

Anexo 1

Anexo 2

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

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Índ. Trabalho	Equal variances assumed	,547	,460	,123	232	,902	,00649	,05272	-,09738	,11037
	Equal variances not assumed			,124	222,320	,901	,00649	,05238	-,09673	,10971
Índ. Desporto	Equal variances assumed	,004	,950	-2,727	232	,007	-,33456	,12269	-,57629	-,09283
	Equal variances not assumed			-2,734	219,334	,007	-,33456	,12238	-,57575	-,09337
Índ. Lazer	Equal variances assumed	2,580	,110	-,593	232	,553	-,17736	,29888	-,76623	,41151
	Equal variances not assumed			-,669	144,350	,505	-,17736	,26524	-,70162	,34690
AF total	Equal variances assumed	2,266	,134	-1,477	232	,141	-,50543	,34213	-1,17951	,16866
	Equal variances not assumed			-1,618	183,852	,107	-,50543	,31229	-1,12155	,11070
Satisfação com a Vida no Geral	Equal variances assumed	,093	,761	-1,134	232	,258	-,840	,741	-2,300	,620
	Equal variances not assumed			-1,127	212,135	,261	-,840	,745	-2,309	,629
Satisfação com a Vida no Momento	Equal variances assumed	3,028	,083	-1,834	232	,068	-,403	,220	-,837	,030
	Equal variances not assumed			-1,801	200,574	,073	-,403	,224	-,845	,038
Controlo de Vida	Equal variances assumed	,588	,444	3,575	232	,000	2,768	,774	1,242	4,294
	Equal variances not assumed			3,546	210,379	,000	2,768	,781	1,229	4,307

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

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Índ. Trabalho	Equal variances assumed	,397	,529	-3,600	232	,000	-,19698	,05472	-,30479	-,08918
	Equal variances not assumed			-3,493	132,193	,001	-,19698	,05640	-,30854	-,08542
Índ. Desporto	Equal variances assumed	15,260	,000	-14,225	232	,000	-1,38180	,09714	-1,57318	-1,19041
	Equal variances not assumed			-16,474	204,789	,000	-1,38180	,08388	-1,54718	-1,21642
Índ. Lazer	Equal variances assumed	1,165	,282	-1,135	232	,257	-,36111	,31808	-,98780	,26559
	Equal variances not assumed			-1,605	190,773	,110	-,36111	,22500	-,80491	,08270
AF total	Equal variances assumed	2,097	,149	-5,644	232	,000	-1,93989	,34372	-2,61710	-1,26268
	Equal variances not assumed			-7,506	225,086	,000	-1,93989	,25843	-2,44914	-1,43064
Satisfação com a Vida no Geral	Equal variances assumed	6,802	,010	-1,755	232	,081	-1,381	,787	-2,932	,169
	Equal variances not assumed			-1,641	121,423	,103	-1,381	,842	-3,048	,286
Satisfação com a Vida no Momento	Equal variances assumed	4,218	,041	-2,271	232	,024	-,531	,234	-,991	-,070
	Equal variances not assumed			-2,153	125,235	,033	-,531	,247	-1,019	-,043
Controlo de Vida	Equal variances assumed	2,075	,151	2,446	232	,015	2,049	,838	,399	3,699
	Equal variances not assumed			2,356	129,935	,020	2,049	,870	,328	3,769

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

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
Índ. Trabalho	Equal variances assumed	1,243	,268	-2,266	100	,026	-,17158	,07573	-,32183	-,02133	
	Equal variances not assumed			-2,228	88,146	,028	-,17158	,07703	-,32466	-,01851	
Índ. Desporto	Equal variances assumed	10,329	,002	-9,436	100	,000	-1,26320	,13386	-1,52878	-,99762	
	Equal variances not assumed			-9,873	92,871	,000	-1,26320	,12794	-1,51727	-1,00913	
Índ. Lazer	Equal variances assumed	,101	,752	,088	100	,930	,01048	,11858	-,22477	,24574	
	Equal variances not assumed			,089	97,710	,929	,01048	,11804	-,22377	,24474	
AF total	Equal variances assumed	,529	,469	-6,248	100	,000	-1,42430	,22796	-1,87656	-,97204	
	Equal variances not assumed			-6,328	99,512	,000	-1,42430	,22509	-1,87089	-,97771	
Satisfação com a Vida no Geral	Equal variances assumed	6,676	,011	-1,093	100	,277	-1,253	1,147	-3,528	1,022	
	Equal variances not assumed			-1,064	82,347	,290	-1,253	1,178	-3,596	1,090	
Satisfação com a Vida no Momento	Equal variances assumed	1,572	,213	-,778	100	,439	-,279	,358	-,990	,432	
	Equal variances not assumed			-,766	89,311	,446	-,279	,364	-1,001	,444	
Controlo de Vida	Equal variances assumed	,084	,773	1,089	100	,279	1,316	1,208	-1,081	3,713	
	Equal variances not assumed			1,082	93,549	,282	1,316	1,216	-1,099	3,731	

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

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
Índ. Trabalho	Equal variances assumed	,021	,884	-3,076	130	,003	-,25942	,08433	-,42625	-,09259	
	Equal variances not assumed			-3,050	42,206	,004	-,25942	,08505	-,43103	-,08780	
Índ. Desporto	Equal variances assumed	4,869	,029	-10,080	130	,000	-1,51477	,15027	-1,81206	-1,21747	
	Equal variances not assumed			-12,340	60,236	,000	-1,51477	,12275	-1,76029	-1,26924	
Índ. Lazer	Equal variances assumed	,911	,342	-1,155	130	,250	-,72974	,63192	-1,97991	,52043	
	Equal variances not assumed			-2,125	121,586	,036	-,72974	,34348	-1,40972	-,04976	
AF total	Equal variances assumed	1,644	,202	-3,805	130	,000	-2,50392	,65802	-3,80575	-1,20210	
	Equal variances not assumed			-6,535	129,723	,000	-2,50392	,38318	-3,26201	-1,74584	
Satisfação com a Vida no Geral	Equal variances assumed	1,240	,267	-1,033	130	,303	-1,210	1,171	-3,527	1,107	
	Equal variances not assumed			-,980	39,927	,333	-1,210	1,235	-3,707	1,287	
Satisfação com a Vida no Momento	Equal variances assumed	1,390	,241	-1,967	130	,051	-,647	,329	-1,298	,004	
	Equal variances not assumed			-1,871	40,075	,069	-,647	,346	-1,346	,052	
Controlo de Vida	Equal variances assumed	1,425	,235	1,209	130	,229	1,468	1,214	-,934	3,870	
	Equal variances not assumed			1,113	38,591	,273	1,468	1,319	-1,201	4,138	

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

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Índ. Trabalho	Between Groups	2,191	2	1,096	7,247	,001
	Within Groups	34,918	231	,151		
	Total	37,109	233			
Índ. Desporto	Between Groups	2,422	2	1,211	1,365	,258
	Within Groups	204,953	231	,887		
	Total	207,375	233			
Índ. Lazer	Between Groups	4,682	2	2,341	,455	,635
	Within Groups	1189,583	231	5,150		
	Total	1194,264	233			
AF total	Between Groups	8,265	2	4,133	,608	,545
	Within Groups	1568,998	231	6,792		
	Total	1577,263	233			
Satisfação com a Vida no Geral	Between Groups	201,705	2	100,853	3,252	,040
	Within Groups	7164,572	231	31,015		
	Total	7366,278	233			
Satisfação com a Vida no Momento	Between Groups	1,016	2	,508	,179	,836
	Within Groups	654,134	231	2,832		
	Total	655,150	233			
Controlo de Vida	Between Groups	97,228	2	48,614	1,345	,263
	Within Groups	8349,563	231	36,145		
	Total	8446,791	233			

