% e uma margem de erro inferior a 5%.

1. CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS POR TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA

1.1. Prática de atividade física por sexo

Iniciando por uma breve caracterização da prática desportiva em contexto escolar – aulas de educação física na escola e desporto escolar – por sexo, os resultados revelam que tanto as raparigas como os rapazes frequentam aulas de educação física na escola² (figura 1).

Figura 1 – Alunos por prática de aulas de educação física na escola e sexo (%)

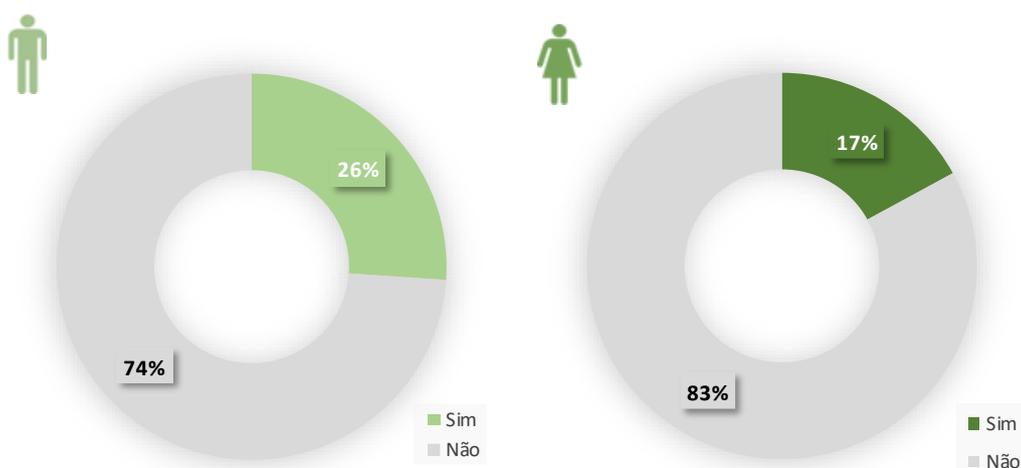


Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

No entanto, são os rapazes que mais revelam praticar atividades desportivas na escola fora da componente letiva, inseridas no desporto escolar, com uma diferença de 9 p.p. face às raparigas (26% e 17%, respetivamente) (figura 2).

² As aulas de educação física na escola incluem, no caso do 1.º ciclo, as atividades físicas e desportivas no âmbito das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC).

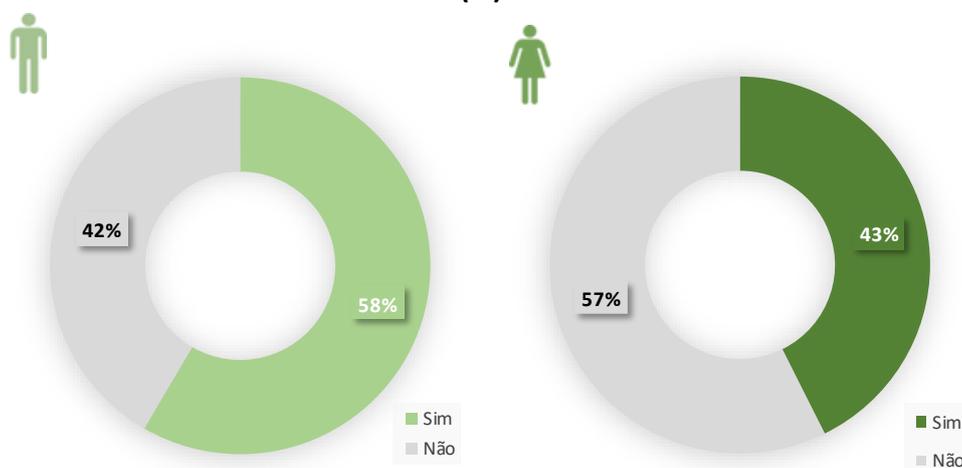
Figura 2 – Alunos por prática de desporto escolar e sexo (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Na prática desportiva e atividades físicas realizadas fora do contexto escolar, na vertente de desporto extraescolar com professor ou treinador fora do horário letivo, a distribuição por sexo revelou, tal como no desporto escolar, uma percentagem superior de rapazes, 58%, face a 43% das raparigas (figura 3).

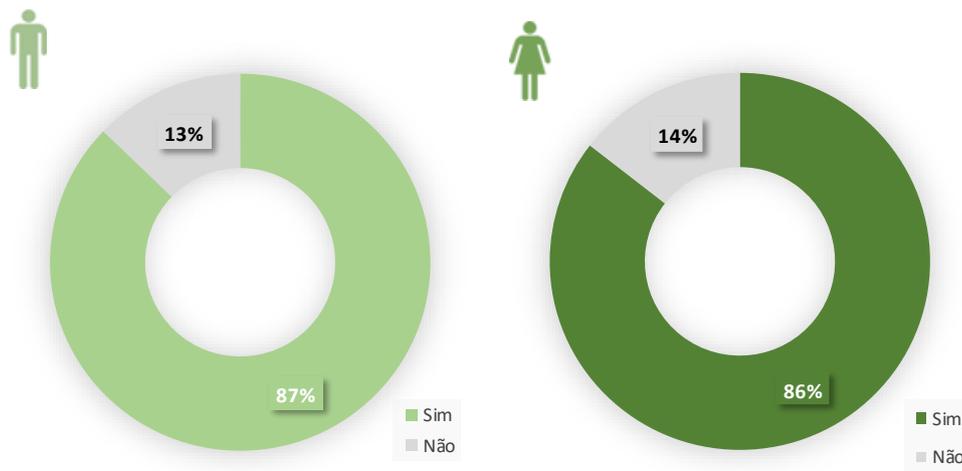
Figura 3 - Alunos por prática de desporto extraescolar com treinador ou professor e sexo (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Os resultados revelam ainda que na prática desportiva e atividades físicas realizadas fora do contexto escolar, as atividades físicas espontâneas são, a seguir à componente letiva e obrigatória, aquelas que mais contam com a participação dos alunos (cerca de 86%), existindo apenas uma diferença de 1 p.p. entre os rapazes e as raparigas (figura 4).

Figura 4 - Alunos por prática de atividades físicas espontâneas e sexo (%)

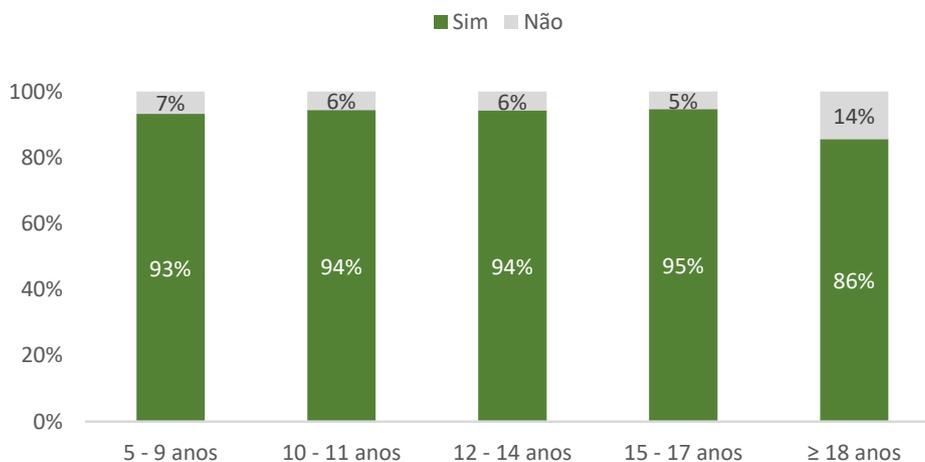


Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

1.2. Prática de atividade física por idade

Em termos proporcionais, são os alunos mais velhos (com idade igual ou superior a 18 anos) que menos frequentam aulas de educação física na escola, uma diferença de 7 p.p. em relação aos alunos mais novos (entre os 5 e 9 anos), de 8 p.p. relativamente aos alunos pertencentes aos escalões etários entre os 10 e 11 anos e entre os 12 e 14 anos e de 9 p.p. relativamente aos alunos entre os 15 e os 17 anos (figura 5).

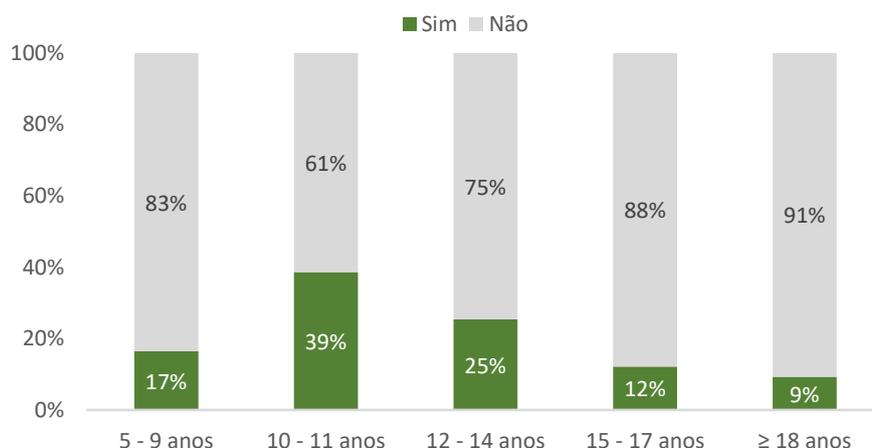
Figura 5 - Alunos por prática de aulas de educação física na escola e escalão etário (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Quanto ao desporto escolar, uma atividade facultativa e não curricular, são os alunos do escalão etário entre os 10 e 11 anos (correspondendo ao 2.º ciclo) que mais praticam desporto escolar (39%), seguindo-se os alunos entre os 12 e 14 anos (25%) e os mais novos (com idade entre os 5 e os 9 anos (17%). Os alunos mais velhos são os que menos praticam atividades de desporto escolar (12% dos alunos entre os 15 e 17 anos e 9% dos alunos com idade igual ou superior a 18 anos) (figura 6).

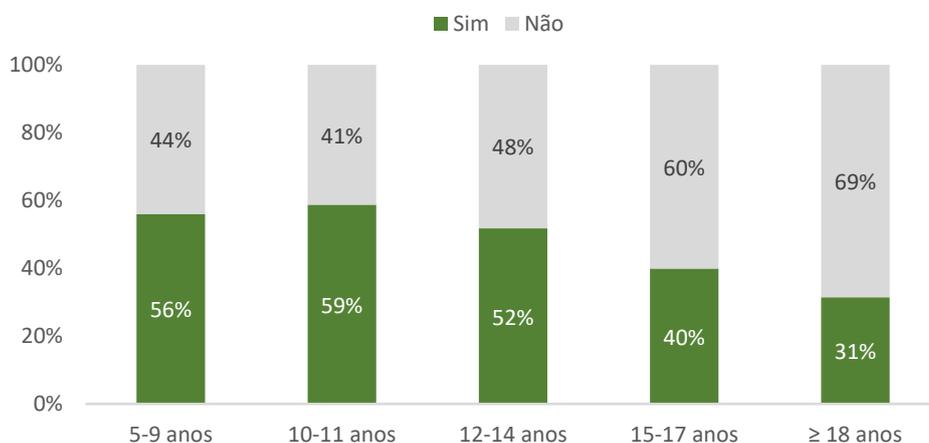
Figura 6 - Alunos por prática de desporto escolar e escalão etário (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

A partir dos 10 anos, e à medida que se avança nos escalões etários, a percentagem de alunos que participa em atividades desportivas organizadas fora do contexto escolar vai diminuindo. A diferença da prática destas atividades entre os alunos com idades entre os 10 e 11 anos (os que registam a percentagem mais elevada) e os alunos mais velhos é de 28 p.p. (figura 7).

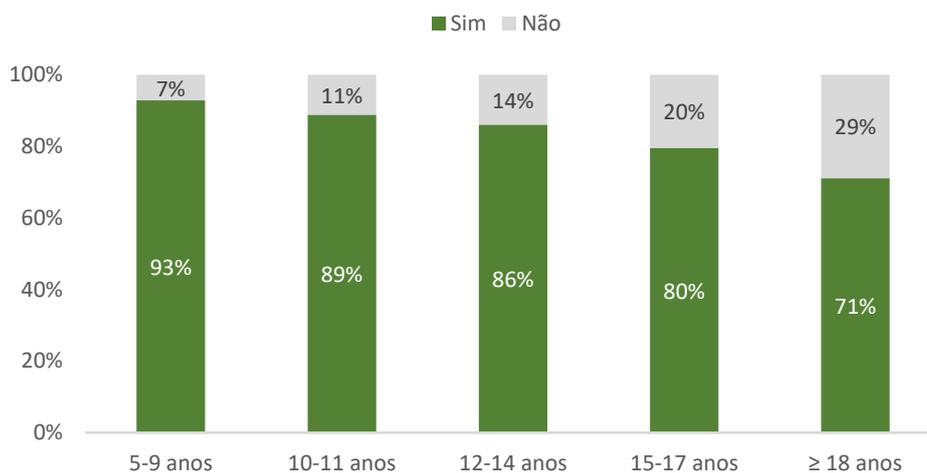
Figura 7 - Alunos por prática de desporto extraescolar e escalão etário (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022

A seguir às aulas de educação física de carácter curricular e obrigatório, as atividades físicas espontâneas são aquelas que mais mobilizam os alunos, sobretudo no escalão etário entre os 5 e 9 anos de idade (93%), e vão decrescendo à medida que a idade avança, tal como observado no desporto extraescolar (figura 8).

