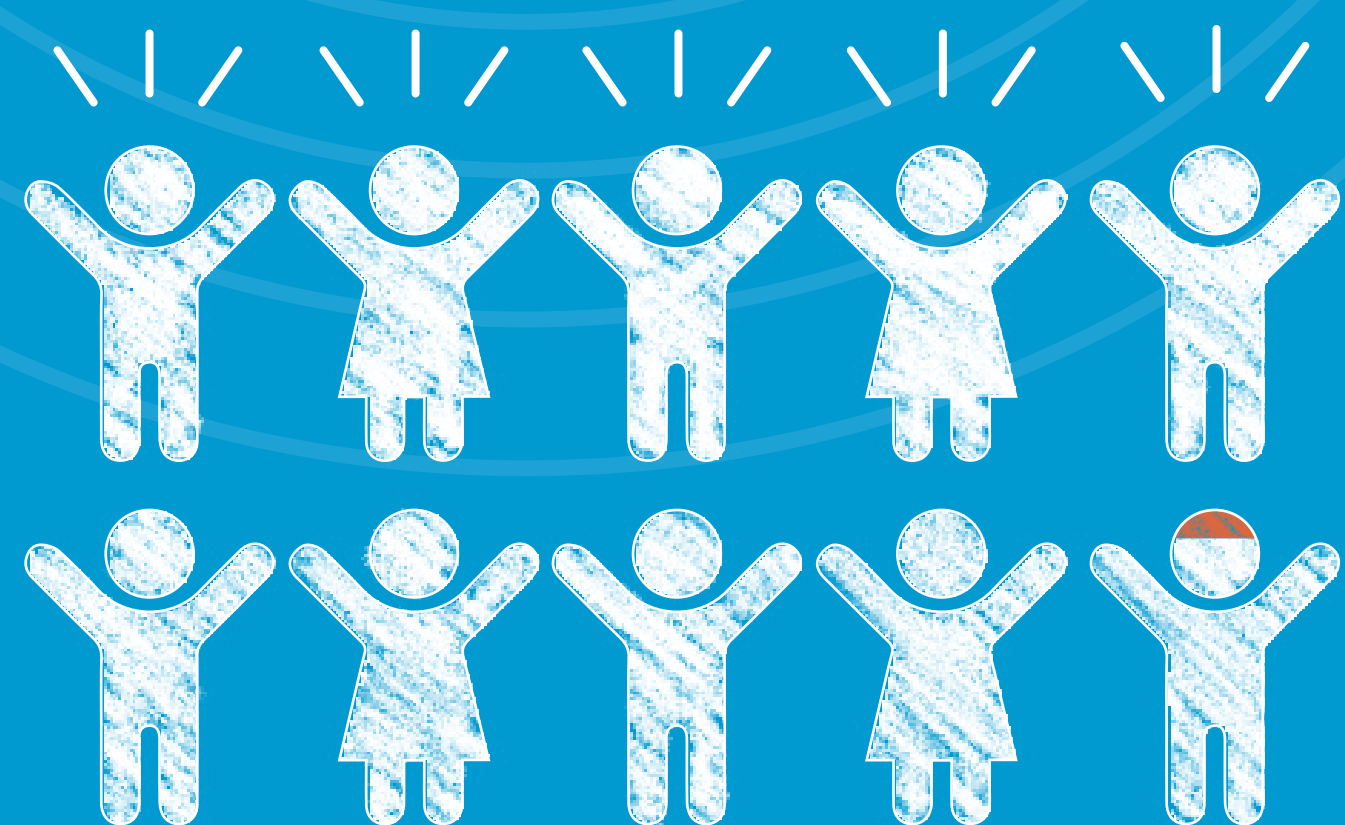


Desporto e saúde mental

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%)



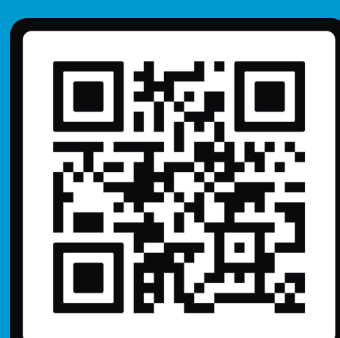
PARA MELHORAR O MEU BEM-ESTAR, GOSTAVA QUE OS MEUS PROFESSORES E TREINADORES...

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

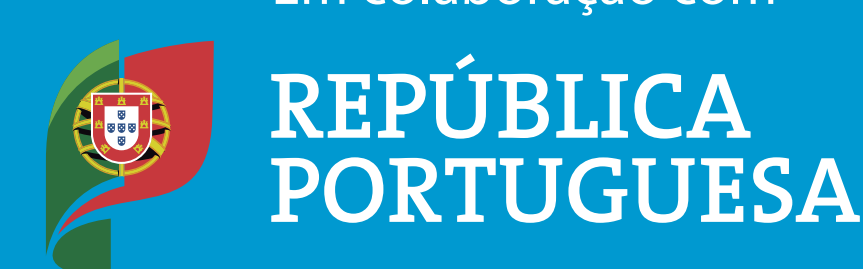
UTILIZASSEM **TÉCNICAS DE RELAXAMENTO** NAS AULAS.
(78%)

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

SABE MAIS AQUI



Em colaboração com



EDUCAÇÃO