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

Bonferroni

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença Média (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Índ. Trabalho	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-,05684	,06181	1,000	-,2059	,0922
		(+) 8 horas	,23165(*)	,08674	,024	,0225	,4408
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	,05684	,06181	1,000	-,0922	,2059
		(+) 8 horas	,28849(*)	,07580	,001	,1057	,4713
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,23165(*)	,08674	,024	-,4408	-,0225
		7 a 8 horas	-,28849(*)	,07580	,001	-,4713	-,1057
Índ. Desporto	(-) 7 horas	7 a 8 horas	,24487	,14975	,310	-,1163	,6060
		(+) 8 horas	,22164	,21014	,878	-,2851	,7284
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-,24487	,14975	,310	-,6060	,1163
		(+) 8 horas	-,02323	,18363	1,000	-,4661	,4196
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,22164	,21014	,878	-,7284	,2851
		7 a 8 horas	,02323	,18363	1,000	-,4196	,4661
Índ. Lazer	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-,29229	,36078	1,000	-1,1623	,5777
		(+) 8 horas	,00289	,50625	1,000	-1,2180	1,2237
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	,29229	,36078	1,000	-,5777	1,1623
		(+) 8 horas	,29519	,44241	1,000	-,7717	1,3621
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,00289	,50625	1,000	-1,2237	1,2180
		7 a 8 horas	-,29519	,44241	1,000	-1,3621	,7717
AF total	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-,10426	,41434	1,000	-1,1035	,8949
		(+) 8 horas	,45618	,58141	1,000	-,9459	1,8583
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	,10426	,41434	1,000	-,8949	1,1035
		(+) 8 horas	,56045	,50808	,813	-,6648	1,7857
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,45618	,58141	1,000	-1,8583	,9459
		7 a 8 horas	-,56045	,50808	,813	-1,7857	,6648
Satisfação com a Vida no Geral	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-1,697	,885	,169	-3,83	,44
		(+) 8 horas	,538	1,242	1,000	-2,46	3,53
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	1,697	,885	,169	-,44	3,83
		(+) 8 horas	2,236	1,086	,122	-,38	4,85
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,538	1,242	1,000	-3,53	2,46
		7 a 8 horas	-2,236	1,086	,122	-4,85	,38
Satisfação com a Vida no Momento	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-,150	,268	1,000	-,80	,49
		(+) 8 horas	-,044	,375	1,000	-,95	,86
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	,150	,268	1,000	-,49	,80
		(+) 8 horas	,106	,328	1,000	-,68	,90
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	,044	,375	1,000	-,86	,95
		7 a 8 horas	-,106	,328	1,000	-,90	,68
Controlo de Vida	(-) 7 horas	7 a 8 horas	1,437	,956	,403	-,87	3,74
		(+) 8 horas	1,803	1,341	,540	-1,43	5,04
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-1,437	,956	,403	-3,74	,87
		(+) 8 horas	,367	1,172	1,000	-2,46	3,19
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-1,803	1,341	,540	-5,04	1,43
		7 a 8 horas	-,367	1,172	1,000	-3,19	2,46

* The mean difference is significant at the .05 level.

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

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Índ. Trabalho	Between Groups	,423	2	,212	1,415	,248
	Within Groups	14,805	99	,150		
	Total	15,228	101			
Índ. Desporto	Between Groups	4,118	2	2,059	2,503	,087
	Within Groups	81,437	99	,823		
	Total	85,555	101			
Índ. Lazer	Between Groups	,227	2	,114	,319	,728
	Within Groups	35,285	99	,356		
	Total	35,513	101			
AF total	Between Groups	2,053	2	1,027	,563	,571
	Within Groups	180,417	99	1,822		
	Total	182,470	101			
Satisfação com a Vida no Geral	Between Groups	89,336	2	44,668	1,352	,263
	Within Groups	3270,075	99	33,031		
	Total	3359,412	101			
Satisfação com a Vida no Momento	Between Groups	1,057	2	,529	,161	,852
	Within Groups	325,256	99	3,285		
	Total	326,314	101			
Controlo de Vida	Between Groups	130,810	2	65,405	1,799	,171
	Within Groups	3599,985	99	36,363		
	Total	3730,794	101			

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

Bonferroni

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença Média (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Índ. Trabalho	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-,06520	,09707	1,000	-,3016	,1712
		(+) 8 horas	,11310	,12833	1,000	-,1994	,4256
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	,06520	,09707	1,000	-,1712	,3016
		(+) 8 horas	,17830	,10792	,305	-,0845	,4411
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,11310	,12833	1,000	-,4256	,1994
		7 a 8 horas	-,17830	,10792	,305	-,4411	,0845
Índ. Desporto	(-) 7 horas	7 a 8 horas	,49615	,22765	,095	-,0583	1,0506
		(+) 8 horas	,25000	,30097	1,000	-,4830	,9830
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-,49615	,22765	,095	-1,0506	,0583
		(+) 8 horas	-,24615	,25312	1,000	-,8626	,3703
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,25000	,30097	1,000	-,9830	,4830
		7 a 8 horas	,24615	,25312	1,000	-,3703	,8626
Índ. Lazer	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-,07601	,14985	1,000	-,4409	,2889
		(+) 8 horas	-,15774	,19811	1,000	-,6402	,3247
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	,07601	,14985	1,000	-,2889	,4409
		(+) 8 horas	-,08173	,16661	1,000	-,4875	,3240
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	,15774	,19811	1,000	-,3247	,6402
		7 a 8 horas	,08173	,16661	1,000	-,3240	,4875
AF total	(-) 7 horas	7 a 8 horas	,35495	,33885	,892	-,4703	1,1802
		(+) 8 horas	,20536	,44797	1,000	-,8856	1,2963
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-,35495	,33885	,892	-1,1802	,4703
		(+) 8 horas	-,14959	,37674	1,000	-1,0671	,7679
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,20536	,44797	1,000	-1,2963	,8856
		7 a 8 horas	,14959	,37674	1,000	-,7679	1,0671
Satisfação com a Vida no Geral	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-2,281	1,443	,351	-5,79	1,23
		(+) 8 horas	-1,018	1,907	1,000	-5,66	3,63
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	2,281	1,443	,351	-1,23	5,79
		(+) 8 horas	1,263	1,604	1,000	-2,64	5,17
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	1,018	1,907	1,000	-3,63	5,66
		7 a 8 horas	-1,263	1,604	1,000	-5,17	2,64
Satisfação com a Vida no Momento	(-) 7 horas	7 a 8 horas	,042	,455	1,000	-1,07	1,15
		(+) 8 horas	-,244	,601	1,000	-1,71	1,22
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-,042	,455	1,000	-1,15	1,07
		(+) 8 horas	-,287	,506	1,000	-1,52	,95
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	,244	,601	1,000	-1,22	1,71
		7 a 8 horas	,287	,506	1,000	-,95	1,52
Controlo de Vida	(-) 7 horas	7 a 8 horas	1,985	1,514	,578	-1,70	5,67
		(+) 8 horas	3,750	2,001	,192	-1,12	8,62
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-1,985	1,514	,578	-5,67	1,70
		(+) 8 horas	1,765	1,683	,890	-2,33	5,86
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-3,750	2,001	,192	-8,62	1,12
		7 a 8 horas	-1,765	1,683	,890	-5,86	2,33

* The mean difference is significant at the .05 level.

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

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Índ. Trabalho	Between Groups	2,118	2	1,059	6,913	,001
	Within Groups	19,761	129	,153		
	Total	21,879	131			
Índ. Desporto	Between Groups	,382	2	,191	,215	,807
	Within Groups	114,998	129	,891		
	Total	115,380	131			
Índ. Lazer	Between Groups	8,467	2	4,233	,475	,623
	Within Groups	1148,475	129	8,903		
	Total	1156,941	131			
AF total	Between Groups	20,158	2	10,079	,956	,387
	Within Groups	1359,936	129	10,542		
	Total	1380,094	131			
Satisfação com a Vida no Geral	Between Groups	148,800	2	74,400	2,514	,085
	Within Groups	3817,465	129	29,593		
	Total	3966,265	131			
Satisfação com a Vida no Momento	Between Groups	4,032	2	2,016	,824	,441
	Within Groups	315,445	129	2,445		
	Total	319,477	131			
Controlo de Vida	Between Groups	43,449	2	21,725	,662	,517
	Within Groups	4231,611	129	32,803		
	Total	4275,061	131			