Figura 8 - Alunos por prática de atividades físicas espontâneas e escalão etário (%)



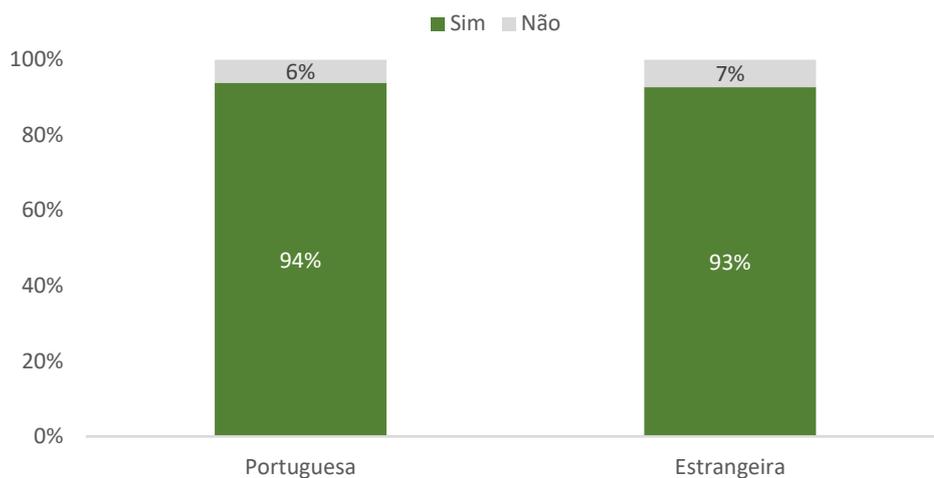
Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Resumindo, nas atividades físicas de componente curricular e de carácter obrigatório – aulas de educação física na escola – a percentagem de alunos a frequentá-las aumenta a par com a idade. Ao invés, em todas as atividades de carácter facultativo – desporto escolar, desporto extraescolar com treinador ou professor e atividades físicas espontâneas, a percentagem de alunos que nelas participam decrescem à medida que se avança na idade.

1.3. Prática de atividade física por naturalidade

As aulas de educação física na escola são praticadas em percentagens muito semelhantes por alunos de naturalidade portuguesa e estrangeira (94% e 93%, respetivamente) (figura 9).

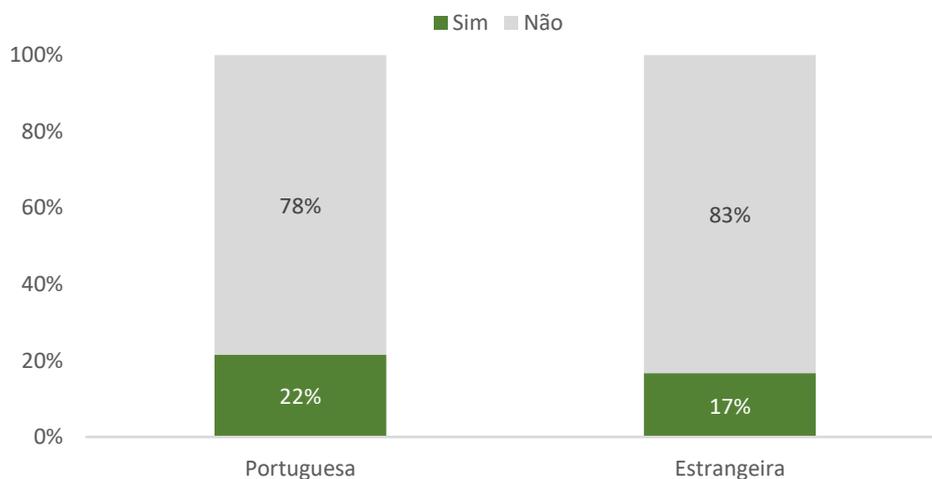
Figura 9 – Alunos por prática de aulas de educação física na escola e naturalidade (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Em relação à prática de desporto escolar, que é uma oferta desportiva da escola, de carácter gratuito, não curricular e facultativo, observamos que são os alunos de naturalidade portuguesa que mais participam nestas atividades, com mais 5 p.p. em relação aos alunos que nasceram no estrangeiro (figura 10).

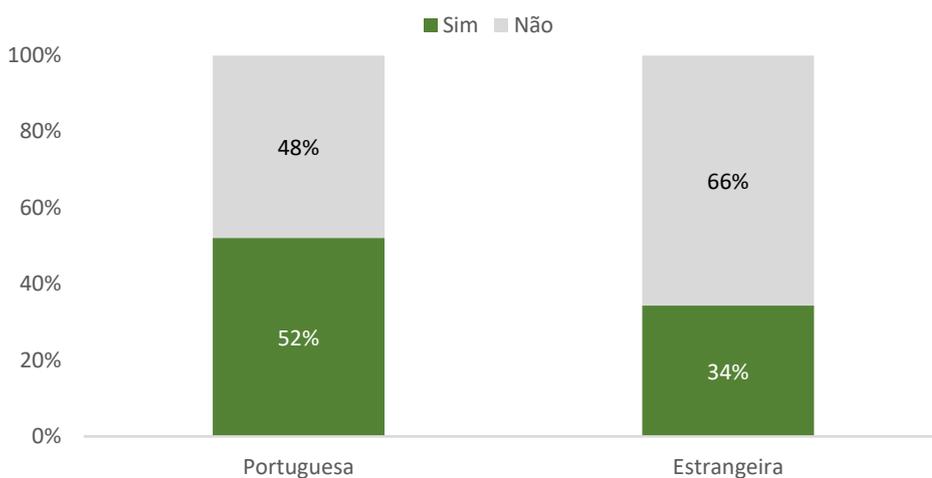
Figura 10 – Alunos por prática de desporto escolar e naturalidade (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

O mesmo sucede com a prática de desporto extraescolar, em que a percentagem de alunos de naturalidade portuguesa é substancialmente superior à dos alunos nascidos no estrangeiro, com uma diferença de mais 18 p.p. (figura 11).

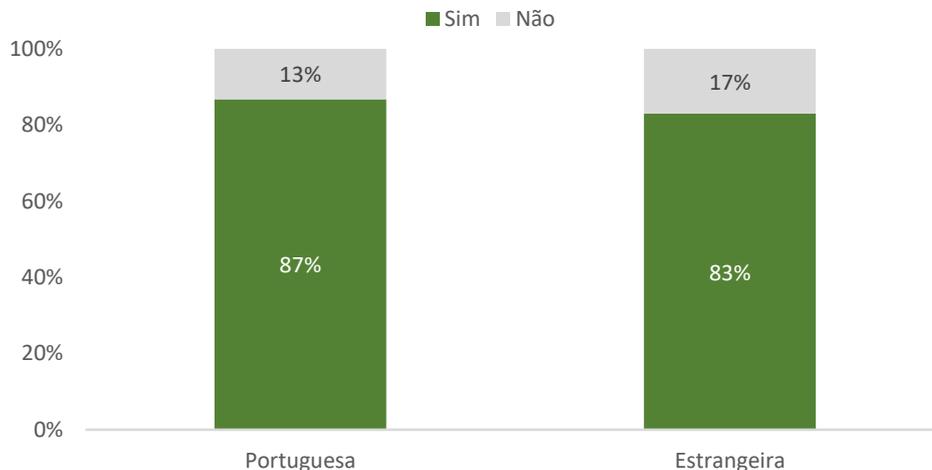
Figura 11 – Alunos por prática de desporto extraescolar e naturalidade (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

As atividades físicas espontâneas são também mais praticadas pelos alunos de origem portuguesa, com uma diferença de 5 p.p. em relação aos alunos de naturalidade estrangeira (figura 12).

Figura 12 – Alunos por prática de atividades físicas espontâneas e naturalidade (%)



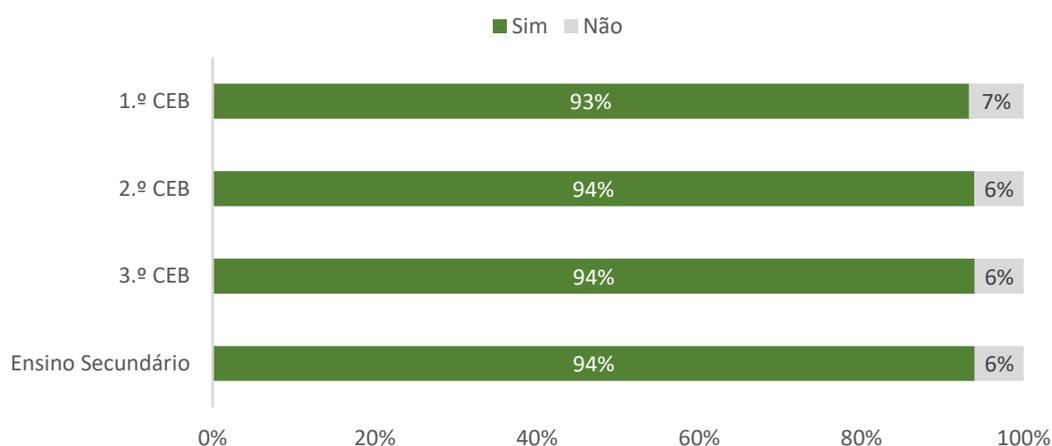
Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Em resumo, os resultados revelam não existirem grandes diferenças entre a participação dos alunos de origem portuguesa e estrangeira nas atividades físicas realizadas em contexto escolar, sendo perceptível, no entanto, uma menor participação dos alunos de naturalidade estrangeira nas vertentes de atividade física realizadas fora do contexto escolar, sobretudo no desporto extraescolar.

1.4. Prática de atividade física por ciclo/nível de ensino

A análise por ciclo ou nível de ensino mostra-nos que, independentemente do ciclo/nível de ensino em que se encontram matriculados, a percentagem de alunos que participam nas aulas de educação física na escola é igual ou superior a 93% (figura 13).

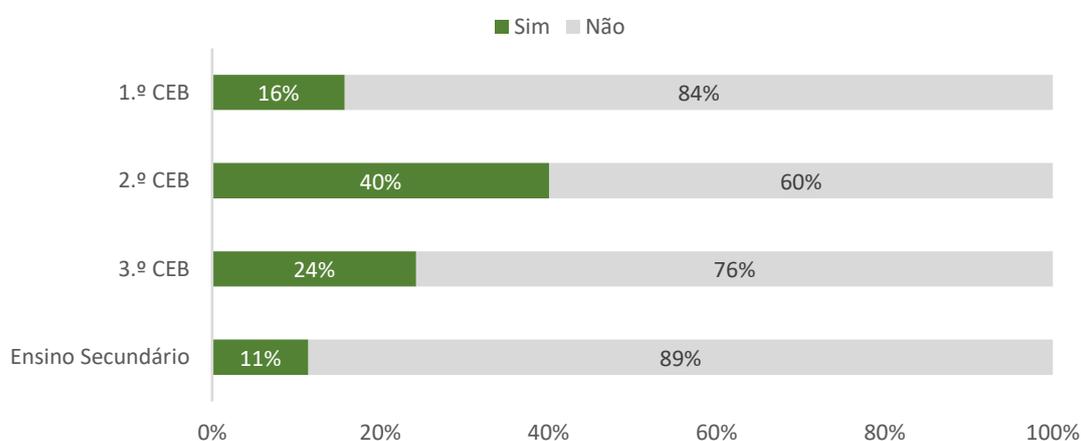
Figura 13 – Alunos por prática de aulas de educação física na escola e ciclo/nível de ensino (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Ainda em contexto escolar, mas relativamente às atividades não incluídas na componente curricular, sem carácter obrigatório, verifica-se que em termos proporcionais os alunos que mais praticam desporto escolar são os dos 2.º e 3.º ciclos (40% e 24%, respetivamente), sendo os que menos praticam são os alunos do 1.º ciclo (16%) e os do ensino secundário (11%) (figura 14).

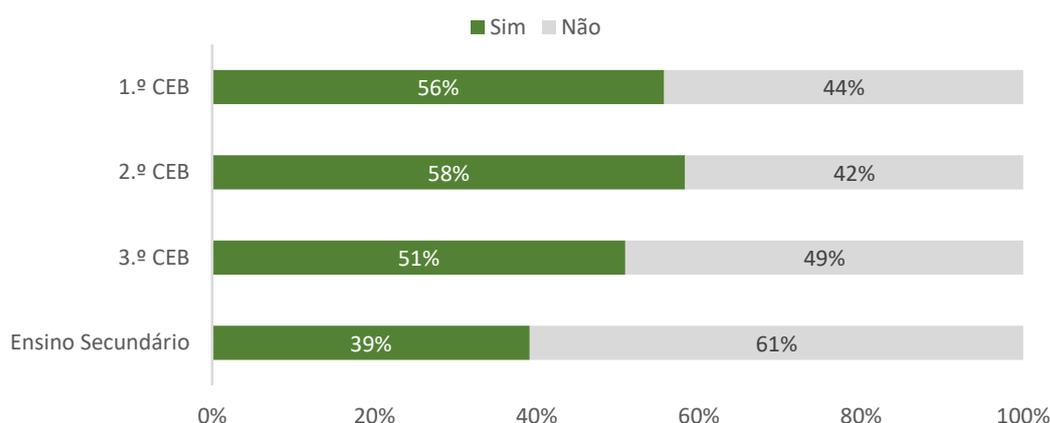
Figura 14 – Alunos por prática de desporto escolar e ciclo/nível de ensino (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Em relação à prática de desporto com treinador ou professor fora do contexto escolar, são os alunos dos 2.º e 1.º CEB que mais o fazem, 58% e 56% respetivamente, e a percentagem de participação vai diminuindo à medida que se avança no ciclo/nível de estudos. A diferença de participação entre os alunos do 1.º ciclo e os do ensino secundário é de 17 p.p. (figura 15).

