

ECOSSISTEMAS DE APRENDIZAGEM E BEM-ESTAR: FATORES QUE INFLUENCIAM O SUCESSO ESCOLAR

Tania Gaspar^{□1}, Gina Tomé², Lúcia Ramiro², Adriano Almeida², & Margarida Gaspar de Matos^{2,3}

¹CLISSIS/Universidade Lusíada de Lisboa, ISAMB/Universidade de Lisboa, Portugal, tania.gaspar.barra@gmail.com

²Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, ISAMB, Universidade de Lisboa, Portugal, ginatome@sapo.pt, lisramiro@sapo.pt, almeida.adriano1@gmail.com

³APPsyCI, ISPA- Instituto Universitário, Lisboa, Portugal, margaridagaspar@netcabo.pt

RESUMO: O ecossistema escolar pode funcionar como um promotor de sucesso escolar e bem-estar. O presente artigo pretende compreender e caracterizar os fatores do ecossistema escolar que influenciam o sucesso escolar e o gosto pela escola. São incluídos alunos de 6º (30,7%), 8º (33,7%), 10º (20,8%) e 12º anos (14,8%), num total de 8215 alunos, sendo 4327 meninas (52,7%), de idade média de 14,36 anos ($DP=2,28$), de todo o continente, participantes no estudo Health Behaviour in School aged Children/HBSC (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2015, 2018). Os resultados revelam diferenças de género e idade em relação às variáveis relacionadas com o ecossistema escolar, sendo que, de um modo geral, os rapazes e os estudantes mais novos reportam indicadores mais positivos. No entanto, são os rapazes que referem um menor gosto global pela escola e os mais novos que revelam valores de ansiedade/stress/falta de controlo mais elevados. Foram realizados modelos de regressão que ajudam a explicar o gosto pela escola, a perceção de sucesso e a pressão com os trabalhos de casa através do género, idade, apoio da família, relação com os colegas, e professores, preocupações na escola, gosto global da escola e ansiedade/stress/falta de controlo. Conclui-se que a perceção de sucesso e o gosto pela escola são fenómenos complexos e multidimensionais, mas que em geral os alunos os reduzem às classificações escolares, sentindo-se pressionados com a escola (com o peso das avaliações, a pressão dos pais face às notas; o excesso de matéria, a matéria afastada da vida) e prejudicando o seu gosto pela aprendizagem.

Palavras-Chave: ecossistema escolar, gosto pela escola, sucesso escolar, bem-estar, stress escolar

LEARNING AND WELL-BEING ECOSYSTEMS: FACTORS THAT INFLUENCE SCHOOL SUCCESS

ABSTRACT: The school's ecosystem can work as a promoter of both school success and well-being. This article describes and intends to shed light on the factors of the school's ecosystem that influence school success and students' fondness for school. This specific work includes students from 6th (30.7%), 8th (33.7%), 10th (20.8%) and 12th

school years (14.8%), a total of 8215 students, 4327 of whom are girls (52,7%), with a mean age of 14.36 years ($SD = 2.28$), from all over the continent, and that participated in the Health Behavior in School-Aged Children / HBSC study (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2015, 2018). Results reveal gender and age differences related to the school's ecosystem, and, overall, boys and younger students report more positive indicators. However, boys report the worst global perception related to school and younger students reveal higher anxiety / stress / lack of control. Regression models were performed that explain fondness for school, perception of success and pressure with homework by gender, age, family support, relationship with colleagues, teachers, classes at school, overall fondness for school and anxiety / stress / lack of control. It was concluded that perception of success and fondness for school are complex and multidimensional phenomena. Nevertheless, overall, students scale them down to school grades and feeling pressured at school (with evaluations, parents' pressure about grades; having too much to study and the lack of life relatedness of school topics), thus impairing students' fondness for learning.

Keywords: school's ecosystem, fondness for school, school success, well-being, school stress

Recebido em 16 de Janeiro de 2020/ Aceite em 26 de Junho de 2020

As escolas são identificadas como um cenário privilegiado para a construção de resultados sociais, emocionais e comportamentais uma vez que os alunos passam bastante tempo neste contexto.

A escola também fornece um contexto de socialização no qual os alunos são capazes de aprender uma série de competências de vida, muitas das quais estão associadas ao desempenho académico e sucesso escolar e é considerado um cenário exclusivo no qual o bem-estar social e emocional dos jovens pode ser promovido. Deste modo, competências fundamentais para a escola, para o futuro profissional e para a vida podem ser aprendidas, desenvolvidas e otimizadas (Goldberg et al., 2019). Aparentemente, as intervenções produzem resultados mais bem-sucedidos quando integradas na prática do dia-a-dia e na cultura escolar, procurando envolver todos os atores e profissionais do contexto escolar, reforçando competências fora da sala de aula, como corredores e recreios, apoiando o envolvimento dos pais e coordenando o trabalho com entidades e parceiros externos, enfatizando a importância de adotar uma abordagem escolar global para melhorar o desenvolvimento de competência sociais e emocionais dos jovens (Barry, Clarke, & Dowling, 2017; Goldberg et al., 2019; Tomé, Almeida, Ramiro, Gaspar, & Matos, 2020).

Encontra-se uma forte relação entre competências sociais e pessoais e bem-estar psicológico e estão fortemente correlacionadas com crescimento e desenvolvimento, enfatizando que essas competências estão positivamente relacionadas ao bem-estar (Gaspar, Rebelo, Mendonça, Albergaria, & Matos, 2014; Gaspar, Bilimória, Albergaria, Matos, 2016)

De acordo com a iniciativa Escolas Promotoras de Saúde (OMS, 1998), uma abordagem escolar global define toda a comunidade escolar como a unidade de mudança e envolve ações coordenadas entre três componentes inter-relacionados: currículo, ensino e aprendizagem; ethos e meio ambiente escolar; e parcerias familiares e comunitárias. A saúde emocional e a promoção do bem-estar são aspetos primários da iniciativa das Escolas Promotoras de Saúde da OMS. Há evidências de que os programas de promoção da saúde mental nas escolas, especialmente aqueles que adotam uma abordagem escolar global, levam a resultados positivos em termos de saúde mental, social e educacional (Barry, Clarke, Jenkins, & Patel, 2013). Os programas escolares podem abranger uma grande diversidade de jovens, em termos sociais e culturais. Além disso, o contexto escolar representa um conjunto natural e interativo de sistemas, incluindo sistemas diretos (por exemplo, família,

colegas, classe, escola) e sistemas mais distais (por exemplo, culturais, políticos) (Bjorklund et al., 2014; Matos, 2020).

Goldberg et al. (2019) consideram que na escola as competências são fortalecidas de maneira não curricular por meio de políticas, relações sociais, dinamizando atividade com toda a equipa, estrutura organizacional e atividades diárias da escola que promovam um ambiente escolar positivo, o que facilita os jovens a desenvolver positivamente ao nível académico, social, emocional e comportamental. A incorporação de famílias em toda a abordagem escolar reforça os papéis complementares de famílias e educadores e amplia as oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento de competências nos dois contextos. Os parceiros da comunidade fornecem apoio externo e serviços de saúde mental na comunidade, garantindo assim o acesso a serviços para estudantes que precisam, entre outros, de apoio social e emocional.

