

**Anexo 2**

**Quadro 1: Teste-t para amostras independentes em função do género**

		Teste Levene (igualdade de variâncias)		Teste-t para a igualdade de médias						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Diferença Média	Diferença de Erros Padrão	Intervalo de confiança de (95%)	
									Inferior	Superior
Índ. Trabalho	Variânc. iguais assumidas	0,002	0,965	-0,348	103,0	0,729	-0,027	0,078	-0,182	0,128
	Variânc. iguais não assumidas			-0,347	102,6	0,729	-0,027	0,078	-0,182	0,128
Índ. Desporto	Variânc. iguais assumidas	3,960	0,049	-4,552	103,0	0,000	-0,640	0,141	-0,919	-0,361
	Variânc. iguais não assumidas			-4,542	96,8	0,000	-0,640	0,141	-0,920	-0,361
Índ. Lazer	Variânc. iguais assumidas	0,012	0,911	-1,467	103,0	0,145	-0,163	0,111	-0,382	0,057
	Variânc. iguais não assumidas			-1,468	102,6	0,145	-0,163	0,111	-0,382	0,057
AF total	Variânc. iguais assumidas	0,273	0,603	-4,033	103,0	0,000	-0,830	0,206	-1,238	-0,422
	Variânc. iguais não assumidas			-4,030	101,9	0,000	-0,830	0,206	-1,239	-0,421
Satisfação com a Vida no Geral	Variânc. iguais assumidas	0,316	0,575	0,780	103,0	0,437	0,739	0,948	-1,141	2,619
	Variânc. iguais não assumidas			0,779	102,4	0,438	0,739	0,948	-1,142	2,620
Satisfação com a Vida no Momento	Variânc. iguais assumidas	0,598	0,441	0,654	103,0	0,515	0,204	0,312	-0,415	0,824
	Variânc. iguais não assumidas			0,654	102,5	0,514	0,204	0,312	-0,415	0,823
Controlo de Vida	Variânc. iguais assumidas	1,431	0,234	2,812	103,0	0,006	3,082	1,096	0,908	5,256
	Variânc. iguais não assumidas			2,816	100,8	0,006	3,082	1,094	0,911	5,253

**Quadro 2: Teste-t para amostras independentes em função da prática de exercício físico**

		Teste Levene (igualdade de variâncias)		Teste-t para a igualdade de médias						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Diferença Média	Diferença de Erros Padrão	Intervalo de confiança de (95%)	
									Inferior	Superior
Índ. Trabalho	Variânc. iguais assumidas	0,000	0,995	1,379	103,0	0,171	0,119	0,087	-0,052	0,291
	Variânc. iguais não assumidas			1,410	53,0	0,164	0,119	0,085	-0,050	0,289
Índ. Desporto	Variânc. iguais assumidas	8,008	0,006	-8,803	103,0	0,000	-1,146	0,130	-1,405	-0,888
	Variânc. iguais não assumidas			-10,731	80,2	0,000	-1,146	0,107	-1,359	-0,934
Índ. Lazer	Variânc. iguais assumidas	0,441	0,508	-0,082	103,0	0,934	-0,010	0,125	-0,259	0,238
	Variânc. iguais não assumidas			-0,079	47,0	0,937	-0,010	0,130	-0,272	0,252
AF total	Variânc. iguais assumidas	1,107	0,295	-4,599	103,0	0,000	-1,037	0,226	-1,485	-0,590
	Variânc. iguais não assumidas			-4,888	57,6	0,000	-1,037	0,212	-1,462	-0,612
Satisfação com a Vida no Geral	Variânc. iguais assumidas	0,464	0,497	0,818	103,0	0,415	0,867	1,060	-1,234	2,968
	Variânc. iguais não assumidas			0,843	53,8	0,403	0,867	1,028	-1,195	2,929
Satisfação com a Vida no Momento	Variânc. iguais assumidas	0,816	0,368	0,271	103,0	0,787	0,095	0,350	-0,599	0,789
	Variânc. iguais não assumidas			0,300	63,3	0,765	0,095	0,316	-0,537	0,726
Controlo de Vida	Variânc. iguais assumidas	0,980	0,324	1,982	103,0	0,050	2,474	1,248	-0,002	4,949
	Variânc. iguais não assumidas			2,200	63,7	0,031	2,474	1,125	0,227	4,721