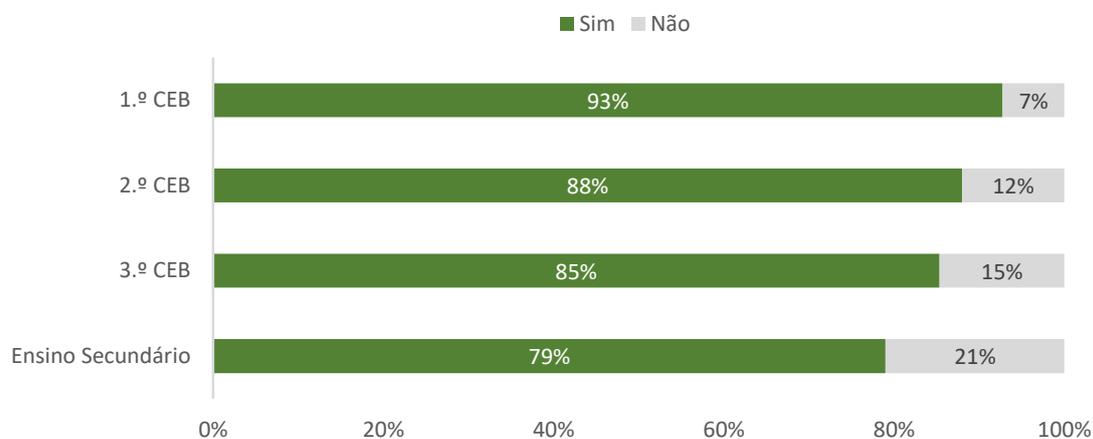
Figura 15 – Alunos por prática de desporto extraescolar e ciclo/nível de ensino (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Tal como a frequência das aulas de educação física na escola, as atividades físicas espontâneas são as que contam com a maior participação de alunos, e observa-se que a prática destas atividades vai diminuindo à medida que se progride no percurso escolar, verificando-se uma diferença de 14 p.p. entre os alunos do 1.º ciclo e os alunos do ensino secundário (ver figura 16).

Figura 16 – Alunos por prática de atividades físicas espontâneas e ciclo/nível de ensino (%)



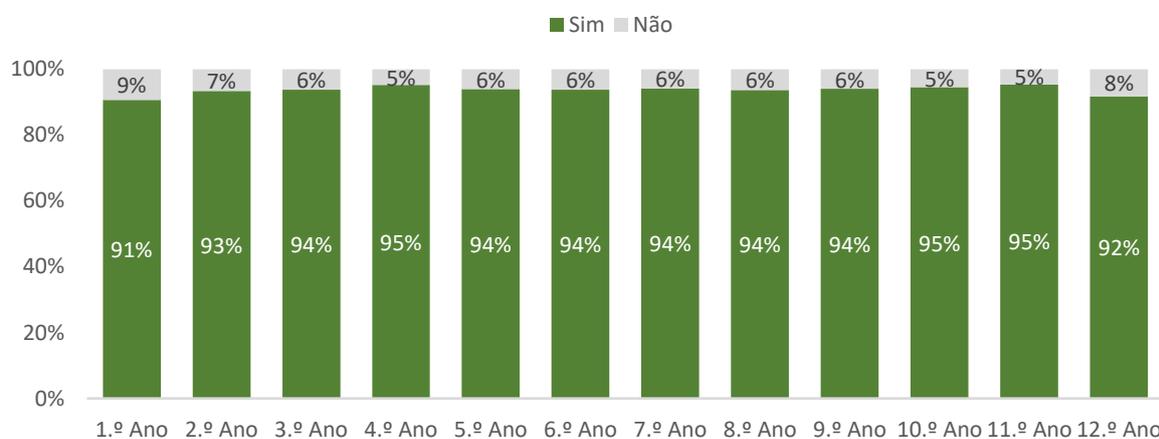
Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Em conclusão, a análise das atividades desportivas e físicas por ciclo/nível de ensino mostra que a participação dos alunos nas aulas de educação física é superior a 90% e que, à medida que se avança no percurso escolar, a percentagem de alunos que participam nas atividades físicas não letivas e facultativas, realizadas na escola ou fora dela, vão diminuindo.

1.5. Prática de atividade física por ano de escolaridade

A análise dos dados por ano de escolaridade é muito idêntica à realizada por ciclo/nível de ensino, mas permite-nos detalhar mais o comportamento dos alunos face à prática da atividade física. Na figura 17 podemos observar que a frequência de aulas de educação física está acima dos 90% para todos os anos de escolaridade; que os alunos do 1.º ano (91%) e o 12.º ano (92%) revelam percentagens de participação ligeiramente menores; e os dos 4.º, 10.º e 11.º anos revelam as maiores percentagens de participação (95%) (figura 17).

Figura 17 – Alunos por prática de aulas de educação física na escola e ano de escolaridade (%)

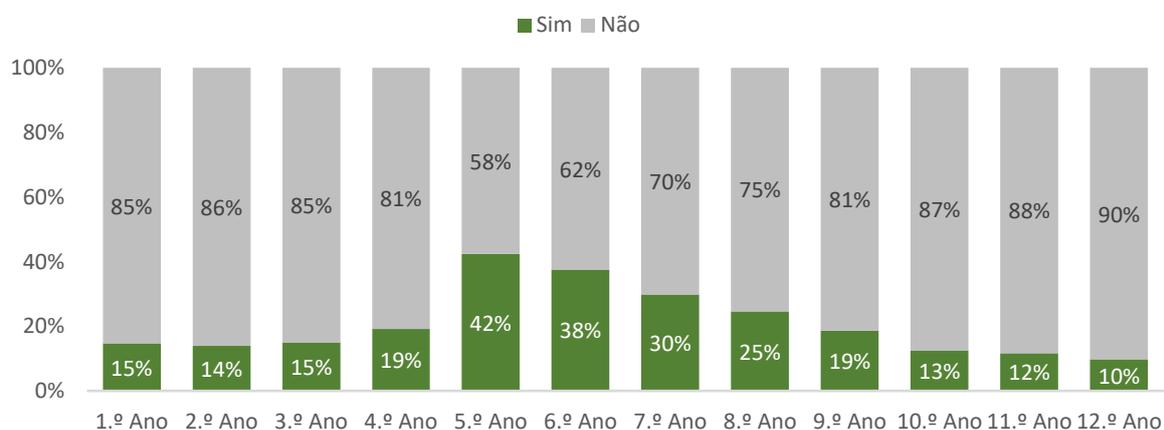


Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

A figura 18 revela que, em termos proporcionais, são sobretudo os alunos dos 5.º e 6.º anos que mais participam nas atividades promovidas pelo Programa do Desporto Escolar (42% e 38%, respetivamente), seguidos dos alunos dos 7.º, 8.º e 9.º anos de escolaridade, com percentagens de 30%, 25% e 19%, respetivamente. Os resultados revelam ainda que os alunos dos 10.º, 11.º e 12.º anos são os que menos participam em atividades de desporto escolar

(13%, 12% e 10%, respetivamente), assim como os dos primeiros três anos de escolaridade (com valores que variam entre os 15% e os 14%) (figura 18).

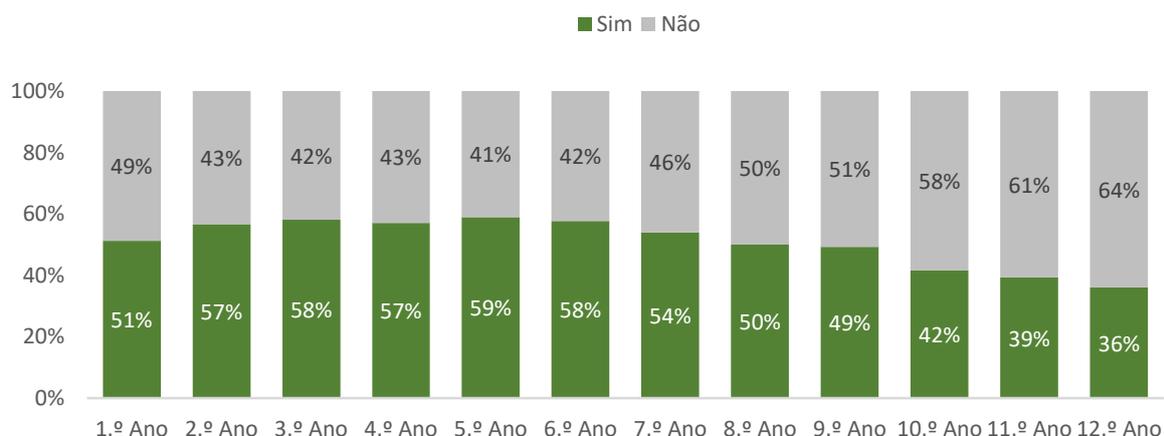
Figura 18 – Alunos por prática de desporto escolar e ano de escolaridade (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Os alunos do 5.º ano (59%) e os dos 3.º e 6.º anos de escolaridade (ambos com 58%) são os que mais praticam desporto organizado com treinador ou professor fora do contexto escolar, seguindo-se os do 2.º e 4.º anos (ambos com 57%). Os que menos praticam são os alunos do ensino secundário: 42% no 10.º ano, 39% no 11.º ano e 36% no 12.º ano de escolaridade (figura 19).

Figura 19 – Alunos por prática de desporto extraescolar e ano de escolaridade (%)

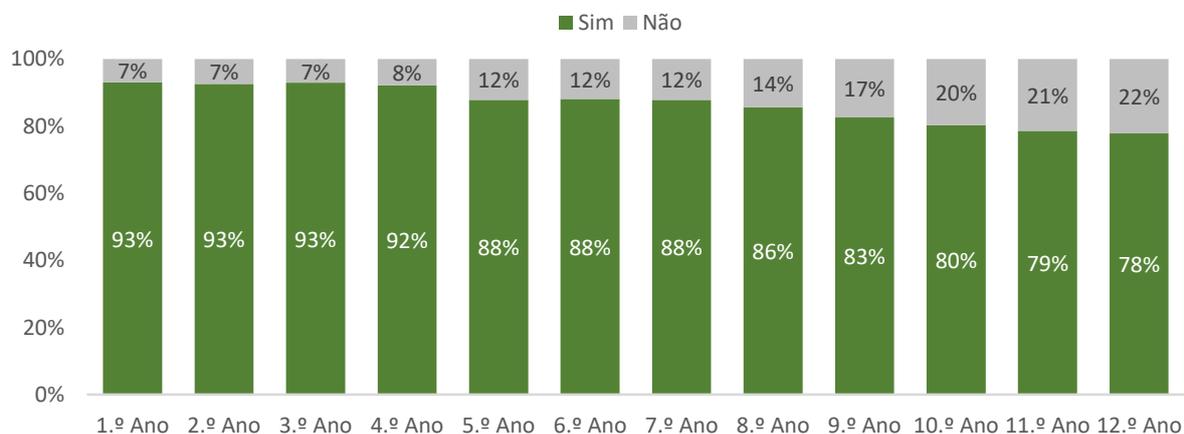


Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Os alunos que mais praticam atividades físicas espontâneas são os alunos dos 4 primeiros anos do 1.º ciclo, com percentagens que variam entre os 92% e 93%. A partir do 4.º ano de

escolaridade as percentagens de alunos que praticam estas atividades decrescem de forma gradual, verificando-se uma diferença de menos 15 p.p. para os alunos do 12.º ano (figura 20).

Figura 20 – Alunos por prática de atividades físicas espontâneas e ano de escolaridade (%)



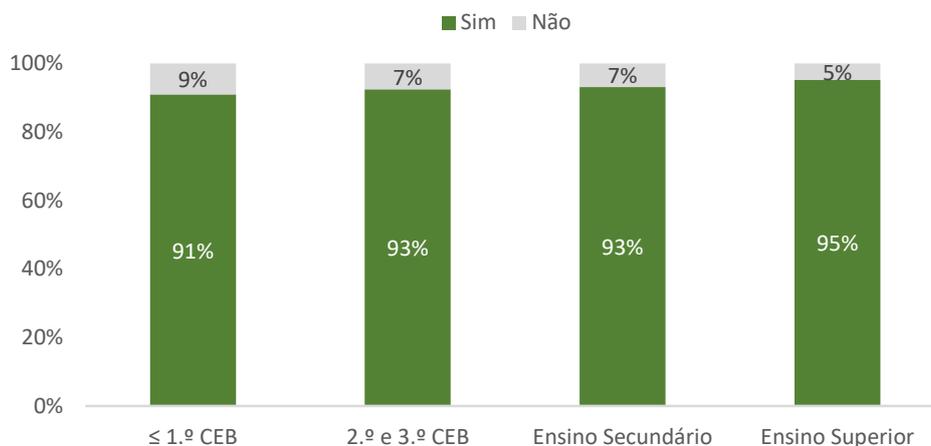
Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Resumindo, são os alunos dos 1.º aos 6.º anos de escolaridade (1.º e 2.º CEB) que mais praticam atividades físicas fora da componente letiva e são os do 1.º ano e do 12.º ano os que menos frequentam aulas de educação física na escola, mas sempre com taxas de participação superiores a 90%.

1.6. Prática de atividade física por habilitação do encarregado de educação

Os resultados parecem apontar para a existência de uma correlação entre a habilitação dos encarregados de educação e a prática de atividade física por parte dos alunos. Quanto mais elevada é a habilitação dos encarregados de educação, mais os alunos frequentam aulas de educação física na escola. A diferença entre os alunos cujos encarregados de educação têm uma habilitação mais baixa (menor ou igual ao 1.º ciclo) para aqueles cujos encarregados de educação têm uma habilitação mais elevada (ensino superior) é de 4 p. p. (figura 21).