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

Bonferroni

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença Média (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Índ. Trabalho	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-,05263	,08055	1,000	-,2480	,1427
		(+) 8 horas	,34443(*)	,11923	,014	,0552	,6336
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	,05263	,08055	1,000	-,1427	,2480
		(+) 8 horas	,39705(*)	,10686	,001	,1378	,6563
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,34443(*)	,11923	,014	-,6336	-,0552
		7 a 8 horas	-,39705(*)	,10686	,001	-,6563	-,1378
Índ. Desporto	(-) 7 horas	7 a 8 horas	,04536	,19430	1,000	-,4259	,5167
		(+) 8 horas	,18655	,28763	1,000	-,5111	,8842
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-,04536	,19430	1,000	-,5167	,4259
		(+) 8 horas	,14119	,25779	1,000	-,4841	,7665
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,18655	,28763	1,000	-,8842	,5111
		7 a 8 horas	-,14119	,25779	1,000	-,7665	,4841
Índ. Lazer	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-,46002	,61404	1,000	-1,9494	1,0294
		(+) 8 horas	,16761	,90896	1,000	-2,0372	2,3724
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	,46002	,61404	1,000	-1,0294	1,9494
		(+) 8 horas	,62764	,81468	1,000	-1,3484	2,6037
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,16761	,90896	1,000	-2,3724	2,0372
		7 a 8 horas	-,62764	,81468	1,000	-2,6037	1,3484
AF total	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-,46728	,66819	1,000	-2,0880	1,1535
		(+) 8 horas	,69859	,98911	1,000	-1,7006	3,0978
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	,46728	,66819	1,000	-1,1535	2,0880
		(+) 8 horas	1,16588	,88651	,572	-,9844	3,3162
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,69859	,98911	1,000	-3,0978	1,7006
		7 a 8 horas	-1,16588	,88651	,572	-3,3162	,9844
Satisfação com a Vida no Geral	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-1,400	1,120	,640	-4,12	1,32
		(+) 8 horas	1,699	1,657	,922	-2,32	5,72
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	1,400	1,120	,640	-1,32	4,12
		(+) 8 horas	3,099	1,485	,117	-,50	6,70
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-1,699	1,657	,922	-5,72	2,32
		7 a 8 horas	-3,099	1,485	,117	-6,70	,50
Satisfação com a Vida no Momento	(-) 7 horas	7 a 8 horas	-,322	,322	,958	-1,10	,46
		(+) 8 horas	,106	,476	1,000	-1,05	1,26
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	,322	,322	,958	-,46	1,10
		(+) 8 horas	,428	,427	,955	-,61	1,46
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,106	,476	1,000	-1,26	1,05
		7 a 8 horas	-,428	,427	,955	-1,46	,61
Controlo de Vida	(-) 7 horas	7 a 8 horas	1,339	1,179	,774	-1,52	4,20
		(+) 8 horas	,678	1,745	1,000	-3,55	4,91
	7 a 8 horas	(-) 7 horas	-1,339	1,179	,774	-4,20	1,52
		(+) 8 horas	-,661	1,564	1,000	-4,45	3,13
	(+) 8 horas	(-) 7 horas	-,678	1,745	1,000	-4,91	3,55
		7 a 8 horas	,661	1,564	1,000	-3,13	4,45

* The mean difference is significant at the .05 level.

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

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Índ. Trabalho	Between Groups	5,441	4	1,360	9,836	,000
	Within Groups	31,668	229	,138		
	Total	37,109	233			
Índ. Desporto	Between Groups	135,210	4	33,802	107,265	,000
	Within Groups	72,165	229	,315		
	Total	207,375	233			
Índ. Lazer	Between Groups	14,654	4	3,663	,711	,585
	Within Groups	1179,611	229	5,151		
	Total	1194,264	233			
AF total	Between Groups	213,980	4	53,495	8,986	,000
	Within Groups	1363,283	229	5,953		
	Total	1577,263	233			
Satisfação com a Vida no Geral	Between Groups	717,315	4	179,329	6,176	,000
	Within Groups	6648,963	229	29,035		
	Total	7366,278	233			
Satisfação com a Vida no Momento	Between Groups	45,697	4	11,424	4,293	,002
	Within Groups	609,452	229	2,661		
	Total	655,150	233			
Controlo de Vida	Between Groups	614,189	4	153,547	4,489	,002
	Within Groups	7832,601	229	34,203		
	Total	8446,791	233			

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

Bonferroni

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença Média (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Índ. Trabalho	pré-contem	contemplação	-,07375	,17571	1,000	-,5718	,4243
		preparação	-,29276	,17162	,894	-,7792	,1937
		acção	-,25882	,18919	1,000	-,7951	,2774
		manutenção	-,47484	,17077	,059	-,9589	,0092
	contemp.	pré-contemp.	,07375	,17571	1,000	-,4243	,5718
		preparação	-,21901(*)	,07080	,022	-,4197	-,0183
		acção	-,18507	,10654	,837	-,4871	,1169
		manutenção	-,40109(*)	,06870	,000	-,5958	-,2064
	preparação	pré-contemp.	,29276	,17162	,894	-,1937	,7792
		contemplação	,21901(*)	,07080	,022	,0183	,4197
		acção	,03394	,09965	1,000	-,2485	,3164
		manutenção	-,18208(*)	,05744	,017	-,3449	-,0193
	acção	pré-contemp.	,25882	,18919	1,000	-,2774	,7951
		contemplação	,18507	,10654	,837	-,1169	,4871
		preparação	-,03394	,09965	1,000	-,3164	,2485
		manutenção	-,21602	,09817	,288	-,4943	,0622
manutenção	pré-contemp.	,47484	,17077	,059	-,0092	,9589	
	contemplação	,40109(*)	,06870	,000	,2064	,5958	
	preparação	,18208(*)	,05744	,017	,0193	,3449	
	acção	,21602	,09817	,288	-,0622	,4943	
Índ. Desporto	pré-contem	contemplação	-,25581	,26524	1,000	-1,0076	,4960
		preparação	-1,00325(*)	,25907	,001	-1,7376	-,2689
		acção	-1,29412(*)	,28559	,000	-2,1036	-,4846
		manutenção	-2,19293(*)	,25778	,000	-2,9236	-1,4623
	contemp.	pré-contemp.	,25581	,26524	1,000	-,4960	1,0076
		preparação	-,74743(*)	,10687	,000	-1,0504	-,4445
		acção	-1,03830(*)	,16083	,000	-1,4942	-,5824
		manutenção	-1,93712(*)	,10370	,000	-2,2311	-1,6432
	preparação	pré-contemp.	1,00325(*)	,25907	,001	,2689	1,7376
		contemplação	,74743(*)	,10687	,000	,4445	1,0504
		acção	-,29087	,15043	,544	-,7173	,1355
		manutenção	-1,18969(*)	,08671	,000	-1,4355	-,9439
	acção	pré-contemp.	1,29412(*)	,28559	,000	,4846	2,1036
		contemplação	1,03830(*)	,16083	,000	,5824	1,4942
		preparação	,29087	,15043	,544	-,1355	,7173
		manutenção	-,89882(*)	,14820	,000	-1,3189	-,4788
manutenção	pré-contemp.	2,19293(*)	,25778	,000	1,4623	2,9236	
	contemplação	1,93712(*)	,10370	,000	1,6432	2,2311	
	preparação	1,18969(*)	,08671	,000	,9439	1,4355	
	acção	,89882(*)	,14820	,000	,4788	1,3189	
Índ. Lazer	pré-contem	contemplação	-,11744	1,07239	1,000	-3,1571	2,9222
		preparação	-,76234	1,04744	1,000	-3,7313	2,2066
		acção	-,36471	1,15466	1,000	-3,6376	2,9082
		manutenção	-,32826	1,04222	1,000	-3,2824	2,6259
	contemp.	pré-contemp.	,11744	1,07239	1,000	-2,9222	3,1571
		preparação	-,64490	,43208	1,000	-1,8696	,5798

