

Agradecimentos

Nesta página gostaríamos de expressar os mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que acompanharam e contribuíram de alguma forma para a realização deste trabalho:

- Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira pelo fornecimento de directrizes, orientações oportunas e toda a disponibilidade e apoio prestado;

- Aos meus colegas de Seminário, Andreia Mateus, Viviana Serralha, Elsa Varela e Emanuel Teixeira por todo o apoio moral e espírito de entreajuda que sempre demonstraram;

- À minha irmã, Rita Almeida, à minha grande amiga Anca Morar e à Professora Sara Sousa, pelo apoio e tempo disponibilizado aquando da recolha da amostra;

- À Associação Sócrates/Erasmus da Universidade de Coimbra, por toda a disponibilidade e apoio prestado;

- Aos meus colegas de curso e companheiros para a vida, pela colaboração, paciência e disponibilidade demonstrada, para além dos bons momentos partilhados ao longo destes anos;

- Aos meus pais, principais responsáveis por tudo de bom que eu produzi ou venha a produzir, pela compreensão, apoio, carinho e confiança que sempre depositaram em mim.

Índice Geral

Índice de Tabelas	iv
Lista de Anexos	v
Resumo	vi
Capítulo I – Introdução	1
1.1. Pertinência do Estudo	2
1.2. Formulação do Problema	3
1.3. Definição de Objectivos	3
1.4. Definição de Hipóteses	3
1.5. Estrutura do Trabalho	6
Capítulo II – Revisão de Literatura	8
2.1. Introdução	8
2.2. Bem-Estar Subjectivo	8
2.3. Teorias do Bem-Estar Subjectivo	9
2.3.1. Influências Situacionais “Bottom-Up”	10
2.3.2. Personalidade	10
2.3.3. Teorias da Discrepância Múltipla da Satisfação	13
2.4. Bem-Estar Subjectivo e Actividade Física	15
2.5. Instrumentos de Medida mais utilizados na avaliação do Bem-Estar Subjectivo.	19
Capítulo III – Metodologia	21
3.1. Caracterização da Amostra	21
3.2. Instrumentos de Medida	21
3.2.1. Ficha de Caracterização Individual	22
3.2.2. <i>Satisfaction With Life Scale</i>	22
3.2.3. <i>Self-Anchoring Rating Scale</i>	22
3.2.4. <i>Baecke Questionnaire</i>	22
3.2.5. Questionário para Determinação dos Estados de Mudança	23
3.3. Definição das Variáveis em Estudo	23
3.3.1. Variáveis Dependentes	23
3.3.2. Variáveis Independentes	24

3.4. Análise e Tratamento de Dados	24
Capítulo IV – Apresentação dos Resultados	25
Capítulo V – Discussão dos Resultados	34
Capítulo VI – Conclusões e Recomendações Futuras	39
6.1. Conclusões de Carácter Descritivo	39
6.2. Conclusões de Carácter Inferencial	40
6.3. Limitações do Estudo e Recomendações Futuras	40
Bibliografia	42
Anexos	

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Distribuição da Amostra por Género	25
Tabela 2 – Distribuição da Amostra por Prática de Desporto	25
Tabela 3 – Distribuição da Amostra por Horas de Sono Diárias	26
Tabela 4 – Distribuição da Amostra por Estados de Mudança	27
Tabela 5 – Médias e Desvios Padrão da Amostra Total por Género	28
Tabela 6 – Médias e Desvios Padrão dos Grupos de Prática de Desporto	28
Tabela 7 – Médias e Desvios Padrão dos Grupos de Horas de Sono Diárias	29
Tabela 8 – Médias e Desvios Padrão dos Grupos de Estados de Mudança	30
Tabela 9 – Comparações (Teste-t) entre Géneros	30
Tabela 10 – Comparações (Teste-t) entre Grupos de Prática de Desporto	31
Tabela 11 – Comparações (Anova) entre Grupos de Horas de Sono	32
Tabela 12 – Comparações (Anova) entre Grupos de Estados de Mudança	33

Lista de Anexos

Anexo 1 – Questionário

Anexo 2 – Quadros de estatística inferencial:

- Quadro 1: Teste-t para amostras independentes em função do género
- Quadro 2: Teste-t para amostras independentes em função da prática de exercício físico
- Quadro 3: Teste-t para amostras independentes em função da prática de exercício físico no género feminino
- Quadro 4: Teste-t para amostras independentes em função da prática de exercício físico no género masculino
- Quadro 5: Testes *Post-hoc* de comparações múltiplas em função do número de horas de sono diárias
- Quadro 6: Testes *Post-hoc* de comparações múltiplas em função do número de horas de sono diárias no género feminino
- Quadro 7: Testes *Post-hoc* de comparações múltiplas em função do número de horas de sono diárias no género masculino
- Quadro 8: Testes *Post-hoc* de comparações múltiplas em função dos estados de mudança

Resumo

O presente estudo pretende avaliar as influências do género, da prática de exercício físico regular, bem como do número de horas de sono diárias e do estado de mudança do modelo transteórico no bem-estar subjectivo e no controlo de vida dos estudantes internacionais da Universidade de Coimbra no ano lectivo 2004/2005. O estudo envolveu uma amostra de 105 sujeitos, sendo 53 do género feminino e 52 do género masculino, apresentando uma idade média de $23,3 \pm 2,5$ e $23,5 \pm 2,2$ anos, respectivamente.

Para a recolha de dados foi aplicada uma bateria de testes, constituída pelos seguintes instrumentos de medida, *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) de Pavot et al. (1998) e a *Self-Anchoring Rating Scale* (Escada), visando a avaliação da Satisfação com a Vida (componente do BES), o *Baecke Questionnaire* de Baecke, et al. (1992) para avaliar a actividade física habitual e a atitude face ao exercício e o Questionário para Determinar Estados de Mudança. Para além destes instrumentos foi também utilizada uma ficha inicial de caracterização individual com o objectivo de recolher informações relativas a diferentes variáveis independentes em estudo.

No que se refere ao tratamento estatístico dos dados, foi utilizada a estatística descritiva (médias, desvio padrão e tabelas de frequência), enquanto que para a comparação entre os constructos em estudo e as variáveis independentes (género, prática de exercício físico, número de horas de sono diárias e estado de mudança) foram utilizadas a estatística descritiva e a estatística inferencial (Teste-t de Student e Anova One Way).

Os resultados levam-nos a concluir que ao nível da actividade física habitual, os sujeitos do género masculino são mais activos que os do género feminino, no entanto as raparigas apresentam um maior controlo de vida. Em relação à satisfação com a vida no geral (factor da componente cognitiva do bem-estar subjectivo), apenas foram encontradas diferenças em relação ao número de horas de sono diárias, indicando que quem dorme mais de oito horas por noite apresenta níveis superiores de bem-estar. Porém, quando analisámos a satisfação com a vida no momento, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, em quaisquer dos grupos em análise.