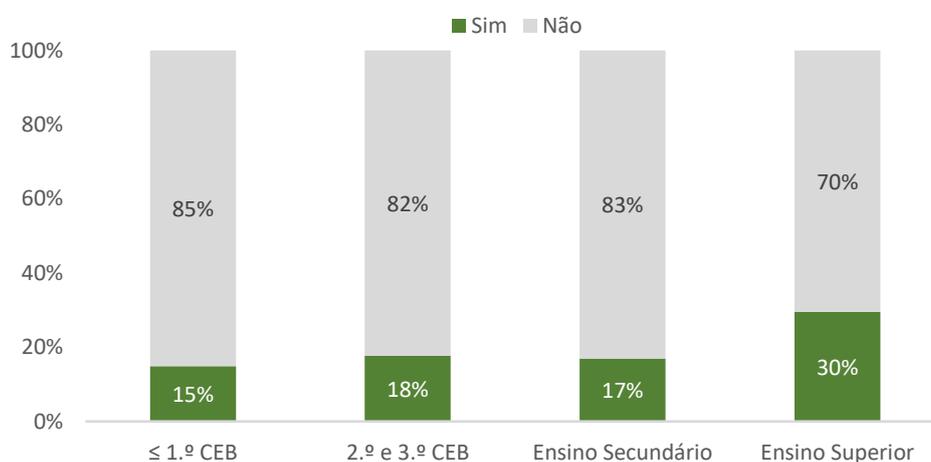
Figura 21 – Alunos por prática de aulas de educação física na escola e habilitação do encarregado de educação (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Este facto observa-se com mais intensidade em relação à prática de atividades de desporto escolar, verificando-se, neste caso, uma diferença de 15 p.p. entre os alunos com encarregados de educação menos e mais escolarizados (figura 22).

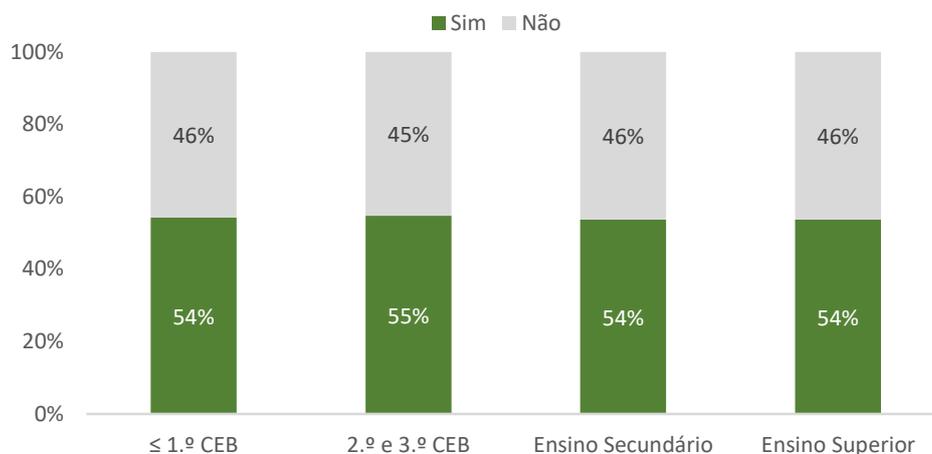
Figura 22 - Alunos por prática de desporto escolar e habilitação do encarregado de educação (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Em relação às atividades físicas fora do contexto escolar, e nomeadamente aquelas desenvolvidas no âmbito do desporto extraescolar, observa-se que a escolaridade dos encarregados de educação não terá uma relação tão direta com a prática desta atividade por parte dos alunos, uma vez que os valores percentuais de participação rondam os 54% independentemente da habilitação dos encarregados de educação (figura 23).

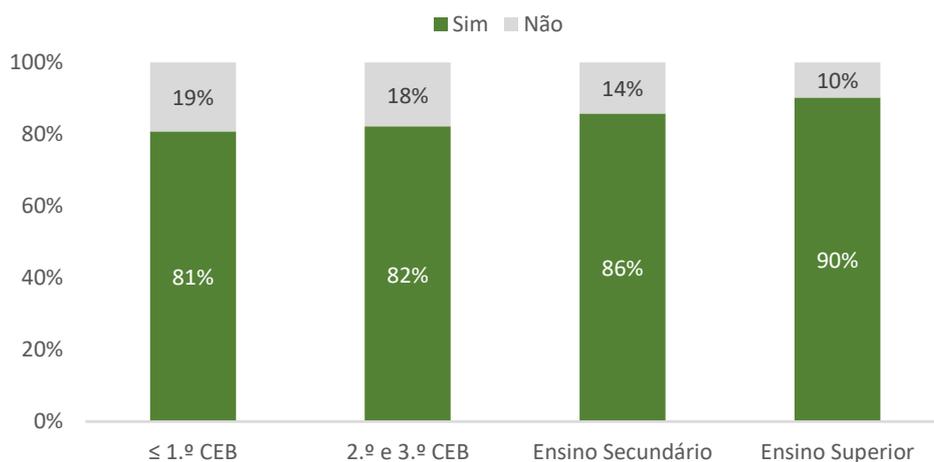
Figura 23 - Alunos por prática de desporto extraescolar e habilitação do encarregado de educação (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

No que se refere às atividades físicas espontâneas, tal como para as aulas de educação física na escola e o desporto escolar, também se verifica uma correlação entre a escolaridade do encarregado de educação e a prática de atividades físicas desta natureza por parte dos alunos, registando-se uma diferença de 9 p.p. entre os 81% dos alunos que as praticam e cujos encarregados de educação têm habilitações iguais ou inferiores ao 1.º CEB e os 90% dos alunos cujos encarregados de educação têm o ensino superior (figura 24).

Figura 24 - Alunos por prática de atividades físicas espontâneas e habilitação do encarregado de educação (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

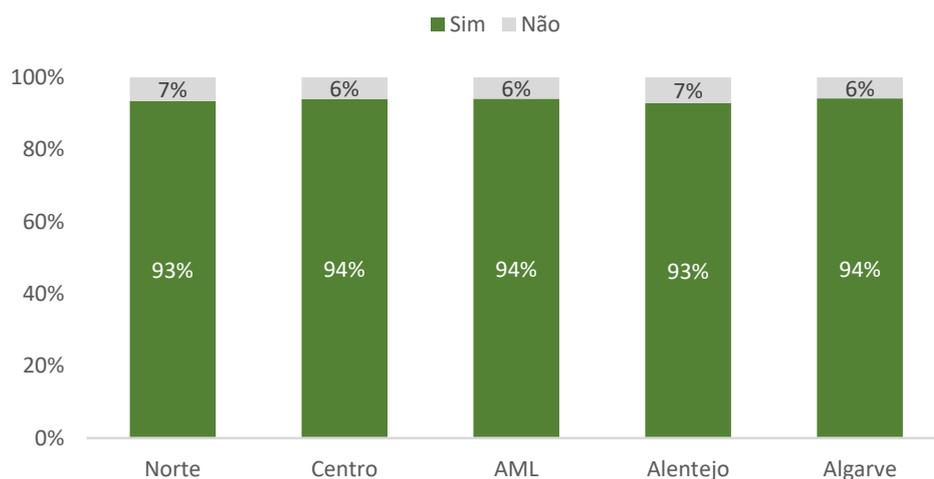
Em suma, com a exceção das atividades praticadas no âmbito do desporto extraescolar, em que a participação dos alunos é na ordem dos 54% independentemente do nível habilitacional

do encarregado de educação, para as restantes atividades físicas – aulas de educação física, desporto escolar e atividades físicas espontâneas – quanto mais escolarizado é o encarregado de educação, maior é a percentagem de alunos que participam nessas atividades.

1.7. Prática de atividade física por região (NUTS II)

A análise dos resultados sobre a prática de aulas de educação física na escola ao nível das NUTS II revela que não existem grandes diferenças regionais, variando as percentagens de participação entre os 94% (Centro, Área Metropolitana de Lisboa e Algarve) e os 93% (Norte e Alentejo) (figura 25).

Figura 25 - Alunos por prática de aulas de educação física na escola e região (NUTS II) (%)

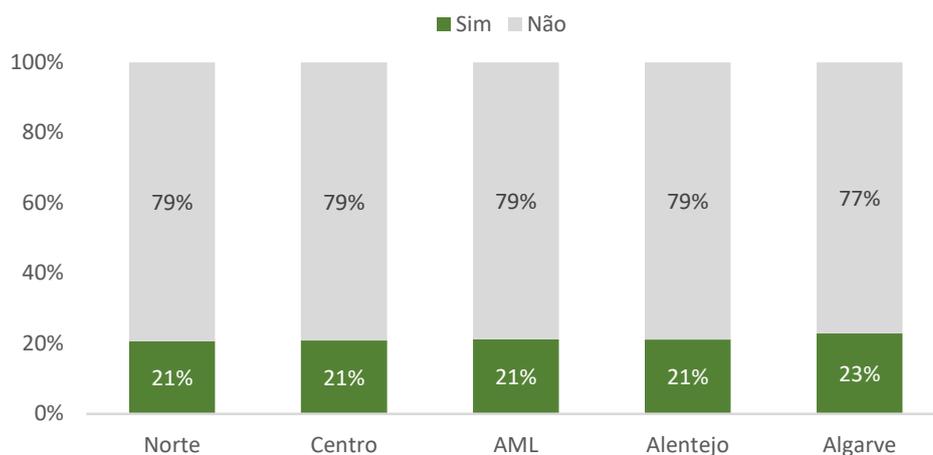


Nota: AML – Área Metropolitana de Lisboa.

Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Em termos percentuais, são os alunos do Algarve que mais praticam atividades físicas no âmbito do desporto escolar (23%), seguindo-se todas as outras regiões com menos 2 p.p. (figura 26).

Figura 26 - Alunos por prática de desporto escolar e região (NUTS II) (%)

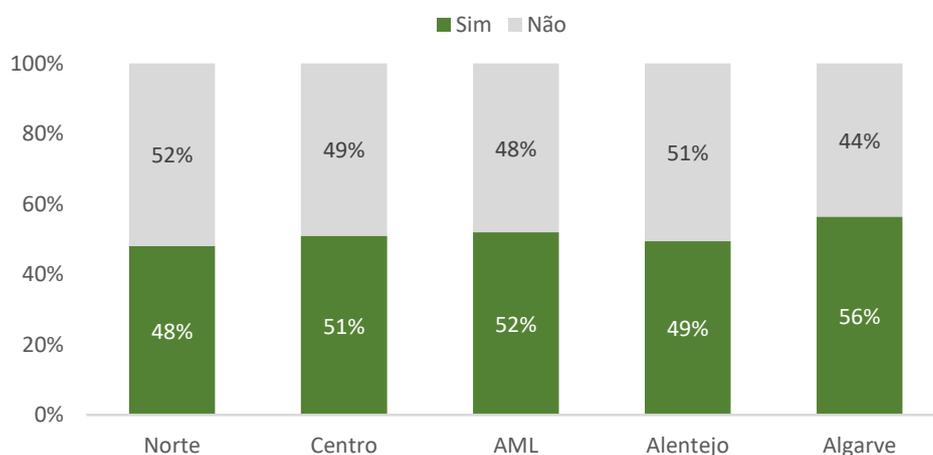


Nota: AML – Área Metropolitana de Lisboa.

Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Nas atividades de desporto extraescolar com treinador ou professor, é também o Algarve que se destaca com a maior percentagem de alunos a praticarem estas atividades (56%) e com uma diferença de 8 p.p. em relação ao Norte, a região que revela a percentagem mais baixa (figura 27).

Figura 27 - Alunos por prática de desporto extraescolar e região (NUTS II) (%)

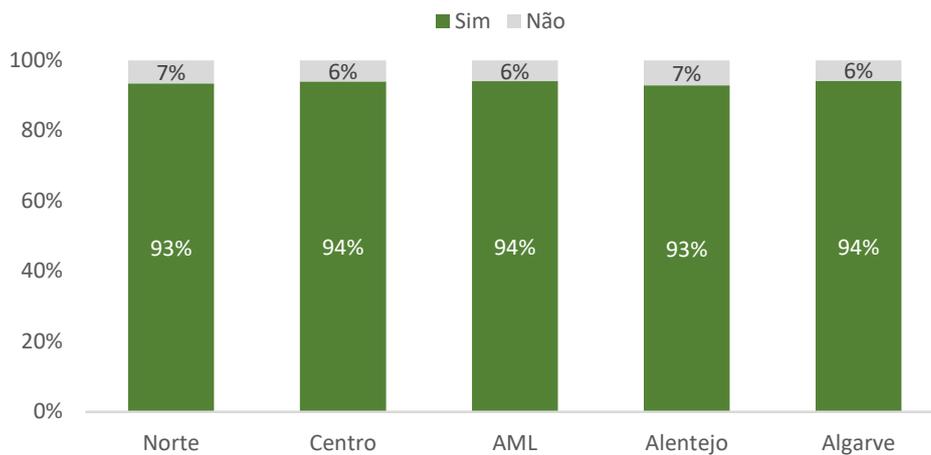


Nota: AML – Área Metropolitana de Lisboa.

Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Por último, e no que respeita à prática de atividades físicas espontâneas, todas as regiões apresentam taxas de participação acima dos 90% destacando-se as regiões do Centro, Área Metropolitana de Lisboa e Algarve com a maior percentagem de alunos que participam nestas atividades (94%), seguidas pelas regiões Norte e Alentejo (ambas com 93%) (figura 28).

Figura 28 - Alunos por prática de atividades físicas espontâneas e região (NUTS II) (%)



Nota: AML – Área Metropolitana de Lisboa.

Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

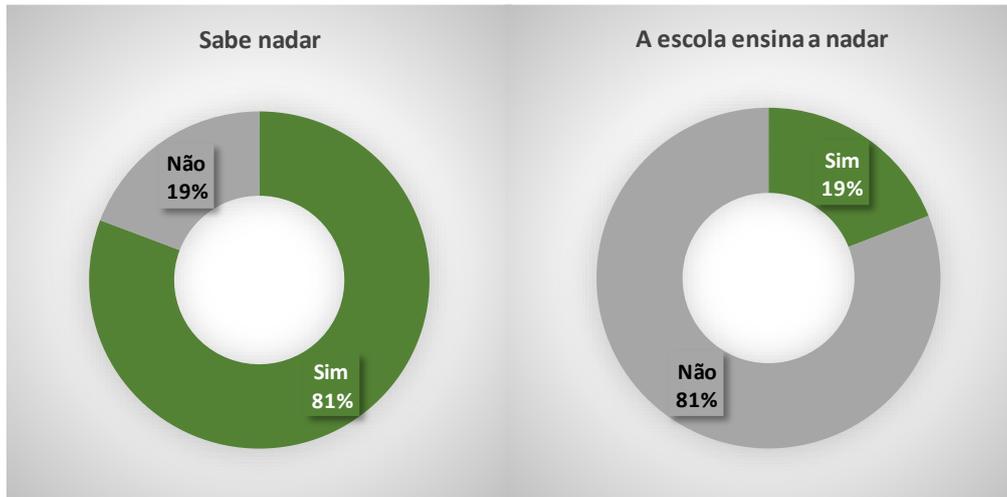
Resumindo, não se verificam diferenças regionais em termos de participação dos alunos nas aulas de educação física na escola e nas atividades físicas espontâneas (ambas as atividades revelam percentagens elevadas), e regista-se uma participação da ordem dos 50% de alunos em atividades de desporto extraescolar também na generalidade das regiões, sendo no Algarve próxima dos 60%. Em relação ao desporto escolar, em todas as regiões, menos de 25% dos alunos declaram praticar estas atividades.

2. COMPETÊNCIAS FÍSICO-MOTORAS DOS ALUNOS

As competências físico-motoras essenciais são habilidades motoras fundamentais que envolvem o domínio do corpo e do movimento. Estas competências são importantes para o desenvolvimento global das crianças e adolescentes, na medida em que contribuem para o seu desenvolvimento físico e motor, influenciando a sua capacidade de se envolverem em atividades físicas e desportivas. Por este motivo, saber nadar e andar de bicicleta são consideradas competências essenciais que os alunos devem desenvolver.

No que se refere a estas competências, destacam-se como resultados mais importantes que a maioria dos alunos (81%) indicou saber nadar e que 19% referem que as suas escolas ensinam a nadar (figura 29).

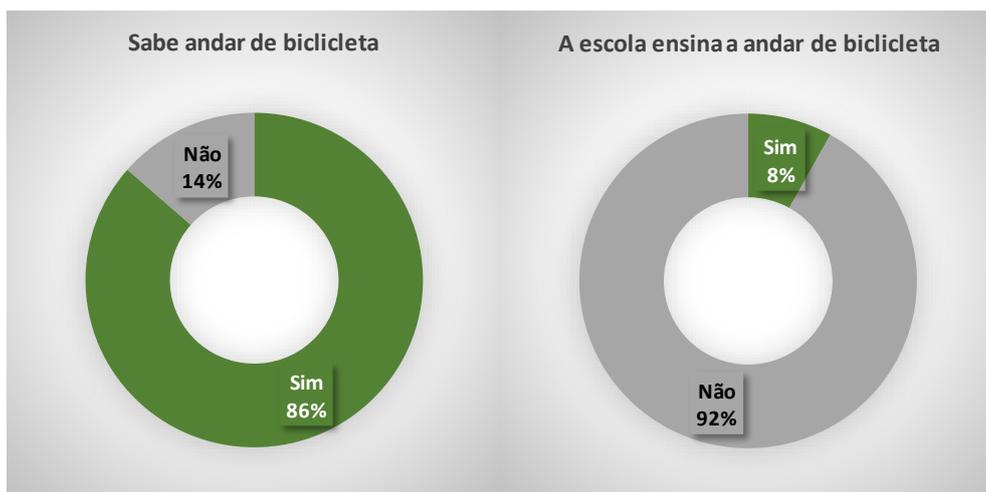
Figura 29 - Alunos que sabem nadar e alunos que frequentam escolas que ensinam a nadar (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Em relação ao andar de bicicleta, os resultados revelam que a maior parte dos alunos sabem-no fazer (86%) e ainda que 8% afirmam que a sua escola ensina a andar de bicicleta (figura 30).

Figura 30 - Alunos que sabem andar de bicicleta e alunos que frequentam escolas que ensinam a andar de bicicleta (%)

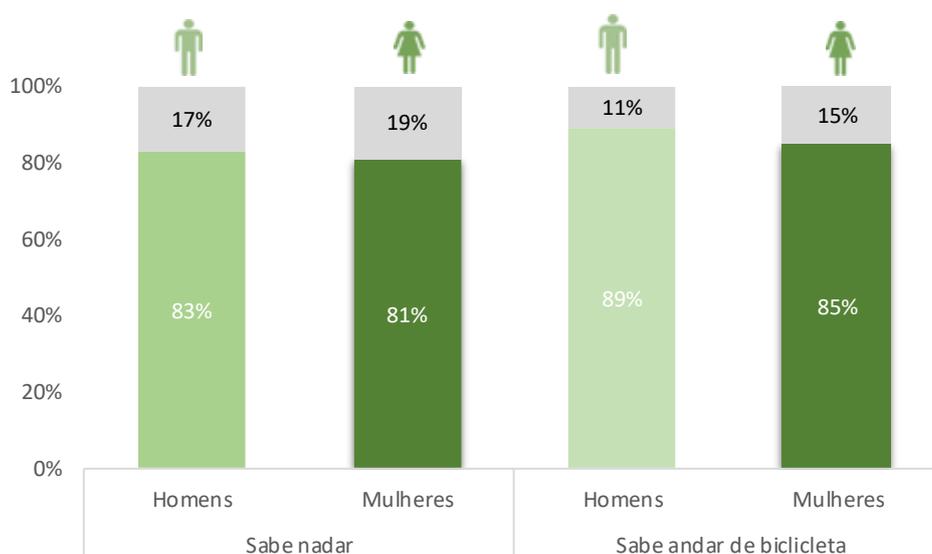


Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

2.1. Competências físico-motoras por sexo

Quando observamos a repartição das duas competências físico-motoras por sexo verificamos que as diferenças não são muito significativas, mas ainda assim existe uma primazia dos rapazes em relação às raparigas: mais 2 p.p. dos rapazes sabem nadar e mais 4 p.p. sabem andar de bicicleta (figura 31).

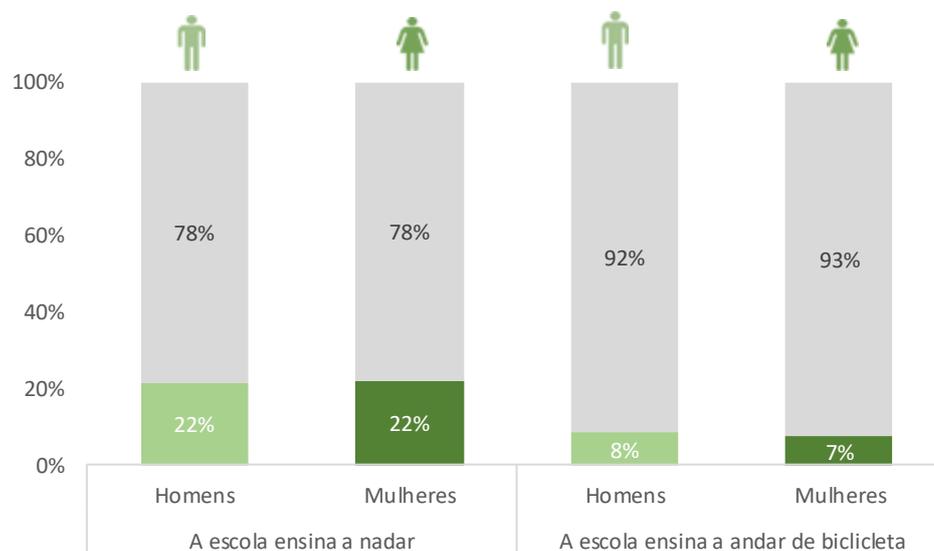
Figura 31 - Alunos que sabem nadar e alunos que sabem andar de bicicleta, por sexo (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Quando olhamos para a repartição por sexo relativa à possibilidade de aprendizagem destas competências físico-motoras em contexto escolar, vemos que, tanto os rapazes como as raparigas (22%), referem que na escola que frequentam têm oportunidade de aprender a nadar, e 9% dos rapazes e 7% das raparigas referem a existência dessa possibilidade em relação ao andar de bicicleta (figura 32).

Figura 32 - Alunos que frequentam escolas que ensinam a nadar e alunos que frequentam escolas que ensinam a andar de bicicleta, por sexo (%)

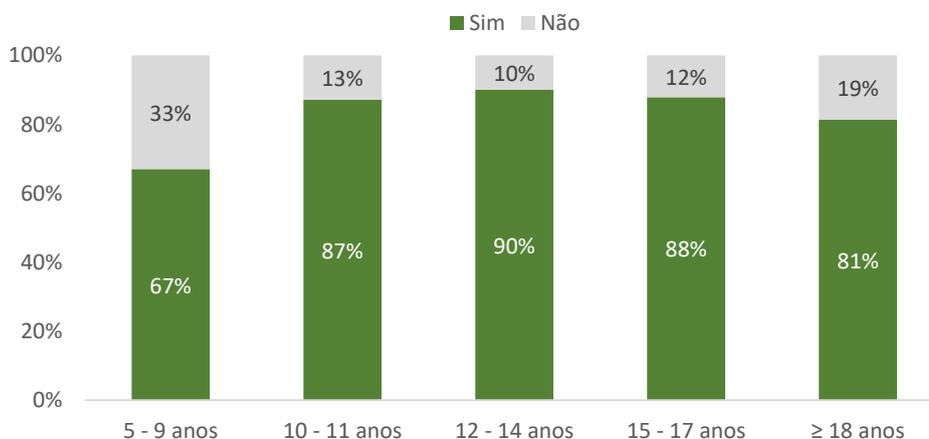


Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

2.2. Competências físico-motoras por escalão etário

Na análise por idade, verifica-se que são os alunos mais novos (5 a 9 anos) e os mais velhos (18 anos ou mais) que, em termos percentuais, menos sabem nadar (67% e 81%, respetivamente), e os alunos entre os 12 e 14 anos os que mais sabem nadar (90%) (figura 33).

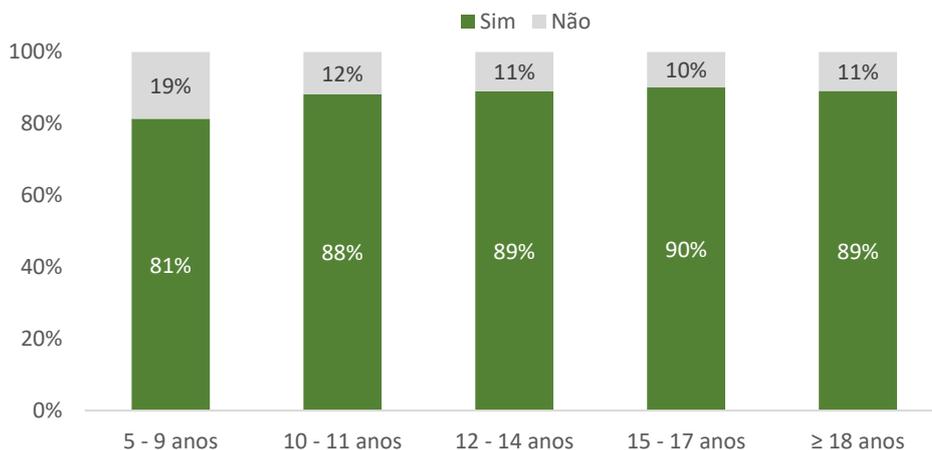
Figura 33 - Alunos que sabem nadar por escalão etário (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Em relação ao andar de bicicleta, são também os alunos mais novos (5 a 9 anos) que, em termos percentuais, menos o sabem fazer (81%), aumentando esta percentagem à medida que se avança na idade, atingindo o valor mais elevado nos alunos com idades entre os 15 e os 17 anos (90%) (figura 34).

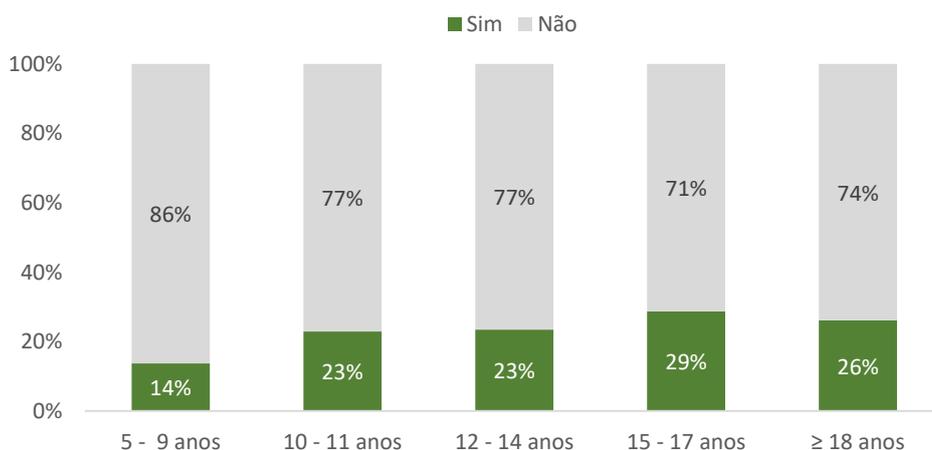
Figura 34 - Alunos que sabem andar de bicicleta por escalão etário (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Em relação a escolas que ensinam a nadar, são novamente os alunos mais novos os que menos indicam frequentar essas escolas (14%). A percentagem de alunos que afirma frequentá-las aumenta quando se avança nos escalões etários, atingindo o máximo de 29% nos alunos com idades entre os 15 e os 17 anos (figura 35).

