



## Universidades Lusíada

Andrade, Ana Sofia Sampaio de

### **O impacto da COVID-19 nos adolescentes : a percepção da qualidade de vida e a associação com a satisfação das necessidades psicológicas básicas**

<http://hdl.handle.net/11067/6058>

#### **Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2021
<b>Resumo</b>	<p>Resumo: Introdução: A COVID-19, assim como as medidas implementadas para travar a sua propagação, podem ter impactado a percepção da qualidade de vida e a satisfação das necessidades psicológicas básicas, em contexto escolar, nos adolescentes. Objetivo: Este estudo pretendeu compreender o impacto da COVID-19 na percepção da qualidade de vida em adolescentes. Adicionalmente, pretendeu examinar a relação entre percepção da qualidade de vida e satisfação das necessidades psicológicas básicas. Em part...</p> <p>Abstract: Introduction: The COVID-19, as well the containment measures to prevent its dissemination, may have impacted adolescents' perception on their quality of life and the satisfaction of basic psychological needs, in the school context. Objective: This study aims to understand the impact of COVID-19 on adolescents' perception of their quality of life, by comparing their reports before the COVID-19 outbreak and during the pandemics, but after the first confinement period in Portugal. In add...</p>
<b>Palavras Chave</b>	Psicologia clínica, Pandemia COVID 19, Bem estar, Adolescentes
<b>Tipo</b>	masterThesis
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	[ULP-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-09-21T06:29:08Z com informação proveniente do Repositório



Universidade Lusíada - Norte  
Porto

# "O impacto da COVID-19 nos adolescentes: A perceção da qualidade de vida e a associação com a satisfação das necessidades psicológicas básicas"

---

Dissertação de Mestrado em **Psicologia Clínica**

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação  
Universidade Lusíada - Norte (Porto)

PORTO, 2021

---

Ana Sofia Sampaio Andrade

---



instituto de psicologia  
e Ciências da Educação  
Universidade Lusíada - Norte (Porto)



Universidade Lusíada - Norte  
Porto

# "O impacto da COVID-19 nos adolescentes: A perceção da qualidade de vida e a associação com a satisfação das necessidades psicológicas básicas"

---

**Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica**  
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação  
**Universidade Lusíada - Norte (Porto)**

PORTO, 2021

---

**Ana Sofia Sampaio Andrade**

---

Trabalho efectuado sob a orientação do/a  
**Professora Doutora Sara Figueiredo Cruz**



instituto de psicologia  
e Ciências da Educação  
Universidade Lusíada - Norte (Porto)

## **Agradecimentos**

Finalizada uma etapa particularmente importante da minha vida, não poderia deixar de expressar o mais profundo agradecimento a todos aqueles que me apoiaram nesta longa caminhada e que contribuíram para a realização da minha dissertação, bem como para o meu crescimento pessoal e profissional.

Agradeço à Universidade Lusíada Norte – Porto, por ter sido a minha casa ao longo destes anos. Será sempre um lugar que irei recordar no decorrer da minha vida.

Um enorme obrigada à minha orientadora, Professora Doutora Sara Cruz. Obrigada pela sua disponibilidade, pela sua dedicação, pela sua exigência, pelos conhecimentos transmitidos e pelos conselhos dados. Obrigada por todo o apoio incondicional que me deu ao longo do meu percurso académico e, especificamente, neste ciclo que termina. Desde sempre tive uma consideração e admiração, tanto como pessoa como profissional. Foi sem dúvida um privilégio enorme trabalhar consigo e, hoje, tenho a certeza que contribuiu para o meu crescimento pessoal e profissional. A sua presença ao longo deste processo de aprendizagem foi imprescindível e será sempre uma referência para mim. Tê-la como minha orientadora foi, absolutamente, o realizar de um sonho. Guardarei no meu coração todos os momentos que juntas partilhamos. É, indubitavelmente, uma excelente pessoa e profissional. Obrigada por tudo. Agradeço a todos/as os/as docentes que contribuíram para o enriquecimento do meu percurso académico. Obrigada por todos os conhecimentos que me transmitiram.

Agradeço aos meus pais pelo apoio e amor incondicional. Sem isso, não conseguiria terminar esta fase, sem eles nada disto seria possível.

Um agradecimento a todas/os as/os alunas/os e respetivas/os Encarregadas/os de Educação que aceitaram colaborar no projeto de investigação “*Envolvimento dos*

*estudantes com a sustentabilidade global”* e, assim, possibilitaram a concretização deste estudo.

Quero agradecer à Lúcia Martins e à Gabriela Coelho por todo o apoio que me deram durante esta longa caminhada. Obrigada pela partilha de conhecimentos e pelos conselhos dados que contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional.

Obrigado a todos os meus familiares, amigos e colegas pelo suporte, apoio e incentivo durante este percurso.

# Índice

Agradecimentos .....	I
Resumo .....	V
Lista de Abreviaturas.....	VII
Introdução .....	1
Adolescência.....	2
Qualidade de Vida .....	6
Impacto da COVID-19 .....	10
Necessidades Psicológicas básicas .....	13
Objetivos e hipóteses do estudo .....	21
Método.....	22
Participantes .....	22
Instrumentos .....	23
Questionário Sociodemográfico.....	23
Escala de Qualidade de Vida em Crianças e Adolescentes .....	24
Escala de Necessidades Psicológicas Básicas do Estudante (ENPBE).....	24
Procedimento .....	25
Análise de dados .....	27
Resultados .....	28
Diferenças ao nível da qualidade de vida entre os sexos e entre o momento 1 e momento 2.....	28
As necessidades psicológicas básicas como preditor da qualidade de vida.....	29
Discussão .....	30
Diferenças na avaliação da qualidade de vida entre os sexos e entre o momento 1 e momento 2 .....	30
Necessidades Psicológicas Básicas e Qualidade de Vida.....	32
Limitações do estudo .....	34
Conclusão .....	35
Referências .....	36

**Índice de tabelas**

<b>Tabela 1</b> Caracterização dos participantes .....	23
<b>Tabela 2</b> Diferenças da qualidade de vida no primeiro e segundo momento em função do sexo .....	28
<b>Tabela 3</b> Modelo de regressão Linear Simples: necessidades psicológicas básicas como preditor qualidade de vida .....	29

**Índice de Figuras**

<b>Figura 1</b> Gráfico de dispersão: satisfação das necessidades psicológicas básicas como preditor da qualidade de vida .....	29
---	----

## Resumo

**Introdução:** A COVID-19, assim como as medidas implementadas para travar a sua propagação, podem ter impactado a perceção da qualidade de vida e a satisfação das necessidades psicológicas básicas, em contexto escolar, nos adolescentes. **Objetivo:** Este estudo pretendeu compreender o impacto da COVID-19 na perceção da qualidade de vida em adolescentes. Adicionalmente, pretendeu examinar a relação entre perceção da qualidade de vida e satisfação das necessidades psicológicas básicas. Em particular, pretendeu verificar se a satisfação das necessidades psicológicas básicas, predizem a perceção da qualidade de vida, em contexto escolar, durante a exposição à COVID-19, mas após o primeiro período de confinamento em Portugal. **Método:** Participaram, neste estudo, 1305 adolescentes, com idades compreendidas entre 12 e os 19 anos (687 adolescentes do sexo feminino e 618 adolescentes do sexo masculino). Foi administrado um questionário sociodemográfico, a escala adaptada para a população portuguesa de autorrelato *Scale Quality of Live in Children and Adolescents* (Kidscreen-10) e a escala adaptada para a população portuguesa de autorrelato *Adolescent Students' Basic Psychological Needs at School Scale* (ASBPNSS). **Resultados:** As participantes do sexo feminino reportaram menor perceção sobre a sua qualidade de vida, do que os participantes do sexo masculino, durante a exposição à COVID-19, comparativamente ao surgimento da pandemia. Os adolescentes avaliam a sua qualidade de vida como melhor no momento 2. No que diz respeito às necessidades psicológicas básicas em contexto escolar, estas predizem, significativamente, a perceção da qualidade de vida das/os adolescentes, durante a exposição COVID-19. **Conclusão:** Este estudo contribuiu para a literatura existente, evidenciando o impacto da pandemia na vida das/os adolescentes.

*Palavras-chave:* COVID-19, qualidade de vida, necessidades psicológicas básicas, adolescentes

## Abstract

**Introduction:** The COVID-19, as well the containment measures to prevent its dissemination, may have impacted adolescents' perception on their quality of life and the satisfaction of basic psychological needs, in the school context. **Objective:** This study aims to understand the impact of COVID-19 on adolescents' perception of their quality of life, by comparing their reports before the COVID-19 outbreak and during the pandemics, but after the first confinement period in Portugal. In addition, aims to investigate if, during the COVID-19 pandemic, adolescents' perception about their quality of life during predicts the satisfaction of their basic psychological needs, in the school context. **Method:** Participated, in the study, 1305 adolescents, aged between 12 and 19 years (687 female adolescents and 618 male adolescents). Adolescents were invited to answered a sociodemographic questionnaire, the Scale Quality of Live in Children and Adolescents (Kidscreen-10), adapted for Portuguese population, and the Adolescents Students' Basic Psychological Needs at School Scale (ASBPNSS), adapted for Portuguese population. **Results:** Female participants reported lower levels of quality of life during the pandemics than before the COVID-19 outbreak, compared to male participants. Regarding the differences in the level of quality of life between moments 1 and 2, the results indicated that adolescents scored more on their quality of life at moment 2, compared to moment 1. The satisfaction of basic psychological needs in the school context significantly predicted the perception of adolescents' quality of life of adolescents, during the pandemics. **Conclusions:** This study contributes to the existing literature, evidencing the impact of the pandemic on the lives of adolescents.

*Keywords:* COVID-19; quality of live; basic psychological needs; adolescents

**Lista de Abreviaturas**

OMS – Organização Mundial de Saúde

WHOQOL – *World Health Organization Quality of Life*

KIDSCREEN – *Scale Quality of Life in Children and Adolescents*

ASBPNSS – *Adolescent Students' Basic Psychological Needs at School Scale*

QV – Qualidade de Vida

## Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) qualificou, no dia 11 de março de 2020, a doença de COVID-19 como uma pandemia internacional, constituindo uma situação de calamidade pública. Posto isto, tornou-se imprescindível a adoção de medidas mais abrangentes para o combate da situação pandémica, tais como, uso de máscara obrigatório e o distanciamento social (Declaração da emergência decretada pela presidência portuguesa, número 14-A/2020).

A implementação de medidas (e.g., distanciamento social ou o encerramento das escolas) por parte das autoridades de saúde pública e pelas autoridades governamentais tornaram-se essenciais para a prevenção da disseminação do vírus. De igual modo, estas medidas constituem-se como um obstáculo, uma vez que, acarretam efeitos psicológicos (Fegert et al., 2020; Marshall & Wolanskyj 2020). O distanciamento social, a preocupação face à situação pandémica e a incerteza acerca do futuro provocam manifestações psicossomáticas nos indivíduos, entre as quais, irritabilidade, alterações do sono, ansiedade, *stress*, entre outras, que prejudicam populações mais vulneráveis (Bezerra et al., 2020; Schmidt et al., 2020; Ellis et al., 2020).

Esterwood e Saeed (2020) salientam as consequências inesperadas na saúde mental de populações mais vulneráveis (i.e., crianças e adolescentes) provocadas pelos fatores biopsicossociais inerentes à pandemia. Em particular, os adolescentes, sendo um grupo vulnerável, tendem a sentirem-se frustrados, ansiosos, nostálgicos como consequência do distanciamento social (Imran et al., 2020). Os estudos existentes acerca das consequências da COVID-19 em crianças/adolescentes, apontam para ameaças severas ao nível da saúde mental, havendo um aumento significativo de emergência de psicopatologia em adolescentes (Fegert et al., 2020).

As medidas implementadas para o controlo da disseminação do vírus, poderão constituir-se uma preocupação para os/as adolescentes, que poderão influenciar negativamente o seu bem-estar (Fegert et al., 2020). Neste sentido, existe uma maior preocupação, face à situação pandémica e ao futuro, nesta população devido às transformações que ocorrem durante esta fase (Davim et al., 2009; Erikson, 1968).

