

Desporto e saúde mental

A nossa opinião

unicef 

O DESPORTO FAZ-ME SENTIR BEM.



98%



QUANDO ESTOU A PRATICAR DESPORTO, SINTO...

ALEGRIA (68%)

ENTUSIASMO (59%)

SATISFAÇÃO (39%)

VERGONHA (8%)

FRUSTRAÇÃO (4%)

O DESPORTO AJUDA-ME A SENTIR MELHOR, PORQUE...

FAZ-ME SENTIR **MAIS CONFIANTE.** (90%)

AJUDA-ME A SENTIR **MENOS ANSIOSO.** (78%)

O QUE EU VALORIZO NAS ATIVIDADES DESPORTIVAS É...

CONSEGUIR **SUPERAR DIFICULDADES E LIMITES.** (97%)

MELHORAR **AS RELAÇÕES COM OS MEUS COLEGAS E O TRABALHO EM EQUIPA.** (93%)



PARA MELHORAR O MEU BEM-ESTAR, GOSTAVA QUE OS MEUS PROFESSORES E TREINADORES...

NOS AJUDASSEM **A LIDAR COM A ANSIEDADE E O MEDO** ATRAVÉS DO DESPORTO. (88%)

UTILIZASSEM **TÉCNICAS DE RELAXAMENTO** NAS AULAS. (78%)

Participaram no inquérito da UNICEF Portugal 626 alunos/as do 7.º ano, entre os 12 e os 13 anos.