Intervenções escolares preventivas que reduzem o risco e aumentam os fatores de proteção podem limitar o início e a progressão de situações clínicas e promover uma boa saúde mental. As escolas representam uma plataforma eficaz promotora de programas universais disponíveis para todos os alunos.

Os resultados encontrados por Hudson, Lawton e Hugh-Jones (2020) sugerem que a direção da escola é uma peça chave, desde o início, na promoção das competências referidas e na promoção do bem-estar no ecossistema escolar.

Um projeto inovador (http://aventurasocial.com/verartigo.php?article_id=657) desenvolvido em Portugal em 2020 em 9 escolas em conjunto com a Direção geral de Educação (ESABE- Ecossistemas de Aprendizagem e Bem-estar), foi já concebido e está em fase de implementação para analisar e propor em co-construção com as escolas envolvidas e os vários intervenientes, o perfil de escola mais capaz de desenvolver nos alunos a autonomia, responsabilidade, o bem-estar, o sucesso escolar e o gosto e envolvimento na escola.

MÉTODO

Participantes

Neste trabalho específico serão incluídos alunos de 6º (30,7%), 8º (33,7%), 10º (20,8%) e 12º anos (14,8%), num total de 8215 alunos, sendo 4327 meninas (52,7%), de idade média de 14,36 anos (DP=2,28), de todo o continente, participantes no estudo *Health Behaviour in School aged Children/HBSC* (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2015, 2018).

Instrumento e Procedimento

Este trabalho encontra-se integrado no *Health Behaviour in School aged Children/HBSC* (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2015; 2018), que é um inquérito realizado de 4 em 4 anos em 48 países, em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, seguindo um protocolo internacional (Roberts et al., 2009).

Pretende estudar os comportamentos dos adolescentes nos seus contextos de vida e a sua influência na sua saúde e bem-estar. São apresentadas questões relacionadas com aspetos demográficos, família, escola, amigos, saúde, bem-estar, sexualidade, alimentação, lazer, sono, sedentarismo, atividade física, consumo de substâncias, uso de medicamentos, violência, uso de tecnologias, migrantes e participação social.

Portugal está incluído desde 1998 (www.aventurasocial.com).

O estudo HBSC 2018 em Portugal teve a aprovação de Comissão de Ética e do MIME (Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar). Os agrupamentos escolares aceitaram participar e foi obtido consentimento informado dos pais ou tutores legais. As respostas ao inquérito (online) foram voluntárias e anónimas.

Quadro 1. Variáveis compostas e medidas em estudo protocolo HBSC, 2018 (Matos et al., 2018)

Informação Variáveis		Mínimo	Máximo
Apoio Familiar	Variável composta de questões relacionadas com o apoio da família - valores mais elevados refere-se a maior apoio	4,00	28,00
Relação com os Colegas	Variável composta de questões relacionadas com a relação com os colegas - valores mais elevados refere-se a melhor relação	3,00	15,00
Relação com os Professores	Variável composta de questões relacionadas com a relação com os professores - valores mais elevados refere-se a melhor relação	3,00	15,00
Preocupações com a Escola	Variável composta de questões relacionadas com as preocupações com a escola – valores mais elevados refere-se a menos preocupações	1,00	5,00
Dificuldades na Escola	Variável composta de questões relacionadas com as dificuldades na escola valores mais elevados refere-se a menos dificuldades	1,00	3,00
Ansiedade, Stress	Variável composta de questões relacionadas com ansiedade e stress - valores mais elevados refere-se a mais stress e ansiedade	1,00	5,00
Qualidade do Sono	Variável composta de questões relacionadas com a Qualidade do Sono - valores mais elevados refere-se a menos qualidade de sono	1,00	3,00

Análise de dados

Foi realizada estatística descritiva, análise ANOVA e Regressões logísticas para 3 variáveis dependentes em estudo: gosto pela escola; pressão pelos trabalhos da escola e considerar-se aluno de sucesso. Para efeitos destas regressões logísticas foram utilizados os valores Zscore das variáveis de intervalo.

Numa segunda parte do estudo, os dados qualitativos resultantes da pergunta aberta relacionada com o que os alunos consideram importante para serem ou não alunos de sucesso, foram alvo de análise de conteúdo, os resultados foram organizados em categorias e subcategorias e indicados exemplos ilustrativos das respostas dos estudantes.

RESULTADOS

Com o objetivo de estudar os fatores do ecossistema escolar que influenciam o sucesso escolar dos estudantes, verificamos que 30,4% dos estudantes referem não gostar da escola, cerca de metade refere que sente alguma ou muita pressão relacionada com os trabalhos de casa e tem a perceção que tem sucesso na escola. Em relação à perceção que os professores têm da sua capacidade escolar, 45,1% refere que a capacidade é média ou má. Em relação ao que gostam na escola, o que mais gostam é dos colegas (90,0%) e dos intervalos/recreio (91,4%) e o que menos gostam é comida (41,5%) e

ECOSSISTEMAS DE APRENDIZAGEM

aulas (66,4%). Quando questionados em relação às dificuldades que têm na escola salientam que a avaliação é um stress (32,5%), que a matéria é demasiada (31,9%) e que os tempos letivos são muito grandes (25,9%).

Quadro 2. Frequências das variáveis em estudo relacionadas com a escola.

	%	%
Sentimento pela escola	Gosto/Gosto muito	Não gosto/Não gosto nada
	69,6	30,4
Pressão para trabalhos de casa	Nenhuma/pouca	Alguma/muita
	50,1	49,9
Sucesso na escola	Sim	Não
	48,5	51,5
Perceção de capacidade escolar - professores	Boa/muito boa	Média/má
	54,9	45,1
O quanto gostas de:	Não Gosto/Gosto Pouco	Gosto/Gosto Muito
Colegas	10,0	90,0
Intervalos/recreios	8,6	91,4
Professores	19,7	80,3
Aulas	33,6	66,4
Comida	58,5	41,5
Atividades Extracurriculares	29,0	71,0
As tuas preocupações na escola estão relacionadas:	Sempre/Quase Sempre	Às vezes/Nunca
Matéria muito difícil	15,1	84,9
Matéria demasiada	31,9	68,1
Matéria aborrecida	20,6	79,4
Matéria inútil	14,5	85,5
Pressão dos pais para ter boas notas	17,2	82,8
Ambiente da escola com problemas	11,7	88,3
Tempos letivos muito grandes	25,9	74,1
Muito alunos por turma	16,6	83,4
Avaliação é um Stress	32,5	67,5
Não tenho dificuldades, estou satisfeito	15,2	84,8
Estou tão desmotivado que nem ligo às dificuldades	11,3	88,7

Os resultados indicados no quadro 3 reportam valores elevados relativos ao apoio familiar, relação com colegas e professores. A Ansiedade, Stress, Falta de Controlo e a qualidade do sono são os fatores que revelam valores menos positivos.

Quadro 3. Descritivas das variáveis em estudo relacionadas com a escola.

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-Padrão
Apoio Familiar	4,00	28,00	23,87	6,45
Relação com os Colegas	3,00	15,00	11,81	2,415
Relação com os Professores	3,00	15,00	11,28	2,52
Gostar da Escola Global	1,00	5,00	3,33	0,81
Sem Preocupações na Escola	1,00	3,00	2,15	0,43
Ansiedade, Stress, Falta de Controlo	1,00	5,00	2,76	0,67
Falta de Qualidade do Sono	1,00	3,00	1,85	0,31

O estudo das diferenças de género em relação às variáveis relacionadas com o ecossistema escolar, indicam diferenças estatisticamente significativa entre rapazes e raparigas para todas as dimensões. As raparigas revelam valores menos positivos em relação ao apoio familiar, à relação com os professores e colegas, maiores preocupações na escola, mais ansiedade, stress e falta de controlo e menor qualidade de sono. Os rapazes referem um menor gosto global pela escola.

