

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

As definições teóricas de felicidade, satisfação com a vida, bem-estar, “boa-vida” e a qualidade de vida têm vindo a atrair muita confusão conceptual (Bowling, 2001). O conceito de bem-estar tem preocupado diversas disciplinas, desde Aristóteles (384-22 ac). É um conceito de interesse, que tem sido explorado por diversas disciplinas tais como a geografia, filosofia, economia para a saúde, publicidade, promoção de saúde, medicina, sociologia e psicologia (Bowling, 2001 citado em Hird, 2003).

As primeiras 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 disto 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.

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).

Nos últimos anos temos assistido a importantes desenvolvimentos em áreas como a medicina psicossomática, medicina comportamental, psicologia da saúde, psicoimunologia, todas elas chamando atenção para os efeitos dos processos psicológicos nos processos biológicos e bem-estar físico.

Os benefícios psicológicos e fisiológicos do exercício e da actividade física têm-se tornado bastante evidentes, porém a investigação acerca da relação precisa entre exercício e benefícios psicológicos é ainda algo confusa e pouco clara. (Berger & McInman 1993). Segundo estes autores, a complexa relação entre exercício e bem-estar psicológico deriva, não só das diversas formas e tipo de exercício mas também em função da idade, característica do treino, instrutor ou treinador, ambiente ou contexto em que se realiza, etc. Contudo, a maioria das posições que defendem a importância da actividade física na saúde mental, centra-se na defesa das relações entre corpo-mente, tais como: situações de controlo e mestria, derivadas da prática de exercício físico e da melhoria da condição física, que levam a sentimentos de bem-estar psicológico. (Cruz et al., 1996).

Diferentes mecanismos e teorias explicativas, dos efeitos e benefícios do exercício físico nas variáveis psicológicas têm sido apresentados, sem no entanto, existir qualquer acordo a esse respeito. O único e claro consenso, existente na investigação desta relação é que a prática de exercício provoca melhorias nas variáveis psicológicas.

Com a elaboração deste estudo, pretendemos analisar a influência do género, da prática de exercício físico, do número de horas de sono diárias, do padrão actual de prática de exercício físico e do padrão de prática moderada de actividade física na Satisfação com a Vida no Geral e no Momento, bem como no Controlo de Vida e na Actividade Física Habitual em estudantes da Universidade de Coimbra, no ano lectivo 2004/2005.

1.1. PERTINÊNCIA DO ESTUDO

A pertinência deste estudo está relacionada com o facto de Portugal e a sua População Estudantil apresentar em Europa um nível de Bem-estar subjectivo muito baixo, e de se constatar a existência de um número reduzido de trabalhos científicos, direccionados para esta temática.

Como tal, considerámos pertinente estudar a população estudantil universitária, no intuito de investigar quais as variáveis que influenciam os seus níveis de Bem-estar subjectivo. Para além disso decidimos incluir a comparação entre praticantes e não praticantes de exercício físico uma vez que a prática de actividade física (exercício) tem influência em diversas variáveis psicológicas.

1.2. FORMULAÇÃO DO PROBLEMA

Ao realizar este estudo, tivemos como base o seguinte problema: “Será que a prática regular de exercício físico tem influência nos níveis de Bem-Estar Subjectivo dos estudantes da Universidade de Coimbra?”

1.3. OBJECTIVOS DO ESTUDO

Tendo em conta o que foi exposto, o nosso estudo tem como objectivo geral verificar a Satisfação com a Vida no Geral, a Satisfação com a Vida no Momento, o Controlo de Vida, e a Actividade Física Habitual nos estudantes Universitários de Coimbra. Mais concretamente, pretendemos analisar:

- A influência do género nos níveis de satisfação com a vida no geral, a Satisfação com a Vida no Momento, o Controlo de Vida, e a Actividade Física Habitual em Estudantes universitários.
- A influência da prática de exercício físico/prática desportiva nos níveis de satisfação com a vida no geral, a satisfação com a vida no momento, o controlo de vida e a Actividade Física Habitual em estudantes universitários.
- A influência do número de horas de sono diárias nos níveis de satisfação com a vida no geral, a satisfação com a vida no momento, o controlo de vida e a Actividade Física Habitual em estudantes internacionais.
- A influência dos padrões actuais de prática de exercício físico nos níveis de satisfação com a vida no geral, a satisfação com a vida no momento, o controlo de vida e a Actividade Física Habitual em estudantes internacionais.
- A influência dos padrões de prática moderada de actividade física nos níveis de satisfação com a vida no geral, a satisfação com a vida no momento, o controlo de vida e a Actividade Física Habitual em estudantes internacionais.

1.4. DEFINIÇÃO DE HIPÓTESES

IH0 – 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.

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 de Exercício Físico/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 de Exercício Físico/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 de Exercício Físico/Prática Desportiva e do Género.

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

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

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

8H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função das variáveis Prática de Exercício Físico/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.

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 dos Padrões Actuais de Prática de Exercício Físico.

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 dos Padrões Actuais de Prática de Exercício Físico.

14H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função dos Padrões Actuais de Prática de Exercício Físico.

14H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função dos Padrões Actuais de Prática de Exercício Físico.

15H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função dos Padrões Actuais de Prática de Exercício Físico.

15H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função dos Padrões Actuais de Prática de Exercício Físico.

16H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função dos Padrões Actuais de Prática de Exercício Físico.

16H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função dos Padrões Actuais de Prática de Exercício Físico.

17H0 – 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 dos Padrões de Prática Moderada de Actividade Física.

17H1 – 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 dos Padrões de Prática Moderada de Actividade Física.

18H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função dos Padrões de Prática Moderada de Actividade Física.

18H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função dos Padrões de Prática Moderada de Actividade Física.

19H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função dos Padrões de Prática Moderada de Actividade Física.

19H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral, em função dos Padrões de Prática Moderada de Actividade Física.

20H0 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função dos Padrões de Prática Moderada de Actividade Física.

20H1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida, em função dos Padrões de Prática Moderada de Actividade Física.

1.5. ESTRUTURA DO TRABALHO

Este estudo de pesquisa é constituído por 7 capítulos que sumariamente passamos a descrever:

O capítulo I é composto pela Introdução, onde é apresentada uma contextualização, pertinência do estudo, apresentação do problema, bem como objectivos e as hipóteses consideradas para a presente investigação.

O capítulo II é destinado à Revisão da Literatura, a qual contempla o enquadramento teórico e conceptual do estudo, analisando a literatura relacionada com o tema do nosso estudo.

O capítulo III é referente à Metodologia, que por sua vez é constituída pela caracterização da amostra, instrumentos de avaliação, apresentação das variáveis dependentes e independentes em estudo, procedimentos de aplicação e análise e tratamento de dados.

O capítulo IV tem como objectivo a Apresentação dos Resultados, através da estatística descritiva e Inferencial.

O capítulo V procede-se à Discussão dos Resultados, onde e se confrontam os resultados obtidos com os estudos referenciados na revisão de literatura.

No capítulo VI apresentam-se as limitações do estudo, as conclusões e as recomendações para estudos futuros.

No final do trabalho são ainda apresentadas a lista das consultas no presente estudo, as Referências Bibliográficas.