		acção	-2,4726	,65023	1,000	-2,0903	1,5958
		manutenção	-2,21082	,41927	1,000	-1,3992	,9776
	preparação	pré-contemp.	,76234	1,04744	1,000	-2,2066	3,7313
		contemplação	,64490	,43208	1,000	-,5798	1,8696
		acção	,39763	,60820	1,000	-1,3263	2,1216
		manutenção	,43408	,35055	1,000	-,5596	1,4277
	acção	pré-contemp.	,36471	1,15466	1,000	-2,9082	3,6376
		contemplação	,24726	,65023	1,000	-1,5958	2,0903
		preparação	-,39763	,60820	1,000	-2,1216	1,3263
		manutenção	,03645	,59917	1,000	-1,6619	1,7348
	manutenção	pré-contemp.	,32826	1,04222	1,000	-2,6259	3,2824
		contemplação	,21082	,41927	1,000	-,9776	1,3992
		preparação	-,43408	,35055	1,000	-1,4277	,5596
		acção	-,03645	,59917	1,000	-1,7348	1,6619
AF total	pré-contem	contemplação	-4,4701	1,15286	1,000	-3,7148	2,8208
		preparação	-2,05835	1,12603	,689	-5,2501	1,1334
		acção	-1,91765	1,24130	1,000	-5,4361	1,6008
		manutenção	-2,99604	1,12042	,080	-6,1719	,1798
	contemp.	pré-contemp.	,44701	1,15286	1,000	-2,8208	3,7148
		preparação	-1,61134(*)	,46450	,006	-2,9280	-,2947
		acção	-1,47064	,69902	,365	-3,4520	,5107
		manutenção	-2,54903(*)	,45073	,000	-3,8266	-1,2714
	preparação	pré-contemp.	2,05835	1,12603	,689	-1,1334	5,2501
		contemplação	1,61134(*)	,46450	,006	,2947	2,9280
		acção	,14070	,65384	1,000	-1,7126	1,9940
		manutenção	-,93769	,37686	,136	-2,0059	,1305
	acção	pré-contemp.	1,91765	1,24130	1,000	-1,6008	5,4361
		contemplação	1,47064	,69902	,365	-,5107	3,4520
		preparação	-,14070	,65384	1,000	-1,9940	1,7126
		manutenção	-1,07839	,64412	,955	-2,9042	,7474
	manutenção	pré-contemp.	2,99604	1,12042	,080	-,1798	6,1719
		contemplação	2,54903(*)	,45073	,000	1,2714	3,8266
		preparação	,93769	,37686	,136	-,1305	2,0059
		acção	1,07839	,64412	,955	-,7474	2,9042
Satisfação com a Vida no Geral	pré-contem	contemplação	2,451	2,546	1,000	-4,77	9,67
		preparação	-1,706	2,487	1,000	-8,76	5,34
		acção	-1,729	2,741	1,000	-9,50	6,04
		manutenção	-2,309	2,474	1,000	-9,32	4,70
	contemp.	pré-contemp.	-2,451	2,546	1,000	-9,67	4,77
		preparação	-4,158(*)	1,026	,001	-7,07	-1,25
		acção	-4,181	1,544	,073	-8,56	,20
		manutenção	-4,760(*)	,995	,000	-7,58	-1,94
	preparação	pré-contemp.	1,706	2,487	1,000	-5,34	8,76
		contemplação	4,158(*)	1,026	,001	1,25	7,07
		acção	-,023	1,444	1,000	-4,12	4,07
		manutenção	-,602	,832	1,000	-2,96	1,76
	acção	pré-contemp.	1,729	2,741	1,000	-6,04	9,50
		contemplação	4,181	1,544	,073	-,20	8,56
		preparação	,023	1,444	1,000	-4,07	4,12
		manutenção	-,579	1,423	1,000	-4,61	3,45
	manutenção	pré-contemp.	2,309	2,474	1,000	-4,70	9,32
		contemplação	4,760(*)	,995	,000	1,94	7,58

		preparação	,602	,832	1,000	-1,76	2,96
		acção	,579	1,423	1,000	-3,45	4,61
Satisfação com a Vida no Momento	pré-contem	contemplação	1,409	,771	,688	-,78	3,59
		preparação	,590	,753	1,000	-1,54	2,72
		acção	,729	,830	1,000	-1,62	3,08
	contemp.	manutenção	,189	,749	1,000	-1,93	2,31
		pré-contemp.	-1,409	,771	,688	-3,59	,78
		preparação	-,820	,311	,089	-1,70	,06
	preparação	acção	-,680	,467	1,000	-2,00	,64
		manutenção	-1,220(*)	,301	,001	-2,07	-,37
		pré-contemp.	-,590	,753	1,000	-2,72	1,54
	acção	contemplação	,820	,311	,089	-,06	1,70
		preparação	,140	,437	1,000	-1,10	1,38
		manutenção	-,400	,252	1,000	-1,11	,31
	manutenção	pré-contemp.	-,729	,830	1,000	-3,08	1,62
		contemplação	,680	,467	1,000	-,64	2,00
		preparação	-,140	,437	1,000	-1,38	1,10
			manutenção	-,540	,431	1,000	-1,76
pré-contemp.			-,189	,749	1,000	-2,31	1,93
contemplação			1,220(*)	,301	,001	,37	2,07
		preparação	,400	,252	1,000	-,31	1,11
		acção	,540	,431	1,000	-,68	1,76
Controlo de Vida	pré-contem	contemplação	-4,116	2,763	1,000	-11,95	3,72
		preparação	-2,377	2,699	1,000	-10,03	5,27
		acção	-1,471	2,975	1,000	-9,90	6,96
	contemp.	manutenção	,152	2,686	1,000	-7,46	7,76
		pré-contemp.	4,116	2,763	1,000	-3,72	11,95
		preparação	1,740	1,113	1,000	-1,42	4,90
	preparação	acção	2,646	1,676	1,000	-2,10	7,39
		manutenção	4,268(*)	1,080	,001	1,21	7,33
		pré-contemp.	2,377	2,699	1,000	-5,27	10,03
	acção	contemplação	-1,740	1,113	1,000	-4,90	1,42
		preparação	,906	1,567	1,000	-3,54	5,35
		manutenção	2,529	,903	,056	-,03	5,09
	manutenção	pré-contemp.	1,471	2,975	1,000	-6,96	9,90
		contemplação	-2,646	1,676	1,000	-7,39	2,10
		preparação	-,906	1,567	1,000	-5,35	3,54
			manutenção	1,623	1,544	1,000	-2,75
pré-contemp.			-,152	2,686	1,000	-7,76	7,46
contemplação			-4,268(*)	1,080	,001	-7,33	-1,21
		preparação	-2,529	,903	,056	-5,09	,03
		acção	-1,623	1,544	1,000	-6,00	2,75

* The mean difference is significant at the .05 level

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

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Índ. Trabalho	Between Groups	1,682	4	,421	3,011	,022
	Within Groups	13,546	97	,140		
	Total	15,228	101			
Índ. Desporto	Between Groups	58,769	4	14,692	53,207	,000
	Within Groups	26,785	97	,276		
	Total	85,555	101			
Índ. Lazer	Between Groups	,857	4	,214	,600	,664
	Within Groups	34,656	97	,357		
	Total	35,513	101			
AF total	Between Groups	91,973	4	22,993	24,645	,000
	Within Groups	90,497	97	,933		
	Total	182,470	101			
Satisfação com a Vida no Geral	Between Groups	419,072	4	104,768	3,456	,011
	Within Groups	2940,339	97	30,313		
	Total	3359,412	101			
Satisfação com a Vida no Momento	Between Groups	20,706	4	5,177	1,643	,170
	Within Groups	305,608	97	3,151		
	Total	326,314	101			
Controlo de Vida	Between Groups	267,785	4	66,946	1,875	,121
	Within Groups	3463,009	97	35,701		
	Total	3730,794	101			

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

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Índ. Trabalho	Between Groups	4,200	4	1,050	7,544	,000
	Within Groups	17,678	127	,139		
	Total	21,879	131			
Índ. Desporto	Between Groups	72,018	4	18,004	52,731	,000
	Within Groups	43,363	127	,341		
	Total	115,380	131			
Índ. Lazer	Between Groups	29,394	4	7,349	,828	,510
	Within Groups	1127,547	127	8,878		
	Total	1156,941	131			
AF total	Between Groups	133,766	4	33,441	3,408	,011
	Within Groups	1246,329	127	9,814		
	Total	1380,094	131			
Satisfação com a Vida no Geral	Between Groups	509,104	4	127,276	4,676	,001
	Within Groups	3457,162	127	27,222		
	Total	3966,265	131			
Satisfação com a Vida no Momento	Between Groups	38,834	4	9,709	4,393	,002
	Within Groups	280,643	127	2,210		
	Total	319,477	131			
Controlo de Vida	Between Groups	277,983	4	69,496	2,208	,072
	Within Groups	3997,077	127	31,473		
	Total	4275,061	131			