Quadro 4 . Diferenças ligadas ao género (ANOVAS)

	masculino		feminino		F
	M	DP	M	DP	
Apoio Familiar	24,24	6,26	23,53	6,60	23,35***
Relação com Colegas	12,13	2,35	11,51	2,43	14,98***
Relação com Professores	11,44	2,64	11,13	2,39	29,68***
Gostar da Escola Global	3,26	0,88	3,37	0,74	22,03***
Sem preocupações na Escola	2,13	0,47	1,17	0,40	10,59***
Ansiedade/stress/controlo	2,64	0,65	2,85	0,66	105,10***
Pior qualidade do Sono	1,82	0,33	1,88	0,29	52,38***

Nota: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$

O estudo das diferenças de idade em relação às variáveis relacionadas com o ecossistema escolar, indicam diferenças estatisticamente significativa entre os estudantes segundo a sua idade para muitas das dimensões. São os estudantes mais novos (12 anos ou menos) que revelam valores mais positivos em relação ao apoio familiar, à relação com os professores e colegas e maior gosto global pela escola.

No entanto, também são os mais novos que revelam mais ansiedade, stress e falta de controlo.

Quadro 5. Diferenças relacionadas com grupos de idade

	Até 12 anos		13-15 anos		16 anos ou mais		F
	M	DP	M	DP	M	DP	
Apoio Familiar	25,58	5,52	23,70	6,50	22,31	6,45	136,19***
Relação com Colegas	12,15	2,20	10,96	2,54	10,75	2,49	54,04***
Relação com Professores	12,30	2,54	10,96	2,54	10,75	2,54	271,20***
Gostar da Escola Global	3,89	0,74	3,38	0,82	3,23	0,78	19,92***
Sem preocupações na Escola	2,30	0,37	2,15	0,45	2,14	0,43	0,84 (n.s.)
Ansiedade/stress/controlo	2,98	0,48	2,71	0,66	2,82	0,66	15,63***
Pior Qualidade do Sono	1,89	0,22	1,84	0,32	1,86	0,30	2,31 (n.s.)

Nota: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$

ECOSSISTEMAS DE APRENDIZAGEM

No estudo dos fatores relacionados com o gosto pela escola verificamos que a falta de gosto pela escola é melhor explicada pelo género, relação com os professores, gosto global com a escola, preocupações na escola e ansiedade/stress/falta de controlo. O ser rapariga, o ser mais velhos, a má relação com os professores, o não gostar das diversas componentes da escola, as preocupações e o ter ansiedade/ stress/ falta de controlo explicam melhor a falta de gosto pela escola. O modelo encontrado explica 25% da variância.

Quadro 6. Regressão logística com variável dependente (falta de) Gosto pela Escola

	OR	95% C.I.	
		Inferior	Superior
(Constante)	2,61**		
Género (1=masculino)	1,32***	1,14	1,54
Idade	0,97(n.s.)	0,93	1,01
Apoio Familiar	1,01(n.s.)	0,99	1,02
Relação com Colegas	1,00(n.s.)	0,97	1,03
Relação com Professores	0,87***	0,84	0,90
Gostar da Escola Global	0,52***	0,47	0,57
Sem preocupações na Escola	0,66***	0,61	0,72
Ansiedade/stress/controlo	1,25***	1,15	1,37
Pior Qualidade do Sono	1,06(n.s.)	0,98	1,15

Nota: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

No estudo dos fatores relacionados com a pressão com os trabalhos de casa verificamos que esta é melhor explicada pelo género, idade, relação com os colegas, preocupações na escola e ansiedade/stress/falta de controlo. O ser rapariga, o ser mais velho, a má relação com os colegas, as preocupações e o ter ansiedade/ stress /falta de controlo explicam melhor a pressão com os trabalhos de casa. O modelo encontrado explica 18% da variância.

Quadro 7. Regressão logística com variável dependente Pressão com trabalhos de casa

	OR	95% C.I.	
		Inferior	Superior
(Constante)	0,17***		
Género	0,45***	0,39	0,51
Idade	1,24***	1,19	1,29
Apoio Familiar	1,01(n.s.)	0,99	1,02
Relação com Colegas	0,95***	0,92	0,98
Relação com Professores	,98(n.s.)	0,95	1,01
Gostar da Escola Global	1,04(n.s.)	0,95	1,13
Sem preocupações na Escola	0,70***	0,65	0,76
Ansiedade/stress/controlo	1,37***	1,27	1,49
Pior Qualidade do Sono	1,06(n.s.)	0,98	1,14

Nota: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

No estudo dos fatores relacionados com a perceção de ser um estudante de sucesso verificamos que a perceção de sucesso é melhor explicada pela idade, relação com os professores, preocupações na escola e ansiedade/stress/falta de controlo. O ser mais novo, a boa relação com os professores, ter

menos preocupações, e ter menos ansiedade/ stress / falta de controlo explicam melhor a perceção de ser um estudante de sucesso. O modelo encontrado explica 14% da variância.

Quadro 8. Regressão logística com variável dependente Ser Estudante com Sucesso

	OR	95% C.I.	
		Inferior	Superior
(Constante)	0,73(n.s.)		
Género	1,00(n.s.)	0,87	1,15
Idade	0,94***	0,91	0,98
Apoio Familiar	1,01(n.s.)	1,00	1,02
Relação com Colegas	0,98(n.s.)	0,95	1,01
Relação com Professores	1,13***	1,09	1,16
Gostar da Escola Global	1,07(n.s.)	0,98	1,16
Sem preocupações na Escola	1,35***	1,25	1,46
Ansiedade/stress/controlo	0,70***	0,65	0,76
Pior Qualidade do Sono	1,01(n.s.)	0,94	1,08

Nota: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Na Figura 1 apresenta-se a análise da questão relacionada com o Gosto pela Escola ao longo dos estudos HBSC realizados em Portugal, organizadas pelos três grupos de idade e separadas por género. Verifica-se um decréscimo em relação ao gosto pela escola consistente ao longo dos anos, e à medida que os estudantes vão ficando mais velhos, e as raparigas referem gostar mais da escola do que os rapazes.