CAPÍTULO II

REVISÃO DE LITERATURA

2.1. INTRODUÇÃO

As definições teóricas de felicidade, satisfação com a vida, bem-estar, a “boa-vida” e a qualidade de vida têm vindo a atrair muita confusão conceptual (Bowling, 2001). O conceito de bem-estar tem preocupado diversas disciplinas desde Aristóteles (384-22 ac). É um conceito de interesse, que tem sido explorado por diversas disciplinas tais como a geografia, filosofia, economia para a saúde, publicidade, promoção de saúde, medicina, sociologia e psicologia (Bowling, 2001 citado em Hird, 2003).

As primeiras 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 disto 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.

A existência de indicadores objectivos são extremamente úteis a nível de uma população, na medida em que todos serão avaliados pelos mesmos indicadores, permitindo comparações e, como tal, serão de maior interesse político. Estes indicadores são objectivos e a sua abordagem assume que existe “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. Os investigadores do bem-estar subjectivo (BES) acreditam que indicadores sociais isolados não definem qualidade de vida (Diener & Suh, 1997). As pessoas reagem de diferente modo em circunstâncias iguais, e eles evoluem em condições únicas das suas expectativas, valores, experiências antecedentes.

Mesmo assim as estatísticas de crimes e os níveis registados são relevantes nas discussões de qualidade de vida, sendo o elemento subjectivo essencial. Como resposta a isto, os investigadores orientaram os seus esforços para a medição do Bem-Estar Subjectivo (BES) (Diener et al., 1999).

2.2. BEM-ESTAR SUBJECTIVO (BES) E SUAS COMPONENTES

A investigação do bem-estar subjectivo (BES) foca-se em como e porquê as pessoas experienciam as suas vidas de modos positivos (Diener 1984).

Os investigadores encontraram duas facetas/componentes do BES: a cognitiva e a afectiva. A componente cognitiva do BES abrange julgamentos da vida do próprio indivíduo, quer seja a satisfação como um todo, ou satisfação em variados domínios da vida, como a família, trabalho, ocupação/recreação, saúde, economias (Diener et al., 1999).

A componente afectiva envolve estados emocionais (estados de espírito e emoções) designados de “afectos”, entretanto, existem resultados contraditórios no qual os factores: afecto positivo e afecto negativo, formam dois factores independentes e devem ser medidos isoladamente, ou se eles são interdependentes (Diener et al., 1999). As diferenças entre afecto positivo e afecto negativo continuam-se a questionar, mas a divisão das dimensões afectivas a longo prazo são menos contestadas visto, ter sido encontrado que, estas dimensões se afastam consideravelmente ao longo do tempo. (Diener & Emmons, 1984).

Apesar de as medidas de satisfação com a vida se correlacionarem com o afecto quer positivo quer negativo, alguns estudos mostraram que as componentes afectivas e cognitivas podem divergir, tendo um comportamento diferente ao longo do tempo, e apresentando diferentes relações com outras variáveis (Diener, 1994; Lucas et al., 1996). Deste modo, o BES é definido por três factores, distintos mas correlacionados: a presença relativa de afecto positivo, ausência de afecto negativo, e satisfação com a vida.

2.3. TEORIAS DO BEM-ESTAR SUBJECTIVO

O BES é uma vasta categoria de fenómenos que abrangem as respostas emocionais das pessoas, satisfação em certos domínios e julgamentos globais da satisfação de vida (Diener et al., 1999).

Em 1967 Warner Wilson apresentou uma larga revisão do BES intitulada “Correlates of Avowed Happiness” baseada nos dados limitados disponíveis até à data. Wilson concluiu que uma pessoa feliz é uma pessoa “jovem, saudável, bem-educada, bem economicamente, extrovertida, optimista, livre de preocupações, religiosa, casada com uma pessoa com um elevado nível de auto-estima, de aspirações modestas, de ambos os sexos, e com inteligência”. Passadas três décadas, as investigações relativas ao bem-estar subjectivo têm vindo a evoluir. Embora os investigadores saibam agora bastante mais acerca das correlações do BES, estão menos interessados na simples descrição de características demográficas que estão correlacionadas com BES. Em vez disso, eles centram os seus esforços em compreender o processo que sublinha a felicidade (Diener, Suh et al. 1999).

Diner, Suh et al., (1999) citou que Wilson (1960) propôs duas teorias: A primeira consiste em que, a satisfação de necessidades causa felicidade enquanto que, a persistência da não satisfação das necessidades causa infelicidade, ou seja, procura identificar factores externos, situacionais, ou “bottom-up” que consistentemente afectam a felicidade. A segunda refere que, o grau de preenchimento necessário para gerar satisfação, depende do nível de adaptação e aspirações, que é influenciado por experiências passadas, comparações com outros, valores pessoais e outros factores. Esta abordagem foca-se nos processos “top-down” inerentes ao indivíduo.

2.3.1. Influências situacionais “bottom-up”

Em 1984 Diener realizou uma revisão na qual, fez a distinção entre os processos “top-down” e “bottom-up” que influenciam o BES. As primeiras formulações teóricas centram-se em identificar os factores “bottom-up” que influenciam o BES: como os eventos externos, situações e factores demográficos influenciam a felicidade? A abordagem “bottom-up” baseia-se nas ideias de Wilson, que afirma que há certas necessidades humanas básicas e universais, e se existirem

circunstâncias para permitir que essas necessidades se realizem, as pessoas serão felizes.

A apoiar esta abordagem, uma variedade de “prazeres” provaram estar ligados a relatos de BES. Por exemplo, experienciar eventos agradáveis diariamente está relacionado ao afecto positivo e experienciar eventos desagradáveis relaciona-se com o afecto negativo. Contudo, os investigadores ficam normalmente desapontados pelos efeitos comparativamente pequenos das variáveis externas e objectivas que foram exploradas nos estudos mais antigos (factores demográficos como sexo; idade; raça; educação; estado civil, etc). Devido aos efeitos pouco significativos, os investigadores viraram-se para as áreas “top-down”, para explicar a variabilidade do BES (estruturas intrínsecas à pessoa, que determinam como os eventos e circunstâncias são percebidas).

2.3.2. Personalidade

A personalidade é um dos mais fortes e consistentes predictores do BES. Assim, porque a personalidade é um verdadeiro predictor do BES, uma série de teorias têm vindo a ser desenvolvidas, para explicar o porquê deste relacionamento com o BES.

2.3.2.1. 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 provavelmente devido a diferenças individuais inatas, no sistema nervoso. Uma das maiores evidências para a predisposição temperamental para experienciar certos níveis de BES advêm de estudos de herança genética. Estes estudos de hereditariedade estimam que a variação nos valores de BES podem ser analisados através dos genes. Tellegen et al. (1998) examinaram gémeos monozigóticos e dizigóticos que viveram juntos, e os que foram criados separados. Tellegen et al. (1998), descobriram que gémeos monozigóticos que foram criados em diferentes lares eram mais idênticos (similares) entre eles próprios, do que, gémeos dizigóticos que foram criados juntos ou separados. Mais ainda eles constataram que, os gémeos que foram criados no mesmo ceio familiar não se aparentam muito mais

“semelhantes” entre eles, do que os gêmeos que foram criados separados. Eles estimaram que os genes são responsáveis por cerca de 40% da variância nas emoções positivas e 55% da variância nas emoções negativas, sendo o ambiente familiar partilhado responsável por cerca de 22% e 2% da variância nas emoções positivas e emoções negativas, 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 variadas situações. Apesar dos factores situacionais poderem modificar 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).