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

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Índ. Trabalho	Between Groups	3,636	4	,909	6,219	,000
	Within Groups	33,473	229	,146		
	Total	37,109	233			
Índ. Desporto	Between Groups	98,961	4	24,740	52,258	,000
	Within Groups	108,414	229	,473		
	Total	207,375	233			
Índ. Lazer	Between Groups	6,372	4	1,593	,307	,873
	Within Groups	1187,892	229	5,187		
	Total	1194,264	233			
AF total	Between Groups	154,361	4	38,590	6,211	,000
	Within Groups	1422,902	229	6,214		
	Total	1577,263	233			
Satisfação com a Vida no Geral	Between Groups	275,563	4	68,891	2,225	,067
	Within Groups	7090,715	229	30,964		
	Total	7366,278	233			
Satisfação com a Vida no Momento	Between Groups	36,675	4	9,169	3,395	,010
	Within Groups	618,474	229	2,701		
	Total	655,150	233			
Controlo de Vida	Between Groups	401,993	4	100,498	2,861	,024
	Within Groups	8044,797	229	35,130		
	Total	8446,791	233			

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

Bonferroni

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença Média (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Índ. Trabalho	pré-contem	contemplação	-,03005	,08325	1,000	-,2660	,2059
		preparação	-,20336	,08797	,217	-,4527	,0460
		acção	-,14799	,12695	1,000	-,5078	,2119
		manutenção	-,31139(*)	,08361	,002	-,5484	-,0744
	contemp.	pré-contemp.	,03005	,08325	1,000	-,2059	,2660
		preparação	-,17331	,07018	,143	-,3722	,0256
		acção	-,11794	,11534	1,000	-,4449	,2090
		manutenção	-,28134(*)	,06463	,000	-,4645	-,0981
	preparação	pré-contemp.	,20336	,08797	,217	-,0460	,4527
		contemplação	,17331	,07018	,143	-,0256	,3722
		acção	,05538	,11879	1,000	-,2813	,3921
		manutenção	-,10803	,07060	1,000	-,3081	,0921
	acção	pré-contemp.	,14799	,12695	1,000	-,2119	,5078
		contemplação	,11794	,11534	1,000	-,2090	,4449
		preparação	-,05538	,11879	1,000	-,3921	,2813
		manutenção	-,16340	,11560	1,000	-,4911	,1643
manutenção	pré-contemp.	,31139(*)	,08361	,002	,0744	,5484	
	contemplação	,28134(*)	,06463	,000	,0981	,4645	
	preparação	,10803	,07060	1,000	-,0921	,3081	
	acção	,16340	,11560	1,000	-,1643	,4911	
Índ. Desporto	pré-contem	contemplação	,23063	,14983	1,000	-,1941	,6553
		preparação	-,42892	,15831	,073	-,8777	,0198
		acção	-,49038	,22847	,329	-,1380	,1572
		manutenção	-,1,38225(*)	,15047	,000	-,1,8088	-,9557
	contemp.	pré-contemp.	-,23063	,14983	1,000	-,6553	,1941
		preparação	-,65956(*)	,12630	,000	-,1,0175	-,3016
		acção	-,72102(*)	,20757	,006	-,1,3094	-,1327
		manutenção	-,1,61288(*)	,11631	,000	-,1,9426	-,1,2832
	preparação	pré-contemp.	,42892	,15831	,073	-,0198	,8777
		contemplação	,65956(*)	,12630	,000	,3016	1,0175
		acção	-,06146	,21378	1,000	-,6674	,5445
		manutenção	-,95332(*)	,12706	,000	-,1,3135	-,5932
	acção	pré-contemp.	,49038	,22847	,329	-,1572	1,1380
		contemplação	,72102(*)	,20757	,006	,1327	1,3094
		preparação	,06146	,21378	1,000	-,5445	,6674
		manutenção	-,89186(*)	,20803	,000	-,1,4815	-,3022
manutenção	pré-contemp.	1,38225(*)	,15047	,000	,9557	1,8088	
	contemplação	1,61288(*)	,11631	,000	1,2832	1,9426	
	preparação	,95332(*)	,12706	,000	,5932	1,3135	
	acção	,89186(*)	,20803	,000	,3022	1,4815	
Índ. Lazer	pré-contem	contemplação	-,30023	,49595	1,000	-,1,7060	1,1055
		preparação	-,56667	,52404	1,000	-,2,0521	,9187
		acção	-,23333	,75626	1,000	-,2,3770	1,9103
		manutenção	-,28406	,49808	1,000	-,1,6959	1,1278
	contemp.	pré-contemp.	,30023	,49595	1,000	-,1,1055	1,7060
		preparação	-,26643	,41806	1,000	-,1,4514	,9185

		acção	,06690	,68708	1,000	-1,8806	2,0144
		manutenção	,01618	,38502	1,000	-1,0752	1,1075
	preparação	pré-contemp.	,56667	,52404	1,000	-,9187	2,0521
		contemplação	,26643	,41806	1,000	-,9185	1,4514
		acção	,33333	,70763	1,000	-1,6724	2,3391
		manutenção	,28261	,42058	1,000	-,9095	1,4747
	acção	pré-contemp.	,23333	,75626	1,000	-1,9103	2,3770
		contemplação	-,06690	,68708	1,000	-2,0144	1,8806
		preparação	-,33333	,70763	1,000	-2,3391	1,6724
		manutenção	-,05072	,68862	1,000	-2,0026	1,9012
	manutenção	pré-contemp.	,28406	,49808	1,000	-1,1278	1,6959
		contemplação	-,01618	,38502	1,000	-1,1075	1,0752
		preparação	-,28261	,42058	1,000	-1,4747	,9095
		acção	,05072	,68862	1,000	-1,9012	2,0026
AF total	pré-contem	contemplação	-,09965	,54280	1,000	-1,6382	1,4389
		preparação	-1,19895	,57354	,377	-2,8247	,4268
		acção	-,87170	,82770	1,000	-3,2178	1,4744
		manutenção	-1,97769(*)	,54513	,004	-3,5229	-,4325
	contemp.	pré-contemp.	,09965	,54280	1,000	-1,4389	1,6382
		preparação	-1,09930	,45755	,171	-2,3962	,1976
		acção	-,77206	,75198	1,000	-2,9035	1,3594
		manutenção	-1,87804(*)	,42139	,000	-3,0725	-,6836
	preparação	pré-contemp.	1,19895	,57354	,377	-,4268	2,8247
		contemplação	1,09930	,45755	,171	-,1976	2,3962
		acção	,32725	,77447	1,000	-1,8680	2,5225
		manutenção	-,77874	,46031	,920	-2,0835	,5260
	acção	pré-contemp.	,87170	,82770	1,000	-1,4744	3,2178
		contemplação	,77206	,75198	1,000	-1,3594	2,9035
		preparação	-,32725	,77447	1,000	-2,5225	1,8680
		manutenção	-1,10599	,75367	1,000	-3,2423	1,0303
	manutenção	pré-contemp.	1,97769(*)	,54513	,004	,4325	3,5229
		contemplação	1,87804(*)	,42139	,000	,6836	3,0725
		preparação	,77874	,46031	,920	-,5260	2,0835
		acção	1,10599	,75367	1,000	-1,0303	3,2423
Satisfação com a Vida no Geral	pré-contem	contemplação	,814	1,212	1,000	-2,62	4,25
		preparação	-,625	1,280	1,000	-4,25	3,00
		acção	-2,644	1,848	1,000	-7,88	2,59
		manutenção	-1,610	1,217	1,000	-5,06	1,84
	contemp.	pré-contemp.	-,814	1,212	1,000	-4,25	2,62
		preparação	-1,439	1,021	1,000	-4,33	1,46
		acção	-3,457	1,679	,406	-8,22	1,30
		manutenção	-2,424	,941	,106	-5,09	,24
	preparação	pré-contemp.	,625	1,280	1,000	-3,00	4,25
		contemplação	1,439	1,021	1,000	-1,46	4,33
		acção	-2,018	1,729	1,000	-6,92	2,88
		manutenção	-,985	1,028	1,000	-3,90	1,93
	acção	pré-contemp.	2,644	1,848	1,000	-2,59	7,88
		contemplação	3,457	1,679	,406	-1,30	8,22
		preparação	2,018	1,729	1,000	-2,88	6,92
		manutenção	1,033	1,682	1,000	-3,74	5,80
	manutenção	pré-contemp.	1,610	1,217	1,000	-1,84	5,06
		contemplação	2,424	,941	,106	-,24	5,09