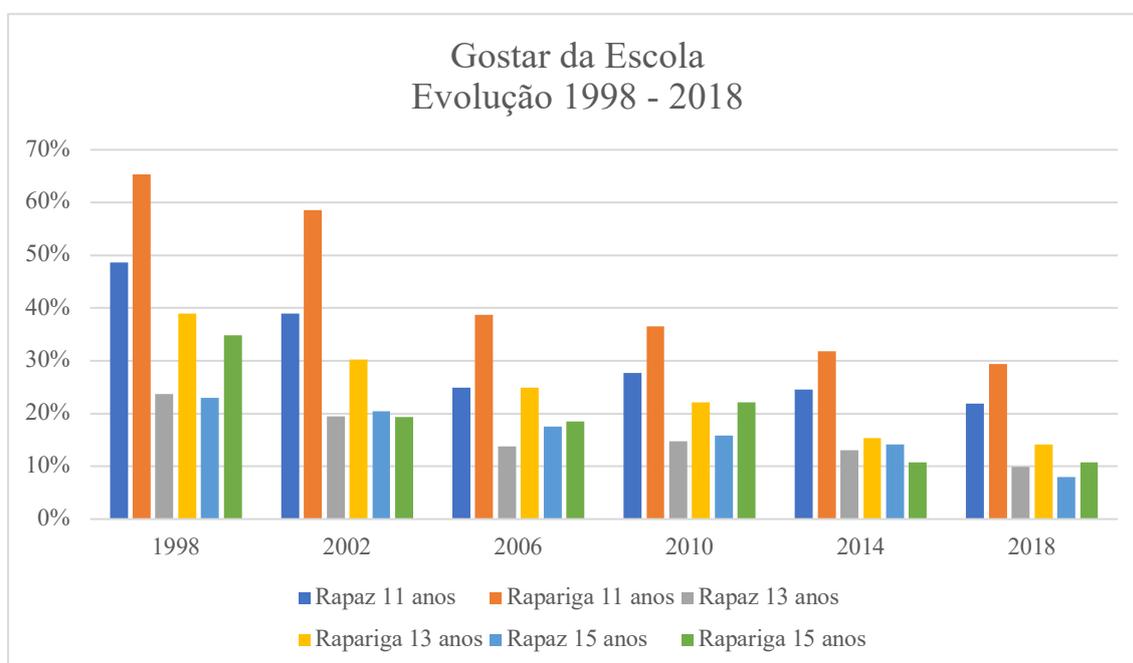


Figura 1. Evolução Gostar da Escola deste 1998 até 2018

Estudante de Sucesso

Quando questionados em relação ao que consideravam mais importante para serem ou não alunos de sucesso, 4315 (52.5%) apresentaram a sua resposta, que de seguida iremos apresentar tendo como base o modelo *COM-B*, que é um modelo compreensivo dos comportamentos que defende que para que ocorra a mudança de comportamento, é necessária a existência de três fatores: (1) capacidade, ou seja competências psicológicas e físicas necessárias para realizar o comportamento, nomeadamente, conhecimento e competências; (2) motivação, ou seja, a intenção de realizar o comportamento que inclua processos emocionais e impulsivos de respostas assim como processos reflexivos de tomada de decisão; e (3) oportunidade, ou seja, que não se verifiquem fatores no contexto externo ao indivíduo, que impossibilitem a realização do comportamento (Michie, van Stralen, & West, 2011).

Os estudantes referem diversos níveis de fatores que estão relacionados com o seu sucesso e insucesso escolar.

Capacidades

Identificam diversas capacidades e competências individuais que funcionam como fatores ligados ao risco e ligados à proteção do sucesso escolar. Como fatores positivos salientam capacidades intelectuais “A facilidade como aprendo”, competências sociais “a minha solidariedade, ajudar os outros quando precisam” e emocionais “confiança nas minhas capacidades”, autorregulação “criar objetivos” e princípios e valores “ser eticamente bom”. Como fatores menos positivos referem questões emocionais “a minha insegurança”; “depressão”, desinteresse, desinvestimento e comportamentos de risco “droga”.

Quadro 9. Categorias, subcategorias e exemplos ilustrativos das respostas dos estudantes em relação à Capacidade

CAPACIDADE	
Positivo	<p><i>Capacidade intelectual</i></p> <p><i>A facilidade como aprendo</i></p> <p><i>A formação a nível pessoal e profissional</i></p> <p><i>Ser eticamente bom</i></p> <p><i>Criar objetivos</i></p> <p><i>Aprendizagem no dia a dia</i></p> <p><i>Conhecimento das minhas capacidades</i></p> <p><i>Ser boa cidadã</i></p> <p><i>Ser simpática</i></p> <p><i>Confiar em mim</i></p> <p><i>Confiança nas minhas habilidades</i></p> <p><i>A minha autoestima e o meu bom comportamento</i></p> <p><i>A minha solidariedade / Ajudar os outros quando precisam</i></p> <p><i>Ambição</i></p> <p><i>Empenho</i></p> <p><i>Aplicação</i></p> <p><i>Esforço</i></p> <p><i>Dedicação</i></p> <p><i>Persistência</i></p> <p><i>Determinação</i></p> <p><i>Responsabilidade</i></p> <p><i>Maturidade</i></p> <p><i>Conhecer de tudo um pouco</i></p> <p><i>Ser interessado, respeitador e trabalhador</i></p> <p><i>Desporto</i></p>
Negativo	<p><i>A minha insegurança</i></p> <p><i>Depressão</i></p> <p><i>Seca (aborrecimento)</i></p> <p><i>Droga</i></p> <p><i>Descontração</i></p> <p><i>Despreocupação</i></p>

Motivação

Ao nível da Motivação, revelam que tem interesse e gosto por aprender, revelam algumas estratégias que utilizam para se motivar “Para além das boas notas, sinto que me esforcei e tento melhorar todos os dias e aprender coisas novas”; “Sentimento de dever cumprido” e perseguir os objetivos de sucesso escolar, tais como, “Bons métodos de estudo diários e Estudar mais diariamente”. Refletem que o sucesso e manutenção da motivação são complexos e envolvem a articulação e conjugação de diversas variáveis “Competência, motivação, atenção e ter foco em obter bons resultados académicos”; “O facto de estudar, mas também ter o meu tempo livre”. Como aspetos menos positivos relacionados com a motivação referem dificuldades de aprendizagem e desmotivação em relação à escola “A falta de vontade de vir para a escola” e falta de empenho “O

facto de não me aplicar mais para superar as minhas dificuldades”, e falta de expectativa face ao futuro “Não ter média suficiente para ingressar no curso que eu queria em primeira opção”.

Quadro 10. Categorias, subcategorias e exemplos ilustrativos das respostas dos estudantes em relação à Motivação

MOTIVAÇÃO	
Positivo	<p><i>Avaliação positiva; notas altas (resposta muito frequente)</i></p> <p><i>Motivação</i></p> <p><i>Atenção / concentração nas aulas</i></p> <p><i>Autonomia para estudar</i></p> <p><i>A minha participação</i></p> <p><i>A importância que dou a escola</i></p> <p><i>O valor que coloco no que faço</i></p> <p><i>A minha dedicação pela escola não só pelas notas, mas também pelos projetos e tempo dedicado na escola</i></p> <p><i>A quantidade de coisas que aprendi e das quais ainda me lembro</i></p> <p><i>Adaptação as matérias</i></p> <p><i>Bons métodos de estudo diários / Estudar mais diariamente</i></p> <p><i>Sentimento de dever cumprido</i></p> <p><i>O facto de nunca ter reprovado</i></p> <p><i>Os meus valores enquanto ser humano a viver em comunidade (escolar) fazem com que me considere uma aluna com sucesso</i></p> <p><i>A maneira como estudo, o empenho que tenho na sala de aula e fazer bastantes apontamentos.</i></p> <p><i>Ter postura responsável na sala de aula</i></p> <p><i>Competência, motivação, atenção e ter foco em obter bons resultados académicos</i></p> <p><i>Compreender a matéria</i></p> <p><i>Concentração nas aulas e estudo em casa</i></p> <p><i>Atenção às aulas e ao professor</i></p> <p><i>Esforço-me para superar as minhas dificuldades sozinha e às vezes consigo</i></p> <p><i>Fazer os trabalhos pedidos pelos professores</i></p> <p><i>Estar atento nas aulas, esclarecer todas as minhas dúvidas para poder ter um maior aproveitamento quando estudo, estudar regularmente (rever matéria que dou na escola)</i></p> <p><i>Cumprir os meus objectivos escolares</i></p> <p><i>Ser responsável, organizado e com as prioridades em dia. Tirar boas notas a todas as disciplinas.</i></p> <p><i>Fazer resumos bem estruturados</i></p> <p><i>O facto de estudar, mas também ter o meu tempo livre e o facto de me aplicar para ser uma aluna com sucesso</i></p> <p><i>Os meus resultados escolares são excelentes, o meu comportamento é exemplar, participo em várias atividades e sou bastante criativo nos trabalhos propostos</i></p> <p><i>Para além das boas notas, sinto que me esforcei e tento melhorar todos os dias e aprender coisas novas</i></p> <p><i>Ser aplicado, não desistir dos estudos</i></p> <p><i>Superar algumas dificuldades, conseguir melhorar os meus resultados, e controlar os níveis de stress</i></p> <p><i>Ter boas capacidades sociais e a capacidade de gerir o meu conhecimento</i></p>