Magnus e Diener (1991) descobriram que a medida da personalidade prevê uma satisfação para a vida até 4 anos mais tarde, mesmo depois de controlada a influência dos intervenientes nos eventos de vida. Num estudo similar Headey e Wearing (1989) citado por (Diener et al., 1999) encontraram que eventualmente as pessoas regressam para níveis basais de afectos positivos e negativos depois da ocorrência de eventos ou acontecimentos bons e maus. Eles propuseram a *teoria do equilíbrio dinâmico*, na qual a personalidade determina níveis basais das respostas emocionais. Eventos podem mover as pessoas para dentro ou fora dos níveis de base, porém com o tempo eles irão regressar a um padrão estável.

Kozma, Stone e Stones (1997), pesquisaram se a estabilidade no BES é devida à estabilidade no ambiente/envolvimento, na personalidade ou nos estilos efectivos. Eles encontraram que todos os factores contribuírem para estabilidade do BES em certo nível, embora a componente estável do envolvimento fosse a mais diminuta. Os factores de estabilidade ambiental, não podiam justificar completamente a estabilidade do BES, indicando que factores mais estáveis como a personalidade deveriam estar inicialmente envolvidos.

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.

2.3.2.2. 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. Costa e Mcrae (1980) afirmam que a extroversão influencia o afecto positivo, enquanto que o neuroticismo influencia o afecto negativo. O uso de uma equação estrutural ajuda a controlar a medida de erro, Fujita (1991, citado por Diener et al., 1999), descobriu que extroversão latente correlacionada 0.75 com um traço latente de afecto positivo e o neuroticismo e afecto negativo formam um factor único e indistinguível. Lucas et al. (1998) replicaram a forte extroversão – relação de afecto agradável: no seu estudo, os traços latentes do afecto positivo e extroversão foram correlacionados 0.74 numa amostra internacional.

Lucas et al., (1998, citado por Diener et al., 1999) numa pesquisa, sugeriu que as pessoas extrovertidas são mais sensíveis a recompensas (“ofertas”), e esta sensibilidade manifesta-se para consigo, numa forma de afecto positivo, quando são expostas a estímulos de recompensas. Assim sendo, níveis elevados de afecto positivo motivam os indivíduos a desejarem estímulos de recompensa. Devido a situações sociais tenderem a ser mais divertidas e recompensadoras do que situações não sociais, o elevado afecto positivo e sensibilidade para as recompensas dos

extrovertidos levam ao aumento do comportamento social. Assim, eles conjecturam que extroversão poderá resultar de diferenças individuais de afecto positivo.

Em suma existe um número de modelos explicativos através dos quais extrovertidos podem experienciar um afecto mais agradável do que os introvertidos mas a possibilidade duvidosa, é a ideia que as características dos extrovertidos são realmente o resultado de níveis superiores de afecto positivo.

Diener et al. (1999) afirma que a extroversão e neuroticismo não são os únicos traços da personalidade relacionados com o BES. Por exemplo, Wilson conclui que a auto-estima está relacionada com o BES. Nas sociedades ocidentais as pessoas usam muitas e diversas estratégias cognitivas para manter a sua auto-estima (e.g., Dunning, Leuenberger, & Sherman, 1995).

A descoberta que as medidas de auto-estima estão fortemente correlacionadas com o BES é muitas vezes replicada nas amostras ocidentais (Lucas et al., 1996), mas Diener e Diener (1995) forneceram provas que essa relação não é universal. Numa investigação entre diferentes culturas acerca da relação entre auto-estima e satisfação com a vida, eles descobriram que a correlação entre os dois constructos é menor em sociedades colectivistas. Alargando esta descoberta, Kwan, Bond e Singelis (1997, citado por Diener et al., 1999) encontraram uma forte relação entre auto-estima e satisfação com a vida nos Estados Unidos, mas descobriram que uma relação harmoniosa é também um forte predictor da satisfação com a vida em Hong-Kong. Reportando um elevado respeito próprio, não apresenta ser um forte predictor do BES nas sociedades que valorizam o grupo em detrimento do indivíduo.

Outra característica que Wilson mencionou como estando relacionada com a felicidade é o optimismo. Scheier e Carver (1985) desenvolveram a teoria de optimismo disposicional, na qual os pensamentos característicos de um indivíduo acerca do futuro afectam as suas circunstâncias e, assim, o seu BES. De acordo com esta teoria, o optimismo representa uma tendência generalizada para esperar resultados favoráveis durante a vida. Se os indivíduos esperam resultados positivos, eles irão trabalhar para alcançar os objectivos pretendidos, ao passo que, se os indivíduos esperam falhar, eles irão afastar-se dos objectivos pretendidos inicialmente. Este modelo de comportamento conduz a uma maior realização ou concretização de objectivos por optimistas do que por pessimistas.

2.3.2.3. Personalidade vs Interações do ambiente

As influências dos traços nas emoções são, presumivelmente moderadas pelo ambiente no qual o indivíduo se encontra “mergulhado”. Assim, os efeitos da personalidade poderão estender se 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). Por exemplo, (Emmons et al., 1986), identificou três modelos de interaccionismo que poderiam ser estudados no contexto de pesquisas do BES. Os autores sugeriram que o uso inconsistente e impreciso do termo interacção levou à confusão no campo do BES.

O primeiro tipo de interacção que (Emmons et al., 1986) identificaram foi a forma de interacção estatística ou aditiva, na qual a variância da variável dependente é repartida em variâncias de acordo com os indivíduos, situações e suas interacções. Se um sujeito aplica este tipo de pensamento interaccionista na área do BES, este advém de modelos que são análogos ao modelo depressão de stress – diatético. Certos indivíduos, poderão ter predisposição para reagir fortemente a eventos (acontecimentos) positivos, mas uma maior felicidade apenas será alcançada se ocorrerem acontecimentos prazerosos. A felicidade requer portanto, combinações precisas de personalidade e ambiente.

O trabalho de Larsen et al., (1997) no que diz respeito às susceptibilidades diferenciais para procedimentos de indução de estados de humor positivos e negativos entre extrovertidos e neuróticos é um exemplo deste tipo de modelo interaccionista. Porque os extrovertidos reagem mais fortemente a estímulos prazerosos do que introvertidos, nós podemos esperar níveis diferenciais de felicidade entre extrovertidos e introvertidos, apenas se existirem condições prazerosas suficientes nos ambientes dos extrovertidos. Quando expomos a condições neutras, extrovertidos e introvertidos podem ter experiências emocionais similares.

A definição estatística do interaccionismo (no qual o produto da personalidade e do ambiente conta para a variância para além dos principais efeitos). A definição estatística do interacionismo pode ser contrastada com modelos mais complexos do interaccionismo que (Emmons et al., 1996) que refere, como “interacionismo recíproco, dinâmico, transaccional ou organicismo”. Interações

recíprocas tratam a personalidade e o ambiente como variáveis independentes e dependentes simultaneamente com causalidade bidireccional.

Numa série de estudos elaborados para testar esta forma dinâmica de interaccionismo Diener et al., (1999) investigaram se os indivíduos escolhem situações baseadas nas suas personalidades, e se a conformidade entre personalidade e situações levará a um BES elevado.

Embora Diener et al., (1999) encontraram algum suporte para a ideia que os indivíduos escolhem as situações na base da sua personalidade, o suporte para a hipótese da congruência (conformidade) foi limitado. Os indivíduos não estavam necessariamente felizes em situações que foram congruentes com as suas personalidades. Os autores encontraram fortes suportes para a hipótese da congruência quando eles distinguiram entre situação escolhida vs situação imposta: os participantes experimentaram afectos prazerosos elevados em situações congruentes com a personalidade escolhidas, mas não em situações congruentes com a personalidade que foram impostas.