**Quadro 3: Teste-t para amostras independentes em função da prática de exercício físico no género feminino**

		Teste Levene (igualdade de variâncias)		Teste-t para a igualdade de médias						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Diferença Média	Diferença de Erros Padrão	Intervalo de confiança de (95%)	
									Inferior	Superior
Índ. Trabalho	Variânc. iguais assumidas	0,054	0,818	1,958	51,0	0,056	0,217	0,111	-0,005	0,439
	Variânc. iguais não assumidas			1,973	35,1	0,056	0,217	0,110	-0,006	0,440
Índ. Desporto	Variânc. iguais assumidas	0,766	0,386	-7,131	51,0	0,000	-0,934	0,131	-1,197	-0,671
	Variânc. iguais não assumidas			-7,463	39,0	0,000	-0,934	0,125	-1,187	-0,681
Índ. Lazer	Variânc. iguais assumidas	0,010	0,922	-0,441	51,0	0,661	-0,076	0,172	-0,421	0,270
	Variânc. iguais não assumidas			-0,438	33,8	0,664	-0,076	0,173	-0,428	0,276
AF total	Variânc. iguais assumidas	0,043	0,837	-2,893	51,0	0,006	-0,793	0,274	-1,343	-0,243
	Variânc. iguais não assumidas			-2,857	33,3	0,007	-0,793	0,277	-1,357	-0,228
Satisfação com a Vida no Geral	Variânc. iguais assumidas	2,918	0,094	0,476	51,0	0,636	0,657	1,381	-2,115	3,429
	Variânc. iguais não assumidas			0,519	43,4	0,606	0,657	1,266	-1,895	3,209
Satisfação com a Vida no Momento	Variânc. iguais assumidas	0,531	0,470	0,381	51,0	0,705	0,186	0,487	-0,793	1,164
	Variânc. iguais não assumidas			0,426	46,0	0,672	0,186	0,436	-0,692	1,064
Controlo de Vida	Variânc. iguais assumidas	0,677	0,414	1,440	51,0	0,156	2,503	1,738	-0,987	5,993
	Variânc. iguais não assumidas			1,556	42,4	0,127	2,503	1,609	-0,743	5,749

**Quadro 4: Teste-t para amostras independentes em função da prática de exercício físico no género masculino**

		Teste Levene (igualdade de variâncias)		Teste-t para a igualdade de médias						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Diferença Média	Diferença de Erros Padrão	Intervalo de confiança de (95%)	
									Inferior	Superior
Índ. Trabalho	Variânc. iguais assumidas	0,242	0,625	0,018	50,0	0,986	0,003	0,140	-0,279	0,284
	Variânc. iguais não assumidas			0,018	16,3	0,986	0,003	0,137	-0,288	0,293
Índ. Desporto	Variânc. iguais assumidas	7,557	0,008	-5,916	50,0	0,000	-1,247	0,211	-1,670	-0,823
	Variânc. iguais não assumidas			-8,183	29,8	0,000	-1,247	0,152	-1,558	-0,935
Índ. Lazer	Variânc. iguais assumidas	0,363	0,549	0,763	50,0	0,449	0,142	0,186	-0,232	0,516
	Variânc. iguais não assumidas			0,716	14,6	0,485	0,142	0,198	-0,282	0,566
AF total	Variânc. iguais assumidas	0,654	0,422	-3,215	50,0	0,002	-1,102	0,343	-1,791	-0,414
	Variânc. iguais não assumidas			-3,696	19,6	0,001	-1,102	0,298	-1,725	-0,479
Satisfação com a Vida no Geral	Variânc. iguais assumidas	1,076	0,304	0,535	50,0	0,595	0,911	1,705	-2,513	4,335
	Variânc. iguais não assumidas			0,479	13,9	0,640	0,911	1,904	-3,175	4,997
Satisfação com a Vida no Momento	Variânc. iguais assumidas	0,552	0,461	-0,199	50,0	0,843	-0,104	0,525	-1,158	0,949
	Variânc. iguais não assumidas			-0,208	16,9	0,837	-0,104	0,500	-1,160	0,951
Controlo de Vida	Variânc. iguais assumidas	4,835	0,033	0,779	50,0	0,440	1,361	1,748	-2,150	4,873
	Variânc. iguais não assumidas			1,021	26,0	0,316	1,361	1,333	-1,378	4,101