Apesar de algumas notas que não me satisfazem, acho que posso melhorar muito
Apesar dos resultados, faço o que posso para conseguir
As minhas notas e o facto de as conseguir ter sem tocar num livro ou caderno
A média do final de período
Boa evolução a nível das notas escolares
Boas notas nas disciplinas que são submetidas e exame nacional

FUTURO

Se estudar mais, sou um aluno com muitas oportunidades de trabalho
Preocupar na minha vida futura
Preocupar mais com o meu futuro fez com que me empenhasse mais nos estudos
Ver as oportunidades do curso profissional

Negativo

Desmotivação
Dificuldades de aprendizagem
Dificuldades em algumas matérias
A falta de vontade de vir para a escola
A minha desmotivação total
Às vezes acho-me um pouco sem sucesso porque tiro más notas
Às vezes estou muito desatento
O facto de não me aplicar mais para superar as minhas dificuldades
Às vezes não me considero uma aluna com sucesso devido à falta de estudo que por vezes tenho.
Não me esforço para nada e tenho notas muito piores do que conseguiria se o fizesse
Não prestar atenção às aulas, estudar pouco ou quase nunca e não me interessar pela escola
Não tenho muito bons resultados logo não sou uma boa aluna
Não tenho muito tempo para estudar
Não ter média suficiente para ingressar no curso que eu queria em primeira opção
Para achar que não sou uma aluna com sucesso relaciono apenas as faltas que dou
O facto de ter 4 negas no 1º período, mas tive 4 em inglês e sou bom em coisas que não se aprende na escola

Oportunidade

Ao nível da oportunidade, os estudantes referem aspetos relacionados com a família, com a escola e com a sociedade em geral. A família surge como um fator de apoio ao sucesso escolar “A confiança que os meus pais me dão para eu continuar no curso que frequento”, mas também é referida como um fator de risco “As minhas notas estarem a descer e sentir com a autoestima em baixo, a partir do que os meus pais me dizem”.

Em relação à escola e professores referem que é muito importante ter opinião positiva por parte dos professores “Feedback” positivo de professores / opiniões dos professores” e boa “Relação com os professores e colegas” e salientam a importância da escola ser um espaço relacionado com a felicidade e bem-estar “Bem-estar psicológico no que toca à escola”. Em termos negativos os estudantes referem baixas expectativas “Como não gosto do curso e só me interessa acabar o 12º, não me esforço e tiro as notas necessárias”, dificuldades na gestão do tempo e estudo “Pois não tenho

tempo para estudar tudo e se tivesse mais tempo para estudar iria conseguir ter melhores notas e não consigo devido a ter muito horário escolar” e dificuldades com os professores e colegas “Para haver sucesso é preciso que para além de eu me esforçar, que haja professores que saibam lecionar”. Ao nível da sociedade, alguns estudantes tem a perceção que esta lhe dá oportunidades “Ser reconhecida a nível nacional não só pelo desporto, mas também pelo sucesso na escola e conseguir conciliar tudo”, “Estar no centro de estudos”. No entanto alguns estudantes referem que a sociedade pode ser uma barreira ao sucesso escolar “Tenho notas más... não gosto do curso, mas não existe o curso que quero na escola e tenho pouco dinheiro para ir para outra escola” mas também alguns defendem que ter sucesso não se deveria apenas prender com as notas de avaliação “Infelizmente na nossa sociedade atual, um aluno para ter sucesso é só devido as notas que tem”.

Quadro 11. Categorias, subcategorias e exemplos ilustrativos das respostas dos estudantes em relação à Oportunidade

OPORTUNIDADE	
Oportunidade: Família	
Positivo	<p><i>Ajuda da minha família</i></p> <p><i>A confiança que os meus pais me dão para eu continuar no curso que frequento</i></p> <p><i>Os meus pais se sentem orgulhosos de mim</i></p> <p><i>A empresa do meu pai</i></p> <p><i>A minha educação</i></p> <p><i>A família e valores</i></p> <p><i>A educação que me foi dada pelos meus pais e familiares</i></p> <p><i>O que foi mais importante para mim foi o apoio dos meus pais</i></p> <p><i>A minha mãe educou-me bem de uma maneira boa, não foi cota de meter respeito, ela mostrou-me logo a vida de adulto e tratou-me como um amigo, então, eu nasci para ser vedeta</i></p>
Negativo	<p><i>As minhas notas estarem a descer e sentir com a autoestima em baixo, a partir do que os meus pais me dizem.</i></p> <p><i>não tenho interesse na escola, tenho problemas que cheguem</i></p> <p><i>não tenho muitas boas notas, mas também não tenho ninguém que me apoia</i></p> <p><i>Não quero saber muito da escola, só estou aqui pela minha mãe</i></p> <p><i>Eu sei que não sou um aluno com sucesso porque para mim e para a minha família basta</i></p>
Oportunidade: Escola – professores / colegas / auxiliares / ambiente escolar	
Positivo	<p><i>"Feedback" positivo de professores / opiniões dos professores</i></p> <p><i>Relação com os professores e colegas</i></p> <p><i>Alguns professores ajudam-nos</i></p> <p><i>Os professores me dizem que tenho muito potencial</i></p> <p><i>A forma como são lecionadas as aulas</i></p> <p><i>A maneira como ensinam na minha escola</i></p> <p><i>As aulas serem boas</i></p> <p><i>Respeitar os meus colegas e professores</i></p> <p><i>O que se sabe teórico, mas ainda mais o que se sabe de prático</i></p> <p><i>A forma como interajo com os outros para os ajudar</i></p> <p><i>A matéria e as horas de aula e o tempo que passo na escola</i></p> <p><i>Ao ter mudado de escola e o ambiente é diferente mudou também bastante as notas</i></p> <p><i>Elogios dos outros</i></p>