Seguindo a linha desta tese dinâmica sobre as interacções entre a personalidade e o ambiente, os investigadores começaram a examinar a influência que a personalidade tem nas situações que são provavelmente para aumentar ou diminuir o BES. Assim a personalidade pode criar situações que aumentam ou diminuem totalmente o BES.

2.3.2.4. Variabilidade

O nível médio do BES indica quanto BES um individuo possui em média. Também se pode investigar a variabilidade no bem-estar em tempo extra através da examinação do desvio padrão no BES de um indivíduo ou através da investigação de ciclos no BES via análise espectral. A soma da variabilidade da satisfação com a vida de um indivíduo e dos afectos é estável no tempo extra e correlaciona-se com outras variáveis da personalidade. Por exemplo, Eid e Diener encontraram que a variabilidade do afecto se correlaciona principalmente com o neuroticismo.

A qualidade da felicidade que diferentes indivíduos experimentam é influenciada por factores como a intensidade dos estados de humor, emoções, e variabilidade dos estados de humor. Dois sujeitos podem ser igualmente felizes em média, contudo um dos indivíduos pode experimentar oscilações substanciais de

estados de humor, ao passo que, o outro indivíduo pode experienciar pequenas variabilidades no seu estado de humor.

Em adição, Diener et al. (1999), encontraram que indivíduos diferencialmente avaliam experiências emocionais de níveis variáveis de intensidade, dependentemente dos seus valores e personalidade. Investigadores de sensações superiores ficaram mais satisfeitos, quando eles experimentaram prazer e fortes estímulos emocionais, ao passo que, investigadores de sensações baixas preferiram estímulos de estados afectivos mais reduzidos.

Assim, a intensidade emocional pode influenciar o tipo de emoções que são preferidas e a variabilidade na vida emocional do indivíduo ainda que, não influencia o nível médio da felicidade do sujeito. Em suma, os indivíduos podem experimentar uma forma contente de felicidade ou uma forma relativamente mais estimulante de alegria (prazer) como seus estados de humor circunstâncias, e os indivíduos variam em função do tipo de experiências que eles mais desejam.

Concluindo Diener et al. (1999), citaram que, concordam em parte, com as declarações de Wilson na qual afirma, que um indivíduo feliz é aquele que é extrovertido, optimista e sem preocupações DeNeve e Cooper (1998). Os traços da personalidade exibem algumas das relações mais fortes com o BES, e aparentemente os genes podem ser em parte responsáveis por essas relações.

Nós estamos inseguros de quantos traços adicionais da personalidade são necessários para providenciar uma figura completa de um indivíduo feliz. Identificando quais os traços personalidade estão relacionados com o BES, a direcção da casualidade, e os mecanismos responsáveis para estas relações imergiram como objectivos importantes na personalidade e na investigação do BES. Vários modelos conceptuais existem para explicar a relação da personalidade com o BES: predisposições afectivas, comportamentos gratificantes e interacções indivíduo – ambiente, e há alguma prova para apoiar cada abordagem teórica.

2.3.3. Teoria da Discrepância Múltipla da Satisfação

Michalos (1985) avançou a *teoria de discrepância múltipla da satisfação*, usando ideias de antigos gregos, bem como de Wilson (1967), Campbell et al., (1976), entre outros.

Esta teoria diz que, os indivíduos tendem em comparar-se com as referências múltiplas incluindo outras pessoas, condições passadas, aspirações futuras, níveis ideais de satisfação e necessidades ou objectivos de vida. Os julgamentos da satisfação são então assentes nas discrepâncias entre as condições correntes e estas referências. Uma discrepância que envolva uma comparação superior irá resultar num decréscimo de satisfação enquanto que, se envolver uma comparação inferior irá haver um acréscimo da satisfação com a vida. A Teoria de Discrepância afirma o óbvio: as pessoas que estão insatisfeitas com as suas vidas percebem a qualidade das suas vidas abaixo de um nível ou marca referenciada, qual pode reflectir eles próprios no passado, outras pessoas, etc. Neste sentido descreve o que significa satisfação com a vida. Uma discrepância percebida negativa produz insatisfação, enquanto uma discrepância percebida positiva produz satisfação. Seguindo esta ordem de ideias, medir a discrepância é de facto medir a satisfação.

A teoria de discrepância múltipla da satisfação mantém que a satisfação é devida a uma comparação das ocorrências da vida com um certo número de normas, incluindo comparações sociais, comparações com o seu passado e com as suas necessidades. Emmons e Diener (1986) examinaram muitas dessas discrepâncias e encontraram que as comparações sociais foram na maioria dos casos os mais fortes predictores da satisfação. Em 21 das 22 comparações, eles encontraram que a comparação social foi um preditor da satisfação mais forte do que as aspirações ou as mudanças do passado.

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; DeFries e Fulker, 1992, citado por 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 EXERCÍCIO FÍSICO/ACTIVIDADE FÍSICA.

A qualidade de vida refere-se a um estado de vida subjectivo de bem-estar, com preponderância para o desenvolvimento de afectos positivos, representando o “grau de percepção dos indivíduos acerca da capacidade de satisfação das suas necessidades psicofisiológicas” (Berger & McInman, 1993). Este conceito atribui, de uma forma implícita, menor relevância às condições de vida do indivíduo do que à sua experiência subjectiva, “reflectindo-se a satisfação harmoniosa dos objectivos e desejos de cada um” (Berger et al., 2002).

O conceito de Bem-Estar Subjectivo está relacionado com a qualidade de vida e reflecte a ausência de afectos negativos, a presença de afectos positivos e elevada satisfação com a vida. O efeito “sentir-se bem” após a participação em actividades físicas, por vezes relatado pelos participantes, constitui um sintoma de bem-estar subjectivo, que pode interferir com importantes variáveis psicológicas que influenciam a maneira como o quotidiano é percebido e avaliado pelos indivíduos.

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. Um número cada vez maior de pessoas tem vindo a recorrer à prática do exercício e da actividade física, como forma de procurar o seu bem-estar psicológico, face às novas exigências e pressões colocadas pela sociedade moderna, caracterizada por novas tecnologias e por novas formas de pressão e stress. Citado por Cruz et al., (1996).

De facto é geralmente aceite que a prática regular de exercício ou actividade física, além de outros benefícios para a saúde, ajuda a libertar tensão e melhora o bem-estar psicológico, Ferreira (2004).

A actividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em dispêndio energético (Casperson, Powell e Chirstenson, 1985). Nesta definição estão incluídos, não só o exercício e o desporto praticados de uma forma deliberada, intencional, mas também outras actividades de lazer, ocupacionais e domésticas (Shephard, 1995).

A actividade física moderada requer, no adulto jovem um dispêndio energético três a seis vezes maior do que o repouso. É normalmente equivalente ao

caminhar activamente, deixando o participante com a sensação de calor e ligeiramente sem fôlego (Sallis & Owen, 1999). Andar de bicicleta, andar activamente, dançar, jardinagem, golfe, caminhadas, brincar activamente com crianças, voleibol são alguns tipos de actividades físicas de intensidade moderada (Marcus & Forsyth, 2003).