Figura 35 - Alunos que frequentam escolas que ensinam a nadar por escalão etário (%)

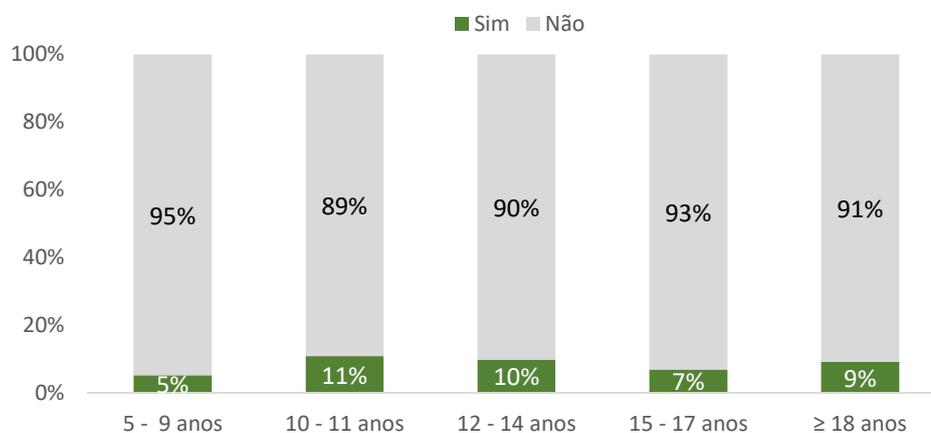


Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Os alunos entre os 10 e 11 anos são os que mais referem que as suas escolas ensinam a andar de bicicleta (11%), a par com os alunos com idades entre os 12 e 14 anos (10%). Os alunos

mais novos, entre os 5 e 9 anos, são aqueles que menos indicam a existência dessa possibilidade na sua escola (5%) (figura 36).

Figura 36 - Alunos que frequentam escolas que ensinam a andar de bicicleta por escalão etário (%)

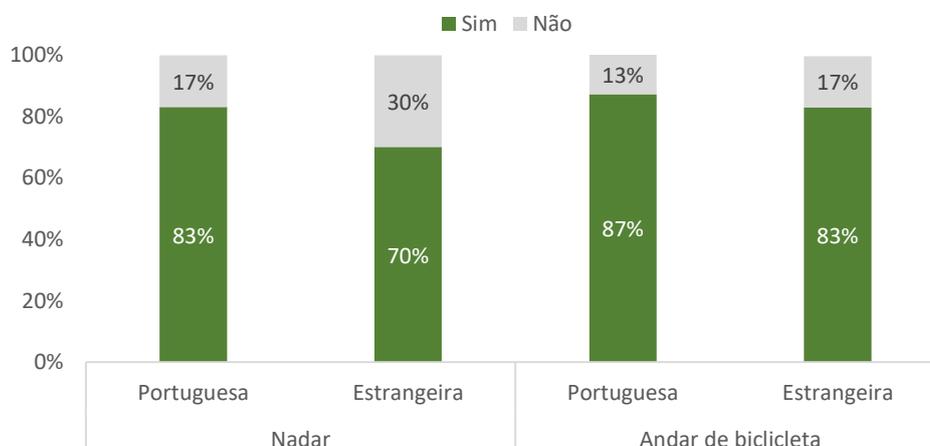


Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

2.3. Competências físico-motoras por naturalidade

Quando olhamos para as competências físico-motoras por naturalidade, os dados revelam que os alunos nascidos em Portugal são os que mais sabem nadar face aos que nasceram no estrangeiro, com uma diferença de 13 p.p. Em relação ao saber andar de bicicleta, a diferença entre os alunos de origem portuguesa e estrangeira é mais ténue, de apenas 4 p.p. (figura 37).

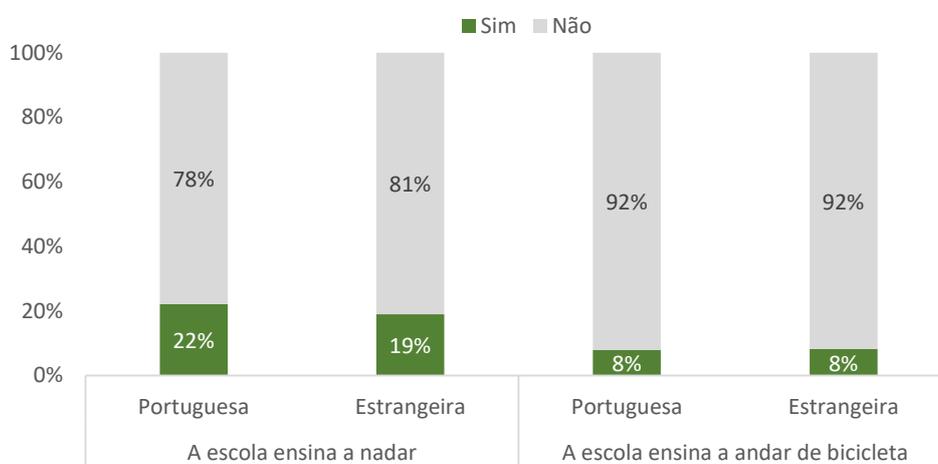
Figura 37 - Alunos que sabem nadar e alunos que sabem andar de bicicleta, por naturalidade (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Os resultados mostram que não existem diferenças significativas por naturalidade relativamente à percentagem de alunos que refere frequentar escolas que possibilitam a aquisição destas competências. Quanto às escolas que ensinam a nadar, 22% dos alunos que nasceram em Portugal e 19% dos alunos nascidos no estrangeiro referem frequentá-las. Em relação à frequência de escolas que ensinam a andar de bicicleta, a percentagem de alunos que afirmam frequentar estas escolas é igual independentemente da sua naturalidade (8%) (figura 38).

Figura 38 - Alunos que frequentam escolas que ensinam a nadar e alunos que frequentam escolas que ensinam a andar de bicicleta, por naturalidade (%)

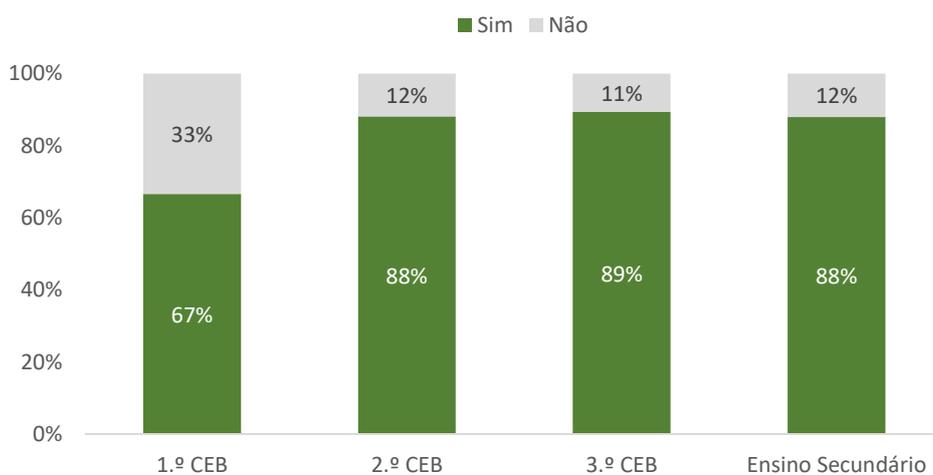


Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

2.4. Competências físico-motoras por ciclo/nível de ensino

Na análise por ciclo/nível de ensino, verifica-se que, em termos percentuais, existem menos alunos do 1.º CEB a saber nadar (67%), e que nos restantes ciclos/níveis de ensino a percentagem dos que sabem nadar variam entre 88%, no 2.º CEB e no Ensino Secundário e os 89% no 3.º CEB (com mais 21 p.p. e 22 p.p., respetivamente, em relação ao 1.º CEB) (figura 39).

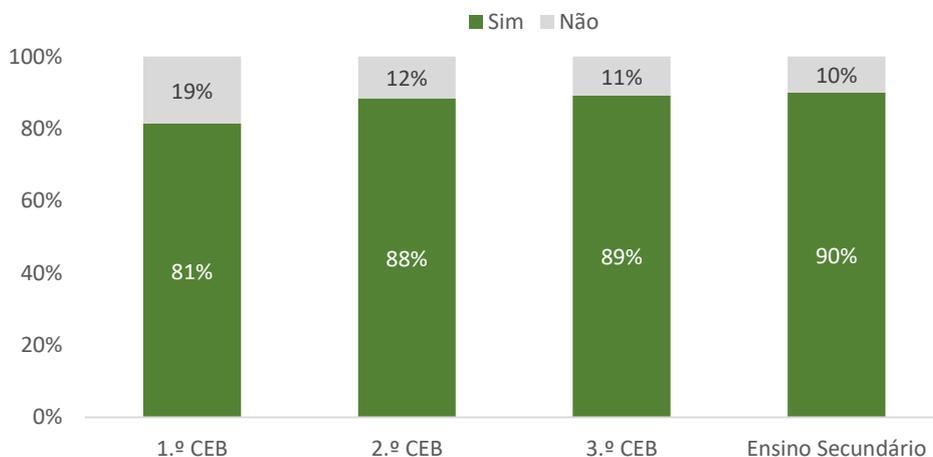
Figura 39 - Alunos que sabem nadar por ciclo/nível de ensino (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

De igual modo, quanto maior é o ciclo/nível de ensino frequentado, mais os alunos afirmam saber andar de bicicleta, havendo uma diferença de 9 p.p. entre os alunos do 1.º ciclo e os alunos do ensino secundário (figura 40).

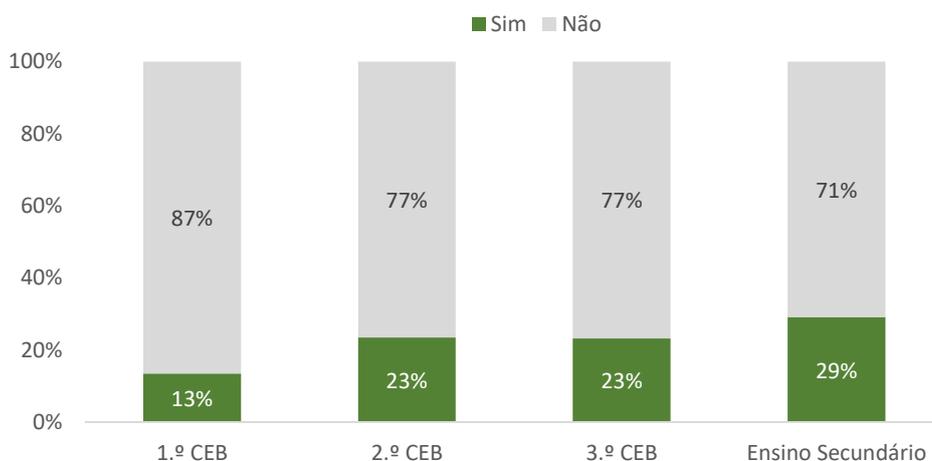
Figura 40 - Alunos que sabem andar de bicicleta por ciclo/nível de ensino (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Quanto mais se avança no percurso escolar, maior é a percentagem de alunos que indicam frequentar escolas onde podem aprender a nadar, com uma diferença de 16 p.p. entre os alunos do ensino secundário e os do 1.º CEB (figura 41).

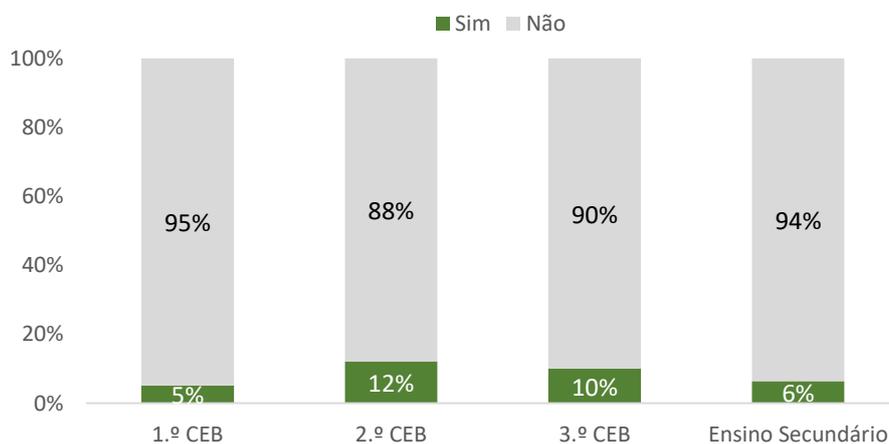
Figura 41 - Alunos que frequentam escolas que ensinam a nadar por ciclo/nível de ensino (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Em relação ao aprender a andar de bicicleta, são os alunos do 2.º CEB (12%) que mais indicam frequentar escolas onde é possível aprender essa competência, seguindo-se os alunos do 3.º CEB (10%). As percentagens de alunos do 1.º CEB e do ensino secundário que também o referem são mais baixas, rondando os 5% e 6%, respetivamente (figura 42).