Respeito dos meus colegas por acharem que tenho vastos conhecimentos
Grupo de amigos que se possa contar
Os intervalos
Comparação em relação a outros alunos
As notas, apesar de estas não quantificarem a inteligência de uma pessoa
Consegui melhorar as minhas notas em relação aos anos que frequentei anteriormente
Ter uma boa relação em geral com o ambiente escolar
Bem-estar psicológico no que toca à escola
Felicidade, ser feliz na escola
Ter bem-estar ao pé dos meus colegas e professores

Negativo

Descida de notas
A matéria ser mais compreensível
As minhas notas e as minhas dificuldades em algumas matérias
Não conseguir em algumas disciplinas ter melhor nota
As minhas notas estarem a descer e sentir com a autoestima em baixo, a partir do que os meus colegas me dizem
Como não gosto do curso e só me interessa acabar o 12º, não me esforço e tiro as notas necessárias
Completa falta de empenho nas aulas e motivação para o futuro
Matéria super desnecessária e alto nível de aulas diárias
Os professores pensam que consigo sempre ter uma boa nota mas não consigo eu só quero passar o ano mas não percebem, só me querem é chumbar, é por isso que não gosto da escola, na Inglaterra não chumbas o ano passas com as notas que tiveres e assim não ah tanto stress na escola e as pessoas escolhem se querem um futuro bom ou não, também é obrigatório ir a escola senão a polícia te vai buscar a casa, também não ajuda a eu querer ir a escola
Os professores têm sempre "filhinhos" e eu não sou pessoa de dar graxa
Para haver sucesso é preciso que para além de eu me esforçar, que haja professores que saibam lecionar
Varia de disciplina para disciplina, eu sei ser muito bom numas e noutras não saber mesmo nada
Pois não tenho tempo para estudar tudo e se tivesse mais tempo para estudar iria conseguir ter melhores notas e não consigo devido a ter muito horário escolar

Oportunidade: Sociedade

Positivo

Estar no centro de estudos
Concilio o meu trabalho dentro e fora da escola, concilio muito do meu tempo de estudo com a minha atividade extracurricular os escuteiros, lá aprendi que tudo se consegue com trabalho e dedicação. Por isso estudo e divirto-me ao mesmo e consigo tirar bons resultados.
Ser reconhecida a nível nacional não só pelo desporto, mas também pelo sucesso na escola e conseguir conciliar tudo

Negativo

Infelizmente na nossa sociedade actual, um aluno para ter sucesso é só devido as notas que tem
Tenho notas más... não gosto do curso, mas não existe o curso que quero na escola e tenho pouco dinheiro para ir para outra escola.

ECOSSISTEMAS DE APRENDIZAGEM

Um aluno com sucesso é um aluno que além das boas notas é um aluno que sabe que vai ter hipóteses no país em que vive e que sabe que ao estudar vai ter o trabalho que quer. E que ao ser avaliado num exame de 2 horas vai influenciar toda a sua vida futura.

Através da utilização do programa MAXQDA, a nuvem de palavras resultante inclui as 25 palavras com significado mais frequentes, no quadro 12 encontra-se a frequência das palavras utilizadas. As notas de avaliação são o fator que mais surge associado ao sucesso escolar, seguida pelo funcionamento das aulas, comportamentos e esforço e os professores.

Quadro 12. Frequência, percentagem e exemplos das palavras mais frequentes

	Palavras	Frequência	%	exemplo
1	Notas	238	7,00	<i>“quando desço as notas”; “Quando as notas não refletem o estudo”</i>
2	Boas notas	135	3,97	<i>“Um aluno com sucesso é um aluno que além das boas notas é um aluno que sabe que vai ter hipóteses no país em que vive e que sabe que ao estudar vai ter o trabalho que quer”</i>
3	Resultados	48	1,41	<i>“estudo e divirto-me ao mesmo e consigo tirar bons resultados”</i>
4	Aulas	35	1,03	<i>“as minhas dificuldades nas aulas”</i>
5	Comportamento	31	0,91	<i>“às vezes o meu comportamento não é o mais adequado”</i>
6	Estudar	31	0,91	<i>“Estudar diariamente”</i>
7	Esforço	26	0,76	<i>“Só me interessa terminar o 12º, só me esforço o necessário”</i>
8	Conseguir	25	0,74	<i>“Conseguir superar certas dificuldades”</i>
9	Média	22	0,65	<i>“A média do final do período”</i>
10	Professores	22	0,65	<i>“os professores gostarem do que fazem”; “a opinião que os professores têm de mim”</i>
11	Empenho	21	0,62	<i>“O empenho que tenho em determinadas disciplinas”</i>
12	Atenção	18	0,53	<i>“Prestar atenção nas aulas”</i>
13	Capacidades	16	0,47	<i>“O facto de ter capacidades”; “Capacidades sociais”; “Tenho capacidades, mas sou muito desconcentrada”</i>
14	Matéria	14	0,41	<i>“A matéria ser mais compreensível”; “Perceber bem a matéria”</i>
15	Testes	13	0,38	<i>“Costumo tirar nos testes de matemática 1 (...) sou burro”</i>
16	Gosto	12	0,35	<i>“Não gosto da escola”; “Não gosto da área em que estou”</i>
17	Dificuldades	11	0,32	<i>“Ultrapassar as minhas dificuldades sozinha”; “Tenho muitas dificuldades a certas disciplinas”</i>
18	Quadro	11	0,32	<i>“Entrar para o quadro de mérito”</i>
19	Tempo	11	0,32	<i>“Concilio o meu tempo para estudar com as minhas atividades extracurriculares”; “Não tenho tempo para estudar”</i>
20	Curso	10	0,29	<i>“Ingressar no curso que queria em primeira opção”</i>
21	Ajuda	9	0,26	<i>“Ajuda da minha família”; “Ouvir música ajuda a estudar”</i>

22	Relação	9	0,26	<i>“A relação com os professores”; “A relação com os colegas”</i>
23	Trabalhos	9	0,26	<i>“Não consigo cumprir os prazos pelo excesso de trabalhos”; “Sou muito criativo nos trabalhos”; “Fazer sempre os trabalhos de casa”</i>
24	Dedicação	8	0,24	<i>“A minha dedicação ao estudo”</i>
25	Colegas	8	0,24	<i>“Estar bem com os meus colegas”; “aguentar os maus comentários dos meus colegas”; “Ter 1 negativa quando alguns colegas têm várias, estar socialmente um pouco melhor”</i>



Figura 2. Nuvem de palavras relacionada com os fatores relacionados com a perceção de sucesso pelos alunos.

DISCUSSÃO

O estudo permite compreender e caracterizar com maior profundidade os fatores que condicionam o gosto pela escola e a perceção de sucesso escolar dos adolescentes, levando em consideração as especificidades relacionadas ao género e idade e compreender quais os fatores do ecossistema escolar ligados ao risco e à proteção relacionados com o gosto pela escola, pressão para os trabalhos de casa e perceção de sucesso.

O gosto pela escola está associado ao género, idade, à relação com os professores, com as preocupações com a escola, com a ansiedade/stress e perceção de controlo e com a qualidade do sono, a pressão com os trabalhos de casa está relacionada com género, idade, relação com os colegas, preocupações na escola e ansiedade/stress/falta de controlo. Por seu lado a perceção de sucesso dos alunos está relacionada com idade, relação com os professores, preocupações na escola e ansiedade/stress/falta de controlo.

Os resultados permitem compreender mais aprofundadamente os diferentes níveis de influência na percepção de sucesso dos alunos, através da identificação das capacidades, motivações e oportunidades (Michie, van Stralen, & West, 2011).