A actividade física intensa requer no adulto jovem, pelo menos sete vezes mais energia do que o repouso. Exige um esforço equivalente ao “jogging” ou à prática de desportos colectivos, deixando o praticante frequentemente ofegante e a suar (Sallis & Owen, 1999). Correr, nadar, praticar desportos colectivos (futebol, basquetebol) são exemplos de actividades físicas de intensidade vigorosa.

A distinção entre actividade física e exercício nem sempre é fácil. Exercício é uma forma de actividade física mais restrita, definida como “movimento corporal planeado, estruturado e repetido, realizado para melhorar ou manter um ou mais componentes da condição física” (Biddle, Cavill e Sallis, 1998).

O exercício é realizado durante os tempos livres ou de lazer no sentido de o diferenciar da actividade física inerente a determinadas ocupações profissionais. É um tipo de actividade mais intensa que mais facilmente percebida pelos indivíduos como sendo vigorosa e desagradável. Por essa razão, nos últimos anos, tem-se verificado uma tendência para a promoção de actividade física mais geral que possa ser realizada pelas pessoas de uma forma mais moderada durante o dia-a-dia.

O impacto do exercício físico nas variáveis psicológicas tem sido referido repetidamente pelos mais diversos autores. No entanto, a investigação psicológica neste domínio ainda é pouco clara e são ainda inúmeros os problemas de ordem metodológica com que os investigadores se têm confrontado (Galvin & Spencer, 1995 citado em Cruz et al, 1996).

Cruz, Machado et al., (1996) cita em uma revisão da literatura e dos estudos publicados desde 1980, efectuada por Plante e Rodin (1990), permitiu verificar que o exercício melhora o humor e o bem-estar psicológico (especialmente imediatamente após o exercício), assim como a auto-estima e o auto-conceito, embora tenha efeitos pouco assinaláveis no funcionamento da personalidade.

Numa recente revisão da literatura neste domínio Berger e McInman (1993), ao analisarem as relações entre exercício e qualidade de vida, 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 a depressão”. (Cruz, Machado et al., 1996)

Ao rever 27 estudos, (Biddle, 1995) encontrou fortes relações positivas 69%, associando a actividade física ao bem-estar psicológico.

2.4.1. Praticantes Vs Não Praticantes Actividade Física

O bem-estar psicológico, por vezes chamado 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 aqueles que são inactivos. Um estudo realizado no Reino unido (ADNFS, 1992) sugere que as pessoas que se percebem a si próprias como tendo boa saúde são mais atraídas para o exercício físico ou que o exercício ajuda as pessoas a sentirem-se melhor acerca de si próprias. (Cruz, Machado et al., 1996).

Num outro estudo junto de adultos saudáveis, Snyder e Sitzer (1974) encontraram também uma relação entre o exercício e bem-estar psicológico. Curiosamente, esta relação era mais evidente nas mulheres do que nos homens, o que poderá apontar para a importância da hipótese das experiências de mestria e controlo, dado que as mulheres ao dedicarem-se à prática de actividades físicas e desportivas estão a assumir papéis menos ligados aos papéis tradicionais femininos, potencializando as experiências de mestria.

Esta relação entre exercício físico e bem-estar psicológico foi também confirmada por um estudo que além de ter utilizado as tradicionais medidas de auto-relato utilizou uma medida de bem-estar, tal como avaliada por outros significativos das relações dos participantes (Hayden, Allen, & Caimaione, 1986 citado Cruz, Machado et al., 1996).

Por outro lado, se for verdade que o exercício e a condição física são factores importantes para o bem-estar psicológico então os 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, ainda não sabemos se o efeito é devido a factores fisiológicos, psicológicos, sociológicos ou uma combinação de todos ou 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.

Os indivíduos mais activos são mais optimistas do que indivíduos inactivos/pouco activos (grupo de controlo), embora essa relação seja mediana pelas melhorias da ansiedade e auto-eficácia (McAuley et al., 1995 citado em Matos & Calmeiro, 2004). Segundo estes autores, a adesão a uma actividade física torna as pessoas mais enérgicas, diminui a tendência para percepcionar as situações como ameaçadoras e promove a sensação de mestria com consequentes sentimentos de controlo (sensação de que se possui a capacidade de exercer controlo em situações difíceis, onde os desafios são mais elevados e um empenho considerável é exigido) o que, na globalidade, pode diminuir a apreensão e facilitar o optimismo.

De acordo com Spirduso e Cronin (2001) os indivíduos mais activos são os que reportam níveis mais elevados de bem-estar.

2.4.2. Benefícios psicológicos do exercício físico/actividade física

Nos últimos anos temos assistido a importantes desenvolvimentos em áreas como a medicina psicossomática, medicina comportamental, psicologia da saúde, psicoimunologia, todas elas chamando atenção para os efeitos dos processos psicológicos nos processos biológicos e bem-estar físico.

As relações exactas entre exercício físico e benefícios psicológicos são ainda algo confusas, devido à elevada complexidade de tal relação. Berger e McInman (1993) assinalam que esta complexidade da relação entre exercício e bem-estar psicológico, é devida às várias formas e tipos de “exercício” que existem:

- Actividades de grupo ou individuais;
- Desporto de competição e desporto ou actividade física de lazer;
- Actividades aeróbias e anaeróbias;
- Exercício físico crónico e agudo;
- Actividades realizadas por pessoas com grandes diferenças ao nível das suas aptidões físicas e das suas competências.

Paralelamente, outros factores podem intervir 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 (ex: crianças,

jovens, adultos ou idosos), as características da prática e do treino, o ambiente ou contexto em que se realiza, os instrutores e treinadores, a “população” em causa (ex: população “normal”, população “psiquiátrica”, idosos, etc.).

Apesar de tal complexidade na relação entre exercícios e benefícios psicológicos, Berger e McInman (1993) referiram que com base nos estudos já efectuados se pode “concluir que o exercício habitual pode estar associado à promoção do bem-estar psicológico” e surgiram cinco generalizações com base nos resultados das investigações:

- a. Decréscimos agudos e acentuados em sintomas relacionados com o stress (ansiedade, depressão e irritação) têm estado essencialmente associados a sessões únicas de exercício em participantes da chamada população “normal”;
- b. Os decréscimos a longo-prazo nos níveis de ansiedade e depressão que estão associados a programas de exercício crónico parecem ocorrer mais frequentemente em membros das chamadas populações “psiquiátricas” (pessoas hospitalizadas ou pacientes de clínicas, com problemas do foro psiquiátrico ou psicológico);
- c. O exercício parece ser tão eficaz como outras técnicas e estratégias mais tradicionais de redução do stress, não só na redução da ansiedade, mas também da tensão, depressão e irritação;
- d. O envolvimento no exercício aeróbio e/ou elevados níveis de aptidão física parecem estar associados a respostas psicológicas mais adaptativas, após exposição a agentes psicossociais de “stress”; e
- e. A participação em actividades de natureza aeróbia e em exercício menos intenso (ex: “jogging”, natação de manutenção, caminhar ou “passar”) parece funcionar como “moderador” ou “tampão” da relação entre acontecimentos negativos da vida e a doença física.

