



Pandemia Covid-19

O caso dos atletas dos clubes das Associações de Basquetebol da
Região Centro – estudo exploratório

Associação de Basquetebol de Coimbra

Olivais Futebol Clube

julho de 2021



Introdução

A atividade física regular e frequente assume um papel importante na promoção de um estilo de vida saudável e tem benefícios para a saúde física e psicológica, no entanto, a atividade física dos jovens em Portugal é insuficiente (DGS, 2017). A maioria dos jovens dos 10 aos 17 anos não cumpre a recomendação da Organização Mundial de Saúde de atividade física vigorosa pelo menos uma hora por dia e esta situação é mais evidente no sexo feminino (DGS, 2017; Pordata, 2018). À medida que a idade avança, a atividade física decresce, no final da adolescência há uma quebra significativa na atividade física dos jovens e um aumento do número de horas sedentárias. Este decréscimo também é visível no desporto federado (DGS, 2017; Pordata, 2018).

Existem inúmeros fatores que poderão estar ligados ao início e manutenção da prática de uma modalidade desportiva, mas o suporte social, nomeadamente a família e os pares, tem uma importância relevante (Costa & Serôdio-Fernandes, 2009). A prática desportiva federada dos jovens portugueses cresceu percentualmente e de forma progressiva até ano de 2018 (Pordata, 2018). No entanto, não é possível perceber ainda, de forma rigorosa, qual a influência da pandemia Covid-19 na prática desportiva dos nossos jovens.

A pandemia COVID-19 tem sido considerada um dos maiores e mais difíceis desafios colocados à sociedade atual e é expectável que tenha consequências significativas e duradouras, não só em termos económicos mas também em termos sociais, pessoais e de prática desportiva (Moura et al., 2020).

O adiamento de treinos e cancelamento dos campeonatos em todos os escalões, nomeadamente no basquetebol português, terá tido impacto nos atletas ao nível físico, social e psicológico. Relativamente à componente física, e embora o escalão sénior tenha tido permissão da Direção Geral da Saúde (DGS, 2020) para dar início à competição, todos os escalões de formação estiveram limitados apenas aos treinos, realizados online e, quando presenciais, sem contacto físico, de forma a evitar proximidade entre os atletas, minimizando o risco de contágio. Neste esquema de funcionamento, os exercícios são repetitivos e falta a alegria da competição. Embora as medidas adotadas quer pela DGS quer pela Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB) sejam de carácter preventivo, a minimização do contacto entre atletas, equipas técnicas e adeptos gerou uma alteração significativa da dinâmica e ritmo desportivo.



É expectável que o isolamento físico e social tenha impacto negativo nos atletas, fomentando um estilo de vida mais sedentário, o aumento de horas diárias de videojogos, com a redução dos níveis de atividade física, com consequente menor gasto de energia (Moura et al., 2020). Os estudos indicam que o contexto de pandemia veio aumentar de forma significativa os níveis de sintomatologia ansiosa e depressiva em crianças e jovens, sobretudo no sexo feminino. A alteração das rotinas, diminuição da atividade física e o distanciamento físico e social contribuem para esta realidade (Racine et al., 2021).

Neste sentido, este estudo tem como objetivo analisar os níveis de sintomatologia ansiosa e depressiva nos jovens atletas de basquetebol em contexto de pandemia e a sua relação com a prática desportiva e com as variáveis sociodemográficas.

Método

Âmbito Geral do Estudo

Este é um estudo exploratório, transversal que surge de uma parceria da Associação de Basquetebol de Coimbra e o Departamento de Psicologia do Olivais FC e que visa analisar a sintomatologia ansiosa e depressiva dos atletas de basquetebol em contexto pandémico e a forma como lidam com os novos desafios.