Através da análise das respostas dos estudantes concluímos que as notas e as boas notas são o que mais define o sucesso escolar. Esse sucesso também se relaciona com o empenho, dedicação e investimento, assim como com a relação com os colegas e professores, sendo também condicionado com as expectativas futuras.

Ao nível das capacidades os estudantes identificam diversas capacidades e competências individuais que funcionam como fatores ligados ao risco e ligados à proteção do sucesso escolar. Como fatores positivos salientam capacidades intelectuais e emocionais e princípios e valores. Como fatores de risco referem questões emocionais, desinteresse, desinvestimento e comportamentos de risco.

Em relação à motivação revelam que tem interesse e gosto por aprender, revelam algumas estratégias que utilizam para se motivar. Refletem que o sucesso e manutenção da motivação são complexos e envolvem a articulação e conjugação de diversas variáveis. Como aspetos menos positivos relacionados com a motivação referem dificuldades de aprendizagem e desmotivação em relação à escola, falta de empenho e falta de expectativa face ao futuro.

Quanto à oportunidade os estudantes referem aspetos relacionados com a família, com a escola e com a sociedade em geral. A família surge como um fator de apoio ao sucesso escolar, mas também é referida como um fator de risco. Em relação à escola e professores referem que é muito importante ter opinião positiva por parte dos professores e salientam a importância da escola ser um espaço relacionado com a felicidade e bem-estar. Em termos negativos os estudantes referem baixas expectativas, dificuldades na gestão do tempo e dificuldades com os professores e colegas. Ao nível da sociedade, alguns estudantes tem a percepção que esta lhes dá oportunidades, mas também referem que a sociedade pode ser uma barreira ao sucesso escolar.

As conclusões permitem um conhecimento fundamentado maior para o delineamento de programas e intervenções psicológicas, a fim de promover efetivamente competências sociais e pessoais no processo da adolescência.

Encontra-se uma forte relação entre competências sociais e pessoais, bem-estar psicológico e percepção de sucesso e estão fortemente correlacionadas com crescimento e desenvolvimento, enfatizando que essas competências estão positivamente relacionadas ao bem-estar.

Na mesma linha de pensamento, Leme, Del Prette, e Coimbra (2015) concluíram nas suas investigações que as competências sociais são os bons preditores do bem-estar psicológico dos adolescentes. O desenvolvimento de competências psicossociais apresenta-se como um potencial fator de proteção no desenvolvimento (Cunha & Rodrigues, 2010) e está positivamente relacionado a todos os indicadores de bem-estar psicológico (Gaspar, Rebelo, Mendonça, Albergaria, & Matos, 2014; Gaspar, Bilimória, Albergaria, & Matos, 2016; Segrin, Hanzal, Donztein, Taylor, & Domschke, 2007; Segrin & Taylor, 2007). Beauchamp e Anderson (2010), fazendo uma análise mais profunda, concluem que o fracasso em adquirir as principais competências pessoais e sociais tem consequências profundas para o indivíduo e pode comprometer o desenvolvimento e o ajustamento futuro do adolescente. O deficit de competência pessoais e sociais podem contribuir para o sofrimento psicológico, o isolamento social, a baixa autoestima e refletem-se no nível da qualidade de vida e bem-estar.

Para que as intervenções sejam eficazes, além do envolvimento e promoção de competências junto dos adolescentes, também os pais e os profissionais de educação devem ter competências e treino adequados para responder de forma eficaz e positiva às necessidades específicas dos adolescentes. Os programas devem promover o bem-estar, competências sociais e de resolução de problemas, promovendo o envolvimento e sucesso escolar, e não apenas prevenir comportamentos de riscos. Os

adolescentes mais velhos e as raparigas podem ser considerados grupos de maior risco com necessidade de intervenção\ao específicas. Além disso, como os comportamentos estão inseridos no contexto psicossocial, a intervenção preventiva deve ser implementada nos níveis escolar, familiar e comunitário.

Conclui-se que a perceção de sucesso e o gosto pela escola são fenómenos complexos e multidimensionais, mas que em geral os alunos os reduzem às classificações escolares, sentindo-se pressionados com a escola (com o peso das avaliações, a pressão dos pais face às notas; o excesso de matéria, a matéria afastada da vida) e prejudicando o seu gosto pela aprendizagem. Num contributo para a promoção do bem-estar e sucesso na escolar urge ativar um debate amplo sobre estas questões, ouvindo os alunos e envolvendo-os nesta mudança.

A relação aluno-professor, aparece saliente no gosto pela escola e bem-estar dos alunos, pelo que também deverá ser considerada, remetendo para a questão do bem-estar dos alunos como do bem-estar dos próprios professores (Tomé, Matos, Gomes, Camacho, & Gaspar, 2017).

O projeto ESABE (Ecosistemas de Aprendizagem e Bem-estar) (http://aventurasocial.com/verartigo.php?article_id=657) desenvolvido em Portugal em 2020/21 em 9 escolas, em conjunto com a Direção-Geral de Educação, foi já concebido e está em fase de implementação para analisar e propor em co construção com as escolas envolvidas e os vários intervenientes, o perfil de escola mais capaz de desenvolver nos alunos a autonomia, responsabilidade, o bem-estar, o sucesso escolar e o gosto e envolvimento na escola e as conclusões serão públicas em breve.

Políticos, educadores, profissionais de saúde e outros grupos profissionais são incentivados a enfrentar o desafio de implementar as medidas necessárias para promover uma escola global promotora de sucesso, de gestão eficaz e positiva dos riscos, dos desafios e do bem-estar na Escola.

REFERÊNCIAS

- Barry, M. M., Clarke, A. M., & Dowling, K. (2017). Promoting social and emotional wellbeing in schools. *Health Education, 117*(5), 434–451.
- Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health, 13*, 835. doi: 10.1186/1471-2458-13-835
- Bjorklund, K., Liski, A., Samposalo, H., Lindblom, J., Hella, J., Huhtinen, H., & Santalahti, P. (2014). "Together at school"--a school-based intervention program to promote socio-emotional skills and mental health in children: study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health, 14*, 1042. doi: 10.1186/1471-2458-14-1042.
- Baptista, I, Matos, M. G., Simões, C., Ferreira, M., Tomé, G., Camacho, I., & Diniz, J. (2008). Condições ambientais, pedagógicas e psico-sociais nas escolas: uma visão da gestão escolar. *Noesis, 50-55*.
- Borges, A., Matos, M. G., & Diniz, A. (2011). Estatuto familiar e auto-perceção de saúde nos adolescentes. *Temas em Psicologia, 19*(2), 347-360. Retirado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v19n2/v19n2a01.pdf>
- Camacho, I., Matos, M. G., Tomé, G., Simões, C., & Diniz, J. (2012). A influência da monitorização parental e da comunicação com os pais no bem-estar e nos comportamentos de risco dos adolescentes. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente, 3*(2), 293-314. Retirado de <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/81>