Figura 42 - Alunos que frequentam escolas que ensinam a andar de bicicleta por ciclo/nível de ensino (%)

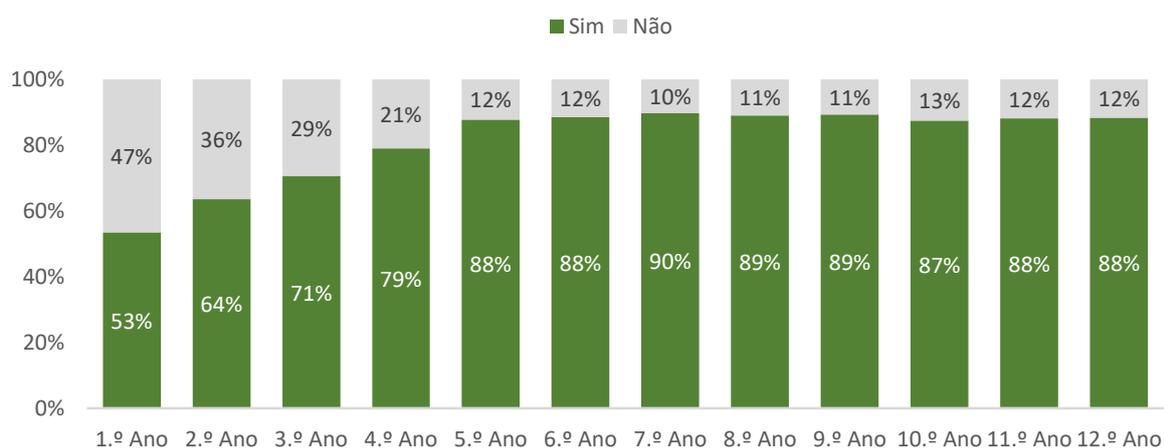


Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

2.5. Competências físico-motoras por ano de escolaridade

À medida que se avança no ano de escolaridade, existem mais alunos que afirmam saber nadar, um aumento que se regista até ao 7.º ano (com mais 37 p.p. em relação ao 1.º ano), a partir do qual se verifica uma descida ligeira até ao 12.º ano (figura 43).

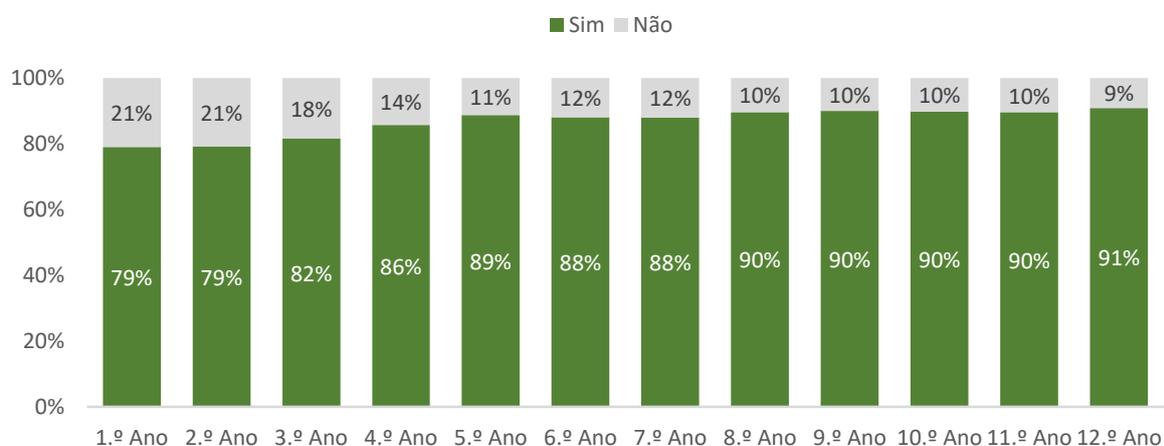
Figura 43 - Alunos que sabem nadar por ano de escolaridade (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Relativamente ao andar de bicicleta, as diferenças são menos contrastantes entre os primeiros e os últimos anos de escolaridade, mas ainda assim verifica-se um aumento das percentagens de alunos que adquiriram essa competência conforme se avança no ano de escolaridade (mais 12 p.p. nos alunos do 12.º ano face aos do 1.º ano) (figura 44).

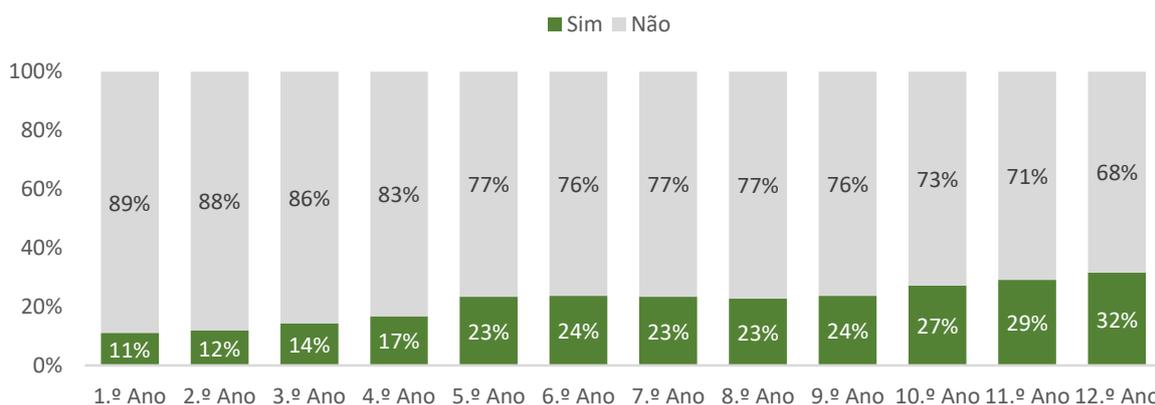
Figura 44 - Alunos que sabem andar de bicicleta por ano de escolaridade (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

No que concerne à possibilidade de aprender a nadar na escola, verifica-se que ela aumenta à medida que se avança no ano de escolaridade, se considerarmos o aumento na percentagem de alunos que indicam que a sua escola ensina a nadar. Os valores variam entre 11% dos alunos do 1.º ano e os 32% dos alunos de 12.º ano, uma diferença de mais 21 p.p. (figura 45).

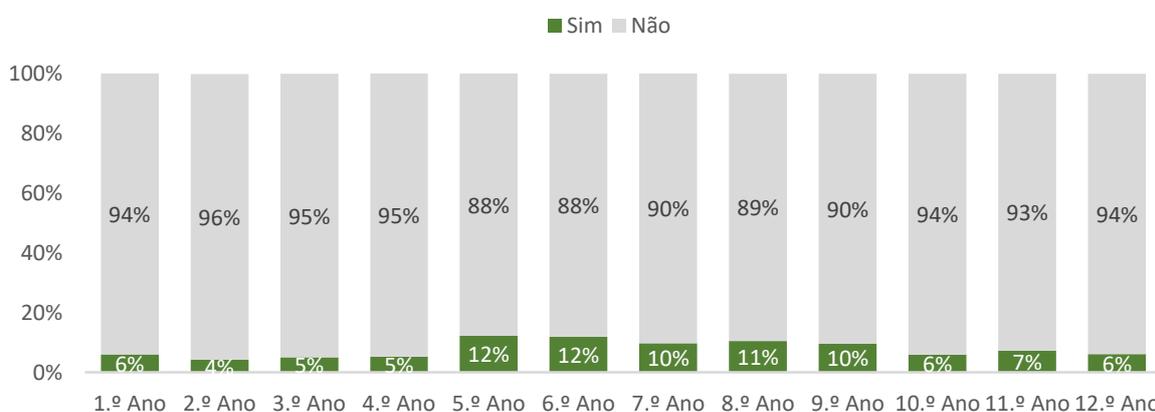
Figura 45 - Alunos que frequentam escolas que ensinam a nadar por ano de escolaridade (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

No que respeita à possibilidade de aprender a andar de bicicleta na escola ela é muito mais reduzida quando comparada com a competência anterior, dado que a percentagem de alunos que indicam que a sua escola ensina a andar de bicicleta são bastante inferiores. Estas percentagens variam entre os 6%, os 4% e os 5% para os alunos entre o 1.º e o 4.º ano de escolaridade, sobem para valores que rondam os 12% e os 10% nos alunos do 5.º ao 9.º ano de escolaridade, e voltam a descer para percentagens da ordem dos 6% e 7% para os alunos que frequentam os 10.º, 11.º e 12.º anos (figura 46).

Figura 46 - Alunos que frequentam escolas que ensinam a andar de bicicleta por ano de escolaridade (%)



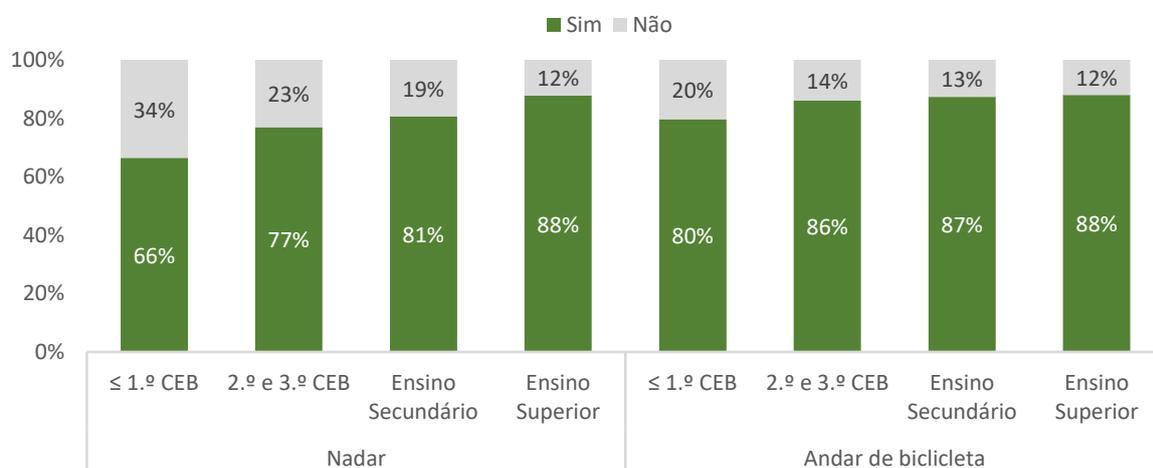
Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

2.6. Competências físico-motoras por habilitação do encarregado de educação

Quanto maior é o nível de escolaridade dos encarregados de educação, maiores são as percentagens de alunos que afirmam saber nadar - uma diferença de mais 22 p.p. para os alunos com encarregados de educação com habilitações ao nível do ensino superior em relação aos alunos com encarregados de educação com habilitações iguais ou inferiores ao 1.º ciclo. O mesmo verifica-se com o saber andar de bicicleta, embora aqui a diferença seja menor, 8 p.p. a mais para os alunos com encarregados de educação com habilitações de ensino superior em relação aos alunos cujos encarregados de educação têm habilitações mais baixas.

Tanto em relação ao saber nadar como ao andar de bicicleta, a percentagem de alunos que tem estas competências vai aumentando à medida que as habilitações dos encarregados de educação aumentam, indiciando que existe uma correlação entre estas duas variáveis (figura 47).

Figura 47 - Alunos que sabem nadar e alunos que sabem andar de bicicleta, por habilitação do encarregado de educação (%)



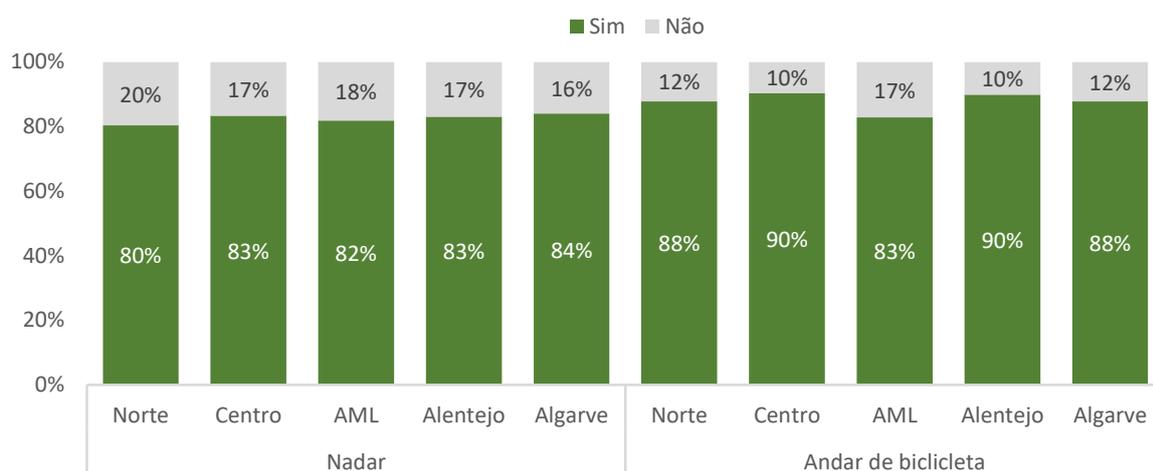
Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

2.7. Competências físico-motoras por região (NUTS II)

Não existem grandes diferenças regionais quanto ao saber nadar, mas ainda assim o Algarve destaca-se como a região em que mais alunos afirmam ter esta competência (84%), seguida das regiões Centro e do Alentejo (83%), da Área Metropolitana de Lisboa (82%) e da região Norte (80%).