Participantes

Os participantes do estudo são atletas dos clubes das Associações de Basquetebol da Região Centro - Associação de Basquetebol de Coimbra, Associação de Basquetebol de Castelo Branco, Associação de Basquetebol de Leiria e Associação de Basquetebol de Viseu - nomeadamente: Olivais FC (9,2%), Associação AETCF (9,2%), Sporting Clube Figueirense (8,9%), NDA Pombal (6,3%), Stella Maris Peniche (5,4%), Associação Académica de Coimbra (3,8%), BIR (2,5%), Academia de Basquetebol de Coimbra (1,9%), Lousanense (1,3%), União Desportiva de Leiria (1,3%), Sporting Clube Marinhense (1,3%), AAUBI (0,3%), UFCT (0,3%), Ginásio Clube Figueirense (0,3%), Basket Clube de Condeixa (0,3%). Os clubes mais representados neste estudo são o Olivais Futebol Clube (9,2%), a Associação AETCF (9,2%) e o Sporting Clube Figueirense (8,9%). A maior parte dos atletas respondentes esteve inscrito na época 2020/21 (99,4%).

A idade foi considerada como critério de exclusão, tendo sido excluídos todos os respondentes com idade superior a 18 anos ($n = 10$).



A amostra total de participantes conta com 156 atletas inscritos na época 2019/2020 e/ou 2020/2021, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos ($M = 14,49$; $DP = 2,50$), sendo 55,4% do sexo feminino e 44,6% do sexo masculino (Tabela 1).

Tabela 1.

Características sociodemográficas da amostra

		N = 156	
		n	%
Sexo	Masculino	67	44,6
	Feminino	89	55,4
Idade (Faixas etárias)	10-12	39	25,0
	13-15	70	44,9
	16-18	47	30,1

Notas: n =

amostra; % = Percentagem

No que concerne às características do agregado familiar, os atletas vivem, na sua maioria com o pai, mãe e irmão(s) (59,6%), em famílias reconstituídas com mãe, irmão(s) e padrasto (19,9%), com a mãe (8,43%), com a mãe e irmão(s) (4,82%) e os restantes respondentes têm outra situação familiar.

No que diz respeito às habilitações literárias, os pais possuem na sua maioria o 12º ano (28,3%) e licenciatura (28,3%), 17,5% possui o ensino pós-graduado, mestrado ou doutoramento, 16,9% possui o 9º ano e 9% o 6º ano ou menos. As mães possuem, na sua maioria, uma licenciatura (39,8%), 33,1% possui o 12º ano, 19,9% o ensino pós-graduado, mestrado ou doutoramento, 4,8% possui o 9º ano e 2,4% o 6º ano ou menos.

A maioria dos jovens refere não sofrer de nenhuma doença (92,8%) e as doenças mais frequentemente relatadas são alergias, asma e problemas visuais.



Procedimentos

Foi elaborado um questionário na ferramenta online *Google Forms* com duas partes de resposta: a primeira parte dirigida aos pais, possuindo um consentimento informado autorizando o educando poder participar no estudo e uma segunda parte dirigida aos educandos.

A Associação de Basquetebol de Coimbra entrou em contacto com as restantes associações presentes no estudo para dar conhecimento sobre o estudo e o questionário foi enviado via *e-mail* para os pais dos atletas inscritos nos clubes das Associações de Basquetebol da Região Centro.

Os dados recolhidos foram tratados garantindo o anonimato dos participantes.

Instrumentos

Consentimento Informado e Questionário Sociodemográfico

Foi disponibilizado aos pais um consentimento informado solicitando a autorização da participação dos seus educandos e com a explicação geral do âmbito do estudo.

Foi aplicado um questionário sociodemográfico com o intuito de recolher informações sobre os participantes, contemplando a idade, sexo, características do agregado familiar, nível de escolaridade dos pais e informações sobre as diferentes fases do contexto pandémico (antes pandemia e durante a pandemia) relacionadas com a prática desportiva.