Um estilo de vida activo, incluindo uma prática regular de actividade física, como tem sido insistentemente sublinhado, permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos de varias formas, sendo frequentemente salientados benefícios físicos e psicológicos associados à prática da actividade física (Matos & Sardinha, 1999):

- Aumento da reserva de esteróides com o seu efeito protector na adaptação ao stress;

- Alívio da tensão muscular;
- A redução da dor e estados alterados de consciência sentidos como “estar bem fisicamente”, ou “estar em forma”, relacionados com uma maior produção de neurotransmissores e uma maior libertação de endorfinas (estes factores estão também relacionados com o efeito benéfico que o exercício tem sobre as perturbações do humor/depressão);
- Uma percepção de “sentir-se bem” (bem-estar);
- Uma maior percepção de eficácia pessoal e controlo pessoal;
- Um período de actividade que possibilita um tempo de afastamento e de distração face aos problemas do quotidiano;
- Reforço social (reconhecimento ou incentivo dos outros, companhia para as actividades, ocupação do tempo livre em grupo).

Brito (1997) conclui que a actividade física moderada reduz a ansiedade, tem efeitos benéficos sobre as perturbações do humor (depressões), reduz os níveis de stress e provoca melhorias emocionais.

Segundo Berger e McInman (1993), para que a actividade física possa originar benefícios psicológicos, tem que respeitar os seguintes requisitos:

- Deve originar divertimento
- As características da actividade devem obedecer a exigências como a ausência de competição interpessoal;
- As características da prática deverão ser preferencialmente de intensidade moderada, 20 a 30 minutos de duração, e estar regularmente incluídas no horário semanal, realizadas em tempo e espaço circunscrito e previsível.

Adicionalmente, Plante (1993) sugere também que muitos dos resultados positivos do exercício talvez derivem 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 a 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 tabaco). Apesar

disso, Plante (1993), conclui que até ao momento “nenhuma teoria ou grupo de teorias foi confirmada com suficiente evidência científica”.

Na mesma ordem de ideias, 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.

Em suma, 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 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.

Adicionalmente, o exercício parece ter um efeito salutar tanto em populações especiais, como os deficientes mentais, 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 (Cruz et al., 1996).

Se bem que a actividade física regular permite a obtenção de benefícios para a saúde, existem características pessoais e contextuais que influenciam a sua adopção, entre elas assinalamos a percepção de auto-eficácia (Fletcher & Banasik, 2001), a resistência de oportunidades para a prática (Rutten, et al., 2001), a motivação e a história da prática na infância, como factores importantes na adopção e manutenção de uma prática de actividade física regular.

2.5. MODELOS TEÓRICOS DE ADESÃO À ACTIVIDADE FÍSICA

As teorias utilizadas para prever e explicar a adesão ao exercício têm sido muito variadas. Estas teorias têm servido de base a investigações sobre os determinantes da actividade física e orientado intervenções com o fim de melhorar a adesão. Uma vez que os factores que influenciam a actividade física dos indivíduos têm natureza diversa, e variam em função das diferentes fases das suas vidas, justifica-se a utilização de um leque variado de modelos.

As diferentes teorias apresentam variáveis e relações entre variáveis distintas. Nenhuma teoria tem a capacidade de explicar a realidade, tal como ela é, nem será igualmente útil para todas as situações, pelo que, do ponto de vista prático, parece ser apropriado utilizar uma variedade de constructos psicológicos para motivar a modificação do comportamento (McAuley & Blissmer, 2000). De acordo com Glanz (1999), “uma prática eficaz depende da combinação da aplicação da teoria, ou teorias, com estratégias de prática adequadas para uma determinada situação”.

Do vasto leque de modelos geralmente utilizados para o estudo do exercício e da actividade física, destacaremos apenas o Modelo Transteórico, uma vez que será este o modelo adoptado no nosso estudo.

2.5.1. Modelo Transteórico

O Modelo Transteórico assenta no conceito de estádios ou fases de mudança que reflectem a dimensão temporal na qual a mudança se revela” (Prochaska & Marcus, 1994). Este conceito ocupa uma posição intermédia entre traço e estado, uma vez que, apesar de poder durar um período considerável de tempo, é susceptível de ser modificado (Marcus & Simkin, 1994).

Segundo este modelo, originalmente desenvolvido para a prevenção e tratamento de hábitos tabagistas, os indivíduos progridem através de estádios ou fases de mudança, como resultado do desenvolvimento de processos de modificação comportamental. São consideradas cinco fases de mudança, nas quais as pessoas se reconhecem, em função da sua atitude para com a mudança, face a determinado comportamento.

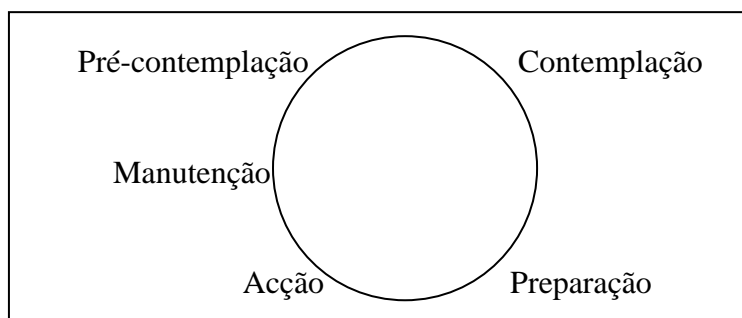


Figura 1. Modelo Transteórico (Prochaska & Diclemente, 1983).

Prochaska e Marcus (1994) dividem o Modelo Transteórico em cinco fases. Na primeira fase, a pré-contemplação, os indivíduos não pretendem iniciar nenhuma actividade física nos 6 meses seguintes. As pessoas podem encontrar-se nesta fase porque estão mal informados acerca das consequências, a longo prazo, do seu comportamento, porque se encontram desmoralizadas sobre a sua capacidade de mudança e não querem pensar nisso e, ou então, porque estão em defesa devido às pressões sociais para essa mudança.

Durante a segunda fase, a contemplação, as pessoas pensam seriamente em iniciar um programa de actividade física nos 6 meses seguintes. Apesar das suas intenções, habitualmente os indivíduos permanecem nesta segunda plataforma. Prochaska e Marcus (1994) referem-se a indivíduos contempladores crónicos como sendo aqueles que substituem o pensar em vez do actuar e vêem os prós e os contras dos comportamentos de risco como iguais.

Quando alcançam a terceira fase, a da preparação, os indivíduos começam a actividade física, provavelmente menos de 3 vezes por semana e não de uma forma regular, ou seja, não o suficiente para ganharem benefícios de maior. Têm a intenção de tomar uma atitude num futuro próximo, provavelmente no mês seguinte. É típico que estes indivíduos apresentem um plano de acção e tenham realizado algumas modificações no seu comportamento durante o ano anterior. Esta fase tem tantos critérios de comportamento como de intenção. A fase de preparação não é uma fase estável.

Os indivíduos que se encontram na fase de acção (a quarta), exercitam-se regularmente (3 ou mais vezes por semana, 20 minutos ou mais), mas essa decisão e comportamento duram há menos de 6 meses. Esta é a fase menos estável, tende a corresponder à fase mais atarefada, na qual a maioria dos processos para a mudança

estão a ser usados. É fácil que o nosso indivíduo activo venha a adoptar de novo os seus antigos comportamentos de inactividade.

A quinta fase (manutenção) é relativa ao período após os 6 meses em que o critério de êxito foi atingido, e prolonga-se até ao momento em que o risco de voltar ao velho comportamento tenha terminado. Uma vez mantida esta fase durante 5 anos, é muito provável que os indivíduos se mantenham em actividade durante o resto das suas vidas, excepto devido a lesões ou outro tipo de problemas de saúde.