- Gaspar, T., Rebelo, A., Mendonça, I., Albergaria, F., & Matos, M. (2014). Subjective wellbeing and school failure in children and adolescents: Influence of psychosocial factors. *International Journal of Development Research*, 4(11), 2194-2199.
- Gaspar, T., Bilimória, H., Albergaria, F., & Matos, M. G. (2016). Children with special education needs and subjective well-being: Social and personal influence. *International Journal of Disability, Development and Education*, 63(5), 500-513.
- Gaspar, T., Tomé, G., Gómez-Baya, D., Guedes, F. B., Cerqueira, A., Borges, A., & Matos, M. G. (2019). O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses. *Revista de Psicologia da Criança e do adolescente*, 10(1), 17-28.
- Gaspar, T., Ribeiro, J., Matos, M. G., & Leal, I. (2011). Psychological wellbeing and health-related quality of life in children and adolescents: focus group methodology. *Revista de Psicologia da criança e do adolescente*, 2(2), 133-149. Retirado de <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/61/pdf>
- Gaspar, T., Matos, M. G., Ribeiro, J., & Leal, I. (2010). Social support and health-related quality of life in children and adolescents: focus group methodology. Apoio social e saúde relacionados com qualidade de vida em crianças e adolescents: metodologia focus group. *Lusiada Intervenção Social*, 36, 63-86. Retirado de <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/is/article/view/1473>
- Gaspar, T., Matos, M. G., Ribeiro, J. P., Leal, I., Erhart, M., & Ravens-Sieberer, U. (2010). Kidscreen: Quality of life in children and adolescents. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 1(1), 49-64. Retirado de <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/8/pdf>
- Gaspar, T., Matos, M. G., Ribeiro, J., Leal, I., Costa, P., Erhart, M., Ravens-Sieberer, U. (2010). Quality of life: differences related to gender, age, sócio-economic status and health status, in Portuguese teens. *Revista de Psicologia da criança e do adolescente*, 1(2), 87-104. Retirado de <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/22/pdf>
- Goldberg, J., Sklad, M., Elfrink, T., Schreurs, K., Bohlmeijer, E., & Clarke, A. (2019). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 34, 755-782. doi: 10.1007/s10212-018-0406-9
- Hudson, K., Lawton, R., & Hugh-Jones, S. (2020). Factors affecting the implementation of a whole school mindfulness program: a qualitative study using the consolidated framework for implementation research. *BMC Health Services Research*, 20(133). doi: 10.1186/s12913-020-4942-z.
- Jané-Llopis, E. (2007). Mental health promotion: concepts and strategies for reaching the population. *Health Promotion Journal of Australia*, 18(3), 191-197.
- Lhopis-Jané, E., Barry, M., Hosman, C., & Patel, V. (2005). What makes mental health promotion effective? *IUHPE, Promotion and Education Supplement*, 2, 9-25.
- Matos, M. G., Wainwright, T., Brebels, L., Craciun, B., Gabrhelík, R., Schjodt, B., ... Richards, J. (2019). Looking ahead: challenges and opportunities for applied psychology in prevention and promotion. *European Psychologist*, 24(4), 1-12. doi: 10.1027/1016-9040/a000362
- Matos, M. G. (2020) *Adolescentes, as suas vidas, o seu futuro*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos
- Matos, M. G. (2019). *The dream teens: navigating life like a protagonist throughout adolescence*. Beau Bassin: Lambert Academic Publishing.
- Matos, M. G., Camacho, I., Reis, M., Tomé, G., Branquinho, C., & Ramiro, L. (2017). Is truth in the eyes of the beholder? Or are Portuguese schools, as viewed by Portuguese pupils, mismatching with what the educational system offers? *Vulnerable Children and Youth Studies*, 1-11. doi: 10.1080/17450128.2017.1363447.

- Matos, M. G., Camacho, I., Reis, M., Costa, D., Galvão, D., & Adventures Social Team (2016). Worries, coping strategies and well-being in adolescence: highlights from HBSC study in Portugal. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 1-7. doi: 10.180/17450128.2016.1220655
- Matos, M. G., Reis, M., Camacho, I., Simões, C., Gómez-Baya, D., Mota, C., ... Equipa Aventura Social (2015). Em tempo de recessão, os adolescentes portugueses continuam saudáveis e ou são ainda saudáveis, mas já não são felizes? *Arquivos de Medicina*, 116-122.
- Matos, M. G., (2014). Novos rumos na educação e promoção da saúde a partir de uma reflexão sobre a intervenção com crianças e adolescentes no trabalho do Aventura Social. *Saúde & Tecnologia*, 12, 5-7. http://www.estesl.ipl.pt/sites/default/files/ficheiros/imagens/artigo_01_rst_12.pdf
- Matos, M. G., Ramiro, L., Ferreira, M., Tomé, G., Camacho, I., Reis, M., ... Diniz, J. A. (2011). Condições ambientais, pedagógicas e psicossociais nas escolas: uma visão da gestão escolar e sua evolução em 4 anos. *Revista de Psicologia da criança e do adolescente*, 3, 111-125.
- Matos, M. G. (2010). Mas afinal os alunos precisam de quê? Depois de décadas de educação para a saúde, o que faz falta ainda? *Noesis, Dossier Educação para a Saúde, Questões e Razões*, 81, 26-29.
- Matos, M. G. & Sampaio, D. (2009). *Jovens com saúde: Diálogos com uma geração*. Lisboa: Texto Editores.
- Matos, M. G., Dadds, M., & Barrett, P. (2006). Family-related school issues and the mental health of adolescents: Post hoc analyses of the Portuguese national health behaviour in school-aged children survey data. *Journal of Family Studies*, 12(2), 261-275. doi: 10.5172/jfs.327.12.2.261
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6, 42. doi: 10.1186/1748-5908-6-42
- Morgan, A. (2010). Social capital as a health asset for young people's health and well-being. *Journal of Child and Adolescent Psychology, Special Issue: Life Contexts*, (2)19-43.
- Pearson, M., Chilton, R., Woods, H., Wyatt, K., Ford, T., Abraham, C. & Anderson, R. (2012). Implementing health promotion in schools: protocol for a realist systematic review of research and experience in the United Kingdom (UK). *Systematic Reviews*, 1, 48. doi: 10.1186/2046-4053-148.
- Stallard, P. (2013). School based interventions for depression and anxiety in children and adolescents. *Evidence Based Mental Health*, 16, 60-61.
- Tomé, G., Almeida, A., Ramiro, L., Gaspar, T., & Matos, M. G. (2020). Intervention in Schools promoting mental health and well-being: a systematic review. *Global Journal of Community Psychology Practice* (in press)
- Tomé, G., Matos, M. G., Camacho, I., & Gomes, P. (2019). Promoting wellbeing and mental health in adolescents. *Cientific Journal of Neurology*, 1(1), 2-7.
- Tomé, G., Gómez-Baya, D., Cerqueira, A., & Matos, M. G. (2019). Que escola é precisa para aprender, sem pôr em perigo o bem-estar e as relações interpessoais dos adolescentes. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 63-74.
- Tomé, G., Matos, M. G., Gomes, P., Camacho, I., & Gaspar, T. (2017). Promoção da saúde mental nas escolas – Projeto ES'COOL. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 8(1), 173-184.
- Tomé, G., Matos, M. G., Simões, C., Camacho, I., & Diniz, J. (2012). Influência do grupo de pares e monitorização parental: Diferenças entre géneros. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 3(2), 237-259.
- World Health Organization (WHO). (1998). *Health Promoting evaluation: recommendations for Policy-Makers, report of the WHO European Working Group on Health Promotion Evaluation*. Copenhagen: WHO.