**Quadro 5: Testes *Post-hoc* de comparações múltiplas em função do número de horas de sono diárias**

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença Média (I-J)	Erro Padrão	Sig.	Intervalo confiança 95%	
						Inferior	Superior
Índ. Trabalho	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,019	0,110	1,000	-0,286	0,248
		(+) 8 horas	-0,188	0,141	0,556	-0,530	0,155
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,019	0,110	1,000	-0,248	0,286
		(+) 8 horas	-0,168	0,110	0,385	-0,435	0,099
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,188	0,141	0,556	-0,155	0,530
		7 a 8 horas	0,168	0,110	0,385	-0,099	0,435
Índ. Desporto	(-) 7 horas	7 a 8 horas	0,025	0,218	1,000	-0,505	0,554
		(+) 8 horas	0,266	0,279	1,000	-0,413	0,944
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-0,025	0,218	1,000	-0,554	0,505
		(+) 8 horas	0,241	0,218	0,812	-0,289	0,771
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-0,266	0,279	1,000	-0,944	0,413
		7 a 8 horas	-0,241	0,218	0,812	-0,771	0,289
Índ. Lazer	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,226	0,157	0,460	-0,609	0,157
		(+) 8 horas	-0,109	0,202	1,000	-0,600	0,381
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,226	0,157	0,460	-0,157	0,609
		(+) 8 horas	0,117	0,157	1,000	-0,266	0,500
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,109	0,202	1,000	-0,381	0,600
		7 a 8 horas	-0,117	0,157	1,000	-0,500	0,266
AF total	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,221	0,314	1,000	-0,984	0,543
		(+) 8 horas	-0,031	0,402	1,000	-1,009	0,946
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,221	0,314	1,000	-0,543	0,984
		(+) 8 horas	0,190	0,314	1,000	-0,574	0,953
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,031	0,402	1,000	-0,946	1,009
		7 a 8 horas	-0,190	0,314	1,000	-0,953	0,574
Satisfação com a Vida no Geral	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-1,508	1,297	0,743	-4,664	1,649
		(+) 8 horas	-4,688	1,661	0,017	-8,731	-0,644
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	1,508	1,297	0,743	-1,649	4,664
		(+) 8 horas	-3,180	1,297	0,048	-6,337	-0,023
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	4,688	1,661	0,017	0,644	8,731
		7 a 8 horas	3,180	1,297	0,048	0,023	6,337
Satisfação com a Vida no Momento	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,807	0,436	0,202	-1,870	0,255
		(+) 8 horas	-1,000	0,559	0,230	-2,360	0,360
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,807	0,436	0,202	-0,255	1,870
		(+) 8 horas	-0,193	0,436	1,000	-1,255	0,870
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	1,000	0,559	0,230	-0,360	2,360
		7 a 8 horas	0,193	0,436	1,000	-0,870	1,255
Controlo de Vida	(-) 7 horas	7 a 8 horas	2,068	1,602	0,599	-1,831	5,968
		(+) 8 horas	2,313	2,052	0,787	-2,682	7,307
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-2,068	1,602	0,599	-5,968	1,831
		(+) 8 horas	0,244	1,602	1,000	-3,656	4,144
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-2,313	2,052	0,787	-7,307	2,682
		7 a 8 horas	-0,244	1,602	1,000	-4,144	3,656