Escala Ansiedade, Depressão e Stress

No que concerne à Escala Ansiedade, Depressão e *Stress* (EADS-21), os autores originais da escala Lovibond e Lovibond (1995) identificam as escalas presentes na Escala Ansiedade, Depressão e *Stress* do seguinte modo: a escala Ansiedade incide sobre as ligações entre os estados persistentes de ansiedade e respostas intensas de medo; a escala Depressão é caracterizada principalmente pela perda de autoestima e de motivação, e está relacionada com a perceção de baixa probabilidade de alcançar objetivos de vida que sejam significativos para o indivíduo enquanto pessoa; e por fim, a escala *Stress* destaca os estados de excitação e tensão persistentes, com baixo nível de resistência à frustração e desilusão.



A Escala Depressão, Ansiedade e *Stress* (DASS-21; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) é a versão portuguesa da versão reduzida da *Depression, Anxiety and Stress Scale* (Lovibond & Lovibond, 1995). É, então, constituída por 21 itens organizados em três subescalas, Depressão, Ansiedade e *Stress*. É pedido ao participante que responda se o sintoma descrito esteve presente na “última semana” e para cada frase são exibidas quatro possibilidades de resposta, correspondentes a uma escala tipo *Likert* de 4 pontos, em que 0 significa “Não se aplicou a mim de forma alguma”, 1 “Aplicou-se a mim até certo ponto ou parte do tempo”, 2 “Aplicou-se a mim num grau considerável ou boa parte do tempo” e, por fim, 3 “Aplicou-se muitíssimo a mim ou a maior parte do tempo” (Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004). O estudo de validação revelou valores de consistência interna de 0,74 para a subescala de ansiedade, 0,85 para a subescala de depressão e 0,81 para a subescala de stress. No presente estudo foi obtido um Alfa de Cronbach de 0,84 para a subescala de ansiedade, 0,80 para a subescala de depressão e 0,80 para a subescala de stress.

Análise estatística

A análise estatística deste estudo transversal foi realizada com recurso ao programa IBM SPSS Statistics (*Statistical Package for the Social Sciences* – versão 27).

Foram realizadas análises preliminares que confirmaram a distribuição normal das variáveis em estudo.

Foi calculado o *Alfa de Cronbach* (α) para a escala EADS com valores adequados $\geq .70$ (Marôco, 2018).

Foi realizada estatística descritiva para as variáveis contínuas com o cálculo da média, desvio padrão e valores mínimos e máximos. Para as variáveis categoriais, a estatística descritiva incluiu a análise de frequências e percentagens.



Resultados

Relativamente ao período antes da pandemia, o número de treinos realizados semanalmente, antes do aparecimento da pandemia COVID-19, era maioritariamente de 2 a 4 por semana (38,7%) e 87,2% dos atletas afirmaram não faltar aos treinos (Tabela 2).

Durante contexto pandémico a diminuição do número de treinos semanais foi visível. Além disso, a assiduidade também sofreu alterações, com mais faltas aos treinos (20,5%) sendo este valor mais expressivo nas meninas, uma vez que antes da pandemia 83,2% referiram treinar três ou mais vezes por semana, depois da pandemia este valor decresce para 67,4%.

Tabela 2.

Número de treinos semanais e assiduidade aos treinos antes do aparecimento da pandemia e durante a pandemia definido pela variável sexo.

		Sexo					
		Total		Fem		Masc	
		n	%	n	%	n	%
Treinos semanais							
Antes pandemia							
	1-2	32	10,2	15	16,85	15	22,39
	3-4	122	38,7	71	79,78	44	65,68
	> 4	12	3,8	3	3,37	8	11,93
Treinos semanais							
Durante pandemia							
	1-2	53	16,8	29	32,59	19	28,36
	3-4	103	32,7	57	64,04	41	61,19
	>4	10	3,2	3	3,37	7	10,45
Faltas aos treinos							
Antes pandemia							
	Não	136	87,2	81	88	55	74,3
	Sim	20	12,8	8	12	12	25,7
Faltas aos treinos							
Durante pandemia							
	Não	124	79,5	72	78,3	52	70,3
	Sim	32	20,5	17	21,7	15	29,7

Notas: n = amostra; % = Percentagem;

Durante a prática de basquetebol, e reportando ao período anterior ao contexto pandémico, os atletas responderam sentir motivação (85,5%), alegria (70,5%), gosto pela modalidade (68,7%) e desejo de estar com os seus colegas de equipa (53%).

