

AGRADECIMENTOS

Concluído o nosso estudo, gostaria de expressar publicamente os maiores agradecimentos a todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a sua realização:

- Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira, pela excelente coordenação e notável orientação que me concedeu para a realização deste trabalho, ultrapassando em larga escala a sua obrigação profissional;

- Aos meus colegas de seminário, pelo ambiente de boa disposição, companheirismo e extremo profissionalismo.

- A todos os indivíduos que fizeram parte da minha amostra e que se disponibilizaram para participar neste estudo, pois sem eles não teria sido possível a sua realização;

- A todos os professores da FCDEF-UC que contribuíram para a minha formação;

- Aos meus queridos pais, por todo o carinho, força e apoio incondicional nos bons e maus momentos, e principalmente pela “paciência” demonstrada durante todos estes anos;

- Ao meu irmão, por todo o carinho, confiança e ajuda fundamental ao longo deste percurso;

- Ao meu orientador de Estágio, Professor António Miranda, pela amizade que sempre demonstrou e pela colaboração em todo este processo;

- A todos os meus amigos e colegas de curso, que teimosamente continuam e continuarão a ser muito especiais;

- Ao “Quarto dos Manos”, porque nunca na minha vida conseguirei esquecer-vos!

- A ti, Biju, pelo apoio incondicional e carinho demonstrado durante todos os bons e maus momentos, e principalmente pela força e por me fazer sempre acreditar que nada é impossível!!!

A TODOS O MEU SINCERO MUITO OBRIGADO!

Índice Geral

Índice de Tabelas	III
Lista de Anexos	VI
Resumo	VIII
Capítulo I – Introdução	1
1.1. Pertinência do Estudo	2
1.2. Formulação do Problema	3
1.3. Objectivos do Estudo	3
1.4. Definição de Hipóteses	3
1.5. Estrutura do Trabalho	8
Capítulo II – Revisão de Literatura	9
2.1. Introdução	9
2.2. Bem-estar subjectivo (BES) e suas componentes	10
2.3. Teorias do Bem-Estar Subjectivo	11
2.3.1. Influências Situacionais “Bottom-Up”.....	11
2.3.2. Personalidade.....	12
2.3.2.1. Predisposição temperamental para o BES.....	12
2.3.2.2. Disposição e traços cognitivos associados ao BES.....	14
2.3.2.3. Personalidade vs Interações do ambiente.....	16
2.3.2.4. Variabilidade.....	17
2.3.3. Teorias da Discrepância Múltipla da Satisfação.....	18
2.4. Bem-Estar Subjectivo e Exercício Físico/Actividade Física	21
2.4.1. Praticantes vs Não Praticantes de Actividade Física.....	23
2.4.2. Benefícios psicológicos do exercício físico/actividade física.....	24
2.5. Modelos Teóricos de Adesão à Actividade Física	28
2.5.1. Modelo Tranteórico.....	28
Capítulo III – Metodologia	33
3.1. Caracterização da Amostra	33
3.2. Instrumentos de Medida	33
3.2.1 Instrumentarium.....	33
3.2.1.1. Ficha de Caracterização Individual.....	34
3.2.2. <i>Satisfaction With Life Scale/ Escala de Satisfação com a Vida</i>	34
3.2.1.3. <i>Baecke Questionnaire of Habitual Physical Activity</i>	35

3.2.1.4 <i>Self-Anchoring Rating Scale</i>	35
3.2.1.5. Perceived Stress Scale (PSS)/ Escala de percepções face ao stress.....	36
3.2.5. Uma versão do Physical Questionnaire to Determine Stage of Change.....	36
3.3. Definição e caracterização das Variáveis em Estudo.....	37
3.3.1. Variáveis Dependentes.....	37
3.3.2. Variáveis Independentes.....	37
3.4. Procedimentos.....	38
3.5. Análise e Tratamento de Dados.....	38
Capítulo IV – Apresentação dos Resultados.....	41
4.1. Introdução.....	41
4.2 Apresentação Descritiva dos Dados.....	41
4.2.1. Estatística descritiva das variáveis independentes em estudo.....	41
4.2.2. Estatística Descritiva das variáveis dependentes em estudo.....	45
4.3. Estatística Inferencial.....	51
Capítulo V – Discussão dos Resultados.....	59
Capítulo VI – Conclusões e Recomendações Futuras.....	71
6.1. Conclusões de Carácter Descritivo.....	71
6.2. Conclusões de Carácter Inferencial.....	73
6.3. Limitações do Estudo e Recomendações Futuras.....	73
Bibliografia.....	75
Anexos	