**Quadro 6: Testes *Post-hoc* de comparações múltiplas em função do número de horas de sono diárias no género feminino**

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença Média (I-J)	Erro Padrão	Sig.	Intervalo confiança 95%	
						Inferior	Superior
Índ. Trabalho	(-) 7 horas	7 a 8 horas	0,128	0,163	1,000	-0,276	0,533
		(+) 8 horas	-0,022	0,187	1,000	-0,486	0,441
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-0,128	0,163	1,000	-0,533	0,276
		(+) 8 horas	-0,151	0,132	0,779	-0,478	0,177
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,022	0,187	1,000	-0,441	0,486
		7 a 8 horas	0,151	0,132	0,779	-0,177	0,478
Índ. Desporto	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,268	0,264	0,943	-0,921	0,385
		(+) 8 horas	-0,080	0,302	1,000	-0,828	0,668
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,268	0,264	0,943	-0,385	0,921
		(+) 8 horas	0,188	0,213	1,000	-0,341	0,716
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,080	0,302	1,000	-0,668	0,828
		7 a 8 horas	-0,188	0,213	1,000	-0,716	0,341
Índ. Lazer	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,257	0,246	0,903	-0,867	0,353
		(+) 8 horas	-0,167	0,282	1,000	-0,866	0,532
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,257	0,246	0,903	-0,353	0,867
		(+) 8 horas	0,091	0,199	1,000	-0,403	0,584
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,167	0,282	1,000	-0,532	0,866
		7 a 8 horas	-0,091	0,199	1,000	-0,584	0,403
AF total	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,397	0,424	1,000	-1,446	0,652
		(+) 8 horas	-0,269	0,485	1,000	-1,471	0,933
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,397	0,424	1,000	-0,652	1,446
		(+) 8 horas	0,128	0,343	1,000	-0,721	0,976
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,269	0,485	1,000	-0,933	1,471
		7 a 8 horas	-0,128	0,343	1,000	-0,976	0,721
Satisfação com a Vida no Geral	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-2,403	1,851	0,600	-6,988	2,181
		(+) 8 horas	-5,786	2,120	0,026	-11,039	-0,533
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	2,403	1,851	0,600	-2,181	6,988
		(+) 8 horas	-3,382	1,497	0,085	-7,091	0,326
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	5,786	2,120	0,026	0,533	11,039
		7 a 8 horas	3,382	1,497	0,085	-0,326	7,091
Satisfação com a Vida no Momento	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,845	0,695	0,689	-2,565	0,876
		(+) 8 horas	-0,536	0,796	1,000	-2,508	1,436
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,845	0,695	0,689	-0,876	2,565
		(+) 8 horas	0,309	0,562	1,000	-1,083	1,701
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,536	0,796	1,000	-1,436	2,508
		7 a 8 horas	-0,309	0,562	1,000	-1,701	1,083
Controlo de Vida	(-) 7 horas	7 a 8 horas	5,218	2,421	0,108	-0,779	11,216
		(+) 8 horas	6,571	2,774	0,065	-0,301	13,444
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-5,218	2,421	0,108	-11,216	0,779
		(+) 8 horas	1,353	1,959	1,000	-3,499	6,205
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-6,571	2,774	0,065	-13,444	0,301
		7 a 8 horas	-1,353	1,959	1,000	-6,205	3,499