		preparação	,985	1,028	1,000	-1,93	3,90
		acção	-1,033	1,682	1,000	-5,80	3,74
Satisfação com a Vida no Momento	pré-contem	contemplação	,730	,358	,426	-,28	1,74
		preparação	,192	,378	1,000	-,88	1,26
	contemp.	acção	-,200	,546	1,000	-1,75	1,35
		manutenção	-,243	,359	1,000	-1,26	,78
		pré-contemp.	-,730	,358	,426	-1,74	,28
		preparação	-,537	,302	,761	-1,39	,32
	preparação	acção	-,930	,496	,621	-2,33	,48
		manutenção	-,973(*)	,278	,006	-1,76	-,19
		pré-contemp.	-,192	,378	1,000	-1,26	,88
		contemplação	,537	,302	,761	-,32	1,39
	acção	acção	-,392	,511	1,000	-1,84	1,06
		manutenção	-,436	,303	1,000	-1,30	,42
		pré-contemp.	,200	,546	1,000	-1,35	1,75
		contemplação	,930	,496	,621	-,48	2,33
	manutenção	preparação	,392	,511	1,000	-1,06	1,84
		manutenção	-,043	,497	1,000	-1,45	1,36
pré-contemp.		,243	,359	1,000	-,78	1,26	
contemplação		,973(*)	,278	,006	,19	1,76	
		preparação	,436	,303	1,000	-,42	1,30
		acção	,043	,497	1,000	-1,36	1,45
Controlo de Vida	pré-contem	contemplação	-2,453	1,291	,587	-6,11	1,21
		preparação	-1,996	1,364	1,000	-5,86	1,87
	contemp.	acção	-,774	1,968	1,000	-6,35	4,80
		manutenção	,577	1,296	1,000	-3,10	4,25
		pré-contemp.	2,453	1,291	,587	-1,21	6,11
		preparação	,457	1,088	1,000	-2,63	3,54
	preparação	acção	1,678	1,788	1,000	-3,39	6,75
		manutenção	3,029(*)	1,002	,028	,19	5,87
		pré-contemp.	1,996	1,364	1,000	-1,87	5,86
		contemplação	-,457	1,088	1,000	-3,54	2,63
	acção	acção	1,222	1,842	1,000	-4,00	6,44
		manutenção	2,573	1,095	,196	-,53	5,68
		pré-contemp.	,774	1,968	1,000	-4,80	6,35
		contemplação	-1,678	1,788	1,000	-6,75	3,39
	manutenção	preparação	-1,222	1,842	1,000	-6,44	4,00
		manutenção	1,351	1,792	1,000	-3,73	6,43
pré-contemp.		-,577	1,296	1,000	-4,25	3,10	
contemplação		-3,029(*)	1,002	,028	-5,87	-,19	
		preparação	-2,573	1,095	,196	-5,68	,53
		acção	-1,351	1,792	1,000	-6,43	3,73

* The mean difference is significant at the .05 level

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

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Índ. Trabalho	Between Groups	1,610	4	,403	2,867	,027
	Within Groups	13,618	97	,140		
	Total	15,228	101			
Índ. Desporto	Between Groups	49,802	4	12,451	33,780	,000
	Within Groups	35,752	97	,369		
	Total	85,555	101			
Índ. Lazer	Between Groups	,682	4	,171	,475	,754
	Within Groups	34,831	97	,359		
	Total	35,513	101			
AF total	Between Groups	80,477	4	20,119	19,135	,000
	Within Groups	101,992	97	1,051		
	Total	182,470	101			
Satisfação com a Vida no Geral	Between Groups	373,574	4	93,393	3,034	,021
	Within Groups	2985,838	97	30,782		
	Total	3359,412	101			
Satisfação com a Vida no Momento	Between Groups	33,946	4	8,487	2,816	,029
	Within Groups	292,368	97	3,014		
	Total	326,314	101			
Controlo de Vida	Between Groups	262,571	4	65,643	1,836	,128
	Within Groups	3468,223	97	35,755		
	Total	3730,794	101			

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

Bonferroni

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença Média (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Índ. Trabalho	pré-contem	contemplação	,03537	,12323	1,000	-,3186	,3894
		preparação	-,17802	,12812	1,000	-,5461	,1900
		acção	,00157	,17566	1,000	-,5030	,5062
		manutenção	-,26374	,12812	,422	-,6318	,1043
	contemp.	pré-contemp.	-,03537	,12323	1,000	-,3894	,3186
		preparação	-,21339	,10001	,354	-,5007	,0739
		acção	-,03380	,15634	1,000	-,4829	,4153
		manutenção	-,29911(*)	,10001	,035	-,5864	-,0118
	preparação	pré-contemp.	,17802	,12812	1,000	-,1900	,5461
		contemplação	,21339	,10001	,354	-,0739	,5007
		acção	,17959	,16022	1,000	-,2807	,6399
		manutenção	-,08571	,10598	1,000	-,3902	,2187
	acção	pré-contemp.	-,00157	,17566	1,000	-,5062	,5030
		contemplação	,03380	,15634	1,000	-,4153	,4829
		preparação	-,17959	,16022	1,000	-,6399	,2807
		manutenção	-,26531	,16022	1,000	-,7256	,1950
manutenção	pré-contemp.	,26374	,12812	,422	-,1043	,6318	
	contemplação	,29911(*)	,10001	,035	,0118	,5864	
	preparação	,08571	,10598	1,000	-,2187	,3902	
	acção	,26531	,16022	1,000	-,1950	,7256	
Índ. Desporto	pré-contem	contemplação	,12380	,19968	1,000	-,4498	,6974
		preparação	-,67308(*)	,20759	,016	-1,2694	-,0767
		acção	-,49451	,28462	,855	-1,3121	,3231
		manutenção	-1,66308(*)	,20759	,000	-2,2594	-1,0667
	contemp.	pré-contemp.	-,12380	,19968	1,000	-,6974	,4498
		preparação	-,79688(*)	,16205	,000	-1,2624	-,3314
		acção	-,61830	,25332	,165	-1,3460	,1094
		manutenção	-1,78688(*)	,16205	,000	-2,2524	-1,3214
	preparação	pré-contemp.	,67308(*)	,20759	,016	,0767	1,2694
		contemplação	,79688(*)	,16205	,000	,3314	1,2624
		acção	,17857	,25961	1,000	-,5672	,9243
		manutenção	-,99000(*)	,17172	,000	-1,4833	-,4967
	acção	pré-contemp.	,49451	,28462	,855	-,3231	1,3121
		contemplação	,61830	,25332	,165	-,1094	1,3460
		preparação	-,17857	,25961	1,000	-,9243	,5672
		manutenção	-1,16857(*)	,25961	,000	-1,9143	-,4228
manutenção	pré-contemp.	1,66308(*)	,20759	,000	1,0667	2,2594	
	contemplação	1,78688(*)	,16205	,000	1,3214	2,2524	
	preparação	,99000(*)	,17172	,000	,4967	1,4833	
	acção	1,16857(*)	,25961	,000	,4228	1,9143	
Índ. Lazer	pré-contem	contemplação	,10938	,19709	1,000	-,4568	,6755
		preparação	,06000	,20490	1,000	-,5286	,6486
		acção	-,03571	,28092	1,000	-,8427	,7713
		manutenção	-,10000	,20490	1,000	-,6886	,4886
	contemp.	pré-contemp.	-,10938	,19709	1,000	-,6755	,4568
		preparação	-,04938	,15995	1,000	-,5089	,4101