Índice. de Tabelas

Tabela 1 – Tabela de frequências relativa ao nº de participantes em função do género.....	41
Tabela 2 – Tabela de frequências relativa à variável Prática de Exercício Físico em função do género.....	42
Tabela 3 – Tabela de frequências relativa à variável número de Horas de Sono Diárias em função do género.....	42
Tabela 4 – Tabela de frequências relativa à variável Padrão Actual de Exercício Físico em função do género.....	43
Tabela 5 – Tabela de frequências relativa à variável Padrões de Prática Moderada de Actividade Física em função do género.....	44
Tabela 6 – Médias e Desvios Padrão das variáveis dependentes em função do Género.....	45
Tabela 7 – Médias e Desvios Padrão das variáveis dependentes em função da Prática de Exercício Físico/Prática desportiva e do género.....	46
Tabela 8 – Médias e Desvios Padrão das variáveis dependentes em função dos Grupos de Horas de Sono Diárias e do género.....	47
Tabela 9 – Médias e Desvios Padrão das variáveis dependentes em função do Padrão Actual de Prática de Exercício Físico e do género.....	49
Tabela 10 – Médias e Desvios Padrão das variáveis dependentes em função dos Padrões de Prática Moderada de Actividade Física e do género.....	50
Tabela 11 – Tabela relativa ao teste t de student – comparação entre as variáveis dependentes em função do Género.....	52
Tabela 12 – tabela relativa ao teste t de student – Comparação entre as variáveis dependentes em função do Prática de Exercício Físico/Desporto e Género.....	52
Tabela 13 – Tabela relativa à análise da variância – ANOVA entre as variáveis dependentes em função do número de Horas de Sono Diárias e Género.....	53
Tabela 14 – Tabela relativa à análise da variância – ANOVA entre as variáveis dependentes em função do Padrões Actuais de Prática de Exercício Físico.....	54
Tabela 15 – Tabela relativa à análise da variância – ANOVA entre as variáveis dependentes em função dos Padrões de Prática Moderada de Actividade Física e Género.....	55
Tabela 16 – Síntese das comparações dos testes <i>post-hoc</i> entre os padrões actuais de prática de exercício físico e cada uma das variáveis independentes em estudo.....	56

Tabela 17 – Síntese das comparações dos testes post-hoc entre os padrões de Prática moderada de actividade física e cada uma das variáveis independentes em estudo...57

Lista de Anexos

Anexo 1 – Questionário

Anexo 2 – Quadros de estatística inferencial:

Quadro 1: Teste T de Student – comparação entre as variáveis dependentes em função do Género

Quadro 2: Teste T de Student – Comparação entre as variáveis dependentes em função do Prática de Exercício Físico/Prática Desportiva

Quadro 3: Teste T de Student – Comparação entre as variáveis dependentes em função do Prática de Exercício Físico/ Prática Desportiva no género feminino

Quadro 4: Teste T de Student – Comparação entre as variáveis dependentes em função do Prática de Exercício Físico/ Prática Desportiva no género masculino

Quadro 5: Oneway ANOVA em função da variável Número de Horas de Sono

Quadro 6: Testes *Post-hoc* de comparações múltiplas em função do Número de Horas de Sono Diárias

Quadro 7: Oneway ANOVA em função da variável Número de Horas de Sono e género feminino

Quadro 8: Testes *Post-hoc* de comparações múltiplas em função do Número de Horas de Sono Diárias e género feminino

Quadro 9: Oneway ANOVA em função da variável Número de Horas de Sono e género Masculino

Quadro 10: Testes *Post-hoc* de comparações múltiplas em função do Número de Horas de Sono Diárias e género Masculino

Quadro 11: Oneway ANOVA em função da variável Padrão Actual de Prática de Exercício Físico

Quadro 12: Testes *Post-hoc* de comparações múltiplas em função Padrão Actual de Prática de Exercício Físico

Quadro 13: Oneway ANOVA em função da variável Padrão Actual de Prática de Exercício físico e género Feminino

Quadro 14: Oneway ANOVA em função da variável Padrão Actual de Prática de Exercício Físico e género Masculino