**Quadro 7: Testes Post-hoc de comparações múltiplas em função do número de horas de sono diárias no género masculino**

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença Média (I-J)	Erro Padrão	Sig.	Intervalo confiança 95%	
						Inferior	Superior
Índ. Trabalho	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,138	0,149	1,000	-0,508	0,232
		(+) 8 horas	-0,448	0,242	0,211	-1,049	0,152
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,138	0,149	1,000	-0,232	0,508
		(+) 8 horas	-0,310	0,212	0,447	-0,835	0,214
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,448	0,242	0,211	-0,152	1,049
		7 a 8 horas	0,310	0,212	0,447	-0,214	0,835
Índ. Desporto	(-) 7 horas	7 a 8 horas	0,226	0,300	1,000	-0,518	0,971
		(+) 8 horas	0,049	0,488	1,000	-1,161	1,258
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-0,226	0,300	1,000	-0,971	0,518
		(+) 8 horas	-0,178	0,426	1,000	-1,234	0,879
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-0,049	0,488	1,000	-1,258	1,161
		7 a 8 horas	0,178	0,426	1,000	-0,879	1,234
Índ. Lazer	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,209	0,204	0,927	-0,714	0,295
		(+) 8 horas	-0,181	0,331	1,000	-1,001	0,640
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,209	0,204	0,927	-0,295	0,714
		(+) 8 horas	0,029	0,289	1,000	-0,688	0,746
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,181	0,331	1,000	-0,640	1,001
		7 a 8 horas	-0,029	0,289	1,000	-0,746	0,688
AF total	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,121	0,411	1,000	-1,140	0,898
		(+) 8 horas	-0,580	0,668	1,000	-2,236	1,075
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,121	0,411	1,000	-0,898	1,140
		(+) 8 horas	-0,459	0,584	1,000	-1,906	0,987
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,580	0,668	1,000	-1,075	2,236
		7 a 8 horas	0,459	0,584	1,000	-0,987	1,906
Satisfação com a Vida no Geral	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,795	1,862	1,000	-5,411	3,821
		(+) 8 horas	-3,000	3,026	0,979	-10,501	4,501
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,795	1,862	1,000	-3,821	5,411
		(+) 8 horas	-2,205	2,644	1,000	-8,759	4,348
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	3,000	3,026	0,979	-4,501	10,501
		7 a 8 horas	2,205	2,644	1,000	-4,348	8,759
Satisfação com a Vida no Momento	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,761	0,548	0,514	-2,119	0,598
		(+) 8 horas	-2,056	0,890	0,076	-4,263	0,152
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,761	0,548	0,514	-0,598	2,119
		(+) 8 horas	-1,295	0,778	0,307	-3,223	0,634
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	2,056	0,890	0,076	-0,152	4,263
		7 a 8 horas	1,295	0,778	0,307	-0,634	3,223
Controlo de Vida	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-0,248	1,935	1,000	-5,044	4,548
		(+) 8 horas	-0,306	3,144	1,000	-8,099	7,488
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	0,248	1,935	1,000	-4,548	5,044
		(+) 8 horas	-0,058	2,747	1,000	-6,867	6,752
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	0,306	3,144	1,000	-7,488	8,099
		7 a 8 horas	0,058	2,747	1,000	-6,752	6,867



**Quadro 8: Testes Post-hoc de comparações múltiplas em função dos estados de mudança**

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença Média (I-J)	Erro Padrão	Sig.	Intervalo confiança 95%	
						Inferior	Superior
Índ. Trabalho	pré-contemp	contemplação	-0,14	0,21	1,00	-0,75	0,46
		preparação	-0,23	0,19	1,00	-0,77	0,31
		acção	0,01	0,20	1,00	-0,57	0,59
		manutenção	-0,13	0,19	1,00	-0,67	0,42
	contemp.	pré-contemp.	0,14	0,21	1,00	-0,46	0,75
		preparação	-0,09	0,13	1,00	-0,46	0,29
		acção	0,15	0,15	1,00	-0,28	0,59
		manutenção	0,02	0,13	1,00	-0,37	0,40
	preparação	pré-contemp.	0,23	0,19	1,00	-0,31	0,77
		contemplação	0,09	0,13	1,00	-0,29	0,46
		acção	0,24	0,12	0,46	-0,10	0,57
		manutenção	0,10	0,09	1,00	-0,17	0,37
	acção	pré-contemp.	-0,01	0,20	1,00	-0,59	0,57
		contemplação	-0,15	0,15	1,00	-0,59	0,28
		preparação	-0,24	0,12	0,46	-0,57	0,10
		manutenção	-0,13	0,12	1,00	-0,48	0,21
manutenção	pré-contemp.	0,13	0,19	1,00	-0,42	0,67	
	contemplação	-0,02	0,13	1,00	-0,40	0,37	
	preparação	-0,10	0,09	1,00	-0,37	0,17	
	acção	0,13	0,12	1,00	-0,21	0,48	
Índ. Desporto	pré-contemp	contemplação	-0,10	0,31	1,00	-0,98	0,78
		preparação	-0,71	0,27	0,11	-1,50	0,08
		acção	-1,26	0,30	0,00	-2,11	-0,41
		manutenção	-1,61	0,28	0,00	-2,41	-0,81
	contemp.	pré-contemp.	0,10	0,31	1,00	-0,78	0,98
		preparação	-0,61	0,19	0,02	-1,16	-0,07
		acção	-1,16	0,22	0,00	-1,79	-0,52
		manutenção	-1,51	0,20	0,00	-2,07	-0,95
	preparação	pré-contemp.	0,71	0,27	0,11	-0,08	1,50
		contemplação	0,61	0,19	0,02	0,07	1,16
		acção	-0,54	0,17	0,02	-1,04	-0,05
		manutenção	-0,90	0,14	0,00	-1,29	-0,50
	acção	pré-contemp.	1,26	0,30	0,00	0,41	2,11
		contemplação	1,16	0,22	0,00	0,52	1,79
		preparação	0,54	0,17	0,02	0,05	1,04
		manutenção	-0,35	0,18	0,50	-0,86	0,16
manutenção	pré-contemp.	1,61	0,28	0,00	0,81	2,41	
	contemplação	1,51	0,20	0,00	0,95	2,07	
	preparação	0,90	0,14	0,00	0,50	1,29	
	acção	0,35	0,18	0,50	-0,16	0,86	
Índ. Lazer	pré-contemp	contemplação	0,39	0,31	1,00	-0,48	1,27
		preparação	0,35	0,27	1,00	-0,43	1,13
		acção	0,43	0,29	1,00	-0,42	1,27

		manutenção	0,24	0,28	1,00	-0,55	1,03
	contemp.	pré-contemp.	-0,39	0,31	1,00	-1,27	0,48
		preparação	-0,04	0,19	1,00	-0,58	0,50
		acção	0,04	0,22	1,00	-0,59	0,67
	preparação	manutenção	-0,15	0,19	1,00	-0,71	0,41
		pré-contemp.	-0,35	0,27	1,00	-1,13	0,43
		contemplação	0,04	0,19	1,00	-0,50	0,58
		acção	0,08	0,17	1,00	-0,41	0,57
	acção	manutenção	-0,11	0,14	1,00	-0,50	0,28
		pré-contemp.	-0,43	0,29	1,00	-1,27	0,42
		contemplação	-0,04	0,22	1,00	-0,67	0,59
		preparação	-0,08	0,17	1,00	-0,57	0,41
	manutenção	manutenção	-0,19	0,18	1,00	-0,69	0,32
		pré-contemp.	-0,24	0,28	1,00	-1,03	0,55
		contemplação	0,15	0,19	1,00	-0,41	0,71
		preparação	0,11	0,14	1,00	-0,28	0,50
		acção	0,19	0,18	1,00	-0,32	0,69
AF total	pré-contemp	contemplação	0,15	0,54	1,00	-1,39	1,69
		preparação	-0,59	0,48	1,00	-1,96	0,78
		acção	-0,82	0,52	1,00	-2,30	0,66
	contemp.	manutenção	-1,49	0,48	0,03	-2,88	-0,10
		pré-contemp.	-0,15	0,54	1,00	-1,69	1,39
		preparação	-0,74	0,33	0,28	-1,69	0,21
		acção	-0,97	0,38	0,13	-2,07	0,14
	preparação	manutenção	-1,64	0,34	0,00	-2,62	-0,66
		pré-contemp.	0,59	0,48	1,00	-0,78	1,96
		contemplação	0,74	0,33	0,28	-0,21	1,69
		acção	-0,23	0,30	1,00	-1,08	0,63
	acção	manutenção	-0,90	0,24	0,00	-1,59	-0,22
		pré-contemp.	0,82	0,52	1,00	-0,66	2,30
		contemplação	0,97	0,38	0,13	-0,14	2,07
		preparação	0,23	0,30	1,00	-0,63	1,08
	manutenção	manutenção	-0,67	0,31	0,31	-1,56	0,21
		pré-contemp.	1,49	0,48	0,03	0,10	2,88
		contemplação	1,64	0,34	0,00	0,66	2,62
		preparação	0,90	0,24	0,00	0,22	1,59
		acção	0,67	0,31	0,31	-0,21	1,56
Satisfação com a Vida no Geral	pré-contemp	contemplação	1,45	2,61	1,00	-6,05	8,95
		preparação	0,97	2,33	1,00	-5,71	7,66
		acção	-0,05	2,51	1,00	-7,27	7,17
	contemp.	manutenção	1,54	2,36	1,00	-5,23	8,32
		pré-contemp.	-1,45	2,61	1,00	-8,95	6,05
		preparação	-0,48	1,62	1,00	-5,11	4,16
		acção	-1,50	1,87	1,00	-6,88	3,88
	preparação	manutenção	0,09	1,66	1,00	-4,67	4,86
		pré-contemp.	-0,97	2,33	1,00	-7,66	5,71
		contemplação	0,48	1,62	1,00	-4,16	5,11
		acção	-1,03	1,45	1,00	-5,19	3,14
	acção	manutenção	0,57	1,16	1,00	-2,77	3,91
		pré-contemp.	0,05	2,51	1,00	-7,17	7,27