		acção	-1,14509	,25004	1,000	-8634	,5732
		manutenção	-2,20938	,15995	1,000	-6689	,2501
	preparação	pré-contemp.	-0,06000	,20490	1,000	-6486	,5286
		contemplação	,04938	,15995	1,000	-4101	,5089
		acção	-0,09571	,25624	1,000	-8318	,6404
		manutenção	-1,16000	,16949	1,000	-6469	,3269
	acção	pré-contemp.	,03571	,28092	1,000	-7713	,8427
		contemplação	,14509	,25004	1,000	-5732	,8634
		preparação	,09571	,25624	1,000	-6404	,8318
		manutenção	-0,06429	,25624	1,000	-8004	,6718
	manutenção	pré-contemp.	,10000	,20490	1,000	-4886	,6886
		contemplação	,20938	,15995	1,000	-2501	,6689
		preparação	,16000	,16949	1,000	-3269	,6469
		acção	,06429	,25624	1,000	-6718	,8004
AF total	pré-contem	contemplação	,26854	,33725	1,000	-7003	1,2374
		preparação	-7,9110	,35063	,263	-1,7983	,2161
		acção	-5,2865	,48072	1,000	-1,9096	,8523
		manutenção	-2,02681(*)	,35063	,000	-3,0341	-1,0196
	contemp.	pré-contemp.	-2,26854	,33725	1,000	-1,2374	,7003
		preparação	-1,05964(*)	,27371	,002	-1,8459	-2,734
		acção	-7,9719	,42786	,655	-2,0263	,4319
		manutenção	-2,29536(*)	,27371	,000	-3,0816	-1,5091
	preparação	pré-contemp.	,79110	,35063	,263	-2,161	1,7983
		contemplação	1,05964(*)	,27371	,002	,2734	1,8459
		acção	,26245	,43848	1,000	-9972	1,5221
		manutenção	-1,23571(*)	,29003	,000	-2,0689	-4,026
	acção	pré-contemp.	,52865	,48072	1,000	-8523	1,9096
		contemplação	,79719	,42786	,655	-4319	2,0263
		preparação	-2,26245	,43848	1,000	-1,5221	,9972
		manutenção	-1,49816(*)	,43848	,009	-2,7578	-2,385
	manutenção	pré-contemp.	2,02681(*)	,35063	,000	1,0196	3,0341
		contemplação	2,29536(*)	,27371	,000	1,5091	3,0816
		preparação	1,23571(*)	,29003	,000	,4026	2,0689
		acção	1,49816(*)	,43848	,009	,2385	2,7578
Satisfação com a Vida no Geral	pré-contem	contemplação	5,185	1,825	,055	-,06	10,43
		preparação	1,594	1,897	1,000	-3,86	7,04
		acção	,011	2,601	1,000	-7,46	7,48
		manutenção	2,714	1,897	1,000	-2,74	8,16
	contemp.	pré-contemp.	-5,185	1,825	,055	-10,43	,06
		preparação	-3,591	1,481	,172	-7,85	,66
		acção	-5,174	2,315	,277	-11,82	1,48
		manutenção	-2,471	1,481	,984	-6,73	1,78
	preparação	pré-contemp.	-1,594	1,897	1,000	-7,04	3,86
		contemplação	3,591	1,481	,172	-,66	7,85
		acção	-1,583	2,372	1,000	-8,40	5,23
		manutenção	1,120	1,569	1,000	-3,39	5,63
	acção	pré-contemp.	-,011	2,601	1,000	-7,48	7,46
		contemplação	5,174	2,315	,277	-1,48	11,82
		preparação	1,583	2,372	1,000	-5,23	8,40
		manutenção	2,703	2,372	1,000	-4,11	9,52
	manutenção	pré-contemp.	-2,714	1,897	1,000	-8,16	2,74
		contemplação	2,471	1,481	,984	-1,78	6,73

		preparação	-1,120	1,569	1,000	-5,63	3,39
		acção	-2,703	2,372	1,000	-9,52	4,11
Satisfação com a Vida no Momento	pré-contem	contemplação	1,606	,571	,060	-,03	3,25
		preparação	,831	,594	1,000	-,87	2,54
		acção	,231	,814	1,000	-2,11	2,57
	contemp.	manutenção	,471	,594	1,000	-1,23	2,18
		pré-contemp.	-1,606	,571	,060	-3,25	,03
		preparação	-,775	,463	,977	-2,11	,56
	preparação	acção	-1,375	,724	,607	-3,46	,71
		manutenção	-1,135	,463	,161	-2,47	,20
		pré-contemp.	-,831	,594	1,000	-2,54	,87
	acção	contemplação	,775	,463	,977	-,56	2,11
		acção	-,600	,742	1,000	-2,73	1,53
		manutenção	-,360	,491	1,000	-1,77	1,05
	manutenção	pré-contemp.	-,231	,814	1,000	-2,57	2,11
		contemplação	1,375	,724	,607	-,71	3,46
		preparação	,600	,742	1,000	-1,53	2,73
			manutenção	,240	,742	1,000	-1,89
		pré-contemp.	-,471	,594	1,000	-2,18	1,23
		contemplação	1,135	,463	,161	-,20	2,47
		preparação	,360	,491	1,000	-1,05	1,77
		acção	-,240	,742	1,000	-2,37	1,89
Controlo de Vida	pré-contem	contemplação	-3,781	1,967	,575	-9,43	1,87
		preparação	-3,200	2,045	1,000	-9,07	2,67
		acção	-1,571	2,803	1,000	-9,62	6,48
	contemp.	manutenção	-,280	2,045	1,000	-6,15	5,59
		pré-contemp.	3,781	1,967	,575	-1,87	9,43
		preparação	,581	1,596	1,000	-4,00	5,17
	preparação	acção	2,210	2,495	1,000	-4,96	9,38
		manutenção	3,501	1,596	,307	-1,08	8,09
		pré-contemp.	3,200	2,045	1,000	-2,67	9,07
	acção	contemplação	-,581	1,596	1,000	-5,17	4,00
		acção	1,629	2,557	1,000	-5,72	8,97
		manutenção	2,920	1,691	,874	-1,94	7,78
	manutenção	pré-contemp.	1,571	2,803	1,000	-6,48	9,62
		contemplação	-2,210	2,495	1,000	-9,38	4,96
		preparação	-1,629	2,557	1,000	-8,97	5,72
			manutenção	1,291	2,557	1,000	-6,05
		pré-contemp.	,280	2,045	1,000	-5,59	6,15
		contemplação	-3,501	1,596	,307	-8,09	1,08
		preparação	-2,920	1,691	,874	-7,78	1,94
		acção	-1,291	2,557	1,000	-8,64	6,05

* The mean difference is significant at the .05 level

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

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Índ. Trabalho	Between Groups	2,295	4	,574	3,720	,007
	Within Groups	19,584	127	,154		
	Total	21,879	131			
Índ. Desporto	Between Groups	48,352	4	12,088	22,903	,000
	Within Groups	67,028	127	,528		
	Total	115,380	131			
Índ. Lazer	Between Groups	14,640	4	3,660	,407	,803
	Within Groups	1142,301	127	8,994		
	Total	1156,941	131			
AF total	Between Groups	77,541	4	19,385	1,890	,116
	Within Groups	1302,553	127	10,256		
	Total	1380,094	131			
Satisfação com a Vida no Geral	Between Groups	303,153	4	75,788	2,628	,038
	Within Groups	3663,112	127	28,843		
	Total	3966,265	131			
Satisfação com a Vida no Momento	Between Groups	14,455	4	3,614	1,505	,205
	Within Groups	305,023	127	2,402		
	Total	319,477	131			
Controlo de Vida	Between Groups	121,008	4	30,252	,925	,452
	Within Groups	4154,053	127	32,709		
	Total	4275,061	131			

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

Bonferroni

Variável Dependente	(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença Média (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Índ. Trabalho	pré-contem	contemplação	-,08037	,11413	1,000	-,4064	,2457
		preparação	-,21590	,12248	,804	-,5658	,1340
		acção	-,29832	,18647	1,000	-,8311	,2344
		manutenção	-,35027(*)	,11214	,022	-,6706	-,0299
	contemp.	pré-contemp.	,08037	,11413	1,000	-,2457	,4064
		preparação	-,13553	,09942	1,000	-,4196	,1485
		acção	-,21795	,17221	1,000	-,7099	,2740
		manutenção	-,26990(*)	,08636	,022	-,5166	-,0232
	preparação	pré-contemp.	,21590	,12248	,804	-,1340	,5658
		contemplação	,13553	,09942	1,000	-,1485	,4196
		acção	-,08242	,17785	1,000	-,5905	,4257
		manutenção	-,13437	,09714	1,000	-,4119	,1431
	acção	pré-contemp.	,29832	,18647	1,000	-,2344	,8311
		contemplação	,21795	,17221	1,000	-,2740	,7099
		preparação	,08242	,17785	1,000	-,4257	,5905
		manutenção	-,05195	,17090	1,000	-,5402	,4363
manutenção	pré-contemp.	,35027(*)	,11214	,022	,0299	,6706	
	contemplação	,26990(*)	,08636	,022	,0232	,5166	
	preparação	,13437	,09714	1,000	-,1431	,4119	
	acção	,05195	,17090	1,000	-,4363	,5402	
Índ. Desporto	pré-contem	contemplação	,30166	,21114	1,000	-,3015	,9049
		preparação	-,25283	,22659	1,000	-,9002	,3945
		acção	-,60539	,34498	,817	-,15910	,3802
		manutenção	-1,16410(*)	,20746	,000	-,17568	-,5714
	contemp.	pré-contemp.	-,30166	,21114	1,000	-,9049	,3015
		preparação	-,55449(*)	,18394	,031	-1,0800	-,0290
		acção	-,90705	,31858	,051	-1,8172	,0031
		manutenção	-1,46576(*)	,15977	,000	-1,9222	-1,0093
	preparação	pré-contemp.	,25283	,22659	1,000	-,3945	,9002
		contemplação	,55449(*)	,18394	,031	,0290	1,0800
		acção	-,35256	,32903	1,000	-1,2926	,5875
		manutenção	-,91128(*)	,17971	,000	-1,4247	-,3979
	acção	pré-contemp.	,60539	,34498	,817	-,3802	1,5910
		contemplação	,90705	,31858	,051	-,0031	1,8172
		preparação	,35256	,32903	1,000	-,5875	1,2926
		manutenção	-,55871	,31616	,796	-1,4620	,3445
manutenção	pré-contemp.	1,16410(*)	,20746	,000	,5714	1,7568	
	contemplação	1,46576(*)	,15977	,000	1,0093	1,9222	
	preparação	,91128(*)	,17971	,000	,3979	1,4247	
	acção	,55871	,31616	,796	-,3445	1,4620	
Índ. Lazer	pré-contem	contemplação	-,62330	,87162	1,000	-3,1134	1,8668
		preparação	-1,12330	,93543	1,000	-3,7957	1,5491
		acção	-,37010	1,42414	1,000	-4,4387	3,6985
		manutenção	-,43449	,85645	1,000	-2,8813	2,0123
	contemp.	pré-contemp.	,62330	,87162	1,000	-1,8668	3,1134
		preparação	-,50000	,75932	1,000	-2,6693	1,6693