### **Adolescência**

A fase da adolescência é caracterizada como uma etapa vulnerável na vida do ser humano, quer a nível psicológico, quer a nível físico e social, que abarcam transformações na trajetória desenvolvimental dos indivíduos (Davim et al., 2009). Segundo a OMS (2002), a adolescência constitui-se um processo biológico e vivências orgânicas, no qual ocorre o desenvolvimento cognitivo e a estruturação da personalidade. De acordo com a OMS (2002) esta fase abrange a pré-adolescência (entre 10 e 14 anos) e a adolescência (dos 15 aos 19 anos). Segundo Erikson (1968), existem oito estádios de desenvolvimento psicossocial, sendo que o oitavo estádio, diz respeito à Identidade versus Confusão de Papéis, que ocorre entre os 12 e os 19 anos de idade. Nesta fase, os indivíduos tendem a manifestar elevados níveis de energia, bem como a abertura para novas experiências, curiosidades e o entusiasmo (Erikson, 1968). Devido à complexidade deste estádio no desenvolvimento humano, as/os adolescentes são considerados uma população de elevado risco para a emergência de sintomatologia e/ou perturbação psicopatológica, como ansiedade e/ou depressão, bem como problemas no domínio comportamental (Sprinthall & Collins, 2003; Braet & Aken, 2006).

A adolescência é considerada uma fase de elevada vulnerabilidade, uma vez que os adolescentes atravessam diversas transformações, quer a nível social, corporal e mudanças psicológicas marcantes (McLaughlin & King, 2015). Nesta fase particular do desenvolvimento humano, existe uma maior predisposição para o desenvolvimento de

psicopatologia, devido à mudança das necessidades, às novas experiências e a confrontação com novos desafios e obstáculos (McLaughlin King &, 2015).

Deardorff e Hayward (2007) caracterizam a adolescência como sendo a fase mais perigosa para o desenvolvimento de psicopatologia, devido à dificuldade dos/as adolescentes não conseguirem gerir as transformações que ocorrem durante essa etapa (Grolli & Wagner, 2017). Deste modo, torna-se pertinente intervir preventivamente neste público-alvo, para que os adolescentes experienciem esta fase de forma harmoniosa e ajustada aos desafios nesta fase (McLaughlin & King 2015; Grolli & Wagner, 2017).

Na adolescência há uma predisposição para o desenvolvimento de sintomatologia depressiva e ansiosa, marcada pela reorganização emocional, em consequência da capacidade de gestão das emoções agradáveis e desagradáveis, bem como, as mudanças de humor, que se traduzem em sentimentos de insatisfação pessoal (Thapar et al., 2012).

Segundo Thapar & Piner (2012), surgem eventos significativos na vida dos adolescentes que os preparam para a vida adulta. A elevada reatividade emocional a esses eventos poderá conduzir ao desenvolvimento de psicopatologia e, por vezes, estes podem não ser capazes de gerir as emoções sentidas nessa fase (Resendes & Santos, 2013).

Existe uma vasta literatura que aborda a questão das diferenças entre sexo relativamente ao desenvolvimento de psicopatologia no período da adolescência (Deardorff et al., 2007; McLaughlin & King, 2014).

Segundo o estudo de Germain & Mascote (2016), adolescentes do sexo feminino apresentam níveis mais elevados de sintomatologia depressiva e ansiosa, comparativamente, com os adolescentes do sexo masculino (Chead, 2020). Os níveis superiores de ansiedade apresentado pelas adolescentes pode ser explicada devido ao descontentamento com a sua aparência física, sobretudo, comentários negativos dos pares

relacionados com o aumento de peso, questões acerca da sexualidade e a sua imagem corporal (Deardorff et al., 2007). Segundo Costello et al., (2006), a manifestação de sintomatologia depressiva é mais reduzida em adolescentes do sexo feminino, com idades inferiores a 13 anos, enquanto, adolescentes do sexo feminino com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos de idade, apresentam níveis de sintomatologia depressiva mais elevados (Rhen et al., 2010; Salk et al., 2016).

Os relacionamentos interpessoais fazem parte da vida de qualquer adolescente e configuram-se como um alicerce para o alcance de uma trajetória desenvolvimental feliz e saudável (Araújo et al., 2010). Assim sendo, a socialização diz respeito ao processo pelo qual as normas sociais, motivações, crenças, atitudes e comportamentos são moldados para que o papel da sociedade seja o mais adequado (Khaleghi et al., 2017). Contudo, uma das dificuldades dos/as adolescentes prende-se com a falta de competências sociais, bem como, competências de comunicação (Khaleghi et al., 2017).

Segundo Araújo et al., (2010), a comunicação entre o/a adolescentes, a família e os pares, torna-se imprescindível para a potencialização e auxílio para o estabelecimento de relações mais satisfatórias, positivas e saudáveis. Além disso, as/os adolescentes têm uma necessidade maior de se relacionar e ter o apoio, quer dos pares, quer dos adultos que não sejam os seus progenitores (Eccles 2004; Oberle et al., 2011).

Além do apoio familiar, o ambiente escolar, torna-se igualmente importante para o desenvolvimento positivo dos/as adolescentes (Alencar & Gasparetto, 2018). Desta forma, a escola é um agente de socialização e tem um impacto significativo no desenvolvimento dos/as adolescentes. Na escola as/os adolescentes têm oportunidade de se relacionarem com outros adultos, além dos pais, e de observarem comportamentos, e desta forma, adquirirem novas competências (Alencar & Gasparetto, 2018).

A capacidade do/a adolescentes sentir próximo, a aceitação por parte da família e, por outro lado, a aceitação dos professores e colegas/amigos/as, está fortemente relacionado com a autoestima que, por sua vez, está correlacionada com o desenvolvimento de relações interpessoais positivas (Mattanah et al., 2011; Lundervold et al., 2013; Birkeland et al., 2014). O impacto significativo das relações interpessoais na autoestima dos adolescentes está associado diversos fatores, tais como sentirem-se capazes de criar novas relações, a possibilidade de aprender acerca de si mesmo, dos outros e do mundo, em contextos distintos (Nasir & Munaf, 2010; Compare et al., 2013; Buonomo et al., 2017).

Neste sentido, as relações entre pares tornam-se cada vez mais importante, principalmente na adolescência e, de igual modo, a participação em atividades físicas entre os pares (Levenser et al., 2012). De salientar que as atividades físicas com os pares fornecem a oportunidade dos/as adolescentes interagirem com outros indivíduos e, deste modo, adquirirem novas aprendizagens, contribuindo para o seu desenvolvimento (Levenser et al., 2012). Desta forma, as/os adolescentes, sentem que tem um papel ativo e que podem contribuir para o contexto e para a manutenção das relações sociais (Levenser et al., 2012).

É desde os primeiros anos de vida que as crianças participam em diversas atividades desportivas. Contudo, a partir dos 15 e 16 anos, a maioria das/os adolescentes desejam atividades com um grau de participação e exigência mais elevados, com o objetivo de satisfazerem a necessidade de competência e autonomia (Levenser et al., 2012).

Porém, com as medidas impostas para a redução da disseminação do vírus e pelas medidas preventivas, tornou-se uma tarefa difícil os/as adolescentes sentirem-se próximos com os pares, desenvolverem atividades em grupo, bem como, a criação de

novas amizades, despoletando alterações ao nível do desenvolvimento dos/as adolescentes (Irman et al., 2020). Por exemplo, o distanciamento social, foi uma medida que contribuiu para essa alteração, uma vez que, as/os adolescentes sentiram-se frustrados, ansiosos, e desconectados com os pares (Imran et al., 2020). O encerramento das escolas constituiu-se, de igual forma, como um acontecimento prejudicial para o estabelecimento e manutenção das relações interpessoais, uma vez que, as/os adolescentes reportaram sentimentos de solidão e isolamento face ao grupo de pares (Fegert et al. 2020). Além disso, a diminuição ou ausência de interação social afeta a perceção de satisfação da saúde em geral e da qualidade de vida das/os adolescentes (Li et al., 2020).

Globalmente, a pandemia de COVID-19 e as medidas para mitigar a sua propagação podem ter afetado a forma como os adolescentes avaliam a sua qualidade de vida. Sendo a adolescência uma fase complexa devido à ocorrência de alterações ao nível fisiológico, cognitivo, social e contextual (McEwanet et al., 2004), torna-se pertinente compreender de que forma é que os/as adolescentes se avaliam sua qualidade de vida (Helseth & Misvaer, 2010). Compreender a perceção dos/as adolescentes acerca deste construto evidencia a sua importância para o bem-estar subjetivo nesta trajetória (Helseth & Misvaer, 2010), sobretudo numa perspetiva preventiva, num contexto de crise de saúde pública, como a atual pandemia.

### **Qualidade de Vida**

O conceito qualidade de vida é relativamente recente e é utilizado na linguagem quotidiana, pela população em geral e, no contexto da investigação científica, nos diferentes campos do saber, como sociologia, economia, medicina, psicologia ou educação (Seidl & Zannon, 2004).

Segundo Leal (2008), a qualidade de vida está associada à representação que cada indivíduo constrói sobre si mesmo e sobre aqueles que os rodeiam, bem como o contexto onde está inserido, determinando diferentes princípios e convicções, designadamente a educação, o desempenho e rendimento profissional, as diversas aprendizagens adquiridas, como também as necessidades idiossincráticas.

O conceito de qualidade de vida tem sido alvo de uma constante evolução, visto que, diversos autores referem que este construto tem um carácter multidimensional, incluído componentes objetivas e subjetivas (Loblet et al., 2011; Paschoal et al., 2006). O carácter multidimensional refere-se ao reconhecimento de que o construto é composto por diversas dimensões (Seidl & Zannon, 2004). Relativamente à subjetividade, esta dimensão considera a perceção do indivíduo sobre o seu estado de saúde e sobre os aspetos não médicos do seu contexto de vida (Seidl & Zannon, 2004). Quanto à objetividade, esta encontra-se relacionada com indicadores socioeconómicos, tais como, rendimentos ou nível de escolaridade (Costa, 2011).

A definição proposta pela Organização Mundial de Saúde (OMS) abrange a complexidade deste conceito, definindo-o como “A perceção que o indivíduo tem na sua posição na vida dentro do contexto da sua cultura e do seu sistema de valores, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.” (OMS, 2002). De acordo com esta proposta, a qualidade de vida integra domínios tais como: o contexto onde o indivíduo se insere, as crenças pessoais, e os aspectos físicos e psicológico (e.g., aspetos de socialização).

A qualidade de vida nos adolescentes tem sido abordada em estudos no âmbito da Psicologia Positiva. Estudos referem que a qualidade de vida, globalmente, é percecionada como sendo reduzida durante a fase da adolescência (Bisegger et al., 2005; Goldbeck et al., 2007). Contudo, existem fatores, como por exemplo, as relações

interpessoais (i.e., família e amigos) que podem contribuir para uma qualidade de vida plena nessa fase (Corsano et al., 2006; Smetana et al., 2006). Segundo Cheah & Mansin (2020), o suporte social e o sofrimento psicológico são fatores preditores da percepção da qualidade de vida pelas/os adolescentes.

A qualidade de vida é mais do que uma avaliação dos aspetos gerais do bem-estar. Trata-se da percepção da satisfação da sua vida como um todo, fazendo parte o contexto escolar, sendo importantes para as/os adolescentes (Varni et al., 1999).

A compreensão da qualidade de vida na fase da adolescência torna-se imprescindível, devido à manifestação recorrente de fatores de risco e de igual modo a transição do ensino primário para o 7º ano do ensino básico (Gillison et al., 2008; Sirsch, 2003).

Um estudo realizado por Helsth e Misvaer (2010) acerca da definição e percepção da qualidade de vida das/os adolescentes, demonstrou que, para as/os adolescentes, a qualidade de vida refere-se aos períodos agradáveis experienciados ao longo da sua trajetória desenvolvimental. Isto é, existem fases que são experienciadas maior satisfação com a vida e atitudes positivas. Ainda, de acordo com os autores, as/os adolescentes não relacionam a qualidade de vida como sendo um fator associado à saúde mental, ou seja, a qualidade de vida apenas está relacionada com o bem-estar físico e não ao bem-estar psicológico (Helseth & Misvaer, 2010). Para os adolescentes, a qualidade de vida consiste numa experiência subjetiva, como a felicidade e estabilidade, ou seja, para se sentirem positivos é necessário ter uma autoimagem positiva e ter uma boa relação com os familiares e amigos (Helsth & Misvaer, 2010). Assim sendo, ter amigos, ter uma autoimagem positiva e ter uma boa relação com a família, são fatores que contribuem para uma boa qualidade de vida. Poder confiar num amigo para partilhar momentos positivos e negativos, perceber positivamente a sua aparência, sentir-se querido e

valorizado perante o grupo de pares, do mesmo modo, que ter familiares que demonstrem preocupação, afetividade e segurança, conduz a uma boa perceção da qualidade de vida por parte dos adolescentes (Helsth & Misvaer, 2010). No entanto, e de acordo com os autores, quando os adolescentes são confrontados com problemas familiares e/ou situações ameaçadores, tendem a perceber a qualidade de vida como negativa, o que indica que a relação familiar interfere com a perceção da qualidade de vida.