Em relação ao andar de bicicleta, são as regiões Centro e Alentejo que apresentam as percentagens mais elevadas de alunos que indicam possuir esta competência (90%), seguidas das regiões Norte e Algarve (88%) e, por último, da Área Metropolitana de Lisboa (83%) (figura 48).

Figura 48 - Alunos que sabem nadar e alunos que sabem andar de bicicleta por região (NUTS II) (%)



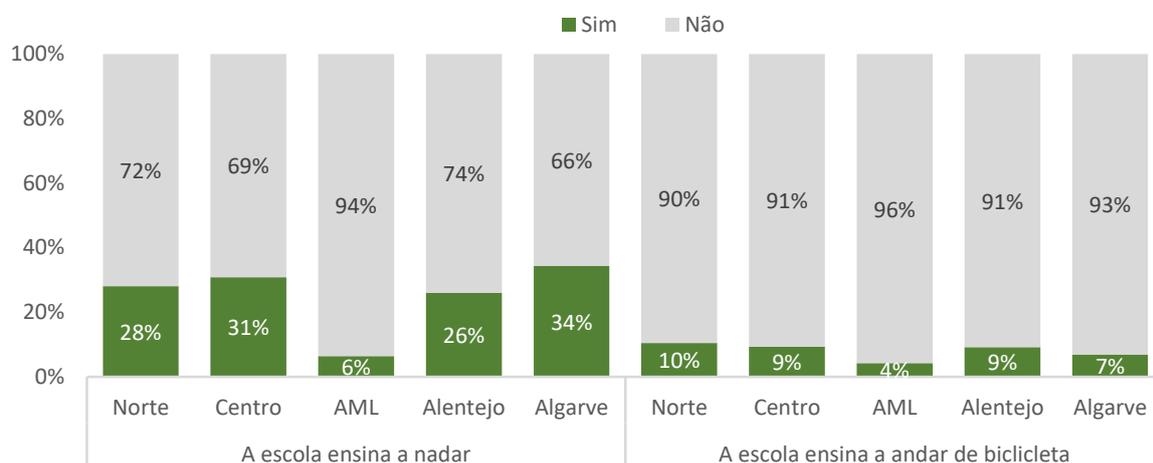
Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

O Algarve é a região onde, em termos percentuais, existem mais alunos a indicar frequentar escolas que ensinam a nadar (34%), seguindo-se as regiões Centro (31%), Norte (28%) e o Alentejo (26%). Na Área Metropolitana de Lisboa a percentagem de alunos que indicam frequentar escolas que oferecem essa possibilidade é bastante inferior (6%).

No que concerne à frequência de escolas que ensinam a andar de bicicleta, a percentagem de alunos que o referem são bastante inferiores em todas as regiões. Aqui destaca-se o Norte como a região com a percentagem mais elevada, 10%, seguida das regiões Centro e Alentejo, ambas com 9%, e o Algarve, com 7%. A Área Metropolitana de Lisboa volta a ser a região

onde, em termos percentuais, menos alunos referem frequentar escolas que ensinam a andar de bicicleta (4%) (figura 49).

Figura 49 - Alunos que frequentam escolas que ensinam a nadar e alunos que frequentam escolas que ensinam a andar de bicicleta, por região (NUTS II) (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

3. HÁBITOS SEDENTÁRIOS DOS ALUNOS

Segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), as crianças e adolescentes devem:

1. Realizar, pelo menos, uma média de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (sobretudo aeróbia) e, no mínimo, 3 dias por semana de atividades aeróbias de intensidade vigorosa, assim como atividades de fortalecimento muscular e ósseo;
2. Limitar o tempo em comportamento sedentário, particularmente em atividades recreativas diante dos ecrãs.

Em crianças e adolescentes, o comportamento sedentário acentuado traduz-se em aumento da gordura corporal, diminuição da saúde, tendo repercussões na condição física, na qualidade do sono com implicações ao nível do comportamento social.

Vários estudos apontam para um limite de duas horas por dia que não deverá ser ultrapassado (Fort & Villalba, 2011; Meneguci et al., 2015; Mota et al., 2016), o que também

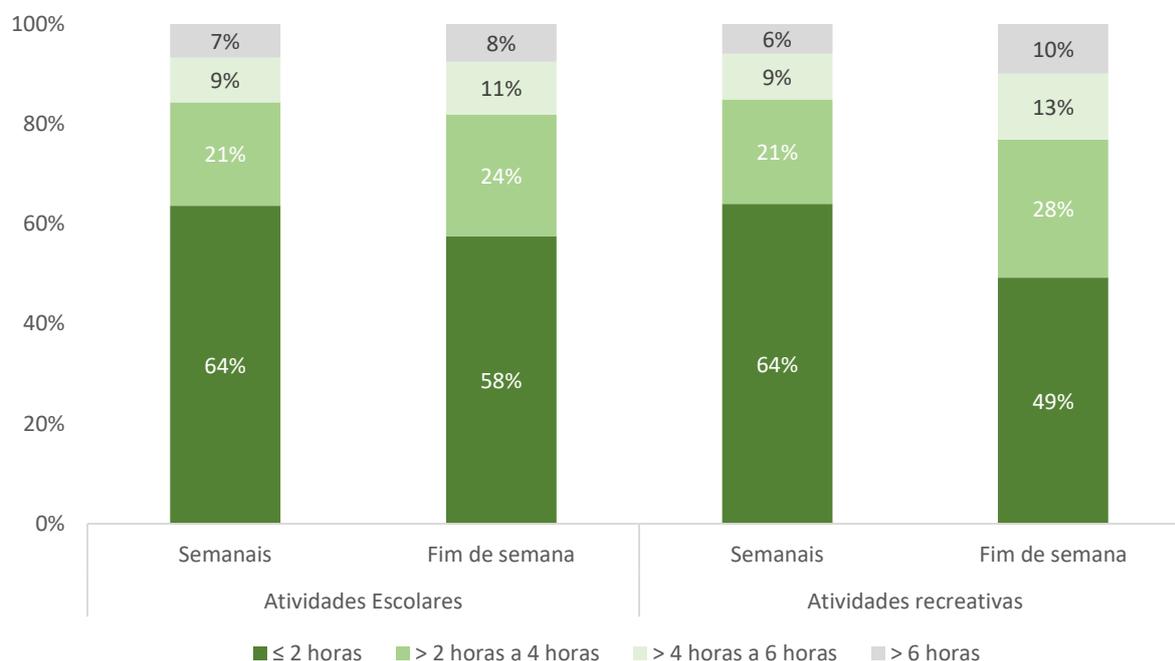
é mencionado no sítio do FitEscola (<https://recursos.fitescola.dge.mec.pt/comportamento-sedentario/>), e que devem ser evitados os meios eletrónicos e longos períodos na posição de sentado (Mota et al., Idem).

Embora a medição do sedentarismo realizada através de informações prestadas pelos inquiridos quanto ao tempo gasto na posição de sentado ou deitado (em vigília) seja uma aproximação ao problema, não deixamos de considerar importante apresentar alguns resultados que nos poderão dar o estado da arte destes alunos quanto aos seus comportamentos sedentários. Para tal, os alunos foram inquiridos sobre as suas atividades de leitura, estudo, ver televisão, estar no computador, *tablet* ou telemóvel ou a jogar na consola, tanto no âmbito escolar fora das aulas ou no âmbito extraescolar de lazer, durante os dias de semana e no fim de semana.

Os resultados do inquérito revelam que, tanto nas atividades escolares³ como nas atividades recreativas e de lazer (58% nos dias da semana e 49% durante o fim de semana), a maior parte dos alunos limita o seu comportamento dito sedentário (mais de 2 horas diárias deitado ou sentado) ao tempo limite recomendado (até duas horas diárias), quer semanalmente, quer durante os fins de semana. Os dados revelam ainda que a percentagem de alunos com mais horas de inatividade (mais de 2 horas por dia sentados ou deitados) são ligeiramente mais elevadas nas atividades recreativas ou de lazer, ao fim de semana; e que existem 7% e 6% de alunos que passam mais de 6 horas diárias sentados ou deitados, respetivamente em atividades de estudo e/ou em atividades recreativas ou de lazer, durante a semana, percentagens que sobem para 8% e 10%, aos fins de semana (figura 50).

³ Refere-se a atividades relacionadas com a escola realizadas fora das aulas, tais como ler ou estudar (nos livros, computador, *tablet* ou telemóvel).

Figura 50 – Alunos por número de horas diárias de dedicação (semanal e/ou ao fim de semana) a atividades escolares e a atividades recreativas ou de lazer (%)



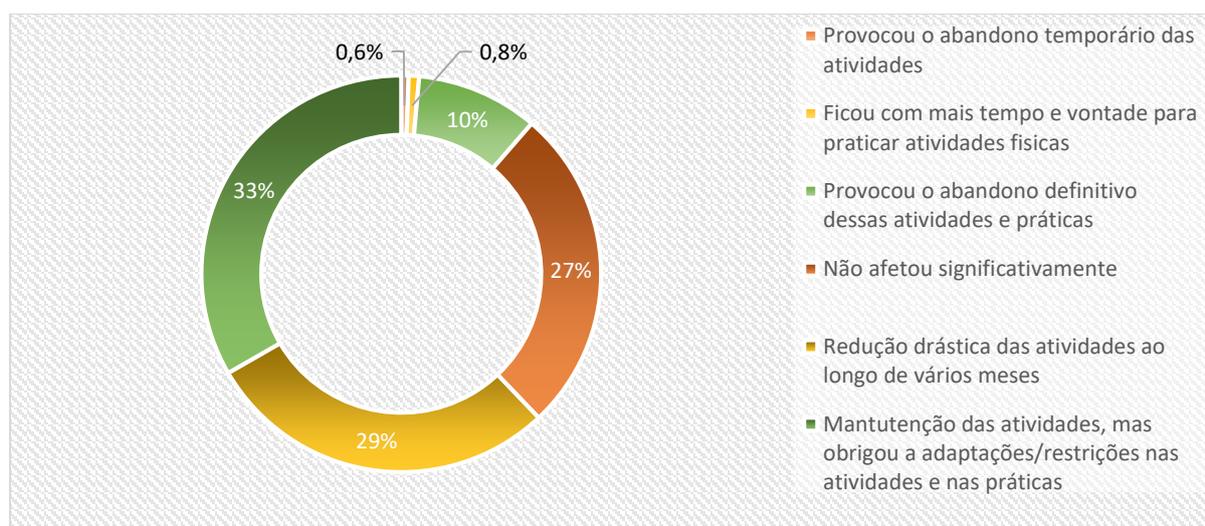
Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

Apesar da maioria dos alunos participarem em atividades físicas, sobretudo através da frequência de aulas de educação física na escola, quer através de atividades físicas espontâneas (mais de 90%), existem ainda comportamentos de sedentarismo preocupantes, que são evidenciados pelas percentagens de alunos que passam muitas horas diárias deitados ou sentados em atividades de estudo e/ou em atividades recreativas ou de lazer: 21% passam entre 2 a 4 horas diárias, em atividades escolares e/ou em as atividades recreativas ou de lazer durante a semana, subindo estes valores 3 p.p. e 7 p.p., respetivamente, durante o fim de semana; e 9% passam entre 4 a 6 horas diárias em atividades escolares ou recreativas durante a semana, valor que ao fim de semana aumenta 3 p.p. no tempo dedicado às atividades escolares e 4 p.p. para as atividades recreativas e de lazer.

4. EFEITO DA PANDEMIA NAS ATIVIDADES FÍSICAS E PRÁTICAS DESPORTIVAS

No que concerne às repercussões que a pandemia teve nas atividades físicas e desportivas, mais de 1/3 dos alunos referiu que foi possível manter essas atividades, mas que a pandemia obrigou à sua reconfiguração. A redução drástica dessas atividades que durou vários meses foi referida por 29% dos alunos, 27% consideram que a pandemia não afetou significativamente estas atividades e 10% afirmam ter abandonado definitivamente as atividades físicas e desportivas. Verifica-se ainda que quase 1% dos alunos refere ter ficado com mais tempo e vontade para a prática destas atividades e 0,6% indicam o abandono temporário das suas atividades físicas e desportivas durante a pandemia (figura 51).

Figura 51 – Perceção dos alunos sobre o impacto da pandemia nas suas atividades físicas e práticas desportivas (%)



Fonte: Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa, 2021/2022.

REFERÊNCIAS

Eurydice (2013), A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa. Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia
<https://www.dgeec.medu.pt/api/ficheiros/657b16e44a3668f352f83152>

Direção-Geral da Educação (s.d.), Programa do Desporto Escolar 2017-2021
https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde_2017_2021_dge_final.pdf

Fort, Jordi Viñas; Marta Pérez Villalba (2011), Los hábitos deportivos de la población escolar en España, Consejo Superior de Deportes (Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico), Fundación Alimentum y Fundación Deporte Joven, outubro 2011
<https://www.infocoponline.es/pdf/Estudio%20h%C3%A1bitos%20deportivos.pdf>

Mota, Jorge et al (2016), Portugal's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth, Active Healthy Kids Canada, Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/13/s2/article-pS242.xml>

Mota, Jorge et al (2018), "Results from Portugal's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth", Journal of Physical Activity and Health, 2018, 15 (Suppl 2)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1728869X23000308>

Meneguici, Joilson, et al (2015), "Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação", Motricidade, vol. 11, n.1, pp 160-174
<https://www.redalyc.org/pdf/2730/273040838016.pdf>

OMS (2020), Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Resumo, tradução realizada pelo Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física (PNPAF), da Direção Geral da Saúde (DGS)
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>

Legislação:

Decreto-Lei n.º 119/2009, de 19 de maio

Portaria n.º 644-A/2015, de 24 de agosto

Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho