

## Capítulo I – Introdução

Hoje em dia sabe-se que ser saudável não se resume apenas à ausência de doença física ou mental. Neste sentido, Menninger (1930) já havia definido saúde mental como sendo o “ajustamento dos seres humanos ao mundo e aos demais sujeitos, com um máximo de felicidade efectiva” (p.1). Diversos autores e cientistas têm vindo demonstrar a importância do Bem-Estar, afastando-se das estreitas definições de Saúde e aproximando-se de outras, que incluem factores sociais e emocionais.

O conceito de Bem-Estar tem preocupado as mais diversas disciplinas, desde a Filosofia da antiga Grécia, à Geografia, Medicina, Sociologia, Psicologia, entre outras (Bowling 2001), mas as tentativas de o medir apenas tiveram início na década de 50. As primeiras teorias debruçaram-se sobre os factores externos (*bottom-up*) que consistentemente afectam a felicidade mas com a mudança de ênfase para os factores internos (*top-down*) inerentes ao indivíduo descobriram que os factores objectivos (externos) são apenas responsáveis por uma pequena parte do Bem-Estar. Deste modo, foram propostas novas teorias de forma a explicar a influência de factores subjectivos como o temperamento, objectivos pessoais, cultura e esforços de “coping” no Bem-Estar Subjectivo (BES). O crescimento no campo do BES reflecte: tendências sociais mais elevadas no que respeita ao valor do indivíduo; a importância das perspectivas subjectivas na avaliação da vida e o reconhecimento que o bem-estar acarreta elementos positivos que transcendem a prosperidade económica (Diener et al. 1999).

Nas últimas décadas, os benefícios psicológicos e fisiológicos do exercício ou actividade física têm-se tornado bastante evidentes, porém a relação exacta entre exercício físico e benefícios psicológicos é ainda algo confusa (Berger & McInman 1993). Estes autores sugerem que a complexidade da relação entre exercício e bem-estar psicológico deriva, não só das diversas formas e tipos de exercício mas também em função da idade, características do treino, instrutor ou treinador, etc. Apesar disto, a maioria das posições que defendem a importância da actividade física na saúde mental, centra-se na defesa das relações entre corpo e mente, como por exemplo, situações de controlo e mestria, proporcionados através da prática de exercício físico

---

Introdução

e da melhoria da condição física, que levam a sentimentos de bem-estar, etc (Cruz et al. 1996).

Diferentes mecanismos ou hipóteses explicativas, dos efeitos do exercício e da actividade física, nas variáveis psicológicas têm sido propostas sem, no entanto, existir qualquer consenso a esse respeito. O único consenso no estudo desta relação é a associação, aparentemente clara, entre a prática de exercício físico e a melhoria de variáveis de foro psicológico.

Com a elaboração deste estudo, pretendemos analisar a influência do género, da prática de exercício físico e do número de horas de sono diárias na Satisfação com a Vida no Geral e no Momento (componente cognitiva do BES), bem como no Controlo de Vida em estudantes internacionais na Universidade de Coimbra, no ano lectivo 2004/2005.

### **1.1. Pertinência do Estudo**

O Bem-Estar Subjectivo ou felicidade é há muito tempo considerado uma componente central de uma “vida boa”. Numa perspectiva evolucionária, os níveis positivos de BES têm um papel importante na adaptação humana, motivando os indivíduos a construírem recursos que melhoram as estratégias de “coping” em relação às tragédias e stressores do dia-a-dia (Park 2004). Neste sentido, considerámos pertinente estudar a população “Erasmus”, pois é uma população que se encontra em adaptação a um país e a uma cultura diferente, para não mencionar as alterações a nível familiar, escolar e social a que estão sujeitos durante 5 a 10 meses. Para além disto, o número de estudantes internacionais tem vindo a aumentar consideravelmente, tornando-se importante a procura de variáveis que influenciem a sua felicidade e o seu bem-estar.

É bem sabido, que a prática de exercício tem influência em diversas variáveis psicológicas. No entanto, essa relação ainda é bastante confusa. Como tal, considerámos ser relevante analisar essa interligação numa população, extraordinária e singular como são os estudantes internacionais.

## **1.2. Formulação do Problema**

Para elaborar este estudo, tivemos como base o seguinte problema: “Será que a prática regular de exercício físico promove o acréscimo dos níveis de Bem-Estar Subjectivo dos estudantes internacionais da Universidade de Coimbra?”

## **1.3. Definição de Objectivos**

Com este estudo pretendemos avaliar, a satisfação com a vida no geral, a satisfação com a vida no momento e o controlo de vida em estudantes internacionais. Para além disto, propusemo-nos analisar a influência de outras variáveis como:

- a. Que influência tem o género nos níveis de satisfação com a vida no geral, a satisfação com a vida no momento e o controlo de vida em estudantes internacionais.
- b. Que influência tem a prática de exercício físico nos níveis de satisfação com a vida no geral, a satisfação com a vida no momento e o controlo de vida em estudantes internacionais.
- c. Que influência tem o número de horas de sono diárias nos níveis de satisfação com a vida no geral, a satisfação com a vida no momento e o controlo de vida em estudantes internacionais.
- d. Que influência tem o estado de mudança (face ao exercício) nos níveis de satisfação com a vida no geral, a satisfação com a vida no momento e o controlo de vida em estudantes internacionais.

## **1.4. Definição de Hipóteses**

1H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual (Índice de Trabalho; Índice de Desporto; Índice de Lazer e Actividade Física Total), em função da variável Género.

1H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual (Índice de Trabalho; Índice de Desporto; Índice de Lazer e Actividade Física Total), em função da variável Género.

---

Introdução

2H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função da variável Género.

2H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função da variável Género.

3H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função da variável Género.

3H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função da variável Género.

4H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função da variável Género.

4H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função da variável Género.

5H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual (Índice de Trabalho; Índice de Desporto; Índice de Lazer e Actividade Física Total), em função das variáveis Prática Desportiva e Género.

5H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual (Índice de Trabalho; Índice de Desporto; Índice de Lazer e Actividade Física Total), em função das variáveis Prática Desportiva e do Género.

6H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função das variáveis Prática Desportiva e do Género.

6H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função das variáveis Prática Desportiva e do Género.

7H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função das variáveis Prática Desportiva e do Género.

7H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função das variáveis Prática Desportiva e do Género.

8H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função das variáveis Prática Desportiva e do Género.

8H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função das variáveis Prática Desportiva e do Género.

9H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual (Índice de Trabalho; Índice de Desporto; Índice de Lazer e Actividade Física Total), em função das variáveis Horas de Sono Diárias e do Género.

9H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual (Índice de Trabalho; Índice de Desporto; Índice de Lazer e Actividade Física Total), em função das variáveis Horas de Sono Diárias e do Género.

10H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função das variáveis Horas de Sono Diárias e do Género.

10H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função das variáveis Horas de Sono Diárias e do Género.

11H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função das variáveis Horas de Sono Diárias e do Género.

11H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função das variáveis Horas de Sono Diárias e do Género.

12H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função das variáveis Horas de Sono Diárias e do Género.

12H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função das variáveis Horas de Sono Diárias e do Género.

---

Introdução

13H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual (Índice de Trabalho; Índice de Desporto; Índice de Lazer e Actividade Física Total), em função das fases do modelo transteórico.

13H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual (Índice de Trabalho; Índice de Desporto; Índice de Lazer e Actividade Física Total), em função das fases do modelo transteórico.

14H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função das fases do modelo transteórico.

14H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função das fases do modelo transteórico.

15H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função das fases do modelo transteórico.

15H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função das fases do modelo transteórico.

16H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função das fases do modelo transteórico.

16H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função das fases do modelo transteórico.

## **1.5. Estrutura do Trabalho**

O presente estudo de investigação encontra-se sistematizado ao longo de 7 capítulos:

O capítulo I diz respeito à introdução, onde se encontra uma visão geral da temática envolvente, bem como os objectivos e as hipóteses consideradas para a presente investigação. Já o capítulo II diz respeito à Revisão de Literatura, a qual contempla o enquadramento teórico e conceptual do estudo, analisando a literatura relacionada com o nosso tema. No capítulo seguinte, Métodos e Procedimentos, caracterizamos a amostra e os instrumentos utilizados, definimos as variáveis

dependentes e independentes, os procedimentos de aplicação e o tratamento estatístico dos dados.

O capítulo IV é referente à Apresentação dos Resultados, através da análise estatística descritiva e inferencial, e o capítulo V compreende a Discussão dos Resultados, onde se confrontam os resultados obtidos com estudos referenciados na revisão de literatura. Já no capítulo VI encontra-se uma síntese das principais linhas de conclusão do estudo, bem como as Limitações e Recomendações para futuros estudos na mesma área de investigação.

Por último, o capítulo VII apresenta as Referências Bibliográficas consultadas na elaboração do presente estudo por ordem alfabética.

## Capítulo II – Revisão de Literatura

### 2.1. Introdução

As tentativas de medir o bem-estar (BE) tiveram início nos anos 50 e 60 com a perspectiva de que a felicidade não poderia ser medida apenas pelos bens materiais. O resultado desta perspectiva, foi o movimento dos indicadores sociais (objectivos). Este movimento, surgiu como um meio de monitorizar alterações em aspectos não económicos da vida Americana, e incluíram um vasto leque de actividades, eventos de vida e características de indivíduos. Mas o ponto-chave é que estes indicadores foram monitorizados por instituições sociais e governamentais, não dependendo da discricção individual da vida de cada sujeito. Estes indicadores são indicadores objectivos, e a abordagem assume que existem “necessidades padrão”, comuns a todos os indivíduos, e estas podem ser determinadas por peritos na matéria (Campbell 1976, citado em Hird 2003).

De acordo com Campbell (1976), os indicadores objectivos são limitados pelo facto de que as condições objectivas nas quais os indivíduos vivem, poderão influenciar a experiência de vida, mas poderão não reflectir essa experiência. Para além disto, alguns acreditam que os indicadores sociais não definem, sozinhos, a qualidade de vida, pois as pessoas reagem de modo diferente nas mesmas circunstâncias e avaliam as condições com base nas suas expectativas, valores e experiências prévias.

Apesar das estatísticas do crime e o vencimento anual serem relevantes na discussão de qualidade de vida, o elemento subjectivo é essencial (Diener et al. 1999). Como resposta a isto, os investigadores orientaram os seus esforços para a medição do Bem-Estar Subjectivo.

### 2.2. Bem-Estar Subjectivo (BES)

Diener et al. (1999) descreveu o BES como “uma larga categoria de fenómenos que incluem as respostas emocionais das pessoas, satisfações em certos domínios e julgamentos globais de satisfação para a vida” (p. 277).

Segundo este autor, o BES divide-se em duas componentes: Afectiva e Cognitiva. A componente afectiva envolve estados de espírito e emoções denominadas de “afecto”, no entanto, existem resultados contraditórios em relação a se afecto positivo e afecto negativo formam dois factores independentes e devem ser medidos separadamente, ou se eles são interdependentes (Diener et al. 1999). As diferenças entre afecto positivo e negativo ainda se estão a debater, mas a separação das dimensões afectivas a longo prazo é menos controversa tendo, Diener e Emmons (1984) descoberto que, estas dimensões se afastam consideravelmente ao longo do tempo.

A dimensão cognitiva, relativa à componente cognitiva do BES envolve julgamentos da vida do próprio sujeito, quer seja a satisfação com a vida como um todo, ou satisfação em diversos domínios da vida, como o trabalho, família, entretenimento, saúde, finanças (Prince & Prince, 2001; Diener et al. 1999). Esta componente cognitiva pode ser vista e entendida como “o que pensas da tua vida”, ao contrário da componente afectiva, “como te sentes com a tua vida”.

### **2.3. Teorias do Bem-Estar Subjectivo**

Diversas teorias do BES foram propostas e testadas nos últimos 40 anos. Wilson (1967) referiu que apenas alguns postulados teóricos haviam sido propostos para explicar as diferenças individuais no BES e, na realidade, os postulados existentes haviam sido propostos pelo próprio Wilson, aquando a sua dissertação de doutoramento, em 1960. O primeiro postulado sugere que, a satisfação de necessidades causa felicidade, enquanto que a persistência de necessidades não satisfeitas causa infelicidade. Já o segundo diz que, o grau de preenchimento necessário para produzir satisfação, depende da adaptação ou nível de aspiração, que por sua vez é influenciado por experiências passadas, comparações com outros, valores pessoais e outros factores.

Segundo Diener et al. (1999) um dos mais importantes avanços teóricos terá sido a mudança de ênfase do primeiro dos postulados de Wilson (1967) (identificando quais as necessidades que deveriam ser preenchidas para ser feliz), para o segundo, (identificando os factores comparativos que influenciam se os recursos irão ou não influenciar o Bem-Estar). A primeira perspectiva procura

identificar factores externos, situacionais, ou “bottom-up” que consistentemente afectam a felicidade, enquanto que a segunda abordagem centra a sua atenção nos processos “top-down” inerentes ao indivíduo. O facto de os investigadores ainda não terem identificado recursos que afectem grandemente o BES, tem motivado muitos dos estudos acerca dos processos que estão na base da felicidade. Os investigadores iniciaram a análise do contexto fornecido pelas experiências das pessoas, valores e objectivos, aquando da determinação da influência que situações externas têm na felicidade. Apresentamos em seguida, alguns importantes modelos conceptuais que procuram ser explicativos da influência de factores externos (“bottom-up”) e, posteriormente, factores internos, inerentes ao indivíduo (“top-down”) ao nível do BES.

### **2.3.1. Influências situacionais “bottom-up”**

A apoiar a abordagem “bottom-up”, tem sido demonstrado que uma variedade de “prazeres” está ligada a relatos de BES. Por exemplo: estar exposto a eventos agradáveis no dia-a-dia, irá aumentar o afecto positivo, mas experienciar um evento desagradável aumentará o afecto negativo. No entanto, os investigadores ficam normalmente desapontados pelos efeitos relativamente pequenos das variáveis externas e objectivas que foram exploradas nos estudos mais antigos (factores demográficos como sexo; idade; raça; educação; estado civil, etc). Devido a estes pequenos efeitos, os investigadores viraram-se para as áreas “top-down” (estruturas inerentes à pessoa, que determinam como os eventos e circunstâncias são percebidas), para explicar a variabilidade do BES.

### **2.3.2. Personalidade**

A personalidade é um dos mais fortes e consistentes predictores do BES (Diener et al. 1999). Uma larga variedade de investigações tradicionais e metodologias tem demonstrado essa ligação personalidade-BES e, como tal, algumas teorias foram desenvolvidas com o intuito de explicar o porquê dessa mesma relação.

#### **a. Predisposição temperamental para o BES**

Um dos modelos conceptuais para a relação entre personalidade e BES, é que algumas pessoas possuem uma predisposição para serem felizes ou infelizes, que é presumivelmente devido a diferenças individuais inatas, no sistema nervoso (Diener et al, 1999). As evidências mais fortes para a predisposição temperamental de determinados níveis de BES, provêm de estudos de herança genética. Estes estudos estimam a variância nos valores de BES que podem ser explicada pelos genes.

(Diener et al. 1999) citam diversos estudos dentro deste modelo. Tellegen et al. (1998), por exemplo, examinaram os gémeos monozigóticos e dizigóticos que foram criados juntos, e os que foram afastados à nascença. Estes autores descobriram que, os gémeos monozigóticos que cresceram em diferentes lares eram mais “semelhantes” que os gémeos dizigóticos que foram criados juntos ou separados. Para além disto, eles afirmam que, os gémeos que foram criados na mesma família não se revelaram muito mais “semelhantes” entre eles, do que os gémeos que foram criados separadamente. Tellegen et al. (1998) estimaram que os genes são responsáveis por cerca de 40% da variância nas emoções positivas e 55% da variância no afecto negativo, onde o ambiente familiar partilhado é responsável por 22% e 2% da variância no afecto positivo e no afecto negativo, respectivamente.

Se existem predisposições estáveis para experienciar felicidade ou infelicidade, seria de esperar que o BES fosse, pelo menos de algum modo, consistente ao longo do tempo e em diversas situações. Apesar dos factores situacionais poderem alterar o BES para cima ou para baixo de níveis basais, os factores estáveis da personalidade deveriam exercer uma influência a longo-termo (Diener et al. 1999). Um estudo realizado por Magnus e Diener (1991) sugeriu que as medidas da personalidade previam a satisfação para a vida até 4 anos mais tarde, mesmo após controlarem a influência de eventos de vida intervenientes. Outro estudo citado por Diener et al. (1999), refere que as pessoas eventualmente retornam para os níveis basais de afecto positivo e negativo após a ocorrência de bons e maus eventos. Este estudo foi realizado por Magnus e Diener (1991) na qual avançaram uma teoria, denominada de *Teoria do Equilíbrio Dinâmico*. Esta teoria assenta na ideia de que, a personalidade determina os níveis basais de respostas emocionais. Os eventos e situações podem mover as pessoas para cima ou para baixo destes níveis basais, mas elas iram retornar ao ponto de partida.

Seguindo a mesma linha de pensamento, Cummins e Nistico (2002) realizaram um estudo no qual discutiram possíveis mecanismos psicológicos

responsáveis pela distribuição normal da qualidade de vida subjectiva, distribuição esta que se mantém em média a  $75 \pm 2,5\%$  do nível máximo da escala de medida. Estes autores propuseram a ideia de que, para se ter uma vida normal é indispensável possuir uma visão positiva da mesma. Deste modo, terá de existir algum mecanismo que, tal como a auto-satisfação, seja capaz de gerar satisfação para a vida. Simultaneamente, este mecanismo deverá ser robusto suficiente para suportar os desafios das realidades objectivas da vida, que muitas vezes causam auto-insatisfação. Deste modo, as auto-crenças necessitam de agir como moderadores da realidade, sendo o seu papel proeminente na manutenção de um BE positivo. Mais concretamente, estas auto-crenças influenciam as cognições em relação às probabilidades e potencialidades do mundo empírico. Este processo é referido pelos autores como indução cognitiva positiva (*positive cognitive bias* – PCB).

Para além disto, Cummins e Nistico (2002) afirmam que a indução cognitiva positiva relativa à auto-valorização, controlo e optimismo é essencial para a manutenção homeostática do BES dentro dos seus níveis óptimos. Se a sua actividade cai para baixo destes níveis, os sujeitos associam-na a depressões. Pelo contrário, se cresce para cima dos níveis óptimos poderão surgir pensamentos ilusórios.

#### b. Disposições e traços cognitivos associados ao BES

Os traços que têm recebido mais atenção teórica e empírica, em relação ao BES são a extroversão e o neuroticismo. Lucas et al. (1998) sugere que as pessoas extrovertidas são mais sensíveis a recompensas, e que esta sensibilidade se manifesta na forma de maior afecto positivo quando exposto a esse estímulo. Deste modo, níveis de afecto positivo mais elevados motivam os indivíduos a procurarem estímulos de recompensa. O elevado afecto positivo e sensibilidade à recompensa, dos indivíduos extrovertidos, levam a um aumento dos comportamentos sociais, devido ao facto de as situações sociais terem a tendência de ser mais divertidas e recompensadoras do que situações não sociais. Assim sendo, os autores conjecturam que a extroversão poderá então resultar das diferenças individuais de afecto positivo.

De acordo com Diener et al. (1999) a extroversão e o neuroticismo não são os únicos traços da personalidade que se relacionam com o BES. Por exemplo, Wilson

na sua revisão de BES, efectuada em 1967, concluiu que a auto-estima também se relaciona com o BES. Diener e Diener (1995) conseguiram provas de que essa relação não é universal. Numa investigação entre diferentes culturas analisaram as relações entre auto-estima e satisfação com a vida, e descobriram que a correlação entre os dois construtos é menor em sociedades colectivistas, sociedades estas que valorizam o grupo em detrimento do indivíduo. Outra característica que Wilson mencionou como estando directamente relacionada com a felicidade foi o optimismo. Scheider e Carver (1985) (citado por Diener et al. 1999) desenvolveram uma teoria de optimismo disposicional, na qual os pensamentos característicos de cada sujeito em relação ao futuro afectam as circunstâncias e, como tal, o BES. De acordo com esta teoria, o optimismo representa uma tendência generalizada para esperar resultados favoráveis, ele ou ela irá trabalhar de encontro aos objectivos que delineou, onde, se um sujeito espera falhar, ele ou ela irá desistir dos objectivos que delineou. Este padrão de comportamento leva a um maior número de objectivos alcançados por optimistas do que por pessimistas.

### c. Personalidade Vs Interações do ambiente

As influências dos traços da personalidade nas emoções são, provavelmente moderadas pelo ambiente no qual o indivíduo se encontra “imerso”. Assim, os efeitos da personalidade poder-se-ão estender para além dos efeitos directos. A personalidade pode interagir com situações e ambiente para influenciar o BES. A investigação neste campo ainda é limitada, e a que existe é debilitada por definições e modelos de interaccionismo inconsistentes (Diener et al.1999).

O primeiro tipo de interacção que Emmons et al. (1986) identificaram, foi uma forma de interacção estatística ou aditiva, na qual a variância da variável dependente é dividida em variâncias de acordo com as pessoas, situações e suas interacções. Isto significa que, certos indivíduos, poderão não ter predisposição para reagir fortemente a eventos positivos, mas uma maior felicidade apenas será atingida se o afecto positivo ocorrer. A felicidade requer portanto, combinações precisas de personalidade e ambiente.

### **2.3.3. Teorias da Discrepância Múltipla da Satisfação**

Michalos (1985) avançou a *teoria de discrepância múltipla da satisfação*, usando ideias de antigos gregos, e ainda de Wilson (1967) e Campbell et al. (1976) entre outros. Esta teoria diz que, os indivíduos se comparam a referências múltiplas incluindo outras pessoas, condições passadas, aspirações futuras, níveis ideais de satisfação e necessidades ou objectivos de vida. Os julgamentos são então baseados nas discrepâncias entre as condições correntes e estas referências. Uma discrepância que envolva uma comparação superior (estando a referência mais alta), irá resultar num decréscimo de satisfação, enquanto que, se envolver uma comparação inferior, irá haver um acréscimo da satisfação com a vida.

Sumariando a evolução das teorias do BES, podemos dizer que, as primeiras investigações neste campo limitaram-se a catalogar variados recursos e factores demográficos, correlacionados com o bem-estar subjectivo. Apesar dos últimos 40 anos de investigação terem aumentado o nosso conhecimento nesta área, o contributo mais importante, está na compreensão de que estes factores externos, “bottom-up” são muitas vezes responsáveis por apenas uma pequena parte da variância do BES. O temperamento, objectivos, cultura e esforços de “coping” de cada indivíduo, moderam a influência de circunstâncias e eventos de vida no BES. Diversos modelos teóricos foram desenvolvidos em cada uma destas áreas, para procurar explicar como os factores internos, inerentes ao indivíduo interferem e moderam o impacto do ambiente no BES.

Não existe nenhuma resposta simples para a causa do BES. Estudos acerca da religião, estratégias de coping e atribuições sugerem que, os factores cognitivos desempenham um papel importante. Estudos em pessoas com deficiências mostram que os factores objectivos podem ser importantes, mas as pessoas usualmente adaptam os seus objectivos para o que é possível para eles. Estudos de herança genética como os realizados por Tellegen et al. (1988) e DeFries e Fulker (1992) (citado em Diener et al. 1999) demonstram que a personalidade desempenha um papel importante. Estudos cruzando culturas, revelam que diferentes factores se correlacionam com o BES em diferentes sociedades. Diener e Diener (1995) demonstraram que em Países de cultura individualista, como os Estados Unidos, a auto-estima e a satisfação com a vida se correlacionam fortemente, mas em culturas

colectivistas essa correlação já não é tão evidente. No mesmo sentido, Diener et al. (1999), afirma que a cultura pode ter um profundo efeito nas causas da felicidade, ao influenciar os objectivos que as pessoas perseguem, bem como os recursos disponíveis para que tal aconteça. Diferentes variáveis levam ao BES em pessoas com diferentes valores e diferentes objectivos de vida. Como tal, “não tem cabimento procurar uma única causa para a felicidade. Em vez disso, deveríamos entender a interligação complexa da cultura, personalidade, recursos e ambiente objectivo” (Diener et al. 1999).

#### **2.4. Bem-Estar Subjectivo e Actividade Física**

O BES compromete as avaliações – tanto afectivas como cognitivas – da vida das pessoas. Inclui facetas tais como, se os indivíduos são alegres, tristes, satisfeitos ou desesperados com as suas vidas. O BES acompanha a felicidade global e infelicidade, bem como a satisfação em domínios específicos como a saúde (Diener e Fujita. 1997).

O Bem-Estar Subjectivo (BES) é relevante para a área da saúde, não apenas por ser uma componente da saúde mental, mas também porque a auto-satisfação com a saúde física é uma componente do próprio BES. Face às novas exigências e pressões colocadas pela sociedade moderna, caracterizada por novas tecnologias e por novas formas de pressão e stress, um número cada vez maior de pessoas tem vindo a recorrer à prática de exercício físico e de actividade física, como forma de procurar o seu bem-estar psicológico. De facto, é consensual que a prática regular de exercício ou actividade física, além de outros benefícios para a saúde, ajuda a libertar tensão e a melhorar o bem-estar psicológicos (Cruz et al.1996) e Ferreira (2004).

O impacto do exercício físico nas variáveis psicológicas tem sido referido repetidamente pelos mais diversos autores, mas as relações exactas entre exercício físico e benefícios psicológicos são ainda algo confusas, devido à complexidade de tal relação. Berger e McInman (1993) assinalam que esta complexidade da relação entre exercício e bem-estar psicológico se deve às diversas formas e tipos de “exercício” que existem, e que passo a enunciar: actividades de grupo ou individuais; desporto de competição e desporto ou actividade física de lazer; actividades aeróbias

e anaeróbias; exercício crónico e agudo; e actividades realizadas por pessoas com grandes diferenças ao nível das suas aptidões físicas e das suas competências.

Ao mesmo tempo, outros factores podem interferir em tal relação. Por exemplo, tal como acontece com os benefícios físicos, é possível que os benefícios psicológicos também variem, não só conforme os diferentes modos ou modalidades de exercício, mas também em função de factores como a idade dos praticantes, características da prática do treino, o ambiente ou contexto em que se realiza, os instrutores e treinadores, a “população” em causa, etc.

A maioria dos autores que defende a importância da actividade física na saúde mental, centra-se na defesa das relações entre o corpo e a mente. Seguindo esta perspectiva, Folkes e Sime (1981), avançaram uma hipótese para explicar os benefícios do exercício físico, em termos de saúde mental. Nomeadamente, a melhoria da condição física resulta em sensações de controlo e mestria que levam a sentimentos de bem-estar; o exercício aeróbio fornece treino de bio-feedback; o exercício constitui uma forma de meditação que provoca estados alternados de consciência; e o exercício fornece uma distração de estímulos geradores de ansiedade.

O bem-estar psicológico, por vezes chamado de bem-estar subjectivo, refere-se geralmente ao grau de satisfação do indivíduo com a sua vida. É uma crença bastante difundida que os sujeitos fisicamente activos têm uma auto-imagem mais positiva do que os não activos. Um estudo realizado no Reino Unido (ADNFS, 1992) citado por Cruz et al. (1996) sugere que, ou pessoas que se consideram saudáveis são mais atraídas para o exercício físico, ou que o exercício ajuda as pessoas a sentirem-se melhor acerca de si próprias. Por outro lado, se for verdade que o exercício e a condição física são factores importantes para o bem-estar psicológico, então atletas deveriam apresentar níveis mais elevados de bem-estar psicológico. E, embora exista alguma evidência de que os atletas tendem a considerar o mundo de um modo mais positivo, desconhece-se ainda se o efeito é devido a factores fisiológicos, psicológicos, sociológicos ou a uma combinação de todos ou de alguns destes factores. Até porque são bem conhecidos casos em que a participação em desporto, principalmente competitivo, provoca problemas ao nível do bem-estar psicológico.

Berger e McInman (1993) realizaram uma revisão de literatura que analisou as relações entre exercício e qualidade de vida. Eles sugerem a adopção do termo “qualidade de vida” em vez de “bem-estar psicológico”. Para estes autores, a

qualidade de vida refere-se “a um estado de bem-estar subjectivo e à preponderância de afecto positivo”, enfatizando-se assim “as contribuições positivas do exercício”. Por sua vez, a designação bem-estar psicológico reflecte principalmente a ausência de afectos negativos como a ansiedade e depressão.

Ao longo dos últimos parágrafos temos vindo a salientar diferentes mecanismos ou hipótese explicativas para os efeitos do exercício e da actividade física em algumas variáveis psicológicas. Como é evidente, não existe, actualmente qualquer consenso a este respeito. De acordo com Cruz et al. (1996) “a única coisa que parece ser clara é a associação mais ou menos evidente entre o exercício e “ganhos” ou melhorias em diversas variáveis de ordem psicológica” (p.109).

Estes autores referem um estudo realizado por Plante (1993), no qual ele sintetizou os possíveis mecanismos que haviam sido sugeridos para explicar a relação entre exercício e saúde mental, incluindo não só mecanismos basicamente biológicos mas também psicológicos. Relativamente aos mecanismos biológicos, foram sugeridas as seguintes hipóteses:

- a. Os aumentos da temperatura do corpo, devido ao exercício têm, a curto prazo, efeitos tranquilizadores;
- b. O exercício facilita a adaptação ao stress porque o aumento na actividade adrenal, dele resultante, aumenta as reservas de esteróides, que ficam assim disponíveis para “contrariar” o stress;
- c. O exercício provoca descarga de tensão muscular;
- d. O exercício promove a neuro-transmissão de norepinefrina, serotonina e dopamina, o que resulta na melhoria de estados de humor;
- e. As melhorias psicológicas do exercício devem-se à libertação de endorfinas, substâncias do tipo opiáceo, sintetizadas na glândula pituitária, que podem reduzir a sensação de dor e gerar um estado de euforia.

No entanto, como sugere Plante (1993), estas teorias e hipóteses biológicas ou bioquímicas, não explicam adequadamente a relação complexa que existe entre o exercício e o funcionamento psicológico. Por isso, foram também avançadas vários mecanismos ou hipóteses de natureza psicológica para explicar as melhorias psicológicas resultantes do exercício:

- a. A melhoria na aptidão física gera e promove as percepções de mestria, de controlo pessoal e de auto-eficácia;

- b. O exercício é um tipo de meditação que activa um estado alterado e mais relaxado de consciência;
- c. O exercício constitui uma forma de “biofeedback” que ajuda os indivíduos a controlarem e regularem a sua activação fisiológica;
- d. O exercício constitui uma forma de distração, diversão ou “time-out”, face ao stress do quotidiano e a pensamentos, emoções e comportamentos desagradáveis;
- e. O facto do exercício produzir sintomas físicos associados ao stress e à ansiedade (ex. sudação, fadiga, ventilação, aumento da frequência cardíaca) mas sem a experiência subjectiva e psicológica de stress, faz com que o emparelhamento repetido dos sintomas, na ausência do stress que lhes está associado, resulte na melhoria do funcionamento psicológico;
- f. A grande quantidade de reforço social que é continuamente recebido e transmitido pelos (entre os) indivíduos que fazem exercício, pode originar melhorias ao nível dos estados psicológicos; e
- g. O exercício actua como um “tampão” moderador, fazendo diminuir a pressão gerada pelos acontecimentos “stressantes” da vida.

Para além disto, Plante (1993) ainda sugere que muitos dos resultados positivos do exercício podem advir dos “ganhos” psicológicos, experienciados pelo facto de se tentar ser apto do ponto de vista físico (ou “estar em forma”), muito mais do que (ou pelo menos para além) dos “ganhos” de aptidão física por si só. Por outras palavras, a percepção de aptidão física (mais do que aptidão física real e actual) pode estar associada a melhorias no funcionamento psicológico, nomeadamente pelo seu impacto nas expectativas de auto-eficácia e no aumento de comportamentos que promovam a saúde física e mental (ex. menor consumo de álcool e de tabaco). Apesar disso, o autor conclui que “até ao momento nenhuma teoria ou grupo de teorias foi confirmada com suficiente evidência científica.”

No mesmo sentido, Landers (1994) afirma que, embora seja tentador acreditar que o exercício e a actividade física possam estar na base de reduções dos níveis de ansiedade, depressão e reactividade ao stress, permanece ainda por esclarecer se é o exercício, por si só, ou outras variáveis associadas e mediadoras que afectam e moderam os efeitos psicológicos do exercício. De facto, tal como Landers (1994), estes autores acreditam que nenhum mecanismo ou hipótese explica, por si só, os

resultados da investigação. Pelo contrário, eles afirmam que a solução parece estar em modelos suficientemente compreensivos e integradores do comportamento e da adaptação humana, que conciliem o sistema dinâmico de inter-relações e interdependências entre variáveis biológicas, psicológicas e sociais.

Cruz et al. (1996) concluem que o papel do exercício e da actividade física na promoção do bem-estar psicológico parece estar a assumir-se com uma importância crescente, em face do também número crescente de pessoas que se confrontam com problemas do foro psicológico. Os benefícios psicológicos da prática do exercício e da actividade física parecem ser mais ou menos evidentes, nomeadamente pelo seu impacto positivo e melhorias em aspectos como a auto-estima e imagem corporal, o funcionamento cognitivo, o aumento das percepções de controlo e auto-eficácia pessoal e a melhoria da auto-confiança. Para além disto, o exercício parece ter um efeito salutar tanto em populações especiais, como na população em geral. Neste sentido, em face da frequente associação entre o exercício e actividade física, por um lado, e mudanças psicológicas de natureza positiva, por outro lado, o exercício está cada vez mais a ser utilizado como uma importante técnica adjunta e adicional às formas mais tradicionais de terapia psicológica.

## **2.5. Instrumentos de Medida mais utilizados na avaliação do Bem Estar Subjectivo**

Não existe consenso acerca do que é o BE e de como deverá ser medido. Intuitivamente as pessoas sabem o que é mas, por significar algo diferente para todo e cada indivíduo, é muito difícil de medir.

O BES pode ser definido como as avaliações que as pessoas fazem das suas vidas. Considera-se que essas avaliações incluem tanto julgamentos cognitivos, como a satisfação para a vida, como respostas emocionais a acontecimentos como, por exemplo sentirmos felicidade. Existe uma bastante documentação acerca do bem-estar subjectivo sem, no entanto haver consenso em como deve ser medido (Hird 2003).

Um dos métodos para medir o BES é a utilização de escalas. Segundo Hird (2003) existe uma larga variedade de escalas que poderão ser utilizadas. Iremos apresentar algumas, dividindo-as por objecto de medição. Para medir a componente

afectiva do BES poderemos recorrer à escala *Affectometer 2* (Kammann & Flett, 1983) e à *Affect Balance Scale* (McDowell & Newell, 1987). Já para avaliar a componente cognitiva (isto é, o quão satisfeito te sentes com a tua vida) podemos contar com a *Satisfaction With Life Scale* (Diener et al. 1985); a *Extended Satisfaction With Life Scale* (Alfonso et al. 1996) e a *Temporal Satisfaction With Life Scale* (Pavot et al. 1998). Para além destas escalas, existem ainda outras que medem o bem-estar global como a *Quality of Life Profile* (Universidade de Toronto) e a *Sense of Coherence Scale* (Antonovsky, 1993).

Cada escala tem as suas virtudes e defeitos e é impossível recomendar uma escala por vez de outra, uma vez que diferentes escalas serão adequadas a diferentes situações (Hird 2003). No entanto, para servir o propósito deste estudo, a *Satisfaction With Life Scale* (Pavot et al. 1998) será provavelmente a que melhor satisfaz os requisitos. Isto porque o estudo em causa, pretende comparar os hábitos e padrões de comportamento face à actividade física, com os níveis de satisfação com a vida dos estudantes Sócrates/Erasmus na cidade de Coimbra. Outra das vantagens desta escala é que ela apenas contém 5 itens, sendo portanto, de rápido e fácil preenchimento, uma vez que pretende medir a satisfação para a vida como um todo e não a satisfação nos diferentes domínios de vida. Para além desta, utilizaremos outra escala será utilizada. A *Self-Anchoring Rating Scale* consiste no desenho de uma escada (o topo dele (10) representa a melhor vida possível que um sujeito pode imaginar para si próprio, e o fundo (0) sendo, obviamente a pior) no qual se pretende que o sujeito assinale o seu grau de satisfação com a vida actual.

Foram seleccionadas duas escalas para medir a componente cognitiva do BES, pois, de acordo com Pavot e Diener (1993), Schuessler e Fisher (1985) e Diener e Seligman (2002) esta componentes é mais estável ao longo do tempo, quando comparada com a componente afectiva do BES, mas simultaneamente sensível o suficiente para captar alterações das circunstâncias da vida.

## Capítulo III – Metodologia

Após realizar o enquadramento teórico dos diversos conceitos implícitos na presente investigação, bem como uma reflexão global acerca dos vários autores que se têm vindo a debruçar sobre esta área, é imprescindível a apresentação dos procedimentos metodológicos adoptados neste estudo.

Neste capítulo, iremos caracterizar a amostra, descrever e caracterizar os instrumentos utilizados e referir o tratamento estatístico a que os dados serão sujeitos.

### 3.1. Caracterização da Amostra

O presente estudo baseou-se numa amostra de 105 sujeitos, todos eles estudantes no programa Sócrates/Erasmus na Universidade de Coimbra no ano lectivo 2004/2005. Dos 105 inquiridos, 53 são do género feminino, apresentando uma idade média de  $23,3 \pm 2,5$  anos e 52 do género masculino com  $23,5 \pm 2,2$  anos. Esta amostra foi obtida através do método de amostragem por conveniência, tendo sido recolhida em diversas Faculdades da Universidade de Coimbra, bem como em locais de socialização anexos às mesmas.

### 3.2. Instrumentos de medida

#### *INSTRUMENTARIUM*

Para obter os dados necessários a esta investigação, foi aplicada uma bateria de testes à população em estudo, 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). Para avaliar a actividade física habitual e a atitude face ao exercício, o *Baecke Questionnaire* de Baecke, et al. (1992), e o Questionário para Determinar Estados de Mudança. Para além destes instrumentos foi, também utilizada uma ficha inicial de

---

Metodologia

caracterização individual com o objectivo de recolher informações relativas às diferentes variáveis independentes em estudo.

**3.2.1. Ficha de caracterização individual** – permite a obtenção de alguns dados importantes e pertinentes para a caracterização da amostra, como por exemplo:

- Dados biográficos: nome, sexo, estado civil, grau de ensino, país de origem;
- Dados relativos à interacção sujeito-universidade: meio de transporte utilizado; frequência semanal; frequência de reuniões com o conselheiro de Erasmus; número médio de horas que dorme por cada noite.

**3.2.2. Satisfaction With Life Scale** – esta escala foi criada por Diener, et al. (1985) com o intuito de avaliar a componente cognitiva do Bem-Estar Subjectivo. Ela é constituída por apenas 5 itens, sendo, portanto, de rápido e fácil preenchimento. Para cada frase existem 7 alternativas de resposta que vão de **discordo plenamente** (1 ponto) a **concordo plenamente** (7 pontos), sendo a resposta central **nem concordo nem discordo** (4 pontos). Através do somatório dos 5 itens calculamos o grau de satisfação com a vida de acordo com a escala que varia entre 5 e 35 valores.

**3.2.3. Self-Anchoring Rating Scale** – consiste no desenho de uma escada com 10 degraus, representativa da escala de medição da Satisfação com a Vida no Momento. O topo da escada (nível 10) representa a melhor vida possível que o sujeito pode imaginar para ele próprio, e o degrau mais baixo (0) figura, obviamente a pior. Pretende-se que o sujeito assinale o que considera o seu grau de Satisfação para com a sua Vida no Momento.

**3.2.4. Baecke Questionnaire** – este questionário foi elaborado por Baecke et al. (1982), para avaliar a actividade física habitual segundo 3 factores ou índices, mais concretamente, o Índice de Trabalho (actividade física no trabalho), o Índice de Desporto (actividade física relacionada com desporto) e o Índice de Lazer (actividade física em tempo de lazer excluindo o desporto).

---

Metodologia

O Índice de Trabalho é determinado pela média dos valores das questões 1 a 8 mas, apesar de nos dar uma visão objectiva da actividade física no trabalho, tem a desvantagem de não ter em conta as variações inter-indivíduos na percepção do grau de actividade física da mesma actividade profissional. O segundo factor (Índice de Desporto), interpretado como Actividade Física relacionada com o Desporto resulta do cálculo de intensidades, tempos e proporções dessa mesma actividade, de acordo com os dados das questões 9-12. Já o Índice de Lazer deriva das médias dos valores das questões 13 a 16.

As questões relativas ao Índice de Trabalho e ao Índice de Lazer são avaliadas segundo uma escala de Lickert que varia entre **nunca** (1 ponto) e **sempre** (5 pontos). Após o cálculo de cada um dos factores é possível calcular um valor para a actividade física global através da soma dos três índices.

**3.2.5. Questionário para Determinação dos Estados de Mudança** – Esta escala é composta por cinco questões de resposta dicotómica (sim/não), que permitem integrar os indivíduos nos estados de mudança do modelo transteórico. Este modelo sugere que a mudança de comportamento em relação ao exercício físico é um processo e não um acontecimento e que os sujeitos apresentam níveis diferentes de motivação ou disposição para que essa mudança ocorra. No entanto, esta escala foi adaptada para satisfazer as necessidades deste estudo. Assim, foram eliminadas diversas questões restando duas que remetem, directamente, para o estado de mudança em que cada sujeito se encontra.

### **3.3. Definição das Variáveis em Estudo**

#### **3.3.1. Variáveis Dependentes**

- Satisfação com a Vida no Geral: variável nominal qualitativa discreta.
- Satisfação com a Vida no Momento: variável nominal qualitativa discreta.
- Controlo de Vida: variável nominal qualitativa discreta.

---

Metodologia

- Actividade Física Habitual: variável nominal qualitativa discreta, que analisa 3 Índices de Actividade Física propostos por Baecke, et al. (1982), nomeadamente o Índice de Trabalho, Índice de Desporto e Índice de Lazer.

### **3.3.1. Variáveis Independentes**

- Género: variável nominal qualitativa e discreta, apresentando-se segundo duas categorias, masculino e feminino.

- Prática de Exercício Físico (Desporto): variável nominal qualitativa e discreta, organizada em 2 categorias – indivíduos activos e não activos.

- Número de Horas de Sono Diárias: variável nominal qualitativa e discreta através da qual se estabeleceram 3 grupos: grupo “(-) 7 horas”, grupo “7 a 8 horas” e grupo “(+ 8 horas”.

- Estado de Mudança: variável nominal qualitativa e discreta, organizada em 5 grupos: grupo de pré-contemplação, grupo de contemplação, grupo de preparação, grupo de acção e, por último, grupo de manutenção.

### **3.4. Análise e Tratamento de Dados**

Os dados recolhidos através da aplicação da bateria de testes foram tratados em computador através da utilização de um software informático apropriado, o programa S.P.S.S 13.0 para o Windows, Copyright<sup>©</sup> SPSS, Inc. 1989-2004. Em anexo serão apresentados todos os dados recolhidos, bem como os resultados da aplicação das diversas técnicas estatísticas utilizadas.

Utilizaremos a estatística descritiva, apresentando o cálculo dos diferentes parâmetros estatísticos descritivos, de modo a organizar e analisar os dados relativos à amostra, recorrendo à média e ao desvio padrão (como medidas de tendência central), às tabelas de frequência e respectivos valores percentuais.

Com o objectivo de compararmos as diferenças, entre grupos, das diversas variáveis independentes utilizaremos a estatística inferencial (Teste-T de Student; Anova one-way; Testes Post-hoc). Para comprovar as nossas hipóteses, utilizámos um nível de significância de  $p \leq 0,05$ .

## Capítulo IV – Apresentação dos Resultados

O presente capítulo tem como objectivo proceder à apresentação dos resultados obtidos. Será elaborada uma análise descritiva e inferencial, primeiro tendo em conta apenas o género, em seguida a prática de desporto e por último as horas de sono diárias, em todas as variáveis dependentes. Após a apresentação dos quadros referentes a cada variável independente, faremos uma curta análise dos mesmos.

Tabela 1  
**Distribuição da Amostra por Género**

	Frequência	%	% Acumulada
Feminino	53	50,48	50,48
Masculino	52	49,52	100
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100</b>	

Como podemos observar na tabela 1, a amostra está equitativamente distribuída por géneros, mais concretamente é composta por 53 sujeitos do género feminino e 52 do género masculino.

Tabela 2  
**Distribuição da Amostra por Prática de Desporto**

		Frequência	%	% Acumulada
Total	não	29	27,62	27,62
	sim	76	72,38	100
<b>Total</b>		<b>105</b>	<b>100</b>	
<b>Género</b>				
Feminino	não	18	33,96	33,96
	sim	35	66,04	100
<b>Total</b>		<b>53</b>	<b>100</b>	
Masculino	não	11	21,15	21,15
	sim	41	78,85	100
<b>Total</b>		<b>52</b>	<b>100</b>	

Relativamente à distribuição da amostra por grupos de prática de desporto, podemos verificar que a grande maioria (72,38%) afirma praticar. Tendo em conta o género, 35 raparigas são praticantes e 18 não praticantes. No género masculino, a

## Apresentação dos Resultados

diferença é ainda mais evidente, afirmando 41 sujeitos ser praticantes e apenas 11 não praticantes.

Tabela 3  
**Distribuição da Amostra por Horas de sono diárias**

		Frequência	%	% Acumulada
Total	(-) 7 horas	16	15,24	15,24
	7 a 8 horas	73	69,52	84,76
	(+) 8 horas	16	15,24	100
<b>Total</b>		<b>105</b>	<b>100</b>	
<b>Género</b>				
Feminino	(-) 7 horas	7	13,21	13,21
	7 a 8 horas	34	64,15	77,36
	(+) 8 horas	12	22,64	100
<b>Total</b>		<b>53</b>	<b>100</b>	
Masculino	(-) 7 horas	9	17,31	17,31
	7 a 8 horas	39	75	92,31
	(+) 8 horas	4	7,69	100
<b>Total</b>		<b>52</b>	<b>100</b>	

De acordo com o número de horas que cada sujeito afirma dormir por noite, foram estabelecidos 3 grupos: (-) 7 horas (dormir menos de 7 horas por noite); 7 a 8 horas (dormir 7 a 8 horas por noite) e (+) 8 horas (dormir mais de 8 horas por noite). Tendo em conta estes grupos, a amostra encontra-se distribuída no quadro 3, onde podemos observar que o grupo mais numeroso é o de “7 a 8 horas” (n=73), estando os restantes dois grupos representados pelo mesmo número de sujeitos (n=16).

Tendo em conta o género, para além dos grupos de “horas de sono diárias”, constatamos que, em ambos, o grupo mais representado é o de “7 a 8 horas” com 34 e 39 sujeitos, para o género feminino e masculino, respectivamente. O grupo “(-) 7 horas” é constituído por 7 sujeitos no género feminino e 9 no género masculino, e o grupo “(+) 8 horas” conta respectivamente com 7 e 4 sujeitos.

Tabela 4  
**Distribuição da Amostra por Estados de Mudança**

		Frequência	%	% Acumulada
Total	pré-contemplação	5	4,76	4,76
	contemplação	12	11,43	16,19
	preparação	40	38,10	54,29
	acção	16	15,24	69,52
	manutenção	32	30,48	100
Total		105	100	
<b>Género</b>				
Feminino	pré-contemplação	3	5,66	5,66
	contemplação	7	13,21	18,87
	preparação	25	47,17	66,04
	acção	10	18,87	84,91
	manutenção	8	15,09	100
Total		53	100	
Masculino	pré-contemplação	2	3,85	3,85
	contemplação	5	9,62	13,46
	preparação	15	28,85	42,31
	acção	6	11,54	53,85
	manutenção	24	46,15	100
Total		52	100	

Por último, foram estabelecidos 5 grupos, de acordo com os estados de mudança relativamente ao exercício. O grupo mais numeroso é o do estado de preparação (n= 40), seguido do estado de manutenção (n= 32), acção (n= 16), contemplação (n= 12) e pré-contemplação (n= 5).

Na tabela 4, podemos ainda observar a distribuição da amostra por género e tendo em conta os mesmos 5 grupos de estados de mudança. No que respeita ao género feminino, verificamos que 47,17% se encontram no estado de preparação (n= 25), 18,87% no estado de acção (n= 10), 15,09% no estado de manutenção (n= 8), 13,21% no estado de contemplação (n= 7) e, por último 5,66% no estado de pré-contemplação (n= 3). Já no género masculino, a sequência de estados de mudança, por ordem decrescente de frequência inicia-se com o estado de manutenção (n= 24) a que se segue o estado de preparação (n=15), acção (n= 6), contemplação (n= 5) e termina, tal como no feminino, com o estado de pré-contemplação (n= 2).

Tabela 5  
**Médias e Desvios Padrão da Amostra Total e por Género**

	Total (N=105)		Fem. (N=53)		Masc. (N=52)	
	M	SD	M	SD	M	SD
<b>Índice de trabalho</b>	2,71	0,40	2,70	0,39	2,73	0,41
<b>Índice de Desporto</b>	2,86	0,79	2,55	0,63	3,19	0,80
<b>Índice Tempo de lazer</b>	3,28	0,57	3,20	0,59	3,37	0,55
<b>A.F. total</b>	8,85	1,13	8,45	1,01	9,27	1,10
<b>Satisfação com a Vida</b>	25,20	4,85	25,57	4,73	24,83	4,99
<b>Satis. Vida no Momento</b>	7,28	1,60	7,38	1,67	7,17	1,53
<b>Controlo de Vida</b>	37,21	5,80	38,74	6,05	35,65	5,13

As medidas de tendência central das escalas utilizadas em função do género, encontram-se sumariadas na tabela 5. Em relação aos três índices constituintes da Actividade Física Habitual podemos verificar que o género masculino apresenta valores mais elevados embora, nas variáveis psicológicas observamos o inverso, tendo as raparigas valores superiores na Satisfação com a Vida no Geral e no Momento, bem como no Controlo de Vida.

Tabela 6  
**Médias e Desvios Padrão dos Grupos de Prática de Desporto**

	Total				Género Feminino				Género Masculino			
	sim (N=76)		não (N=29)		sim (N=35)		não (N=29)		sim (N=41)		não (N=11)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<b>Índice de trabalho</b>	2,68	0,40	2,80	0,38	2,62	0,38	2,84	0,38	2,72	0,42	2,73	0,40
<b>Índice de Desporto</b>	3,18	0,65	2,03	0,41	2,86	0,47	1,93	0,41	3,45	0,67	2,20	0,37
<b>Índice Tempo de lazer</b>	3,29	0,56	3,28	0,61	3,23	0,59	3,15	0,60	3,34	0,54	3,48	0,60
<b>A.F. total</b>	9,14	1,07	8,11	0,93	8,72	0,93	7,92	0,97	9,51	1,05	8,41	0,83
<b>Satisfação com a Vida</b>	24,96	4,94	25,83	4,62	25,34	5,13	26,00	3,91	24,63	4,81	25,55	5,80
<b>Satis. Vida no Momento</b>	7,25	1,69	7,34	1,34	7,31	1,84	7,50	1,29	7,20	1,57	7,09	1,45
<b>Controlo de Vida</b>	36,53	6,03	39,00	4,77	37,89	6,42	40,39	5,04	35,37	5,50	36,73	3,38

Na tabela 6 estão sumariadas as médias, totais e por género, dos Praticantes e Não Praticantes de Desporto. Os Praticantes demonstram possuir uma Actividade Física relacionada com o Desporto (AF desporto – Índice de Desporto), bem como uma AF total, superior à dos Não Praticantes mas em relação ao Índice de Trabalho (AF trabalho), verifica-se o inverso. No mesmo sentido, os Não praticantes de exercício apresentam médias superiores às dos Praticantes em todas as variáveis psicológicas, à excepção do género masculino, na variável Satisfação com a Vida no Momento, na qual os Praticantes (M= 7,20) apresentam uma média superior.