Segundo Nasser et al. (2001), a qualidade de vida é um construto que está inserido no âmbito da saúde mental sendo, desta forma, um aspeto relacionado com o bem-estar psicológico dos indivíduos. Contudo, os adolescentes parecem definir qualidade de vida como uma dimensão mais relacionada com a saúde física e menos associada com a saúde mental (Nasser et al., 2001).

Outros fatores que parecem influenciar a qualidade de vida dos/as adolescentes, para além do suporte familiar e social, são os fatores relacionados com as questões sociodemográficas, tais como, o nível de escolaridade ou o nível económico, bem como as questões culturais e de género, que desempenham um papel crucial na sua perceção da qualidade de vida (Weber et al., 2017; Tremolada et al., 2016). De acordo com os autores, adolescentes do sexo feminino, com um nível económico baixo/médio e com reduzido nível de escolaridade, tendem a reportar menores níveis de qualidade de vida.

Um estudo recente (Cheah & Mansin, 2020), em que participaram adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos, evidenciou que o sofrimento psicológico e o suporte social predizem significativamente a qualidade de vida. Isto é, níveis inferiores de perceção de sofrimento psicológico e uma elevada perceção de suporte por parte dos pares, conduz a uma qualidade de vida positiva ao longo da sua trajetória desenvolvimental. De salientar também que aspetos pessoais (i.e., autoestima,

otimismo) e aspetos sociais (i.e., relações familiares e o suporte social), influenciam a qualidade de vida das/os adolescentes (Gaspar et al., 2009).

Estudos referem que as/os adolescentes avaliam positivamente aspetos tais como a saúde física, o bem-estar psicológico e, de igual modo, as relações que estabelecem com os grupos de pares e os contextos onde estão inseridos, tendem a percecionar a sua qualidade de vida como sendo mais positiva (Ozdmir et al., 2020; Wallander et al., 2001;). Contudo, o suporte que advém das relações significativas das/os adolescentes poderá ser um mediador da relação entre as características e competências das/os adolescentes e, por sua vez, da sua qualidade de vida (Gaspar, 2010).

### **Impacto da COVID-19**

A qualidade de vida está, também, relacionada com a saúde em adolescentes (Gillison, et. al., 2008) sendo influenciada, de forma negativa, pela pandemia de COVID-19 e pelas medidas impostas para prevenir a propagação da mesma (Fegert et al., 2020; Singh et al., 2020). Em particular, o distanciamento social conduziu ao encerramento das escolas e atividades coletivas, consideradas como uma mudança abrupta na vida da população, sobretudo para as/os adolescentes (Figueiredo, 2020). O impacto da COVID-19 prejudicou a saúde física e psicológica de todos os indivíduos principalmente os adolescentes, uma vez que ocorreram transformações, na vida dos mesmos, afetando desta forma, a qualidade de vida das/os adolescentes (Epifanio et al., 2021; Genta et al., 2021).

Sabe-se que a situação pandémica do país conduziu à implementação de medidas rigorosas com vista à diminuição da propagação do vírus, como o distanciamento social, o encerramento do ensino escolar de modo presencial, e, também, as atividades físicas (Hall et al., 2020). O método de ensino sofreu alterações, visto que, as/os estudantes passaram a ter aulas à distância, provocando desta forma, transformações significativas

na vida dos mesmos (Hall et al., 2020). Contudo, são escassos os sobre a percepção da qualidade de vida como uma estratégia de coping para lidar com os obstáculos provocados pelo contexto pandêmico, ao nível da saúde mental das/os adolescentes (Wunsch et al., 2021). No entanto, na Alemanha foi realizado um estudo onde foi possível averiguar uma redução na percepção da qualidade de vida em adolescentes, em contexto de pandemia (Lemm et al., 2021).

Genta et al. (2021), averiguaram que os domínios físico e psicológico da qualidade de vida sofreram um agravamento durante a pandemia.

Adicionalmente, um estudo demonstrou que os níveis de qualidade de vida, durante a COVID-19, reduziram substancialmente, comparativamente com momentos pré-pandemia, em adolescentes com idades compreendidas entre os 8-18 anos de idade (Wunsch et al., 2021). Essa redução da percepção da qualidade de vida, por parte dos jovens, poderá ser explicada pela transformação repentina do dia-a-dia dos/as adolescentes, como também, pela diminuição do suporte social físico, ou pelas preocupações com questões financeiras inerentes à pandemia (Genta et al., 2021; Holzer et al., 2020; Wunsch et al., 2021).

Um outro estudo demonstrou que a qualidade de vida está relacionada com a saúde em adolescentes (Gillison, et al., 2008) sendo influenciada, de forma negativa, pela implementação de medidas para prevenir a propagação do vírus (Fegert et al., 2020).

Os adolescentes atribuem importância às suas relações sociais, tornando-se evidente as consequências negativas produzidas pelo distanciamento social e, conseqüentemente, na percepção da qualidade de vida. Segundo Gaspar (2009) tanto a autoestima como o suporte social têm impacto na qualidade de vida das/os adolescentes. Devido ao encerramento das instituições, as/os adolescentes evidenciam sentimentos

solidão, tristeza, isolamento, assim como, aumento nos níveis de ansiedade, provocado pela incerteza do surto pandémico (Fegert et al., 2020). Concomitantemente, a proibição de realizar exercício físico em espaços abertos acarreta efeitos negativos para as/os adolescentes e, posteriormente, na qualidade de vida (Meyer et al., 2020).

Segundo Eccles (1993), torna-se pertinente compreender que a satisfação das necessidades psicológicas básicas interfere com as cognições, os comportamentos dos indivíduos e, também no bem-estar psíquico. A satisfação das necessidades psicológicas básicas está estreitamente relacionada com o bem-estar psicológico dos indivíduos e com a qualidade de vida dos indivíduos (Gillison et al., 2008; Standage et al., 2005).

Segundo Milyavskaya et al., (2009) existe uma relação positiva entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas com os pares e o bem-estar dos/as adolescentes, em contexto escolar. Deste modo, a satisfação das necessidades psicológicas básicas contribui para o envolvimento das/os adolescentes, quer nas atividades de lazer, quer no contexto escolar (Milyavskaya & Koestner 2011; Sheldon et al. 2009; Veronneau et al., 2005).

Segundo um estudo desenvolvido por Milyavskaya et al., (2009), a satisfação das necessidades experimentadas com os amigos, em casa, na escola estava positivamente relacionada ao bem-estar psicológico e, por sua vez, com qualidade de vida Outro estudo corrobora estes resultados, ou seja, as necessidades psicológicas, nomeadamente a autonomia, a competência e o sentimento de pertença no contexto escolar são igualmente importantes para a satisfação geral com a vida (Sheldon et al., 2009).

### **Necessidades Psicológicas básicas**

A Teoria da Autodeterminação Humana alicerça-se na premissa de que existem três necessidades psicológicas básicas – autonomia, competência e relacionamento –, que devem ser satisfeitas através das diferentes interações dos indivíduos nos diferentes contextos onde estão inseridos (La Guardia & Patrick, 2008). Deste modo, a satisfação das necessidades psicológicas básicas consiste na qualidade das relações interpessoais, na forma como o indivíduo se posiciona perante o mundo, tendo em conta as suas expectativas e os seus princípios, sentindo-se competentes e autónomos. A autonomia consiste na perceção da tomada de decisão face ao comportamento/situação; a competência diz respeito à perceção do indivíduo face à sua eficácia na realização de determinada tarefa; e, por último, a necessidade de relacionamento, corresponde ao sentimento de pertença social (Ryan & Deci, 2000). Estas dimensões configuram-se dinâmicas devido à constante evolução do ser humano (Simões & Alarcão, 2013) e constituem-se fundamentais para o bem-estar psicológico dos indivíduos, tendo impacto a nível cognitivo, possibilitando comportamentos adaptativos (Gillison et al., 2008).

Os indivíduos tendem a prosperar e ser motivados em contextos cujo as necessidades psicológicas básicas vão ao encontro desta população alvo (Deci & Ryan 2000; Eccles & Roeser 2011).

A perceção subjetiva dos adolescentes e as experiências vividas na escola estão relacionadas, consideravelmente, com a qualidade de vida das/os adolescentes (Rajmil et al., 2012; Huebner & Gilman 2006). O bem-estar subjetivo percebido no seio escolar não é apenas relevante por si só, ou seja, influencia também o desempenho académico e, de igual modo, o rendimento escolar e a perceção das necessidades psicológicas básicas como estando satisfeitas (Huebner & Gilman, 2006).

A satisfação percebida face à escola refere-se à avaliação cognitiva e subjetiva do aluno relativamente à sua vida escolar, como por exemplo, a sua capacidade de adquirir novos conhecimentos, as relações entre os professores e os seus colegas de turma e, da mesma forma (Tian et al., 2014).

Elmore et al., (2007) mostraram que a satisfação das/os adolescentes, face às experiências na escola contribuem para os sentimentos de pertença e de sentirem-se conectados, percepção de autonomia, face ao desenvolvimento de atividades e tomada de decisões e o sentimento de competência.

O contexto escolar assume um papel de relevo na satisfação das necessidades psicológicas básicas considerando a importância da escola no desenvolvimento dos adolescentes (Tian et al., 2014). Deste modo, torna-se pertinente verificar a satisfação das necessidades psicológicas básicas em adolescentes no contexto escolar (Cartland et al., 2003; Schaps & Solomon 2003). A satisfação das necessidades psicológicas básicas em contexto escolar promovem o desempenho e envolvimento académico das/os alunas/os, bem como, a adaptação à escola (Krapp, 2005; Li & Zhang, 2018; Niemiec & Ryan, 2009; Paulo & Norwich, 2018; Whitlock, 2006).

Deste modo, a escola desempenha um papel essencial para que os/as adolescentes se sintam competentes, conectados com a comunidade escolar e se sintam autónomos a desempenhar as suas tarefas escolares e, por sua vez, experienciam um afeto positivo no contexto escolar (Tian et al., 2014).

Segundo Véronneau et al. (2005), as/os adolescentes sentirem-se competentes, é a necessidade básica mais importante no início da adolescência. Sugerem, por isso, que a competência é a necessidade psicológica mais importante, uma vez que, esta necessidade

percebida como satisfeita acarreta uma boa adaptação do indivíduo nos diferentes contextos onde está inserido (Tian et al., 2014).

Na fase da adolescência, a satisfação da necessidade de competência e de conexão com os pares está associado a uma maior qualidade de vida, por parte das/os adolescentes (Levenser et al., 2012; Véronneau et al., 2005). Apesar da satisfação da necessidade de autonomia ter um efeito direto na qualidade de vida, os valores são inferiores comparativamente às necessidades anteriormente mencionadas (Levenser et al., 2012).

Segundo os resultados obtidos num estudo realizado por Veronneau e colaboradores (2005), a necessidade de competência é a necessidade psicológica mais importante na meia infância e no início da adolescência. Contudo, a necessidade do/a adolescente se sentir autônomo aumenta na adolescência, devido às transformações que ocorrem nesta fase (Eccles et al. 1993).

Segundo um estudo realizado por Huebner & Gilman (2006), adolescentes que percebem as suas necessidades como satisfeitas, tendem a ter um nível superior no que respeita à satisfação escolar e, por sua vez, são mais propensos a ter comportamentos positivos no contexto escolar, bem como a ter um bom desempenho e rendimento escolar.

Apesar das diversas transformações que ocorrem durante a adolescência, as necessidades psicológicas básicas são construídas de forma flexível, através da manipulação em contexto escolar (Vansteenkiste et al., 2004). As/os professoras/es adotando uma atitude de valorização das competências de cada aluno/a, em vez de estabelecerem comparações entre os mesmos e atribuir poder aos alunos/as para o processo de tomada de decisão, tornar-se-á facilitador para que se sintam competentes e autónomos, no contexto escolar (Ntoumanis, 2001).

As/os adolescentes consideram as questões de relacionamento com os pares um aspecto importante para a satisfação das suas necessidades psicológicas básicas, uma vez que a procura de novas amizades e o sentimento de pertença aumenta durante a adolescência (Song et al., 2015; Poulou & Norwich, 2018). Este ponto de vista dos/as adolescentes poderá ser explicado pela influência que a comunidade escolar tem sob os valores e princípios dos/as alunos/as na fase da adolescência que, por sua vez, tem impacto na vida das/os adolescentes (Solomon et al., 2000).