Apesar dos períodos de tempo nos quais os indivíduos permanecem em cada estado poderem ser mais ou menos estáveis, eles estão sujeitos a alterações, o que levou Amstrong, Sallis, Hovell e Hofstetter (1993) a considerar o Modelo Transteórico como “um modelo dinâmico de modificação intencional do comportamento, no qual a modificação é entendida como um processo, em vez de um estado dicotómico de exibição ou não do comportamento considerado”

As vantagens do carácter dinâmico deste modelo são acentuadas, segundo Dubbert e Stetson (1996), pela proposta adicional dos processos de mudança, através dos quais os indivíduos se movem de estado para estado. De facto, este modelo preconiza um conjunto de processos de modificação ou de mudança, definidos como “actividades cobertas ou abertas que os indivíduos utilizam para modificar experiências e envolvimentos no sentido de modificar o comportamento” (Prochaska & Marcus, 1994).

Consideram-se então, dois tipos de processos (Dubbert & Stetson, 1996):

- os processos vivenciais, que consistem na procura de informação acerca dos comportamentos problema, na reavaliação da forma como os comportamentos afectam o envolvimento físico e social e no despertar para comportamentos alternativos; a sua importância faz-se sentir a nível da progressão nos primeiros estádios do modelo

- os processos comportamentais, que consistem na substituição do comportamento problema por alternativas, na modificação das contingências que mantêm esses comportamentos e no controlo das situações que os desencadeiam; a sua importância repercute-se a nível da compreensão e da predição das transições, da fase de preparação para a acção, e desta para a de manutenção.

Os processos de mudança são utilizados pelos indivíduos em diversos estados de mudança, de uma forma significativamente diferente (Marcus & Simkin, 1994): os processos comportamentais são mais utilizados na fase de preparação do que na de

contemplação; na fase de acção, os sujeitos usam ambos os processos, de uma forma mais frequente, do que na fase de preparação; comparado com a fase de acção, na fase de manutenção, os sujeitos utilizam menos os processos vivenciais, mas fazem o mesmo uso dos comportamentais. Para Woods, Mutrie e Scott (2001), os processos experienciais e comportamentais aplicados à actividade física são os cognitivos ou vivenciais – o alívio dramático, a auto reavaliação, a libertação social, o aumento da consciencialização, a reavaliação do contexto; e os comportamentais – condicionamento, o apoio social, o controlo do reforço, a auto-libertação e o controlo do estímulo.

A utilidade do Modelo Transteórico é revelada pela diferenciação das cognições, em função dos estádios de mudança. A localização do indivíduo no modelo facilita a intervenção, pois esta adquire um carácter específico, através da maior ênfase dos processos de mudança mais relevantes (Marcus & Simkin, 1994). Depois de acedermos ao estado de mudança do indivíduo, os profissionais poderão enfatizar o processo mais adequado para o ajudarem a progredir para o estado seguinte (Marcus e Simkin, 1994; Biddle, 1994; Dishman, 1993).

Armstrong *et al.* (1993) e Biddle (1994) defendem o sucesso da aplicação do Modelo Transteórico ao exercício físico e relacionam os resultados de algumas investigações realizadas com outros conceitos a ele associados. Estes autores evidenciam a auto-eficácia e a percepção dos benefícios da actividade física, cujos resultados se têm mostrado progressivamente mais elevados desde a passagem dos indivíduos da fase de pré-contemplação à acção e à manutenção, enquanto os resultados da percepção dos aspectos negativos demonstram uma tendência inversa.

Armstrong *et al.* (1993) examinaram as componentes do Modelo Transteórico ao estudar a adopção do exercício físico vigoroso em adultos. Depois de dividirem os indivíduos que não praticavam actividade física pelas fases de pré-contemplação e contemplação, e após um *follow-up* de 6 meses, verificaram que os segundos tinham o dobro da probabilidade de avançarem para a fase de acção e quatro vezes mais probabilidade de avançarem para a fase de manutenção que os primeiros. Concluiu-se que a fase de mudança em que os indivíduos se encontram é um forte preditor da futura adesão a actividades vigorosas, mesmo depois de se controlar a idade, o sexo e a percepção de auto-eficácia, apoiando a utilidade do Modelo Transteórico na compreensão do comportamento relacionado com a actividade física.

Segundo Mutrie (1999), este modelo possui vários pontos positivos: dá-nos os diferentes estados em que as pessoas se encontram, proporcionando, por isso, a possibilidade de criar diferentes estratégias de intervenção, pode ser utilizado em grandes grupos e, finalmente, perspectiva um processo dinâmico, acompanhando, assim, a evolução de cada pessoa.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

Após ter efectuado o enquadramento teórico dos diversos conceitos implícitos neste estudo, bem como uma revisão geral dos diversos autores que recentemente produziram trabalhos nesta área de investigação, daremos seguimento ao nosso estudo com a apresentação dos procedimentos metodológicos nele adoptados.

Neste capítulo da metodologia procederemos à caracterização da amostra, à caracterização e descrição dos instrumentos de medida utilizados, bem como à descrição dos procedimentos efectuados no tratamento estatístico dos dados recolhidos.

3.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

O presente estudo, contou com a participação de duzentos e trinta e quatro indivíduos (N=234), todos estudantes universitários de Coimbra no ano lectivo 2004/2005, dos quais 102 são indivíduos do género feminino e 132 do género masculino. Nesta amostra as idades estão 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.

A amostra foi obtida pelo método de amostragem de conveniência sendo composta por um conjunto de estudantes da Universidade de Coimbra que demonstraram disponibilidade e interesse em participar no estudo. A recolha dos inquéritos foi efectuada nas diversas Faculdades da Universidade de Coimbra, bem como em locais de socialização da própria universidade.

3.2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

3.2.1. Instrumentarium

Para a elaboração da presente investigação, foi aplicado à população em estudo uma bateria de testes, constituída pelos seguintes instrumentos de medida: o *Satisfaction With Life Scale* de Pavot et al. (1998); a *Self-Anchoring Rating Scale* de

Cantril (1965); o *Baecke Questionnaire* de Baecke, et al., (1982), uma versão traduzida da bateria de testes por Ferreira (2004), a Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen et al. (1983); Uma versão do Physical Activity Questionnaire to Determine Stage of Change (Marcus, B. s/d), sendo estes complementados por uma ficha de caracterização individual. Estes instrumentos foram seleccionados, tendo em consideração as características da população e as diferentes variáveis a analisar no nosso estudo.

Passamos em seguida a uma descrição mais detalhada de cada um dos instrumentos de medida utilizados.

3.2.1.1. Ficha de caracterização individual

A aplicação desta ficha de caracterização individual, permite nos ter um melhor conhecimento da população seleccionada no que diz respeito a alguns dados de natureza sociográfica. Ela proporciona-nos dados importantes e pertinentes para a caracterização da amostra, relativamente aos:

- Dados biográficos – idade, género, estado civil, grau de ensino, nacionalidade;
- Dados relativos à vida diária do individuo – meio de transporte utilizado; frequência semanal na universidade; número médio de horas que dorme por noite.