No que diz respeito à forma como se sentiram ao praticar basquetebol em tempo de pandemia, mesmo com as restrições implementadas pela Direção Geral de Saúde (DGS), Governo e Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB) os atletas referiram sentimentos de

alegria (54,3%) e desejo de estar com os seus colegas (53%), contudo, revelaram também sentimentos de frustração (14,5%), ansiedade (18,7%), desmotivação (28,3%) e medo (6%).

Ainda no contexto de pandemia, os treinos presenciais tornaram-se diferentes, com imposição de restrições e os atletas, quando questionados sobre esta situação, evidenciaram a falta da competição (75,9%), a repetitividade dos exercícios nos treinos (27,7%), a privação de situações de contacto direto (54,8%) e a falta de energia e mais fadiga (33,7%), como as questões mais prejudiciais para o seu rendimento desportivo.

Relativamente ao contacto social com os outros e seus pares e ao tempo gasto em frente a um computador, *smartphone* ou *tablet* em contexto de pandemia, 20,5% dos jovens responderam que passaram agora mais a ter mais tempo de ecrã a jogar videojogos.

Dos atletas que integraram este estudo, 53,6% demonstraram estar Satisfeitos com o contacto proporcionado quer com os colegas de equipa, quer com os treinadores, através das diversas plataformas digitais, enquanto 46,4% revelaram indiferença ou insatisfação neste contacto. Será ainda de salientar que 15,1% referiram não ter tido qualquer contacto com os colegas de equipa e 19,9% não mantiveram contacto com o treinador durante o confinamento.

No que diz respeito à componente física dos atletas, estes afirmaram fazer exercício uma a duas vezes por semana (52,4%) e passaram a ter uma vida mais sedentária com mais tempo de jogo de videojogos (20,5%).

Sintomatologia Depressiva, Ansiosa e Stress

A Tabela 3 apresenta os níveis de sintomatologia ansiosa ($M = 1,84$; $DP = 2,58$), sintomatologia depressiva ($M = 2,80$; $DP = 3,83$) e stress ($M = 2,35$; $DP = 4,35$) para amostra total.

Tabela 3

Níveis de Sintomatologia ansiosa depressiva e de stress (N = 156)

EADS-21	M	DP	Mín	Máx.
Ansiedade	1,84	2,58	0	21
Depressão	2,80	3,83	0	21
Stress	2,35	4,35	0	21

Notas: M = Média; DP = Desvio Padrão; Máx = Máximo Teórico; Mín = Mínimo Teórico.

No que diz respeito à sintomatologia ansiosa foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, sendo os atletas mais velhos ($F = 3,67$; $\eta^2 = 0,03$) e as meninas ($t = 1,46$; $d = 2,57$) a registarem maiores pontuações, com um tamanho de efeito grande.

Relativamente às habilitações literárias dos pais, os atletas cujos Pais têm habilitações literárias mais baixas apresentam maiores níveis de sintomatologia depressiva e esta diferença é estatisticamente significativa ($F = 4,83$; $\eta^2 = 0,11$).