Todavia, outro estudo indica que o sentimento de pertença no meio académico e a segurança transmitida pelo contexto escolar influenciam o modo como as/os adolescentes se relacionam com os pares (Witlock's, 2006). Uma perceção reduzida ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas em adolescentes, no contexto escolar, poderá ser explicado pelos níveis reduzidos de motivação intrínseca para obter resultados favoráveis, bem como o envolvimento na comunidade escolar e o seu bem-estar (Li et al., 2013; Sheldon et al., 1996).

Investigação recente, concluiu que a necessidade de competência e relacionamento predizem o envolvimento das/os adolescentes no processo de aprendizagem e, em contrapartida, a necessidade de autonomia não prediz o envolvimento na aprendizagem, por parte das/os adolescentes (Zhen et al., 2017)

Embora os princípios de autonomia, competência e relacionamento se constituírem como sendo necessidades básicas a todos os indivíduos (Ryan & Deci, 2004; Sheldon et al., 1996), os sujeitos que frequentam o ensino escolar tendem a valorizar a satisfação das mesmas, devido à fase desenvolvimental que se encontram (Poulou & Norwich, 2018; Song et al., 2015). Assim sendo, a necessidade de autonomia, corresponde à satisfação pessoal da/o adolescente face ao seu desempenho e rendimento nas atividades escolares, isto é, o modo como as/os alunas/os percecionam as tarefas

propostas, como não sendo complexas, mas sim desafiadoras e, apesar de ser desafiadoras, tentam resolvê-las, de forma autônoma (Gnambs & Hanfstingl, 2015). Por última, a necessidade de competência remete para a importância da/o adolescente se sentir conectado, possuir o sentimento de aceitação, quer por parte dos colegas, quer por parte dos professores, tanto em contexto de sala de aula, como nos momentos de lazer, como por exemplo, os intervalos (Gnambs & Hanfstingl, 2015). Esta necessidade é bastante importante, pois no decorrer da trajetória desenvolvimental é notória a preocupação das/os adolescentes, relativamente ao papel que desempenham no grupo, bem como a percepção que os pares têm a seu respeito (LaFontana & Cillessen, 2010). Importa ainda referir, que os adolescentes que percebem a satisfação desta necessidade psicológica demonstram comportamentos mais adaptativos e positivos, tal como, o entusiasmo para a execução das atividades curriculares (Morton & Chen, 2009; Hidi & Harackiewicz, 2000; Murray et al., 2015).

Quando a instituição de ensino aborda de forma adequada as necessidades psicológicas básicas, as/os alunos tendem a ser mais ativos e motivados para a realização das tarefas em contexto de sala de aula, bem como, no processo de aprendizagem (Reeve, 2013). Posteriormente, este princípio poderá ser fundamentado pelos efeitos das necessidades na aprendizagem, envolvimento e motivação dos/as adolescentes (Reeve, 2013).

Estudos indicam uma associação entre qualidade de vida e as necessidades psicológicas básicas, na medida em que a satisfação das necessidades de relacionamento e autonomia, em adolescentes em contexto escolar, influenciam significativamente a qualidade de vida (Gillison et al., 2008). A necessidade de relacionamento é essencial no momento de transição do ensino básico para o ensino mais avançado, uma vez que, que é necessária uma reestruturação a nível social, daí a importância que os/as adolescentes

atribuem a esta necessidade, neste período desenvolvimental (Gillison et al., 2008; Seidman et al., 1994). De acordo com Craft et al. (2003), as relações com os pares são basilares no decorrer da adolescência, já que as atribuições pessoais, tais como autoestima, a competência e a aceitação sem julgamentos por parte de outrem seria de prever um impacto nas diferentes esferas da qualidade de vida (Smith, 2003).

Da mesma forma, elevados níveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas parecem estar relacionados com o bem-estar psicológico (Cantarero et al., 2020). Contudo, é plausível que as restrições implementadas para a disseminação do vírus estejam associadas a níveis reduzidos de satisfação das necessidades psicológicas, isto é, as três premissas básicas tendem a ficar comprometidas (Winick, 1992; Cacioppo et al., 2010; Hellgrem et al., 1999).

Com o surgimento da COVID -19 foi necessário implementar medidas rigorosas para o controlo da disseminação do vírus (OMS, 2020), que provocou uma reestruturação na vida dos/as adolescentes (Holzer et al., 2021). Medidas como, o uso de máscara obrigatório, o encerramento do ensino presencial e o distanciamento social, tiveram um impacto negativo na saúde mental e no bem-estar psicológico dos indivíduos, devido às mudanças que ocorrem no seu quotidiano, em particular para as/os adolescentes (Cluver et al., 2020).

Segundo a literatura, perceber positivamente as necessidades psicológicas básicas, durante a pandemia, poderá ser uma tarefa difícil, devido às medidas que incluem o distanciamento social e o confinamento (Luo et al., 2020). Estas medidas influenciam a liberdade dos indivíduos, visto que, não podem sair de casa livremente e, por sua vez, poderá causar uma menor satisfação, relativamente à sua autonomia (Calvo et al., 2020). As/os adolescentes iniciarem as suas atividades letivas via *online* e este acontecimento poderá afetar a necessidade de competência (Sakan et al., 2020). No que diz respeito à

necessidade de relacionamento, esta poderá ser atendida, visto que, as pessoas encontram-se nos seus lares juntos dos familiares mais significativos, em contrapartida, poderão sentir-se frustradas, já que ficar em casa durante a pandemia não foi uma opção de escolha (Sakan et al., 2020).

A pandemia COVID-19 provocou mudanças rápidas e sem precedentes na vida da maior parte dos adolescentes, diminuindo a sua saúde psicológica (Ammar et al., 2020; Chtourou et al., 2020; Fazeli et al., 2020; Liudvigsson 2020; Orben et al., 2020). Situações que geram stresse como a doença de COVID-19, afetam a qualidade de vida quer das crianças, quer das/os adolescentes (Nobari et al., 2021; Sieberer et al., 2021). Particularmente, adolescentes do sexo feminino reportaram uma diminuição da sua saúde mental, comparativamente aos adolescentes do sexo masculino, durante a pandemia (Tamarit et al., 2020).

Contudo, o construto de qualidade de vida, num contexto tão particular como este, não é bem explicado e compreendido (Fazeli et al., 2020). Saber lidar com a situação pandêmica poderá ser uma tarefa bastante exigente para os/as adolescentes, uma vez que, é necessário obedecer às restrições e estas podem ser percecionadas como impeditivos em relação ao cumprimento das suas tarefas desenvolvimentais (Orben et al., 2020).

Antes do surgimento da pandemia COVID-19, investigadores afirmaram que 81% dos alunos com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos de idade eram insuficientemente ativos fisicamente (Nobari et al., 2020). Independentemente dos níveis de atividade física, atividades sedentárias, especialmente aquelas baseadas na utilização de dispositivos eletrônicos, estão relacionadas a um aumento do risco de obesidade, uma redução da condição física que, por sua vez, conduz a uma diminuição da autoestima e a comportamentos desadaptativos (Nobari et al., 2020).

Além disso, a medida de distanciamento social, a redução de mobilidade fez com que houvesse um aumento de comportamentos sedentários (Nobari et al., 2020). Assim, é expectável que a qualidade de vida seja reduzida em adolescentes (Nobari et al., 2020). Estudos recentes indicam que a qualidade de vida em adolescentes reduziu devido à COVID-19 (Draguns et al., 2021; Matos et al., 2021) enquanto, outros estudos não encontraram diferenças entre as consequências da COVID-19 e a qualidade de vida (Abawi et al., 2020; Vallejo et al., 2020).

Todavia, outro estudo refere que os níveis de stress, indicadores de sintomatologia depressiva e de ansiedade, aumentaram substancialmente durante a fase de confinamento, em adolescentes (Gallego et al., 2020; Santos et al., 2021; Tamarit et al., 2020). A este respeito, estudos anteriores indicaram que a qualidade de vida foi reduzida devido à pandemia de COVID-19 (Matos et al., 2020; Riiser et al., 2020). Para além disso, estudos exploraram a diferença entre o sexo relativamente ao impacto da pandemia (Sieberer et al., 2020; Wunsch et al., 2020). Os resultados apontam que, independentemente do sexo, a qualidade de vida das/os adolescentes foi reduzida, devido às medidas implementadas para a redução da disseminação do vírus (Sieberer et al., 2020; Wunsch et al., 2020; Zhou et al., 2020).

Outro fator que poderá influenciar a qualidade de vida são as aulas à distância, sendo uma estratégia para colmatar a ausência das aulas presenciais. Deste modo, é necessário uma alteração nos comportamentos dos/as adolescentes, o que requer uma adaptação no processo de aprendizagem (Wotto, 2020). Posto isto, os/as adolescentes foram a população alvo que mais sofreu represálias, ainda que, de forma indireta (Tomasik, 2020).

Adicionalmente, outro fator significativo que tende a reduzir a da qualidade de vida em adolescentes são os pais (Gouedord et al., 2020), isto é, com o confinamento

aumentaram os episódios de violência em contexto familiar, em famílias cujo nível sócio económico é reduzido (Gouedord et al., 2020). A preocupação por parte das/os adolescentes, face à situação financeira dos pais e, de igual modo, o medo dos mesmos perderem o seu emprego, poderá influenciar a qualidade de vida dos jovens (Reiss et al., 2019). Deste modo, as perdas de emprego, estão relacionadas com sintomas depressivos dos pais, nível de stresse elevado e interações negativas entre pais e filhos (Gouedord et al., 2020; Kalil et al., 2020).

Contudo, uma maior qualidade de vida e satisfação das necessidades psicológicas básicas poderão ser fatores protetores perante as dificuldades impostas pela pandemia COVID-19.

### **Objetivos e hipóteses do estudo**

O presente estudo tem como principal objetivo compreender o impacto da pandemia de COVID-19 na avaliação da qualidade de vida e na sua associação com a satisfação das necessidades psicológicas básicas, em adolescentes. Especificamente, pretende-se averiguar a existência de diferenças da perceção dos adolescentes quanto à sua qualidade de vida, comparando dois momentos: o momento 1 – antes da pandemia de COVID-19 – e o momento 2 – durante a exposição à pandemia de COVID-19, após o período de desconfinamento decretado em Portugal. Adicionalmente, pretende-se investigar se as necessidades psicológicas básicas, apenas avaliadas no segundo momento, predizem a qualidade de vida dos adolescentes durante a exposição à pandemia. Hipotetiza-se que os/as adolescentes reportem maior perceção da qualidade de vida no momento 1 – previamente ao surgimento da COVID-19 – do que no momento 2 – durante a exposição à COVID-19, mas após o primeiro confinamento. Hipotetiza-se, de igual modo, que, durante a pandemia COVID-19 (após um aliviar das medidas de

confinamento), a satisfação das necessidades psicológicas básicas em contexto escolar predigam a perceção da qualidade de vida, dos adolescentes.

## **Método**

### **Participantes**

Participaram, neste estudo, 1305 adolescentes (618 do sexo feminino e 687 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos ( $M = 13.24$ ;  $DP = .672$ ), que se encontravam a frequentar escolas pertencentes ao distrito do Porto. Entre os/as adolescentes que constituíram a amostra, 780 (59,8%) frequentavam o 7º ano de escolaridade e 525 (40,2%) o 8º ano. Relativamente à nacionalidade dos participantes, 1281 adolescentes eram Portugueses, seis brasileiros, 12 com dupla nacionalidade, um franco lusitano, dois chineses e, por fim, três franceses.

Não participaram neste estudo adolescentes que apresentassem qualquer tipo de comprometimento cognitivo, que inviabilizassem o preenchimento autónomo dos questionários. Participaram adolescentes de diferentes nacionalidades, uma vez que, foi acautelado pela professora a compreensão da língua portuguesa, com o objetivo de proceder ao preenchimento dos questionários.

**Tabela 1***Caracterização dos participantes*

	N	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	618	47.4
Feminino	687	52.6
<b>Escolaridade</b>		
7º ano	790	59.8
8º ano	525	40.2
<b>Nacionalidade</b>		
Portuguesa	1281	98.2
Brasileira	6	.5
Dupla Nacionalidade	12	.9
Franco Lusitano	1	.1
Chinesa	2	.2
Francesa	3	.2

**Instrumentos****Questionário Sociodemográfico**

Foi administrado um questionário sociodemográfico, que teve como objetivo a recolha de informação demográfica dos adolescentes – idade, sexo, nacionalidade, tipo de escola que o aluno estava a frequentar (i.e., pública, privada, profissional), ano de escolaridade, e nacionalidade. Foi também recolhida informação relativamente à coabitação, bem como informação acerca do seu agregado familiar (por exemplo, escolaridade dos progenitores, estado civil ou profissão).

### **Escala de Qualidade de Vida em Crianças e Adolescentes**

Para avaliar a percepção da qualidade de vida em adolescentes, foi utilizada a Escala de Qualidade de Vida (Kidscreen-10; Ravens-Sieberer & European Kidscreen Group, 2005; Versão Portuguesa de Matos, Gaspar & Simões, 2012), em contexto escolar. Este questionário é dirigido a crianças e adolescentes, com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos de idade. É constituído por 10 itens, avaliados numa escala de *likert* de 5 pontos, (1– nada; 5 – totalmente). O instrumento integra itens tais como (e.g., sentiste-te bem e em forma?, sentiste-te cheio/a de energia?, sentiste-te triste?, sentiste-te sozinho/a?, tiveste tempo suficiente para ti próprio/a?, foste capaz de fazer atividades que gostas de fazer no teu tempo livre?, os teus pais tratam-te com justiça?, divertiste-te com os teus amigos/as?, foste bom/boa aluno/a na escola?, sentiste-te capaz de prestar atenção?). A escala de qualidade de vida é um instrumento de autorrelato e não existem respostas certas ou erradas. A pontuação total reflete o nível de avaliação de qualidade de vida dos adolescentes na última semana, sendo que pontuações reduzidas traduzem sentimentos de insatisfação em diferentes domínios pontuações mais elevadas traduzem sentimentos de satisfação com a vida em diferentes domínios, quer no contexto familiar, quer no contexto social e no contexto escolar.

O cálculo do *alfa de Chronbach* revelou uma consistência interna razoável ( $\alpha = 0.78$ ).

### **Escala de Necessidades Psicológicas Básicas do Estudante (ENPBE)**

Para avaliar as necessidades psicológicas básicas, foi utilizado o instrumento, *Adolescent Students' Basic Psychological Needs at School Scale* (ASBPNSS; Tian et al., 2014). Este instrumento tem como objetivo avaliar dimensões como a autonomia, a competência e a relação com os outros, em crianças e adolescentes, com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos de idade. É constituída por 15 itens, aferidos numa

escala de *Likert* de 5 pontos (1 – discordo totalmente; 5 – concordo totalmente). Este instrumento inclui três escalas: a) autonomia; b) competência; e c) ligação com os pares. A escala de Autonomia é composta por 4 itens (e.g., sou livre de tomar as minhas próprias decisões na escola/aulas). Por sua vez, a escala de competência (e.g., recentemente, tenho sido capaz de aprender coisas novas e interessantes na escola/aulas). E por fim, na escala sentir-se ligado com os pares (e.g., dou-me bem com os meus professores e colegas de turma na escola/aulas). É um instrumento de autorrelato e não existem respostas certas ou erradas, possibilitando avaliar uma variedade de relações (e.g., as relações de amizade, as relações com os adultos e/ou figuras significativas e as relações de intimidade). Pontuações elevadas nas escalas mencionadas anteriormente, indicam que os/as adolescentes percebem as suas necessidades psicológicas básicas, como sendo satisfatórias.

O cálculo do alfa de *Chronbach* tem boa consistência interna do questionário ( $\alpha = 0,80$ ).

## **Procedimento**

Após a aprovação por parte da comissão de ética, a Direção Geral de Educação de Portugal foi contactada com o objetivo de garantir as considerações éticas necessárias para proceder com a recolha dados em escolas do distrito do Porto. Posteriormente, escolas foram contactadas no sentido de serem convidadas a participar

A recolha dos dados decorreu em dois momentos: no primeiro momento – entre abril, maio e junho de 2019 – antes da pandemia de COVID-19 e, no segundo momento – entre maio e junho de 2020 – durante a pandemia de COVID-19, mas após o primeiro período de confinamento decretado em Portugal.

No primeiro momento de recolha de dados, foi feita uma pré-seleção de uma lista de escolas, tendo em conta o tipo de escola (média, mista ou secundária). De seguida foram pré-seleccionadas 200 escolas e todas foram contactadas via *e-mail* ou telefone. Das 200 escolas, 83 aceitaram participar no estudo, das quais 81 são públicas, 1 privada e 1 profissional. Trinta e duas eram escolas de ensino médio e 51 abarcavam o ensino básico e secundário. Aquelas que aceitaram participar, foi enviada toda a informação relativa ao seu envolvimento no projeto.

A recolha de dados foi mediada por de um professor, representante de cada escola, sendo o intermediário entre a equipa de investigação e a respetiva escola. De seguida, a equipa de investigação da Universidade Lusíada Norte-Porto elaborou e encaminhou por via CTT todos os protocolos de avaliação para cada escola, tal como, os consentimentos informados que foram enviados através das escolas para os respetivos representantes legais dos/as adolescentes. De salientar que apenas os estudantes com consentimento informado assinado pelo seu representante legal foram autorizados a participar neste estudo. No primeiro momento (em que foi avaliada apenas a qualidade de vida), os adolescentes preencheram o questionário, em contexto de sala de aula, sob orientação da/o professor/a. Após a recolha de dados, o professor representante de cada escola enviou os questionários preenchidos para a equipa de investigação.

No segundo momento de recolha de dados, foram avaliadas a qualidade de vida e as necessidades psicológicas básicas. As 83 escolas que tinham participado no primeiro momento foram novamente contactadas para avaliar a viabilidade de uma recolha *online*. Após este contacto, 56 concordaram participar novamente. Neste momento, foi necessário um novo procedimento de recolha devido ao surgimento da pandemia COVID-19. Neste sentido, os questionários foram preenchidos *online* através da plataforma *GoogleForms*. Com a colaboração dos professores responsáveis, o *link* para o

preenchimento foi enviado para os estudantes que participaram no primeiro momento de participação deste estudo. Vinte e seis escolas não colaboraram neste segundo momento devido a problemas de adaptação às aulas *online* em casa e/ou ao facto de os seus estudantes não terem a tecnologia necessária para assistir às aulas e, portanto, para aceder ao material *online*.

O preenchimento demorou aproximadamente 20/30 minutos.

### **Análise de dados**

Após a recolha dos questionários preenchidos pelos/as adolescentes, os dados foram inseridos no programa estatístico, *Statistical Package for the Social Sciences 27.0* (SPSS 27.0).

Inicialmente, foram realizadas análises descritivas, de modo a caracterizar os participantes da investigação tais como: a) idade, b) sexo, c) escolaridade, d) nacionalidade. Inicialmente, e com o recurso ao teste de normalidade de *Shapiro-Wilk*, foi possível verificar que as variáveis em estudo cumpriam o pressuposto de normalidade ( $p = 00$ ). Deste modo, prosseguiu-se com a realização de estatística paramétrica. Para verificar se existem diferenças na qualidade de vida, controlando para o sexo dos/as adolescentes, recorreu-se ao teste *T* para amostras independentes. De seguida, foi realizado o teste *T* para amostras emparelhadas, de forma a averiguar as diferenças ao nível da qualidade de vida avaliadas no momento 1 e no momento 2.

Posteriormente, foi realizado um teste de regressão linear simples, de modo a compreender se a satisfação das necessidades psicológicas básicas predizem a perceção da qualidade de vida, avaliada no momento 2 (durante a exposição à COVID-19). A regressão linear simples permite prever um resultado através de um único preditor (Field, 2009).

## Resultados

### Diferenças ao nível da qualidade de vida entre os sexos e entre o momento 1 e momento 2

Os resultados indicam que, no momento 1, há diferenças estatisticamente significativas entre adolescentes do sexo masculino, comparativamente com adolescentes do sexo feminino, ao nível da qualidade de vida,  $t(1303) = -2.18, p = .03$ . Neste momento, os meninos pontuam mais alto do que as meninas. De igual forma, existem diferenças estatisticamente significativas no segundo momento,  $t(1303) = 4.46, p < .001$ . De igual modo, os meninos pontuam mais alto do que as meninas (Tabela 2).

Existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da qualidade de vida, avaliada pelas/os adolescentes, entre o momento 1 e o momento 2,  $t(1343) = -4.95, p < .001$ . Os adolescentes avaliam a sua qualidade de vida como melhor no momento 2 ( $M = 3.81, DP = .57$ ) do que no momento 1 ( $M = 3.72, DP = .63$ ).

#### Tabela 2

*Diferenças da qualidade de vida no primeiro e segundo momento em função do sexo*

	1º Momento QV (2019)	2º Momento QV (2020)
Masculino		
N (618)	5.68 (.627)	3.89 (.563)
Média (DP)		
Feminino		
N (687)	3.76 (.628)	3.754 (.559)
Média (DP)		

### As necessidades psicológicas básicas como preditor da qualidade de vida

O modelo obtido é estatisticamente significativo, onde as necessidades psicológicas básicas explicam 20% da variância ao nível da qualidade de vida ( $R^2 = .20$ ). Os resultados mostram que, a satisfação das necessidades psicológicas básicas predizem significativamente a qualidade de vida das/os adolescentes no momento 2 de avaliação,  $F(1,12) = 298.72$ ,  $p < .001$  (Tabela 3, Figura 1).

#### Tabela 3

*Modelo de regressão Linear Simples: necessidades psicológicas básicas como preditor qualidade de vida*

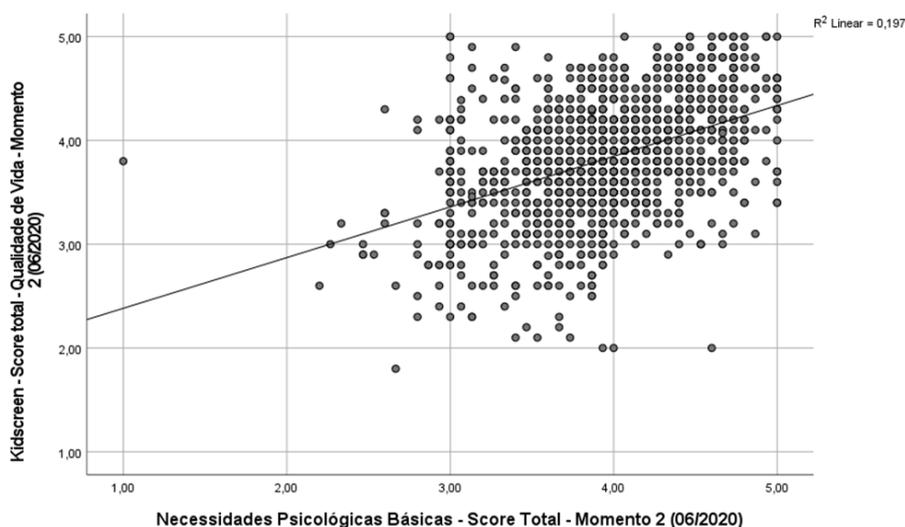
#### Qualidade de Vida

	<b>B</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
Necessidades Psicológicas Básicas	.448	17.27	.00*

\* $p < .01$ .

#### Figura 1

*Gráfico de dispersão: satisfação das necessidades psicológicas básicas como preditor da qualidade de vida*



## **Discussão**

Esta investigação tinha como principal objetivo compreender o impacto da COVID-19 na perceção da qualidade de vida, em adolescentes. Pretendeu, ainda, averiguar a relação entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a perceção da qualidade de vida e, particularmente, verificar se as necessidades psicológicas básicas prediziam a qualidade de vida das/os adolescentes, em contexto escolar, durante a exposição à pandemia COVID-19, após o primeiro confinamento em Portugal.

Desta forma, neste estudo foi possível observar 1) diferenças entre qualidade de vida no momento pré e durante a exposição à pandemia de COVID-19 e 2) verificar as necessidades psicológicas básicas como preditor da qualidade de vida, em adolescentes e durante a exposição à pandemia de COVID-19.

### **Diferenças na avaliação da qualidade de vida entre os sexos e entre o momento 1 e momento 2**

A fase da adolescência é caracterizada como uma etapa vulnerável na vida do ser humano quer a nível psicológico, quer a nível físico e social, que abarcam transformações na trajetória desenvolvimental dos indivíduos (Davim et al., 2009; Deardorff & Hayward, 2007; Grolli & Wagner, 2017; McLaughlin & King, 2015). Devido à complexidade deste estágio desenvolvimental as/os adolescentes são mais propensos a desenvolverem sintomatologia, nomeadamente, adolescentes do sexo feminino (Sprinthall & Collins, 2003; Braet & Ken, 2006; Chead, 2020). Estudos referem que adolescentes do sexo feminino percecionam a sua qualidade de vida como sendo reduzida, em detrimento da perceção da população masculina (Weber et al., 2017; Tremolada et al., 2016), o que poderá contribuir para a emergência de psicopatologia.