		acção	,25321	1,31518	1,000	-3,5042	4,0106
		manutenção	,18881	,65958	1,000	-1,6956	2,0732
	preparação	pré-contemp.	1,12330	,93543	1,000	-1,5491	3,7957
		contemplação	,50000	,75932	1,000	-1,6693	2,6693
		acção	,75321	1,35832	1,000	-3,1274	4,6338
		manutenção	,68881	,74186	1,000	-1,4306	2,8082
	acção	pré-contemp.	,37010	1,42414	1,000	-3,6985	4,4387
		contemplação	-,25321	1,31518	1,000	-4,0106	3,5042
		preparação	-,75321	1,35832	1,000	-4,6338	3,1274
		manutenção	-,06439	1,30518	1,000	-3,7932	3,6644
	manutenção	pré-contemp.	,43449	,85645	1,000	-2,0123	2,8813
		contemplação	-,18881	,65958	1,000	-2,0732	1,6956
		preparação	-,68881	,74186	1,000	-2,8082	1,4306
		acção	,06439	1,30518	1,000	-3,6644	3,7932
AF total	pré-contem	contemplação	-4,0201	,93075	1,000	-3,0611	2,2571
		preparação	-1,59203	,99889	1,000	-4,4458	1,2617
		acção	-1,27381	1,52076	1,000	-5,6185	3,0708
		manutenção	-1,94886	,91456	,350	-4,5617	,6639
	contemp.	pré-contemp.	,40201	,93075	1,000	-2,2571	3,0611
		preparação	-1,19002	,81084	1,000	-3,5065	1,1265
		acção	-,87179	1,40441	1,000	-4,8841	3,1405
		manutenção	-1,54685	,70433	,299	-3,5591	,4654
	preparação	pré-contemp.	1,59203	,99889	1,000	-1,2617	4,4458
		contemplação	1,19002	,81084	1,000	-1,1265	3,5065
		acção	,31822	1,45047	1,000	-3,8256	4,4621
		manutenção	-,35683	,79219	1,000	-2,6201	1,9064
	acção	pré-contemp.	1,27381	1,52076	1,000	-3,0708	5,6185
		contemplação	,87179	1,40441	1,000	-3,1405	4,8841
		preparação	-,31822	1,45047	1,000	-4,4621	3,8256
		manutenção	-,67505	1,39373	1,000	-4,6568	3,3067
	manutenção	pré-contemp.	1,94886	,91456	,350	-,6639	4,5617
		contemplação	1,54685	,70433	,299	-,4654	3,5591
		preparação	,35683	,79219	1,000	-1,9064	2,6201
		acção	,67505	1,39373	1,000	-3,3067	4,6568
Satisfação com a Vida no Geral	pré-contem	contemplação	-2,621	1,561	,955	-7,08	1,84
		preparação	-2,224	1,675	1,000	-7,01	2,56
		acção	-4,647	2,550	,708	-11,93	2,64
		manutenção	-4,602(*)	1,534	,032	-8,98	-,22
	contemp.	pré-contemp.	2,621	1,561	,955	-1,84	7,08
		preparação	,397	1,360	1,000	-3,49	4,28
		acção	-2,026	2,355	1,000	-8,75	4,70
		manutenção	-1,980	1,181	,961	-5,35	1,39
	preparação	pré-contemp.	2,224	1,675	1,000	-2,56	7,01
		contemplação	-,397	1,360	1,000	-4,28	3,49
		acção	-2,423	2,432	1,000	-9,37	4,53
		manutenção	-2,378	1,328	,759	-6,17	1,42
	acção	pré-contemp.	4,647	2,550	,708	-2,64	11,93
		contemplação	2,026	2,355	1,000	-4,70	8,75
		preparação	2,423	2,432	1,000	-4,53	9,37
		manutenção	,045	2,337	1,000	-6,63	6,72
	manutenção	pré-contemp.	4,602(*)	1,534	,032	,22	8,98
		contemplação	1,980	1,181	,961	-1,39	5,35

		preparação	2,378	1,328	,759	-1,42	6,17
		acção	-,045	2,337	1,000	-6,72	6,63
Satisfação com a Vida no Momento	pré-contem	contemplação	,035	,450	1,000	-1,25	1,32
		preparação	-,337	,483	1,000	-1,72	1,04
		acção	-,529	,736	1,000	-2,63	1,57
	contemp.	manutenção	-,734	,443	,997	-2,00	,53
		pré-contemp.	-,035	,450	1,000	-1,32	1,25
		preparação	-,372	,392	1,000	-1,49	,75
	preparação	acção	-,564	,680	1,000	-2,51	1,38
		manutenção	-,769	,341	,258	-1,74	,21
		pré-contemp.	,337	,483	1,000	-1,04	1,72
	acção	contemplação	,372	,392	1,000	-,75	1,49
		acção	-,192	,702	1,000	-2,20	1,81
		manutenção	-,397	,383	1,000	-1,49	,70
		pré-contemp.	,529	,736	1,000	-1,57	2,63
		contemplação	,564	,680	1,000	-1,38	2,51
		preparação	,192	,702	1,000	-1,81	2,20
	manutenção	manutenção	-,205	,674	1,000	-2,13	1,72
pré-contemp.		,734	,443	,997	-,53	2,00	
contemplação		,769	,341	,258	-,21	1,74	
preparação		,397	,383	1,000	-,70	1,49	
		acção	,205	,674	1,000	-1,72	2,13
Controlo de Vida	pré-contem	contemplação	-1,336	1,662	1,000	-6,08	3,41
		preparação	-,747	1,784	1,000	-5,84	4,35
		acção	,343	2,716	1,000	-7,42	8,10
	contemp.	manutenção	,972	1,633	1,000	-3,69	5,64
		pré-contemp.	1,336	1,662	1,000	-3,41	6,08
		preparação	,590	1,448	1,000	-3,55	4,73
	preparação	acção	1,679	2,508	1,000	-5,49	8,84
		manutenção	2,308	1,258	,688	-1,29	5,90
		pré-contemp.	,747	1,784	1,000	-4,35	5,84
	acção	contemplação	-,590	1,448	1,000	-4,73	3,55
		acção	1,090	2,590	1,000	-6,31	8,49
		manutenção	1,719	1,415	1,000	-2,32	5,76
		pré-contemp.	-,343	2,716	1,000	-8,10	7,42
		contemplação	-1,679	2,508	1,000	-8,84	5,49
		preparação	-1,090	2,590	1,000	-8,49	6,31
	manutenção	manutenção	,629	2,489	1,000	-6,48	7,74
pré-contemp.		-,972	1,633	1,000	-5,64	3,69	
contemplação		-2,308	1,258	,688	-5,90	1,29	
preparação		-1,719	1,415	1,000	-5,76	2,32	
		acção	-,629	2,489	1,000	-7,74	6,48

* The mean difference is significant at the .05 level