Tabela 4

Comparação da sintomatologia ansiosa, depressiva e stress entre os Grupos definidos pelas Variáveis Sociodemográficas (N = 156)

		EADS-21					
		Ansiedade		Depressão		Stress	
		M	DP	M	DP	M	DP
Idade	10-12	0,90	1,35	1,72	2,27	2,56	2,90
	13-15	2,23	2,94	2,90	4,36	3,56	4,67
	16-18	2,66	2,66	3,28	4,05	4,26	4,87
ANOVA (F ; η^2)		(3,67*; 0,03)		(1,89 ^{NS} ; 0,15)		(1,60 ^{NS} ; 0,20)	
Sexo	Masculino	1,51	2,08	2,15	2,50	2,72	3,70
	Feminino	2,10	2,9	3,33	4,58	4,22	4,72
t de student (t ; d)		(1,46**; 2,57)		(1,99**; 3,80)		(2,24 ^{NS} ; 4,30)	
Habilitações literárias Pai	6º ano ou menos	2,60	3,85	6,40	6,57	4,60	5,53
	9º ano	1,89	2,84	1,89	2,52	2,96	4,21
	12º ano	1,73	2,33	1,94	2,51	2,65	3,28
	Licenciatura	1,79	2,45	3,21	4,47	4,36	4,82
	Pós-Graduação	1,66	2,34	2,55	2,52	3,73	4,48
	Mestrado						
ANOVA (F ; η^2)		(0,57 ^{NS} ; 0,02)		(4,83 ***; 0,11)		(1,33 ^{NS} ; 0,34)	
Habilitações literárias Mãe	6º ano ou menos	0,25	0,50	2,25	1,50	2,25	4,50
	9º ano	2,50	3,25	3,25	3,96	4,50	5,58
	12º ano	1,53	2,27	2,30	2,59	2,71	3,82
	Licenciatura	1,82	2,67	3,15	4,32	3,95	4,47
	Pós-Graduação	2,72	2,80	2,88	4,70	4,06	4,62
	Mestrado						
ANOVA (F ; η^2)		(1,31 ^{NS} ; 0,34)		(0,78 ^{NS} ; 0,21)		(0,58 ^{NS} ; 0,40)	

Notas: M = Média; DP = Desvio Padrão; d = d de Cohen; η^2 = eta quadrado.



Discussão

Este estudo transversal pretendeu compreender a forma como a Covid-19 se relaciona com a prática desportiva de basquetebol e com a sintomatologia ansiosa, depressiva e stress dos atletas de formação.

A maioria dos atletas referiu treinar 2 a 4 vezes por semana, revelando assiduidade aos treinos antes do aparecimento da pandemia. Com o aparecimento da Covid-19 e com as restrições impostas pela DGS, foi possível observar a diminuição do número de treinos semanais bem como da assiduidade, admitindo os atletas faltar mais aos treinos, sendo este valor mais expressivo nas meninas. Esta situação poderá ser explicada pelo medo de contrair a doença, a incerteza no futuro, a alteração das rotinas e um modo de vida mais sedentário, mas também pelas restrições impostas pela DGS para o controlo da pandemia (DGS, 2020). Os treinos passaram a ser realizados com distanciamento físico e, sem a possibilidade de jogo e de contacto físico, os exercícios tornaram-se mais repetitivos. A ausência de competição terá tido também um peso importante para o absentismo aos treinos e para a menor motivação na prática desportiva.

No que diz respeito à forma como os atletas se sentiram ao praticar basquetebol em tempo de pandemia, uma percentagem significativa referiu alegria e desejo de estar com os colegas, apontando para a importância da manutenção e não interrupção dos treinos das modalidades desportivas, uma vez que estes contribuem para um estado emocional mais positivo dos jovens (Malm et al., 2019; Pascoe & Parker, 2019). Os atletas sentiram muitas dificuldades, referindo ter prejuízo no seu rendimento desportivo reportando falta de energia e fadiga que poderão ter na sua génese a quebra do ritmo desportivo e as questões emocionais. Será também de salientar a referência a sentimentos de frustração, ansiedade e desmotivação que poderão contribuir para o absentismo aos treinos mas também para a desistência da prática desportiva.