Os nossos resultados corroboram outros estudos, na medida em que as raparigas, tanto no primeiro, como no segundo momento, percebem a sua qualidade de vida como sendo inferior à avaliação desta dimensão por parte dos rapazes.

A avaliação mais negativa da qualidade de vida por parte das meninas vai de encontro à literatura existente. De facto, as meninas parecem ser mais propensas a desenvolverem psicopatologia nesta fase da sua trajetória desenvolvimental (Chead, 2020; Rhen et al., 2010). Isto pode acontecer devido a inúmeros fatores tais como, o descontentamento com a sua aparência física, sobretudo, comentários negativos dos pares relacionados com o aumento de peso, a questões relacionadas com a sua sexualidade e/ou com a sua imagem corporal (Deardorff et al., 2007).

De igual modo, no segundo momento, os rapazes percebem a sua qualidade de vida como mais elevada, comparada com as meninas. Este resultado pode ser explicado pelo facto de os rapazes avaliarem mais positivamente as suas relações interpessoais (i.e., família e amigos), do que as raparigas, o que contribui para uma melhor avaliação da qualidade de vida (Corsano et al., 2006; Ozdmir et al., 2020; Smetana et al., 2006 Wallander et al., 2001).

No que concerne à qualidade de vida avaliada entre o momento 1 (antes do surgimento da pandemia de COVID-19) e momento 2 (durante a exposição à pandemia de COVID-19), os resultados deste estudo demonstram que, os adolescentes avaliam a qualidade de vida de uma forma mais elevada no segundo momento. Isto é, reportam melhor qualidade de vida durante a exposição à COVID-19, comparativamente, ao primeiro momento de avaliação (pré - pandemia). Este resultado pode ser explicado pelo momento de avaliação deste constructo. O momento de preenchimento do questionário ocorreu durante a exposição à COVID-19, contudo após o alivar de certas medidas de combate à propagação do vírus. Neste momento, assistimos ao levantamento de algumas

restrições, como a possibilidade de retomar, presencialmente, o encontro com os amigos. Neste sentido, é possível que o retomar do contacto social presencial, que influencia diretamente a percepção da qualidade de vida das/os adolescentes, possa explicar os nossos resultados (Corsano et al., 2006; Eccles 2004; Oberle et al., 2011; Ozdmir et al., 2020).

Neste sentido, a recuperação de alguma normalidade nas rotinas diárias dos adolescentes, em certa medida semelhantes a momentos prévios ao surgimento da pandemia, pode refletir a avaliação mais positiva da sua qualidade de vida neste momento.

### **Necessidades Psicológicas Básicas e Qualidade de Vida**

A associação entre as necessidades psicológicas básicas e a qualidade de vida tem sido verificada, na medida em que, a satisfação das necessidades de relacionamento e de autonomia, em adolescentes, em contexto escolar, influenciam significativamente a sua percepção de qualidade de vida (Gillison et al., 2008). De igual modo, a necessidade de competência e relacionamento predizem o envolvimento das/os adolescentes no processo de aprendizagem (Tian et al., 2014; Zhen et al., 2017). De acordo com Craft et al. (2003), a satisfação da necessidade de sentimento de pertença é crucial no decorrer da adolescência e têm impacto na qualidade de vida, dos/as adolescentes em contexto escolar (Craft et al., 2003; Smith, 2003). Contudo, é plausível que as restrições implementadas durante a pandemia (i.e., distanciamento social; encerramento das escolas) estejam associadas a níveis reduzidos de satisfação das necessidades psicológicas (Luo et al., 2020), isto é, as três premissas básicas tendem a ficar comprometidas (Winick, 1992; Cacioppo et al., 2010; Hellgrem et al., 1999).

Os nossos resultados indicam que a satisfação das necessidades psicológicas básicas conduz a uma satisfação da qualidade de vida, em adolescentes, em contexto escolar, durante a exposição à COVID-19. Estes resultados vão de acordo com a literatura existente, uma vez que, a percepção das/os adolescentes estão relacionadas com a

qualidade de vida das/os mesmas/os (Huebner & Gilman 2006; Rajmil et al., 2012). Na fase da adolescência, a satisfação da necessidade de competência e de conexão com os pares está associado a uma maior qualidade de vida, por parte das/os adolescentes (Levenser et al., 2012; Véronneau et al., 2005).

Segundo a literatura, perceber positivamente as necessidades psicológicas básicas, durante a pandemia, poderá ser uma tarefa difícil, devido às medidas que incluem o distanciamento social e o confinamento (Luo et al., 2020). Desta forma, o aliviar das medidas de confinamento (por exemplo, o retomar contactos sociais presenciais) podem ajudar a explicar a relação positiva entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas, como a ligação com os pares, e melhor avaliação da qualidade de vida.

Acresce que, o facto de a satisfação das necessidades psicológicas básicas ser preditor da qualidade de vida, durante a exposição à COVID-19, pode ser explicado pela importância que as mesmas têm, para os adolescentes, em contexto escolar. Isto é, a satisfação das necessidades psicológicas básicas, em contexto escolar, promove melhor desempenho e maior envolvimento académico das/os alunas/os (Krapp, 2005; Li & Zhang, 2018; Niemiec & Ryan, 2009; Paulo & Norwich, 2018; Whitlock, 2006). A escola desempenha, então, um papel essencial para que os/as adolescentes se sintam competentes, conectados com a comunidade escolar e se sintam autónomos a desempenhar as suas tarefas escolares (Tian et al., 2014). Novamente, estes resultados podem ser explicados pelo momento em que recolha de dados ocorreu. Esta aconteceu após um aliviar das medidas de confinamento. Desta forma, apesar da COVID-19 ser um acontecimento potencialmente stressante para os adolescentes, o retomar de alguma normalidade, nas rotinas das/os adolescentes, pode promover um melhor ajustamento socio-emocional a circunstâncias desafiadoras, como a atual pandemia e as medidas para prevenir a sua propagação.

### **Limitações do estudo**

Este estudo apresenta algumas limitações.

Em primeiro, os participantes deste estudo, eram adolescentes que de escolas apenas na região Norte do país. Poderia ser importante recolher informação juntos de adolescentes de outras regiões de modo a perceber possíveis diferenças relacionadas com a localização geográfica.

Outra limitação é o facto de as necessidades psicológicas básicas terem sido avaliadas apenas no segundo momento (durante a pandemia) da recolha de dados. Teria sido interessante, avaliar de que forma as necessidades psicológicas básicas influenciam a satisfação com a qualidade de vida em circunstâncias prévias ao surgimento da pandemia.

O segundo momento de avaliação deste estudo pode, também, configurar-se como uma limitação, uma vez que, os questionários foram preenchidos via *online*. A ausência da professora para esclarecer possíveis dúvidas no preenchimento dos questionários, pode ter influenciado algumas respostas dos adolescentes.

A investigação evidenciou resultados relevantes e interessantes, contudo, podiam ter sido introduzidas outras variáveis, para que fosse possível compreender o impacto da COVID-19 em outras atividades/rotinas dos adolescentes (e.g., atividades físicas, tempo despendido nas redes sociais durante a pandemia) que influenciam o seu bem-estar.

Apesar das limitações elencadas, este estudo apresenta pontos fortes que devem ser reconhecidos. Tal como, o facto de ser um estudo que analisa construtos como a qualidade de vida das/os adolescentes e a satisfação das necessidades psicológicas básicas, em contexto pandémico.

## Conclusão

Os resultados deste estudo mostraram-nos que, de facto, há uma relação entre as necessidades psicológicas básicas e a qualidade de vida, num momento tão particular, como a COVID -19. Mais ainda, se conclui que as necessidades psicológicas básicas predizem qualidade de vida dos adolescentes, em contexto escolar.

Relativamente às diferenças ao nível da qualidade de vida entre os sexos e entre o momento 1 e momento 2, resultados indicam que, no momento 1, há diferenças estatisticamente significativas entre adolescentes do sexo masculino, comparativamente com adolescentes do sexo feminino, ao nível da qualidade de vida. Os meninos avaliam a sua qualidade de vida como melhor do que as meninas, em ambos os momentos.

Existem, também, diferenças estatisticamente significativas ao nível da qualidade de vida, avaliada pelas/os adolescentes, entre o momento 1 e o momento 2. Os adolescentes avaliam a sua qualidade de vida como melhor no momento 2 do que no momento 1.

Por último, os resultados mostram que, a satisfação das necessidades psicológicas básicas predizem, significativamente, a qualidade de vida dos/as adolescentes durante a exposição à COVID-19.

Importa ainda destacar a importância desta investigação, uma vez que, dará origem a novas investigações. Este e outros estudos, podem resultar em novas perspetivas de intervenção na prática clínica de forma a auxiliar os adolescentes a lidarem com as dificuldades inerentes à pandemia COVID-19.

## Referências

- Abawi, O., Welling, M. S., van den Eynde, E., van Rossum, E. F., Halberstadt, J., van den Akker, E. L., & van der Voorn, B. (2020). COVID-19 related anxiety in children and adolescents with severe obesity: A mixed-methods study. *Clinical Obesity*, *10*(6), e12412. <https://doi.org/10.1111/cob.12412>
- Alencar, I. B. G., & Gasparetto, M. E. R. F. Interpersonal relationships of low vision adolescents. <https://doi.org/10.23925/2176-2724.2019v31i1p119->
- Ammar, A., Mueller, P., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L. & ECLB-COVID19 Consortium (2020). Psychological consequences of COVID-19 home confinement: The ECLB-COVID19 multicenter study. *PloS one*, *15*(11), e0240204. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240204>
- Araújo, A. C., Lunardi, V. L., Silveira, R. S. D., Thofehm, M. B., & Porto, A. R. (2010). Relationships and interactions in healthy process to be an adolescent. *Revista gaucha de enfermagem*, *31*, 136-142.
- Bandura, A., Freeman, W. & Richard, L. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *13*(2). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Bezerra, A. C. V., Silva, C. E. M. D., Soares, F. R. G., & Silva, J. A. M. D. (2020). Factors associated with people's behavior in social isolation during the COVID-19 pandemic. *Science & Public Health* *25*, 2411-2421. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>
- Birkeland, M. S., Breivik, K., and Wold, B. (2014). Peer acceptance protects global self-esteem from negative effects of low closeness to parents during adolescence and early adulthood. *J. Youth Adolesc.* *43*, 70–80. doi: 10.1007/s10964-013-9929-1

- Bisegger, C., Cloetta, B., Von Bisegger, U., Abel, T., & Ravens-Sieberer, U. (2005). Health-related quality of life: gender differences in childhood and adolescence. *Sozial-und Präventivmedizin*, *50*(5), 281-291. <https://doi.org/10.1007/s00038-005-4094-2>
- Bouffard, T., Marcoux, M., Vezeau, C., & Bordeleau, L. (2003). Changes in self-perceptions of competence and intrinsic motivation among elementary schoolchildren. *British journal of educational psychology*, *73*(2), 171-186.
- Buonomo, I., Fiorilli, C., Geraci, M. A., and Pepe, A. (2017). Temperament and social-emotional difficulties: the dark side of learning disabilities. *J. Genet. Psychol.* *178*, 193–206. <https://doi.org/10.1080/00221325.2017.1304890>
- Braet, C & Van Aken, M. (2006). Developmental psychopathology: substantive, methodological and policy issues. *International Journal of Behavioural Development*, *30* (1): 2-4.
- Bullinger, M., Schmidt, S0., & PETERSEN, C. (2002). Assessing quality of life of children with chronic health conditions and disabilities: a European approach. *International Journal of Rehabilitation Research* *25*, 197-206.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and aging*, *25*(2), 453. <https://doi.org/10.1037/a0017216>
- Caldwell, M. S., Rudolph, K. D., Troop-Gordon, W., & Kim, D. Y. (2004). Reciprocal influences among relational self-views, social disengagement, and peer stress during early adolescence. *Child development*, *75*(4), 1140-1154.