Tabela 7  
Médias e Desvios Padrão dos Grupos de Horas de Sono Diárias

	Total						Género Feminino						Género Masculino					
	(-) de 7 (N=16)		7 a 8 (N=73)		(+) de 8 (N=16)		(-) de 7 (N=7)		7 a 8 (N=34)		(+) de 8 (N=12)		(-) de 7 (N=9)		7 a 8 (N=39)		(+) de 8 (N=4)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<b>Índice de trabalho</b>	2,67	0,47	2,69	0,40	2,86	0,33	2,78	0,39	2,65	0,41	2,80	0,32	2,59	0,52	2,73	0,38	3,04	0,32
<b>Índice de Desporto</b>	2,92	1,03	2,90	0,74	2,66	0,74	2,36	0,94	2,63	0,56	2,44	0,64	3,36	0,91	3,13	0,80	3,31	0,66
<b>Índice Tempo de lazer</b>	3,11	0,48	3,34	0,59	3,22	0,58	3,00	0,56	3,26	0,58	3,17	0,64	3,19	0,43	3,40	0,59	3,38	0,32
<b>A.F. total</b>	8,70	1,42	8,92	1,07	8,73	1,11	8,13	1,69	8,53	0,86	8,40	0,97	9,14	1,07	9,26	1,13	9,72	0,96
<b>Satisfação com a Vida</b>	23,44	6,08	24,95	4,65	28,13	3,10	22,71	4,68	25,12	4,78	28,50	3,12	24,00	7,21	24,79	4,58	27,00	3,16
<b>Satis. Vida no Momento</b>	6,56	2,03	7,37	1,31	7,56	2,16	6,71	1,98	7,56	1,28	7,25	2,38	6,44	2,19	7,21	1,32	8,50	1,00
<b>Controlo de Vida</b>	39,00	6,45	36,93	5,80	36,69	5,08	43,57	4,72	38,35	6,34	37,00	4,69	35,44	5,36	35,69	5,05	35,75	6,85

Na tabela 7 podemos observar as medidas de tendência central das diversas variáveis dependentes em estudo, em função dos grupos formados de acordo com as horas de sono diárias que cada sujeito afirma fazer. O grupo “(+) 8 horas” manifesta uma AF trabalho superior, mesmo quando a amostra foi dividida por géneros. O mesmo não se verifica para os restantes índices. No Índice de Desporto, e tendo em conta a amostra total ou apenas o género masculino, o grupo “(-) 7 horas” aparenta ser o mais activo. Já para a AF lazer e para a AF total, é o grupo “7 a 8 horas” a obter os scores mais elevados, à excepção do género masculino na AF total.

Relativamente às variáveis psicológicas, referentes à componente cognitiva do Bem Estar Subjectivo, nomeadamente a Satisfação com a Vida no Geral e no Momento, verificamos que o grupo “(+) 8 horas” possui, na generalidade, valores superiores aos dos restantes grupos. Porém, o grupo que menos horas dorme, apresenta um maior Controlo de Vida, quer na amostra total, quer quando observamos apenas o género feminino, pois no género masculino é, mais uma vez o grupo “(+) 8 horas” que revela o valor mais elevado.

Tabela 8  
**Médias e Desvios Padrão dos Grupos de Estados de Mudança**

	Pré-contemp.		Contemplação		Preparação		Acção		Manutenção	
	(N=5)		(N=12)		(N=40)		(N=16)		(N=32)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<b>Índice de trabalho</b>	2,57	0,51	2,71	0,29	2,80	0,37	2,56	0,45	2,70	0,42
<b>Índice de Desporto</b>	1,90	0,22	2,00	0,40	2,61	0,58	3,16	0,49	3,51	0,69
<b>Índice Tempo de lazer</b>	3,60	0,22	3,21	0,54	3,25	0,66	3,17	0,64	3,36	0,46
<b>A.F. total</b>	8,07	0,56	7,92	0,68	8,66	1,02	8,89	1,28	9,56	0,98
<b>Satisfação com a Vida</b>	26,20	2,28	24,75	4,86	25,23	4,35	26,25	5,40	24,66	5,54
<b>Satis. Vida no Momento</b>	7,40	0,89	7,17	1,53	7,25	1,56	7,38	1,71	7,28	1,76
<b>Controlo de Vida</b>	36,80	2,78	37,00	4,88	38,50	6,43	36,88	5,98	35,91	5,48

A tabela 8 sumaria as médias das variáveis em estudo, em função dos grupos compostos de acordo com o “Estado de Mudança” em que cada sujeito se encontra, mais concretamente, a amostra foi dividida em 5 grupos, pré-contemplação, contemplação, preparação, acção e manutenção. O grupo de preparação apresenta a média de Índice de Trabalho (M= 2,80) mais elevada mas, no Índice de Desporto, verifica-se que as médias vão aumentando do grupo de pré-contemplação (M= 1,90) para o grupo de manutenção (M= 3,51). Já no Índice de Lazer é o grupo de pré-contemplação que apresenta os valores médios superiores (M= 3,60), seguindo-se o grupo de manutenção (M= 3,36) e o grupo de preparação (M= 3,25). Mas, à semelhança do que acontece no Índice de Desporto, é o grupo de manutenção que possui valores mais elevados na Actividade Física Habitual.

Tendo em consideração as variáveis dependentes Satisfação com a Vida no Geral e no Momento, observamos que os grupos pré-contemplação e acção possuem valores médios bastante similares e superiores aos restantes grupos. Porém, é o grupo de preparação que apresenta o Controlo de Vida mais elevado.

Tabela 9  
**Comparações (Teste-t) entre Géneros**

	t	Sig. (2-tailed)
<b>Índice de trabalho</b>	-0,348	0,729
<b>Índice de Desporto</b>	-4,542***	0,000
<b>Índice Tempo de lazer</b>	-1,467	0,145
<b>A.F. total</b>	-4,033***	0,000
<b>Satisfação com a Vida</b>	0,780	0,437
<b>Satis. Vida no Momento</b>	0,654	0,515
<b>Controlo de Vida</b>	2,812**	0,006

Nota: \* p≤0,05; \*\* p≤0,01; \*\*\* p≤0,001

Após a análise comparativa das médias obtidas por género, no que respeita aos três índices constituintes da Actividade Física Habitual, podemos verificar que o género masculino apresenta valores mais elevados, embora apenas tenham sido encontradas diferenças estatisticamente significativas para o Índice de Desporto ( $t = -4,542$ ;  $p < 0,001$ ), como podemos verificar na tabela 1, no qual os rapazes apresentam uma média de 3,19 ( $\pm 0,80$ ) e as raparigas 2,55 ( $\pm 0,63$ ), indicando uma maior afluência à prática de desporto por parte dos sujeitos do género masculino. Em concordância com esta, outra diferença se revelou significativa, mais concretamente o género masculino apresenta uma Actividade Física total (A.F. total) significativamente superior ao género feminino ( $t = -4,033$ ;  $p < 0,001$ ).

Relativamente à Satisfação com a Vida no Geral e à Satisfação com a Vida no Momento (Escada), verificamos que o género feminino apresenta valores médios ligeiramente superiores (tabela 6), embora as diferenças observadas não sejam estatisticamente significativas (tabela 9). Já em relação ao Controlo de Vida, as raparigas obtiveram valores significativamente superiores aos dos rapazes ( $38,74 \pm 6,05$  e  $35,65 \pm 5,13$ , respectivamente) com o valor  $t = 2,812$  ( $p < 0,01$ ).

Tabela 10  
**Comparações (Teste-t) entre Grupos de Prática de Desporto**

	Total		Género Feminino		Género Masculino	
	t	Sig (2-tailed)	t	Sig (2-tailed)	t	Sig (2-tailed)
<b>Índice de trabalho</b>	1,379	0,171	1,958	0,056	0,180	0,986
<b>Índice de Desporto</b>	-10,731***	0,000	-7,131***	0,000	-8,183***	0,000
<b>Índice Tempo de lazer</b>	-0,082	0,934	-0,441	0,661	0,763	0,449
<b>A.F. total</b>	-4,599***	0,000	-2,893**	0,006	-3,215**	0,002
<b>Satisfação para a Vida</b>	0,818	0,415	0,476	0,636	0,535	0,595
<b>Satis. Vida no Momento</b>	0,271	0,787	0,381	0,705	-0,199	0,843
<b>Controlo de Vida</b>	1,982*	0,050	1,440	0,156	1,021	0,316

Nota: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$

A tabela 10 apresenta a análise comparativa das médias dos Praticantes e Não Praticantes de Desporto. Em todos os grupos (amostra total, género feminino e género masculino) se constatou que apenas no Índice de Desporto e na AF total se encontravam diferenças estatisticamente significativas entre praticante e não praticantes de desporto. Estas diferenças eram esperadas, na medida em que a variável independente “Prática de Desporto”, foi determinada através de uma questão

## Apresentação dos Resultados

do questionário *Baecke* que foi igualmente utilizada no cálculo do Índice de Desporto e posteriormente da A.F. total.

Ao contrário do que estaríamos à espera, não foram encontradas quaisquer diferenças significativas nos níveis de Satisfação com a Vida no geral, Satisfação com a Vida no momento entre praticantes e não praticantes de desporto no total ou em qualquer um dos géneros e, na variável “Controlo da Vida”, foram encontradas diferenças significativas mas apenas considerando o total da amostra ( $t= 1,982$ ,  $p<0,05$ ), e indicando que os não praticantes de desporto apresentam um maior Controlo de Vida.

Tabela 11  
**Comparações (Anova) entre Grupos de Horas de Sono Diárias**

	Total	Género Feminino	Género Masculino
	Sig.	Sig.	Sig.
<b>Índice de trabalho</b>	0,282	0,452	0,191
<b>Índice de Desporto</b>	0,517	0,479	0,716
<b>Índice Tempo de lazer</b>	0,319	0,566	0,592
<b>A.F. total</b>	0,694	0,637	0,679
<b>Satisfação para a Vida</b>	0,016*	0,021*	0,613
<b>Satis. Vida no Momento</b>	0,138	0,462	0,077
<b>Controlo de Vida</b>	0,406	0,058	0,991

Nota: \*  $p\leq 0,05$ ; \*\*  $p\leq 0,01$ ; \*\*\*  $p\leq 0,001$

Na tabela 11 podemos observar o nível de significância das diferenças encontradas nas médias dos grupos, formados de acordo com as horas de sono diárias que cada sujeito afirma fazer. Os testes *Post-hoc* não se encontram aqui, podendo ser consultados em anexo (Anexo 2).

Pela análise do quadro acima apresentado, verificamos que apenas existem diferenças estatisticamente significativas entre grupos, para os níveis de Satisfação com a Vida, quer no total da amostra, quer considerando somente o género feminino. Ao consultar a tabela 7, investigamos o sentido dessas diferenças e podemos confirmar que, o grupo “(+) 8 horas” apresenta níveis superiores de satisfação com a vida que os restantes dois grupos, quer considerando o total da amostra, quer considerando apenas o género feminino.

Tabela 12  
**Comparações (Anova) entre  
Estados de Mudança**

	Sig.
<b>Índice de trabalho</b>	0,304
<b>Índice de Desporto</b>	0,000***
<b>Índice Tempo de lazer</b>	0,555
<b>A.F. total</b>	0,000***
<b>Satisfação com a Vida</b>	0,837
<b>Satis. Vida no Momento</b>	0,997
<b>Controlo de Vida</b>	0,456

Nota: \*\*\*  $p \leq 0,001$

À semelhança da análise das anteriores variáveis independentes, também foram efectuadas comparações entre “Estados de Mudança”, no entanto, apenas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis Índice de Desporto e AF total. Após a análise dos testes *post-hoc* podemos verificar que as diferenças encontradas se verificam entre diversos grupos, apresentando o grupo de preparação uma actividade física, relacionada com o desporto, superior ao grupo de pré-contemplação. No entanto, se compararmos com os grupos de acção e manutenção já é considerado significativamente menos activo. Estes dois grupos não diferem entre eles mas apresentam diferenças estatisticamente significativas quando comparados com os restantes grupos (pré-contemplação, contemplação e preparação).

No que diz respeito à Actividade Física Habitual, verificámos que apenas o grupo de manutenção apresenta valores médios significativamente superiores ao grupo de pré-contemplação, contemplação e preparação.

## Capítulo V – Discussão dos Resultados

O principal objectivo deste estudo foi o de analisar a influência da prática de exercício físico, no Bem-Estar Subjectivo dos estudantes internacionais da Universidade de Coimbra. O estudo procurou ainda determinar se outras variáveis, como o género ou mesmo o número de horas de sono diárias, teriam influência nas diversas variáveis dependentes, nomeadamente, na A.F. total e seus 3 índices (Trabalho, Desporto e Lazer), na Satisfação com a Vida no Geral e no Momento e, por último, no Controlo da Vida.

Neste capítulo procederemos à discussão dos resultados, respeitando a mesma ordem de apresentação, utilizada no capítulo anterior. Deste modo, iniciaremos a discussão com as comparações efectuadas entre géneros, seguindo-se os praticantes e não praticantes de desporto, os diferentes grupos estabelecidos de acordo com o número de horas de sono diárias e, por último, com o estado de mudança (em relação ao exercício).

Ao compararmos os níveis de AF total do género feminino e masculino, constatamos que existem diferenças estatisticamente significativas, apresentando-se os rapazes ( $M = 9,27$ ) mais activos do que as raparigas ( $M = 8,45$ ). No entanto, ao analisarmos os três Índices de AF, verificamos que, apesar das raparigas apresentarem, constantemente, valores de média inferiores, apenas existem diferenças estatisticamente significativas no Índice de Desporto. Isto sugere que o género masculino pratica desporto com mais frequência, e/ou tem preferência por desportos de maior intensidade que os habitualmente praticados pelo género feminino.

Em relação às variáveis dependentes, a Satisfação com a Vida no Geral, a Satisfação com a Vida no Momento e o Controlo de Vida, o género feminino apresenta valores médios mais elevados que o género masculino. Porém, apenas existem diferenças estatisticamente significativas em relação ao Controlo de Vida. A corroborar estes resultados, Alfermann e Stoll (2000) realizaram um estudo através do qual descobriram que os rapazes possuem uma percepção da sua aptidão física

## Discussão dos Resultados

superior à das raparigas, embora sejam elas que apresentam valores médios superiores no bem-estar psicológico. Assim sendo, podemos afirmar que as raparigas, apesar de apresentarem Índices de Actividade Física mais baixos, possuem não só um maior grau de Controlo de Vida, mas também uma Satisfação para a Vida no Geral e no Momento ligeiramente superiores à dos rapazes.

Ao analisarmos os resultados obtidos nas variáveis de Actividade Física entre praticantes e não praticantes de exercício, encontrámos diferenças estatisticamente significativas no Índice de Desporto, bem como na AF total, entre praticantes e não praticantes de exercício físico. Porém, estas diferenças eram previsíveis, pois a definição de praticante de exercício físico derivou de uma questão incluída no cálculo do Índice de Desporto, mais concretamente a questão 9 do questionário *Baecke*, relativa à prática de desporto ou exercício e intensidade dessa prática, que por sua vez entra no cálculo da AF total. Como tal, era de esperar que os praticantes de desporto possuíssem uma Actividade Física relacionada com o Desporto, superior à dos não praticantes. Apesar de não ser uma relação causa-efeito, o Índice de Desporto influenciou grandemente a diferença registada na AF total. Se observarmos, no entanto, os valores médios do Índice de Trabalho, nos dois grupos, verificamos que os não praticantes apresentam valores médios mais elevados. Isto deve-se provavelmente, ao facto desta medida não ter em conta a subjectividade da percepção do grau de Actividade Física de uma mesma actividade profissional, pois é de esperar que a percepção da exigência física de uma mesma actividade profissional seja superior nos não praticantes. Um atleta e um sujeito sedentário, ambos pintores e a executar serviços similares, irão ter uma percepção diferente do nível de Actividade Física no trabalho, onde o sujeito sedentário terá provavelmente uma percepção mais elevada dessa mesma actividade física.

Ao observarmos os resultados relativos às variáveis psicológicas em estudo, constatamos que os sujeitos não praticantes de desporto, apresentam uma Satisfação com a Vida no Geral e no Momento, sensivelmente superior às apresentadas pelos praticantes de desporto. No mesmo sentido, foram encontradas diferenças significativas no Controlo de Vida, onde os não praticantes de desporto apresentam um valor superior. Estes resultados contradizem a maioria dos estudos analisados na revisão de literatura, na medida em que seria de esperar que os sujeitos praticantes de desporto possuíssem um BES mais elevado e, do mesmo modo, um Controlo de Vida

---

Discussão dos Resultados

superior. No entanto, temos de ter em atenção o facto do BES não ser apenas influenciado pela prática de Desporto ou Actividade Física mas também por inúmeros outros factores como factores fisiológicos, psicológicos, sociológicos, etc. Sendo a população em estudo, uma população que se encontra num país diferente, com uma cultura diferente, cheio de novidades e situações não usuais no seu país de origem, onde com certeza estiveram expostos às mais diversas situações de natureza social, é natural que os efeitos da actividade física sejam camuflados ou influenciados por outros factores susceptíveis de causar níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo.

Se porventura tivéssemos analisado o perfil psicológico dos estudantes Erasmus, provavelmente iríamos descobrir que são, na generalidade, pessoas extrovertidas e como tal, mais sensíveis a recompensas traduzidas pelo aumento de afecto positivo (componente afectiva do BES). Como referem Lucas et al. (1998), o elevado afecto positivo, aliado à sensibilidade a recompensas, características dos indivíduos extrovertidos, leva a um aumento dos comportamentos sociais. Para complementar isto, Emmons et al. (1986) afirmam que, apesar dos indivíduos possuírem uma predisposição para reagir fortemente a recompensas, ou acontecimentos positivos, apenas atingirão uma maior felicidade se o afecto positivo ocorrer. Se na realidade os estudantes Erasmus forem pessoas extrovertidas, então encontram-se numa situação muito favorável para a ocorrência de comportamentos sociais e, como tal, terão um acréscimo de afecto positivo que irá provocar o aumento do BES.

À semelhança do que acontece na amostra total, também os grupos de praticantes de desporto do género feminino e do género masculino, apresentam níveis significativamente mais elevados no Índice de Desporto e AF total, quando comparados com os respectivos grupos de não praticantes. Como foi referido anteriormente, estas variáveis destinaram-se a confirmar as diferenças esperadas nos níveis de AF entre praticantes e não praticantes de desporto. Mas, apesar de estar comprovado que os praticantes de desporto apresentam níveis mais elevados de actividade física, não foram encontradas quaisquer diferenças, estatisticamente significativas, nas variáveis psicológicas.

Uma outra variável independente analisada, foi o número de horas de sono diárias, dentro da qual foram definidos três grupos: (-) 7 horas (grupo 1); 7 a 8 horas

---

Discussão dos Resultados

(grupo 2) e (+) 8 horas (grupo 3). Em relação à Actividade Física Habitual, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre quaisquer grupos, o que significa que, o número de horas que cada sujeito dorme por dia, não tem influência nos hábitos e padrões de comportamento relativamente à Actividade Física. Apesar disto, verificamos que o grupo 3 apresenta níveis médios de Satisfação com a Vida, no Geral e no Momento, superiores aos restantes dois grupos, sendo esta diferença estatisticamente significativa apenas no que diz respeito à Satisfação com a Vida no Geral. Já o grupo 1 apresenta um grau mais elevado de Controlo de Vida, mas não o suficiente para ser considerado como significativo.

A observação destes dados poderá revelar a importância do descanso diário na saúde psicológica e no BES. Apesar de não serem conhecidos estudos analisando esta variável, poderá ser importante pois neste estudo ela influencia as componentes cognitivas do Bem-Estar Subjectivo.

Quando comparámos os grupos 1, 2 e 3 em função do género, verificámos que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em relação à Satisfação com a Vida no Geral nas raparigas, verificando-se estas diferenças entre o grupo 3 e o grupo 1 indicando que a Satisfação com a Vida no Geral é significativamente superior no grupo 3. Já em relação ao género masculino, e apesar do grau de Satisfação com a Vida no Geral do grupo 3 ser superior aos restantes grupos, as diferenças não são estatisticamente significativa. De acordo com estas análises, podemos sugerir que quem dorme mais de 8 horas por dia, beneficiará de um BES mais elevado. As raparigas parecem ser mais sensíveis a essa influência.

Por último, procedemos à análise dos resultados obtidos na estatística descritiva e inferencial, em função do Estado de Mudança (no que respeita ao exercício), através do qual foram definidos 5 grupos: pré-contemplação, contemplação, preparação, acção e manutenção. Apenas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no Índice de Desporto e na Actividade Física Habitual (AF total) e todas elas confirmando as diferenças esperadas nos níveis de AF, entre grupos de Estado de Mudança. Pressupõe-se que os sujeitos no estado de manutenção (prática de exercício regular há mais de 6 meses), tenham níveis de AF superiores aos sujeitos no estado de acção (prática de exercício regular há menos de 6 meses). Da mesma forma, presume-se que estes dois grupos sejam mais activos que o grupo de preparação (prática de exercício não regular),

---

Discussão dos Resultados

contemplação (intenção de iniciar a prática de exercício) e pre-contemplação (não prática). Os resultados obtidos vêm confirmar estes pressupostos. Não foram, no entanto, encontradas diferenças estatisticamente significativas, nas variáveis relativas à componente cognitiva do Bem-Estar Subjectivo e ao Controlo de Vida.

O facto de não encontrarmos diferenças estatisticamente significativas entre grupos com níveis de actividade física mais elevados, leva-nos a crer que existem outros factores susceptíveis de causar níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo, como já havíamos sugerido quando discutimos os resultados dos indivíduos activos e não activos. Julgamos que o incremento de experiências de carácter social é um factor que poderá ter um peso acrescido no aumento do Bem-Estar Subjectivo nos estudantes internacionais, embora esta variável não tenha sido controlada, pelo que não podemos tirar quaisquer conclusões a este nível. Poderá ser, porém, uma recomendação para futuros estudos, envolvendo populações que se encontrem numa situação não habitual e por um curto espaço de tempo.