Foi também possível concluir que houve um aumento do tempo gasto em frente a um computador, *smartphone* ou *tablet* com um maior número de horas a jogar videojogos e um modo de vida mais sedentário. Estes resultados vão ao encontro de outros estudos que concluem que uma vida menos estruturada, com os habituais horários da escola e atividades extracurriculares, está relacionada com um aumento do número de horas de ecrã que, apesar de poder ter benefícios educacionais e sociais (Nagata et al., 2020), tem um potencial



prejuízo na saúde mental (Kleppang, A., 2019; McArthur et al., 2021) quando o uso é excessivo.

A maioria dos atletas demonstrou estar satisfeito com o contacto com os colegas de equipa e com os treinadores, através de plataformas digitais, durante os confinamentos, salientando a importância da manutenção da ligação à equipa e ao clube. Estes resultados apontam para a importância da manutenção dos treinos online durante os confinamentos, pois permitem o contacto e partilha com os pares e com o treinador e a promoção da atividade física. No entanto, uma percentagem elevada revelou indiferença ou insatisfação neste contacto permitindo-nos concluir que não foi possível chegar a todos os atletas, uma vez que uma percentagem elevada referiu não ter tido contacto com o treinador ou com os colegas, ou que este contacto não terá sido eficiente.

No que diz respeito à sintomatologia ansiosa foi possível concluir que os atletas mais velhos revelaram níveis mais elevados. Estes resultados poderão indicar que são estes atletas que mais têm consciência do impacto das restrições impostas pela Covid-19 no seu rendimento e futuro desportivos. A ausência de treinos presenciais durante os confinamentos, a diminuição do número de treinos, todas as restrições inerentes quando os treinos presenciais passaram a ser possíveis e a ausência de competição terão tido um peso importante neste resultado. O facto de estarem já na fase final do seu percurso de formação no basquetebol poderá potenciar maiores níveis de ansiedade em relação ao seu futuro desportivo.

Ainda no que diz respeito à sintomatologia ansiosa, as meninas a registaram maiores pontuações quando comparadas com os rapazes. Este resultado está em consonância com a literatura, o sexo feminino tem maior propensão para experimentar estados de ansiedade (NIMH, 2017).

Por último, será de salientar que os atletas cujos Pais têm habilitações literárias mais baixas apresentam maiores níveis de sintomatologia depressiva. Uma vez que estamos numa fase de instabilidade no emprego, de incerteza quanto ao futuro, estes resultados poderão refletir esta situação social e económica. Os estudos indicam-nos que, de um modo geral, as pessoas com menores níveis de escolaridade estão mais sujeitas a situações de fragilidade social e desemprego (Costa, 2020). De acordo com Costa (2020), os trabalhadores de baixas remunerações e baixas qualificações foram os mais afetados pela crise provocada pela Covid-19. A consciência de potenciais situações de fragilidade poderá contribuir para maiores níveis de sintomatologia depressiva nestes atletas.



Este estudo tem algumas limitações, como o facto de ser um estudo transversal e de não ter tido um método aleatorizado de seleção da amostra. O facto de algumas questões terem sido respondidas de forma retrospectiva poderá também constituir-se como uma limitação.

Em estudos futuros, seria interessante realizar uma investigação longitudinal e perceber em que condições emocionais e físicas estes atletas iniciam a época que se avizinha, bem como aferir a percentagem de abandono da modalidade e a de novos atletas.



Conclusão

A Covid-19 veio reconfigurar a prática desportiva dos jovens atletas portugueses, ora pelos treinos *online* durante os confinamentos obrigatórios, ora pelo distanciamento físico e outras regras sanitárias que tornaram, temporariamente, o basquetebol numa modalidade menos dinâmica e competitiva, gerando frustração, ansiedade e desmotivação.

Os treinos *online* foram sentidos como positivos e de aproximação à equipa pela maioria dos atletas, sublinhando a sua importância, no entanto, uma percentagem elevada referiu insatisfação ou indiferença, apontando para a necessidade de repensar e reestruturar este tipo de abordagem, se necessária no futuro.