Quadro 15: Oneway ANOVA em função da variável Padrão de Prática Moderada de Actividade Física

Quadro 16: Testes Post-hoc de comparações múltiplas em função Padrão de Prática Moderada de Actividade Física

Quadro 17: Oneway ANOVA em função da variável Padrão de Prática Moderada de Actividade Física e género Feminino

Quadro 18: Testes Post-hoc de comparações múltiplas em função do Padrão de Prática Moderada de Actividade Física e género Feminino

Quadro 19: Oneway ANOVA em função da variável Padrão de Prática Moderada de Actividade Física e género Masculino

Quadro 20: Testes Post-hoc de comparações múltiplas em função do Padrão de Prática Moderada de Actividade Física e género Masculino

RESUMO

Objectivo do estudo: O presente estudo pretende analisar as influências do género, da prática de exercício físico/prática desportiva, do número de horas de sono diárias, do padrão actual de prática de exercício e do padrão de prática moderado de actividade física no Bem-estar subjectivo, na Actividade Física Habitual e no Controlo de Vida dos estudantes da Universidade de Coimbra no ano lectivo de 2004/2005.

Metodologia: A amostra do presente estudo é constituída por 234 inquiridos, dos quais 102 são indivíduos do género feminino e 132 do género masculino com idades compreendidas entre os 18 e os 43 anos, sendo a média de idades e desvio padrão para o género masculino de $22,16 \pm 2,92$ anos e para o género feminino de $21,46 \pm 2,84$ anos. Do total de indivíduos que constituem a amostra, 160 são praticantes de exercício físico/prática desportiva e 74 são não praticantes de exercício físico/prática desportiva. Na recolha de dados foi aplicada uma bateria de testes, constituída pelos seguintes instrumentos de medida: o *Satisfaction With Life Scale* de Pavot et al. (1998) e a *Self-Anchoring Rating Scale* de Cantril (1965) para a avaliação da Satisfação com a Vida no Geral e no Momento, o *Baecke Questionnaire* de Baecke, et al., (1982) para analisar a Actividade Física Habitual, uma versão traduzida da bateria de testes por Ferreira (2004), a *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen et al. (1983) para avaliar o Controlo de Vida; uma versão do *Physical Activity Questionnaire to Determine Stage of Change* (Marcus, B. s/d) para avaliar o padrão actual de prática de exercício físico e o padrão de prática moderada de actividade física. Para além destes instrumentos foi aplicada uma ficha de caracterização individual com o objectivo de recolher informações relativas a algumas variáveis independentes.

No que diz respeito ao tratamento estatístico, utilizamos a estatística descritiva (média, desvio padrão e tabelas de frequência), e para a estatística inferencial recorreremos à análise de variância – One Way ANOVA e o Teste T de Student. Todos os recolhidos foram codificados e analisados através do programa de estatística S.P.S.S. 13.0 para o Windows versão Copyright® SPSS, Inc.1989-2004.

Os resultados obtidos após o tratamento estatístico permitiram-nos concluir que na Actividade Física Habitual os indivíduos do género masculino são fisicamente mais activos que o género feminino, mas as raparigas apresentam um controlo de vida

superior aos rapazes, principalmente as que praticam menos exercício ou actividade física. Ao analisarmos a Satisfação com a Vida no Geral, verificámos a existência de diferenças estatisticamente significativas para os indivíduos género masculino do padrão de manutenção que realizam por dia e com regularidade, 30 minutos de Actividade física com intensidade moderada, 5 ou mais dias por semana, à mais de 6 meses apresentam um nível de satisfação com a vida no geral superior a todos os outros grupos analisados. Concluímos ainda que o grupo de indivíduos (padrão de manutenção) que pratica exercício físico regularmente e à mais de 6 meses apresenta diferenças estatisticamente significativas quando comparado com os outros grupos apresentado níveis superiores de satisfação com a vida no momento.

O principal objectivo deste estudo foi o de verificar a influência da prática de exercício físico no Bem-Estar Subjectivo, em estudantes do Ensino Superior da Universidade de Coimbra. Para além deste, pretendíamos também verificar quais as influências na A.F. total e dos seus 3 índices, na Satisfação com a Vida no Geral, no Momento e, no Controlo de Vida, em função de um conjunto de variáveis independentes tais como o género, o número de horas de sono diárias, o padrão actual de prática de exercício físico, bem como o padrão de prática moderada de actividade física.