## Capítulo VI – Conclusões e Recomendações Futuras

Este capítulo tem por objectivo a apresentação das conclusões do presente estudo, para além das suas limitações, bem como algumas recomendações que consideramos pertinentes para futuros estudos.

### 6.1. Conclusões de Carácter Descritivo

Tendo em consideração os resultados obtidos no presente estudo, podemos apresentar as seguintes conclusões de carácter descritivo:

- A amostra do estudo é composta por 105 estudantes internacionais (53 do género feminino e 52 do género masculino), 76 são praticantes de desporto ou exercício físico (35 do género feminino e 41 do género masculino) e 29 não praticantes (18 do género feminino e 11 do género masculino). Quando a amostra foi organizada pelo número de horas de sono diárias, constatámos que 73 dos 105 sujeitos dormem, em média 7 a 8 horas por noite, sendo 34 do género feminino e 39 do género masculino; 16 dormem menos de 7 horas (7 do género feminino e 9 do género masculino) e o mesmo número de sujeitos dorme mais de 8 horas (12 do género feminino e 4 do género masculino). Por último, separámos a amostra por estados de mudança e concluímos que 5 sujeitos (4,8%) encontram-se no estado de pré-contemplação, 12 no estado de contemplação (11,4%), 40 no estado de preparação (38,1%), 16 no estado de acção (15,2%) e 32 no estado de manutenção (30,4%);

- Verificámos que a actividade física habitual, entre géneros, é superior nos rapazes (9,27) do que nas raparigas (8,45), principalmente nos sujeitos do género masculino praticantes de exercício físico ou desporto (9,51), nos que dormem um número superior a 8 horas por dia (9,72) e nos que se encontram no estado de manutenção (9,56);

- Relativamente ao nível da satisfação com a vida no geral, concluímos que os valores mais elevados encontram-se nos sujeitos do género feminino que dormem, em média, mais de 8 horas por dia (28,50) e de seguida nos sujeitos do género masculino que dormem o mesmo número de horas (27,00);

- No que diz respeito à satisfação com a vida no momento, verificámos que os sujeitos do género masculino, que fazem mais de 8 horas de sono por dia, apresentam níveis superiores (8,50) a qualquer outro grupo. O valor de satisfação mais aproximado (7,56) pertence ao conjunto de raparigas que dormem, em média, 7 a 8 horas por noite;

- Verificámos os valores de controlo de vida nos diversos grupos e concluímos que são os sujeitos do género feminino não praticantes de exercício físico ou desporto que apresentam o valor mais elevado (40,39).

## **6.2. Conclusões de Carácter Inferencial**

De acordo com os objectivos definidos e segundo as hipóteses formuladas na introdução deste estudo, podemos confirmar que existem diferenças estatisticamente significativas:

- Na Actividade Física Habitual em função da variável género, e também em função da prática de exercício físico (associado e não associado ao género) e em função dos estados de mudança;

- Na Satisfação com a Vida no Geral (factor da componente cognitiva do bem-estar subjectivo) em função da variável “horas de sono diárias” associada e não associada ao género;

- No Controlo de Vida em função das variáveis género e prática de exercício físico regular ou desporto.

Concluimos também que não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento nos grupos em análise.

## **6.3. Limitações do Estudo e Recomendações Futuras**

Consideramos pertinente referir as principais dificuldades sentidas e alguns constrangimentos do presente estudo, acrescentando algumas recomendações que esperamos vir a enriquecer futuras investigações nesta área.

A primeira dificuldade sentida prendeu-se com a obtenção da amostra. Apesar da população em causa ser uma população estudantil, ela é apenas uma pequena percentagem da população universitária de Coimbra, e na qual se encontra

normalmente diluída, o que dificulta a identificação dos estudantes erasmus, por meio da simples deslocação às diversas Faculdades. Actualmente, existe uma associação denominada Associação Sócrates/Erasmus, que promove actividades de diversas naturezas para esta população, com maior incidência no início do 1º e 2º semestre. Para ter um acesso a um maior número de estudantes internacionais sugerimos que contactem esta Associação ou outras semelhantes, preferencialmente no mês de Setembro e/ou Janeiro.

Não são conhecidos estudos envolvendo esta população, o que limitou consideravelmente em termos da revisão de literatura e impediu a comparação dos resultados com outros anteriormente obtidos. Talvez uma análise mais aprofundada dos países de origem dos sujeitos inquiridos, bem como de estudos envolvendo diferentes culturas incremente a especificidade das conclusões em futuros estudos.

Dado os resultados alcançados, consideramos que outras variáveis deveriam ter sido controladas, nomeadamente variáveis de carácter social, pois julgamos serem as principais responsáveis pela variância do bem-estar subjectivo na população em causa. Para além desta, consideramos pertinente o estudo mais aprofundado da influência do número de horas de sono diárias no bem-estar subjectivo, uma vez que neste estudo apenas foram estabelecidos 3 grupos, limitando as conclusões a este nível.

## Bibliografia

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Leon, A. S., Jacobs, D. R., Montoye, H. J., Sallis, J. F., et al. (1992). Compendium of Physical Activities: classification of energy costs of human physical activities. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 71-80.
- Alfermann, D., & Stoll, O. (2000). Effects of Physical Exercise on Self-Concept and Well-Being. *International Journal Sport Psychology*(30), 47-65.
- Baecke, J., Burema, J., & Frijters, J. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36, 936-942.
- Baecke, J., Burema, J., & Frijters, J. (1982). Baecke Questionnaire of Habitual Physical Activity. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 29(6).
- Beger, B. C., & McInman, A. (1993). Exercise and the quality of life. In R. Singer, Murphey, M. & Tennant, L. (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.
- Bowling, A. (2001). *Measuring disease OUP*, 2nd edition.
- Brown, T., Wallace, J., & Williams, D. (2001). Race-Related Correlates of Young Adults' Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 53, 97-116.
- Cha, K.-H. (2003). Subjective Well-Being Among College Students. In *Social Indicators Research* (Vol. 62, pp. 455-477): Kluwer Academic Publisher.
- Cruz, J. F., Machado, P., & Mota, M. (1996). Efeitos e Benefícios Psicológicos do Exercício e da Actividade Física. In J. F. A. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia e Desporto*.
- Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias. *Journal of Happiness Studies*(3), 37-69.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.

Bibliografia

- Diener, E., & Fujita, F., (1997). Social comparison and subjective well-being. In B. Buunk & R. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and social comparison*, 329-357. Mahwah, NJ; Erlbaum.
- Diener, E., Oishi, S., & Schimmack, U. (2001). Pleasures and Subjective Well-Being. *European Journal of Personality*(15), 153-167.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science* 13:80-83.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Emmons, R. A., Diener, E. & Larson, R. J. (1986). Choice and avoidance of everyday situations and congruence: Two models of reciprocal interactionism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 815-826.
- Ferreira, J.P. & Fox, K. (2004). Self-Perceptions and Exercise in Groups with Special Needs. Preliminary Analysis. In J.P. Ferreira, P.M. Gaspar, C.F. Ribeiro, A.N. Teixeira, C. Senra (Eds.), *Physical Activity and Promotion of Mental Health*. Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física: Universidade de Coimbra.
- Folkins, C. H., & Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 34, 373-389.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, Self-perceptions and Exercise. *International Journal Sport Psychology*(31), 228-240.
- Fox, K. (2004). The Evidence Base for Physical Activity and Mental Health. In J.P. Ferreira, P.M. Gaspar, C.F. Ribeiro, A.N. Teixeira, C. Senra (Eds.), *Physical Activity and Promotion of Mental Health*. Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física: Universidade de Coimbra.
- Gosselin, C., & Taylor, A. (1999). Exercise as a Stress Management Tool. *Stress News*, 11(4).
- Hird, S. (2003). A report for the Scottish Executive and Scottish Neighbourhood Statistics.
- Hird, S. (2003). What is wellbeing? A brief review of current literature and concepts.
- Hulens, M., Vansant, G., Claessens, A. L., Lysens, R., Muls, E., & Rzewnicki, R. (2002). Health-Related Quality of Life in Physically Active and Sedentary Obese Women. *American Journal of Human Biology*(14), 777-785.
- Laffrey, S. C. (2000). Physical Activity Among Older Mexican American Women. *Research in Nursing & Health*, 23, 383-392.

Bibliografia

- Landers, D. M. (1994). Physical activity, fitness, and anxiety. In C. Bouchard, R. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Humanm Kinetics.
- Lellegen, A., Lykken D. T., Bouchard. T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (1998). *Cross-cultural evidence for the fundamental feature of extraversion: The case against sociability*. Manuscript submitted for publication, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Magnus, K., & Diener, E. (1991). *A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being*. Paper presented at the 63<sup>rd</sup> Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago.
- Menninger, K. A. (1930). *The human mind*. New York: Knopf.
- Michalos, A. C. (1985). Multipal discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. 25-39.
- Pavot, W. G., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assesment*, 5, 164-72.
- Philippaerts, R., Lefevre, J., Delvaux, K., & Thomis, M. (1999). Associations Between Daily Physical Activity and Physical Fitness in Flemish Males: A Cross-Sectional Analysis. Unpublished manuscript.
- Plante, T. G. (1993). Aerobic exercise in prevention and treatment of psychopathology. In P. Seraganian (Ed.), *Exercise Psychology: The influence of physical exercise on psychological processes*. New York: John Wiley.
- Prince, P. & Prince, C. (2001). Subjective quality of life in the evaluation of programs for people with serious and persistent mental illness. *Clinical Psychology Review*, 21 (7), 1005-1036
- Ramadan, J., & Barac-Nieto, M. (2003). Reported Frequency of Physical Activity, Fitness, and Fatness in Kuwait. *American Journal Of Human Biology*(15), 514-521.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

---

Bibliografia

- Schuessler, K. F., & Fisher, G. A. (1985). Quality of life research and sociology. *Annual Review of Sociology*, 11, 129-49.
- Senra, C. & Leitão, J.C. (2004). Stages of Change and Motivation for Exercise. In J.P. Ferreira, P.M. Gaspar, C.F. Ribeiro, A.N. Teixeira, C. Senra (Eds.), *Physical Activity and Promotion of Mental Health*. Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física: Universidade de Coimbra.
- Sonstroem, R. J., & Potts, S. A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 619-625.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Taylor, A. (2004). Primary Care Interventions for Promoting Physical Activity for Psychological Well-Being. In J.P. Ferreira, P.M. Gaspar, C.F. Ribeiro, A.N. Teixeira, C. Senra (Eds.), *Physical Activity and Promotion of Mental Health*. Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física: Universidade de Coimbra.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles*, 43(1/2).
- Varelius, J. (2004). Objective Explanations of Individual Well-Being. *Journal of Happiness Studies*(5), 73-91.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness.. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.