O número de treinos semanais diminuiu, aumentaram as faltas aos treinos e muitos atletas reportaram mais fadiga, falta de energia, sentimentos de frustração, ansiedade e desmotivação. Os atletas mais velhos apresentaram maiores níveis de sintomatologia ansiosa, podendo este resultado ser explicado pela maior consciência de que a quebra no rendimento desportivo e competitividade poderão ter um impacto significativo no seu futuro desportivo. Os atletas cujos pais têm habilitações literárias mais baixas, apresentaram maiores níveis de sintomatologia depressiva. Este resultado poderá estar relacionado com a consciência de potenciais situações de fragilidade, uma vez que os trabalhadores de baixas remunerações e baixas qualificações foram os mais afetados pela crise provocada pela Covid-19.

Neste estudo, foi ainda possível concluir que os jovens aumentaram o número de horas de ecrã, adotando um modo de vida mais sedentário com potencial prejuízo na saúde física e psicológica.

Em conclusão, a pandemia Covid-19 provocou alterações significativas na prática desportiva do basquetebol, com uma diminuição do número de horas de treino e investimento pessoal, revelando ser urgente uma estratégia que impulse a (re)aproximação dos jovens ao desporto e permita colmatar o possível impacto em termos técnicos e de rendimento desportivo.



Referências Bibliográficas

Costa, A. (2020). Desigualdades Sociais. In Carmo, R., Tavares, I. & Cândido A. (Coords.). Um olhar sociológico sobre a crise Covid-19 em Livro. Observatório das Desigualdades, CIES-Iscte

Costa, S. V., Serôdio-Fernandes, A., Maia, M. (2009). Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 9(2), 46-55.

DGS. (2017). *Programa nacional para a promoção da atividade física*. https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/10/DGS_PNPAF2017_V7.pdf

DGS. (2020). *COVID-19: Desporto e Competições Desportivas*. <https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0362020-de-25082020-pdf.aspx>

Fernandes, S. & Pereira, B. O. (2006) A prática desportiva dos jovens e a sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis. In Pereira, B. & Carvalho, S. G., *Educação Física, Saúde e Lazer* (pp. 39-48). Lisboa: LIDEL Edições Técnicas, Lda.

Kleppang, A., Steigen, A., Finbråten, H. (2019). The association between screen time and psychological distress in Norwegian adolescents. *European Journal of Public Health*, 29(4). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz185.076>

McArthur et al. (2021). Recreational screen time before and during COVID-19 in school-aged children. *Acta Paediatrica*. <https://doi.org/10.1111/apa.15966>

Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>

Moura, D. L., Dias, A., Torres J. P., Farinha, P., Ribeiro, B. & Cordeiro, C.R. (2020). Pandemia COVID-19 e Impacto no Desporto. *Revista Medicina Desportiva*, 11(3), 26-38.

Nagata, J., Hagid, H. & Gabriel, K. (2020). Screen Time for Children and Adolescents During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Obesity*. 28(9)

National Institute of Mental Health. (2017). *Any Anxiety Disorder*. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-disorder.shtml>



Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Depressão Ansiedade Stress de Lovibond e Lovibond. *Psychologica*, 36, 235-246.

Pascoe, M. C., & Parker, A. G. (2019). Physical activity and exercise as universal depression prevention in young people: A narrative review. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4), 733-739. <https://doi.org/10.1111/eip.12737>

Ponte, C. & Batista, S. (2019). EU Kids Online Portugal. *Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos)*. EU Kids Online e NOVA FCSH.

PORDATA. (2018). *Praticantes desportivos federados por mil habitantes*. <https://www.pordata.pt/Portugal/Praticantes+desportivos+federados+por+mil+habitantes-2237>

Racine, N., McArthur, B., Cooke, J., Eirich, R., Zhu, J. & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID -19: A Meta-analysis. *Jama Pediatrics*. doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.2482