		contemplação	1,50	1,87	1,00	-3,88	6,88
		preparação	1,03	1,45	1,00	-3,14	5,19
		manutenção	1,59	1,50	1,00	-2,72	5,91
	manutenção	pré-contemp.	-1,54	2,36	1,00	-8,32	5,23
		contemplação	-0,09	1,66	1,00	-4,86	4,67
		preparação	-0,57	1,16	1,00	-3,91	2,77
		acção	-1,59	1,50	1,00	-5,91	2,72
Satisfação com a Vida no Momento	pré-contemp	contemplação	0,23	0,87	1,00	-2,25	2,72
		preparação	0,15	0,77	1,00	-2,06	2,36
		acção	0,03	0,83	1,00	-2,37	2,42
	contemp.	manutenção	0,12	0,78	1,00	-2,13	2,36
		pré-contemp.	-0,23	0,87	1,00	-2,72	2,25
		preparação	-0,08	0,54	1,00	-1,62	1,45
	preparação	acção	-0,21	0,62	1,00	-1,99	1,57
		manutenção	-0,11	0,55	1,00	-1,70	1,47
		pré-contemp.	-0,15	0,77	1,00	-2,36	2,06
	acção	contemplação	0,08	0,54	1,00	-1,45	1,62
		acção	-0,13	0,48	1,00	-1,51	1,26
		manutenção	-0,03	0,39	1,00	-1,14	1,08
	manutenção	pré-contemp.	-0,03	0,83	1,00	-2,42	2,37
		contemplação	0,21	0,62	1,00	-1,57	1,99
		preparação	0,13	0,48	1,00	-1,26	1,51
		manutenção	0,09	0,50	1,00	-1,34	1,52
		pré-contemp.	-0,12	0,78	1,00	-2,36	2,13
		contemplação	0,11	0,55	1,00	-1,47	1,70
		preparação	0,03	0,39	1,00	-1,08	1,14
		acção	-0,09	0,50	1,00	-1,52	1,34
Controlo de Vida	pré-contemp	contemplação	-0,20	3,09	1,00	-9,07	8,67
		preparação	-1,70	2,75	1,00	-9,61	6,21
		acção	-0,08	2,98	1,00	-8,62	8,47
	contemp.	manutenção	0,89	2,79	1,00	-7,12	8,91
		pré-contemp.	0,20	3,09	1,00	-8,67	9,07
		preparação	-1,50	1,91	1,00	-6,99	3,99
	preparação	acção	0,13	2,22	1,00	-6,24	6,49
		manutenção	1,09	1,97	1,00	-4,55	6,74
		pré-contemp.	1,70	2,75	1,00	-6,21	9,61
	acção	contemplação	1,50	1,91	1,00	-3,99	6,99
		acção	1,63	1,72	1,00	-3,31	6,56
		manutenção	2,59	1,38	0,63	-1,36	6,55
	manutenção	pré-contemp.	0,08	2,98	1,00	-8,47	8,62
		contemplação	-0,13	2,22	1,00	-6,49	6,24
		preparação	-1,63	1,72	1,00	-6,56	3,31
		manutenção	0,97	1,78	1,00	-4,14	6,07
		pré-contemp.	-0,89	2,79	1,00	-8,91	7,12
		contemplação	-1,09	1,97	1,00	-6,74	4,55
		preparação	-2,59	1,38	0,63	-6,55	1,36
		acção	-0,97	1,78	1,00	-6,07	4,14