- Calvo, R. A., Deterding, S., & Ryan, R. M. (2020). Health surveillance during covid-19 pandemic. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m1373>
- Cammarota, M. P. (2008). A relação entre autoestima e qualidade de vida em idosos participantes de uma oficina de inclusão digital.
- Campos, M. O., & Rodrigues Neto, J. F. (2014). Qualidade de vida: um instrumento para a promoção de saúde. *Revista Baiana de saúde pública*, 32(2), 232.
- Cantarero, K., Tilburg, A. & Smoktunowicz, E. (2020). Affirming Basic Psychological Needs Promotes Mental Well-Being During the COVID-19 Outbreak. *Social Psychological and Personality Science*. 1-8  
<https://doi.org/10.1177/1948550620942708>
- Cantarero, K., Tilburg, W. A., & Smoktunowicz, E. (2021). Affirming basic psychological needs promotes mental well-being during the COVID-19 outbreak. *Social Psychological and Personality Science*, 12(5), 821-828.  
<https://doi.org/10.1177/1948550620942708>
- Cartland, J., Ruch-Ross, H. S., & Henry, D. B. (2003). Feeling at home in one's school: A first look at a new measure. *Adolescence*, 38(150), 305–319. doi:14560883.
- Cheah, W. L., & Mansin, K. A. (2020). Health-Related Quality of Life in Adolescents Attending Secondary School and Its Associated Factors: A Cross-Sectional Study in Kuching and Samarahan Districts in Sarawak, Malaysia. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health-ISSN 0973-1342*, 16(3), 32-56.
- Chiu, T. K. (2021). Applying the self-determination theory (SDT) to explain student engagement in online learning during the COVID-19 pandemic. *Journal of Research on Technology in Education*, 1-17.  
<https://doi.org/10.1080/15391523.2021.1891998>

- Chtourou, H., Trabelsi, K., H'mida, C., Boukhris, O., Glenn, J. M., Brach, M., ... & Bragazzi, N. L. (2020). Staying physically active during the quarantine and self-isolation period for controlling and mitigating the COVID-19 pandemic: a systematic overview of the literature. *Frontiers in psychology, 11*. <https://doi.org.10.3389/fpsyg.2020.01708>
- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, L., Krug, E., Rakotomalala, S., & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
- Collie, R. J., Martin, A. J., Papworth, B., & Ginns, P. (2016). Students' interpersonal relationships, personal best (PB) goals, and academic engagement. *Learning and Individual Differences, 45*, 65-76. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.12.002>
- Compare, A., Zarbo, C., Manzoni, G. M., Castelnuovo, G., Baldassari, E., Bonardi, A., et al. (2013). Social support, depression, and heart disease: a ten year literature review. *Front. Psychol, 4*(384). doi:10.3389/fpsyg.2013.00384
- Copeland, W. E., Keeler, G., Angold, A., & Costello, E. J. (2007). Traumatic events and posttraumatic stress in childhood. *Archives of general psychiatry, 64*(5), 577-584. doi:10.1001/archpsyc.64.5.577
- Corsano, P., Majorano, M., & Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence: the contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence, 41*(162).
- Corpus, J. H., & Wormington, S. V. (2011). Profiles of intrinsic and extrinsic motivations in elementary school. *Psychology, 22*, 269-298.
- Costa, M. L. A. (2011). Qualidade de vida na terceira idade: a psicomotricidade como

estratégia de educação em saúde [Tese de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias].

Costello, E., Erkanli, A., & Angold, A. (2006). Is there an epidemic of child or adolescent depression?. *Journal of child psychology and psychiatry*, 47(12), 1263-1271. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01682.x>

Craft, L. L., Pfeiffer, K. A., & Pivarnik, J. M. (2003). Predictors of physical competence in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 431–438.

Davim, R., Germano, R., Menezes, R., & Carlos, D. (2009). Adolcents/Adolescence: Theoric Review About a Critical Stage of Life. *Rev.Rene Fortaleza*, 10(2), 131-140

Deardorff, J., Hayward, C., Wilson, K. A., Bryson, S., Hammer, L. D., & Agras, S. (2007). Puberty and gender interact to predict social anxiety symptoms in early adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 102-104. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.02.013>

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. <https://doi.org/10.1207/S153227965>

Decreto-Lei nº. 14-A (2020). Diário da República 1ª série, 55, 13(2) -14(4).

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. doi:[10.1007/BF01207052](https://doi.org/10.1007/BF01207052).

Dragun, R., Veček, N. N., Marendić, M., Pribisalić, A., Đivić, G., Cena, H., ... & Kolčić, I. (2021). Have lifestyle habits and psychological well-being changed among adolescents and medical students due to COVID-19 lockdown in Croatia?. *Nutrients*, 13(1), 97. <https://doi.org/10.3390/nu13010097>

- Eccles, J. S. (2004). Schools, academic motivation, and stage-environment fit.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241
- Ellis, E., Dumas, T., & Forbes, L. (2020). Physically Isolated but Socially Connected; Psychological Adjustment and Stress Among Adolescents During the Initial COVID-19 Crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement* 52, 177-187. <https://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Epifanio, M. S., Andrei, F., Mancini, G., Agostini, F., Piombo, M. A., Spicuzza, V., ... & La Grutta, S. (2021). The impact of COVID-19 pandemic and lockdown measures on quality of life among Italian general population. *Journal of Clinical Medicine*, 10(2), 289. <https://doi.org/10.3390/jcm10020289>
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton Company
- Esterwood, E., Saeed, S.A., (2020). Past epidemics, natural disasters, COVID19, and mental health: learning from history as we deal with the present and prepare for the future. *Psychiatry Q*. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09808-4>
- Fazeli, S., Zeidi, I. M., Lin, C. Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., Ahorsu, D. K., & Pakpour, A. H. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100307. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307>
- Fegert, J., Vitiello, B., Plener, P., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the

long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(20), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using spss third edition*.

Figueiredo, C., Sandre, P., Lima, L., Oliveira, T., Chagas, L., Raony, I., Ferreira, E. & Araújo, E. (2020). COVID-19 pandemic impact in children and adolescents mental health: Biological, environmental, and social facts. *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry* 106. <http://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>

Fiorilli, C., Grimaldi Capitello, T., Barni, D., Buonomo, I., & Gentile, S. (2019). Predicting adolescent depression: The interrelated roles of self-esteem and interpersonal stressors. *Frontiers in psychology*, 10, 565. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00565>

Gabinete de Estudos OPP, (2020). *Estratégia de Resposta COVID-19 – Saúde Mental. Comentário Técnico e Contributo OPP*. [http://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/comentario\\_tecnico\\_saude\\_mental\\_covid\\_19.pdf](http://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/comentario_tecnico_saude_mental_covid_19.pdf)

Gallego, J. I., Campillo, M., Carrión, A., Balanza, S., Rodríguez, M. T., Simonelli, A. J., & Rivera, J. M. (2020). The COVID-19 pandemic and its impact on homebound nursing students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7383. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207383>

Gaspar, T., Matos, M., Ribeiro, J. L., Leal, I., Erhart, M., & Ravens-Sieberer, U. (2010). Kidscreen-52: Quality of life in children and adolescents. *Journal of Children and Adolescents Psychology*, 1, 49-64.

- Genta, F. D., Rodrigues Neto, G. B., Sunfeld, J. P. V., Porto, J. F., Xavier, A. D., Moreno, C. R., ... & Genta, P. R. (2021). COVID-19 pandemic impact on sleep habits, chronotype, and health-related quality of life among high school students: a longitudinal study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *17*(7), 1371-1377. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9196>
- Gillison, F., Standage, M., & Skevington, S. (2008). Changes in quality and psychological need satisfaction following the transition to secondary Scholl. *British Journal of Educational Psychology* *78*, 149-162.
- Gnambs, T., & Hanfstingl, B. (2016). The decline of academic motivation during adolescence: An accelerated longitudinal cohort analysis on the effect of psychological need satisfaction. *Educational Psychology*, *36*(9), 1691-1705. <https://dx.doi.org/10.1080 / 01443410.2015.11323>
- Goldbeck, L., Koffmane, K., Lecheler, J., Thiessen, K., & Fegert, J. M. (2007). Disease severity, mental health, and quality of life of children and adolescents with asthma. *Pediatric pulmonology*, *42*(1), 15-22. <https://doi.org/10.1002/ppul.20509>
- Gouédard, P., Pont, B., & Viennet, R. (2020). Education responses to COVID-19: Implementing a way forward. <https://doi.org/10.1787/19939019>
- Grolli, V., Wagner, M. F., & Dalbosco, S. N. P. (2017). Depressive and anxiety symptoms in high school adolescents. *Psychology Journal*, *9*(1), 87-103.
- Hidi, S., & Harackiewicz, J. M. (2000). Motivating the academically unmotivated: A critical issue for the 21st century. *Review of educational research*, *70*(2), 151-179. <https://doi.org/10.3102/00346543070002151>

- Holzer, J., Korlat, S., Haider, C., Mayerhofer, M., Pelikan, E., Schober, B. & Lüftenegger, M. (2021). Adolescent well-being and learning in times of COVID-19—A multi-country study of basic psychological need satisfaction, learning behavior, and the mediating roles of positive emotion and intrinsic motivation. *PloS one*, *16*(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251352>
- Huebner, E., & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, *1*(2), 139–150. doi:[10.1007/s1148200690013](https://doi.org/10.1007/s1148200690013).
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *36*, S-1-S-6.
- Kalil, A., Mayer, S., & Shah, R. (2020). Impact of the COVID-19 crisis on family dynamics in economically vulnerable households. *University of Chicago, Becker Friedman Institute for Economics Working Paper*, (2020-139). <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3705592>
- Khaleghi, N., Amiri, M., & Taheri, E. (2017). Effectiveness of group reality therapy on symptoms of social anxiety, interpretation bias and interpersonal relationships in adolescents. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, *19*(2), 77-83. [http://jfmh.mums.ac.ir/article\\_8326.html](http://jfmh.mums.ac.ir/article_8326.html)
- Krapp, A. (2005). Basic needs and the development of interest and intrinsic motivational orientations. *Learning and instruction*, *15*(5), 381-395.
- LaFontana, K. M., & Cillessen, A. H. (2010). Developmental changes in the priority of perceived status in childhood and adolescence. *Social Development*, *19*(1), 130-147.

- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination Theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology*, 29(3), 201-209. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00522.x>
- La Guardia, J., Ryan, R., Couchman, C., & Deci, E. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.3367>
- Leal, S. C., Bronkhorst, E. M., Fan, M., & Frencken, J. E. (2012). Untreated cavitated dentine lesions: impact on children's quality of life. *Caries research*, 46(2), 102-106.
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588-1599. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5>
- Li, C., Wang, C., & Kee, Y. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 692-700. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.009>
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 2032. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>

- Li, Y., & Wang, X. (2018). Seeking Health Information on Social Media: A Perspective of Trust, Self-Determination, and Social Support. *Journal of Organizational and End User Computing (JOEUC)*, 30(1), 1-22.
- Lietaert, S., Roorda, D., Laevers, F., Verschueren, K., & De Fraine, B. (2015). The gender gap in student engagement: The role of teachers' autonomy support, structure, and involvement. *British Journal of Educational Psychology*, 85(4), 498-518. <https://doi.org/10.1111/bjep.12095>
- Llobet, M. P., Ávila, N. R., Farràs Farràs, J., & Canut, M. T. L. (2011). Quality of life, happiness and satisfaction with life of individuals 75 years old or older cared for by a home health care program. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 19(3), 467-475
- Ludvigsson, J. F. (2020). Children are unlikely to be the main drivers of the COVID-19 pandemic—a systematic review. *Acta Paediatrica*, 109(8), 1525-1530. <https://doi.org/10.1111/apa.15371>
- Lundervold, A. J., Breivik, K., Posserud, M. B., Stormark, K. M., and Hysing, M. (2013). Symptoms of depression as reported by Norwegian adolescents on the Short Mood and Feelings Questionnaire. *Front. Psychol.* 4:613. [doi: 10.3389/fpsyg.2013.00613](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00613)
- Luo, X., Estill, J., Wang, Q., Lv, M., Liu, Y., Liu, E., & Chen, Y. (2020). The psychological impact of quarantine on coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Psychiatry Research*, 291, 113193. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113193
- Marshall, A. L., & Wolanskyj-Spinner, A. (2020, June). COVID-19: challenges and opportunities for educators and generation Z learners. In *Mayo Clinic*

*Proceedings* (Vol. 95, No. 6, pp. 1135-1137). Elsevier.

<https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.04.015>

Matos, D. G., Aidar, F. J., Almeida-Neto, P. F. D., Moreira, O. C., Souza, R. F. D., Marçal, A. C. & Nunes A. (2020). The impact of measures recommended by the government to limit the spread of coronavirus (COVID-19) on physical activity levels, quality of life, and mental health of Brazilians. *Sustainability*, 12(21), 9072. <https://doi.org/10.3390/su12219072>

Mattanah, J. F., Lopez, F. G., and Govern, J. M. (2011). The contributions of parental attachment bonds to college student development and adjustment: a meta-analytic review. *J. Couns. Psychol.* 58:565. doi: 10.1037/a0024635

McLaughlin, K. A., & King, K. (2015). Developmental trajectories of anxiety and depression in early adolescence. *Journal of abnormal child psychology*, 43(2), 311-323. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9898-1>

Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M. & Herring, M. (2020). Changes in physical activity and sedentary behavior due to the COVID-19 outbreak and associations with mental health in adults.

Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J., & Boiché, J. (2009). Balance across contexts: Importance of balanced need satisfaction across various life domains. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(8), 1031-1045. <https://doi.org/10.1177/0146167209337036>

Morton, B., & Chen, R. (2009). Peer and parent influences on school engagement among early adolescents. *Youth & society*, 41(1), 3-25. <https://doi.org/10.1177/0044118X09334861>

Murray, A., Hall, A. M., Williams, G. C., McDonough, S. M., Ntoumanis, N., Taylor, I. M., & Lonsdale, C. (2015). Effect of a self-determination theory-based

communication skills training program on physiotherapists' psychological support for their patients with chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 96(5), 809-816.

<https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.11.007>

Nasir, F., and Munaf, S. (2010). Impact of emotional competence training upon emotional intelligence and interpersonal relationships of adolescents. *Altern. Perspect. Hum. Soc. Sci.* 76–85.

Ng, T. W., Hsu, D. Y., & Parker, S. K. (2019). Received respect and constructive voice: The roles of proactive motivation and perspective taking. *Journal of Management*.

<https://doi.org/10.1177/0149206319834660>

Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and research in Education*, 7(2), 133-144.

<https://doi.org/10.1177/1477878509104318>

Nobari, H., Fashi, M., Eskandari, A., Villafaina, S., Murillo-Garcia, A., & Pérez-Gómez, J. (2021). Effect of COVID-19 on health-related quality of life in adolescents and children: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4563. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094563>

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British journal of educational psychology*, 71(2), 225-242.

<https://doi.org/10.1348/000709901158497>

Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2011). Life satisfaction in early adolescence: Personal, neighborhood, school, family, and peer influences. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(7), 889–901. [https://doi.org/10.1007/s10964-010-](https://doi.org/10.1007/s10964-010-9599-1)

[9599-1](https://doi.org/10.1007/s10964-010-9599-1)

- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634-640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3).
- Ornell, F., Shuch, J., Sordi, A. O., & Kessler, F.H.P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*.
- Otis, N., Grouzet, F., & Pelletier, L. (2005). Latent motivational change in an academic setting: a 3-year longitudinal study. *Journal of educational psychology*, 97(2), 170.
- Ozdemir, F., Cansel, N., Kizilay, F., Guldogan, E., Sinanoglu, I., Colak, C. & Cumurcu, H. (2020). The role of physical activity in mental health and quality of life during the COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *European Journal of Integrative Medicine* 40. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101248>
- Paschoal, M. E. M., Biasoli, I., Nogueira, F. E., Gomes, M. C. B., Gomes, I. P., & Spector, N. (2006). Brazilian version of the QLQ-LC13 lung cancer module of the European Organization for Research and Treatment of Cancer: preliminary reliability and validity report. *Quality of Life Research*, 15(9), 1519-1524.
- Poulou, S., & Norwich, B. (2019). Adolescent students’ psychological needs: Development of an existence, relatedness, and growth needs scale. *International Journal of School & Educational Psychology*, 7(1), 75-83.
- Rajmil, L., Roizen, M., Psy, A. U., Hidalgo-Rasmussen, C., Fernández, G., Dapuetto, J. J., & Working Group on HRQOL in Children in Ibero-American Countries. (2012). Health-related quality of life measurement in children and adolescents in Ibero-American countries, 2000 to 2010. *Value in Health*, 15(2), 312-322. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2011.11.028>

- Ratell, C. & Duchesne, S. (2014). Trajectories of psychological need satisfaction from early to late adolescence as a predictor of adjustment in school. *Contemporary Educational Psychology*, 39, 388-400. <https://doi.org/10.16/j.cedpsych.2014.09.003>
- Reeve, J. (2013). How students create motivationally supportive learning environments for themselves: The concept of agentic engagement. *Journal of educational psychology*, 105(3), 579. <https://doi.org/10.1037/a0032690>
- Reiss, F., Meyrose, A. K., Otto, C., Lampert, T., Klasen, F., & Ravens-Sieberer, U. (2019). Socioeconomic status, stressful life situations and mental health problems in children and adolescents: Results of the German BELLA cohort-study. *PLoS one*, 14(3), e0213700. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213700>
- Rhew, I. C., Simpson, K., Tracy, M., Lymp, J., McCauley, E., Tsuang, D., et al. (2010). Criterion validity of the Short Mood and Feelings Questionnaire and one-and two-item depression screens in young adolescents. *Child Adolesc. Psychiatry Mental Health* 4:8. doi: 10.1186/1753-2000-4-8
- Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (2000). School as a context of early adolescents' academic and social-emotional development: A summary of research findings. *The Elementary School Journal*, 100(5), 443–471. doi:10.1086/499650.
- Sage, L., & Kavussanu, M. (2007). The effects of goal involvement on moral behavior in an experimentally manipulated competitive setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 190-207. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.2.190>
- Šakan, D., Žuljević, D., & Rokvić, N. (2020). The Role of Basic Psychological Needs in Well-Being During the COVID-19 Outbreak: A Self-Determination Theory Perspective. *Frontiers in Public Health*, 8, 713. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>

- Salk, R. H., Petersen, J. L., Abramson, L. Y., & Hyde, J. S. (2016). The contemporary face of gender differences and similarities in depression throughout adolescence: Development and chronicity. *Journal of affective disorders*, *205*, 28-35. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.071>
- Santos, D., Medeiros, J., Almeida, S., Cobucci, R. & Dantas, P. (2021). Active Video Games for Improving Mental Health and Physical Fitness—An Alternative for Children and Adolescents during Social Isolation: An Overview. *International journal of environmental research and public health*, *18*(4), 1641. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041641>
- Schaps, E., & Solomon, D. (2003). The role of the school's social environment in preventing student drug use. *The Journal of Primary Prevention*, *23*(3), 299–328. doi:10.1023/A:1021393724832
- Schmidt, B., Crepaldi, M., Bolze, S., Silva, L. & Demenech, L. (2020). Impacts on Mental Health and Psychological Interventions related to the New Coronovirus Pandemic (COVID-19).
- Seidl, E. M. F., & Zannon, C. (2004). Quality of life and health: conceptual and methodological aspects. *Public health notebooks*, *20* (2), 580-588.
- Seidman, E., Allen, L., Aber, J. L., Mitchell, C., & Feinman, J. (1994). The impact of school transitions in early adolescence on the self-system and perceived social context of poor urban youth. *Child Development*, *65*, 507–522. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00766.x>
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Omoile, J. (2009). Testing self-determination theory via Nigerian and Indian adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, *33*(5), 451-459. <https://doi.org/10.1177/0165025409340095>

- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and social psychology bulletin*, 22(12), 1270-1279.
- Smetana, J. G. (2006). Social-cognitive domain theory: Consistencies and variations in children's moral and social judgments. *Handbook of moral development*, 119–153.
- Smith, L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 25–39. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00015-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00015-8)
- Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R., & Otto, C. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *European child & adolescent psychiatry*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>
- Simões, F., & Alarcão, M. (2013). Satisfação de necessidades psicológicas básicas em crianças e adolescentes: adaptação e validação da ESNPBR / Fulfillment of children's and adolescents' basic psychological needs: adaptation and validation of the basic psychological needs satisfaction scale. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26 (2), 261–269. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000200006>
- Singh, S., Roy, M. D., Sinha, C. P. T. M. K., Parveen, C. P. T. M. S., Sharma, C. P. T. G., & Joshi, C. P. T. G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry research*, 113429. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>
- Sirsch, U. (2003). The impending transition from primary to secondary school: Challenge or threat? *International Journal of Behavioral Development*, 27, 385-395

- Solomon, D., Battistich, V., Watson, M., Schaps, E., & Lewis, C. (2000). A six-district study of educational change: Direct and mediated effects of the Child Development Project. *Social Psychology of Education, 4*(1), 3-51.
- Song, J., Bong, M., Lee, K., & Kim, S. I. (2015). Longitudinal investigation into the role of perceived social support in adolescents' academic motivation and achievement. *Journal of Educational Psychology, 107*(3), 821.
- Sprinthall, N. & Collins, W. (2003). *Psicologia do Adolescente: Uma Abordagem Desenvolvimentalista*. 3ª Ed.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology, 75*, 411–433.
- Stroet, K., Opdenakker, M. & Minnaer, A. (2013). Effects of supportive teaching on early adolescents' motivation and engagement: A review of the literature. *Educational Research Review, 9*, 65-87. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2012.11.03>
- Tamarit, A., de la Barrera, U., Mónaco, E., Schoeps, K., & Castilla, I. M. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: Risk and protective factors of emotional symptoms. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes, 7*(3), 73-80. [doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.203](https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.203).
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet, 379*(9820), 1056-1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Tian, L., Liu, B., Huang, S., & Huebner, E. S. (2013). Perceived social support and school well-being among Chinese early and middle adolescents: The mediational role of

self-esteem. *Social indicators research*, 113(3), 991-1008.

<https://doi.org/10.1007/s11205-012-0123-8>

Tian, L., Chen, H., & Huebner, E. S. (2014). The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents. *Social Indicators Research*, 119(1), 353-372.

<https://doi.org/10.1007/s11205-013-0495-4>

Tomasik, M. J., Helbling, L. A., & Moser, U. (2021). Educational gains of in-person vs. distance learning in primary and secondary schools: A natural experiment during the COVID-19 pandemic school closures in Switzerland. *International Journal of Psychology*, 56(4), 566-576. <https://doi.org/10.1002/ijop.12728>

Vallejo, L., Fresneda, J., & Vallejo, M. (2020). Psychological wellbeing of vulnerable children during the COVID-19 pandemic. *Psicothema*, 32(4), 501-507. [doi: 10.7334/psicothema2020.218](https://doi.org/10.7334/psicothema2020.218)

Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 232-249. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.232>

Varni, J. W., Seid, M., & Rode, C. A. (1999). The PedsQL™: measurement model for the pediatric quality of life inventory. *Medical care*, 126-139. <http://www.jstor.org/stable/3767218>

Véronneau, M. H., Koestner, R. F., & Abela, J. R. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 280-292. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.280.62277>

- Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2325. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102325>
- Wallander, JI, Schmitt, M., & Koot, HM (2001). Measuring quality of life in children and adolescents: issues, instruments and applications. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 571-585.
- Weber, S., Jud, A., Landolt, M. A., & Goldbeck, L. (2017). Predictors of health-related quality of life in maltreated children and adolescents. *Quality of Life Research*, 26(10), 2717-2727. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1615-4>
- Whitlock, J. (2006). Youth perceptions of life at school: Contextual correlates of school connectedness in adolescence. *Applied Development Science*, 10(1), 13-29. [https://doi.org.10.1207/s1532480xads1001\\_2](https://doi.org.10.1207/s1532480xads1001_2)
- Winick, B. J. (1992). On autonomy: Legal and psychological perspectives. 37, 1705.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (2020). WHO characterizes COVID-19 as a pandemic. Available from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-accur>
- Wotto, M. (2020). The future high education distance learning in Canada, the United States, and France: Insights from before COVID-19 secondary data analysis. *Journal of Educational Technology Systems*, 49(2), 262-281. <https://doi.org/10.1177/0047239520940624>

- Wunsch, K., Nigg, C., Niessner, C., Schmidt, S. C., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., ... & Woll, A. (2021). The Impact of COVID-19 on the Interrelation of Physical Activity, Screen Time and Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents in Germany: Results of the Motorik-Modul Study. *Children*, 8(2), 98. <https://doi.org/10.3390/children8020098>
- Zhen, R., Liu, R. D., Ding, Y., Wang, J., Liu, Y., & Xu, L. (2017). The mediating roles of academic self-efficacy and academic emotions in the relation between basic psychological needs satisfaction and learning engagement among Chinese adolescent students. *Learning and Individual Differences*, 54, 210-216. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.017>
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The lancet*, 395(10229), 1054-1062. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3)