3.2.1.2. Satisfaction With Life Scale / Escala de satisfação com a vida

A Escala Satisfação com a Vida foi elaborada e validada por Diener, et al (1985), esta permite nos avaliar a componente cognitiva do Bem-Estar Subjectivo, ou seja, avalia os níveis de satisfação individual com a vida. Este instrumento é bastante prático pela fácil compreensão que apresenta, sendo constituído por cinco itens de resposta rápida e simples. Para cada item existem 7 alternativas de resposta, cada um com um valor específico de cotação: “Discordo Totalmente” (1 ponto); “Discordo” (2 pontos); “Discordo Ligeiramente” (3 pontos); “Nem Concordo Nem Discordo” (4 pontos); “Concordo Ligeiramente” (5 pontos); “Concordo” (6 pontos); “Concordo Totalmente” (7 pontos).

Realizando o somatório final dos 5 itens calculamos o grau de satisfação com a vida, que de acordo com a escala varia entre 5 e 35 pontos.

3.2.1.3. Baecke Questionnaire of Habitual Physical Activity/ Questionário relativo ao nível de Actividade Física Habitual (Baecke)

O questionário de avaliação do nível de actividade física habitual foi elaborado por Baecke, et al. (1982). Uma versão deste instrumento foi traduzida para a língua portuguesa por Ferreira (2004), este tem como objectivo avaliar a actividade física habitual de acordo com 3 factores ou índices, tais como, o Índice de Trabalho (actividade física no trabalho), Índice de Desporto (actividade física relacionada com desporto) e o Índice de Lazer (actividade física em tempo de lazer excluindo o desporto).

Este questionário é formado por 15 itens. Os itens relativos ao Índice de Trabalho e Índice de Lazer são avaliados segundo uma escala de Lickert com 5 alternativas de resposta para cada item, Estas respostas variam numa escala entre 1 e 5 valores: Nunca (1); Raramente (2); Por vezes (3); Frequentemente (4); Sempre (5).

Factor (I) – O valor médio dos itens 1 a 7 resulta no índice de trabalho, ao analisar este índice, ficamos com uma perspectiva clara da actividade física no local de trabalho, contudo tem a desvantagem de não ter em conta as variações inter-indivíduos na percepção do grau de actividade física da mesma actividade profissional.

Factor (II) – A média dos valores das questões 8 a 11 indica a actividade física relacionada com o Desporto resultado do cálculo de intensidades, tempos e proporções dessa mesma actividade.

Factor (III) – Por último, a media dos valores das questões 12 a 15 caracteriza a actividade física no tempo de lazer excluindo o desporto.

Depois de realizar o cálculo dos factores individualmente, é possível realizar o somatório destes 3 factores de modo a aferir a actividade física global.

3.2.1.4. Self-Anchoring Rating Scale

A Self-Anchoring Rating Scale foi elaborada por Cantril (1965) consiste num desenho de uma escada com 10 degraus. O topo desta escada (patamar 10) representa a melhor vida possível que o indivíduo pode conceber para consigo mesmo no momento, e o degrau mais baixo da escada (patamar 0) representa a pior vida possível para o indivíduo, no actual momento. Nesta escada pretende-se que o

indivíduo assinala o que considera ser o seu nível de Satisfação com a Vida no presente Momento.

3.2.1.5. Perceived Stress Scale (PSS) / Escala de percepções face ao stress

Esta escala foi elaborada por Cohen et al., (1983), e tem como objectivo avaliar a percepção do controlo com a vida no momento, através de afirmações que são relativas aos sentimentos e pensamentos durante o ultimo mês do indivíduo. Este questionário é formado por 14 questões com 5 alternativas de resposta para cada uma das questões. Estas respostas variam numa escala entre 1 e 5 valores: 1- Nunca; 2- Quase nunca; 3- Por vezes; 4- Com alguma frequência; 5- Muito frequentemente.

Realizando o somatório final dos 14 itens calculamos o nível de percepção do controlo com a vida no momento, que de acordo com a escala varia entre 14 e 70 valores.

3.2.1.6. Uma versão do Physical Activity Questionnaire to Determine Stage of Change (Marcus, B. S/d) / Questionário para Determinação dos Estados de Mudança

Esta escala é composta por duas secções, cada uma delas composta por cinco itens de resposta, sendo apenas válida a escolha de uma resposta para cada secção, que de forma directa permitem integrar os indivíduos nos estados de mudança do *Modelo Transteórico*.

Este modelo adaptado sugere que a mudança de comportamento em relação ao padrão actual de prática de exercício físico (1ª parte do questionário) ou em relação ao padrão de prática moderada de actividade física (2ª parte do questionário) 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.

a. 1ª Parte

Refere-se ao padrão actual de prática de exercício físico, sendo este equacionado como uma actividade que é planeada, estruturada e repetitiva, que é realizada com o objectivo de manter ou de melhorar o nível de condição física, com padrões possíveis de atitude face ao exercício.

b. 2ª Parte

Refere-se ao padrão moderado de prática de actividade física, equacionado com base nas directrizes internacionais para a prática de actividade física regular, as quais sugerem que esta seja realizada, pelo menos durante 30 minutos, com intensidade moderada, com a frequência de 5 ou mais vezes por semana.

3.3. DEFINIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO

3.3.1. Variáveis Dependentes

- Satisfação com a Vida no Geral: variável nominal qualitativa discreta.
- Actividade Física Habitual (avalia 3 Índices de Actividade Física – Índice de Trabalho; Índice de Desporto; Índice de Lazer): variável nominal qualitativa discreta.
- Actividade Física total (somatório dos 3 índices de actividade física): variável nominal qualitativa discreta
- Nível de satisfação com a vida no presente momento: variável nominal qualitativa discreta.
- Controlo de Vida: variável nominal qualitativa discreta.

3.3.2. Variáveis Independentes

- Género: variável nominal qualitativa e discreta, apresentando-se em duas categorias, masculino (MASC) e feminino (FEM).
- Prática de Exercício Físico/Prática desportiva: variável nominal qualitativa e discreta, dividida em 2 categorias – indivíduos activos e não activos.
- Número de Horas de Sono Diárias: variável nominal qualitativa e discreta, através da qual se encontram organizados 3 grupos – “(-) 7horas”, “7 a 8 horas” e “(+) 8 horas”.

- Padrão Actual de Prática de Exercício Físico (Estados de Mudança): variável nominal qualitativa e discreta, na qual foram estabelecidos 5 grupos – grupo de “Pré-contemplação”, grupo de “Contemplação”, grupo de “Preparação”, grupo de “Acção” e grupo de “Manutenção”.

- Padrões Moderados de Prática de Actividade Física referentes à intensidade, duração e frequência da actividade física (Estados de Mudança): variável nominal qualitativa e discreta, através do qual foram divididos por 5 grupos – grupo de “Pré-contemplação”, grupo de “Contemplação”, grupo de “Preparação”, grupo de “Acção” e grupo de “Manutenção”.

3.4. PROCEDIMENTOS

A primeira etapa por nós realizado foi definir e localizar a população constituinte da nossa amostra, através do critério de conveniência, ou seja, estudantes do Ensino Superior de Coimbra. A amostra foi recolhida durante os meses de Janeiro, Fevereiro e Março, através de uma abordagem directa aos inquiridos nas diversas Faculdades e espaços de socialização da Universidade de Coimbra, tais como, salas de estudo, biblioteca, refeitório, bar da Associação entre outros.

O método de recolha da amostra baseou-se na aplicação de uma bateria de testes constituída pelos instrumentos anteriormente mencionados. Ao abordarmos os inquiridos, era-lhes explicado o âmbito e objectivos do questionário e solicitada a sua participação, bem como da sua confidencialidade. Durante o seu preenchimento, estivemos sempre presentes e prontos a retirar alguma dúvida que pudesse surgir.

De salientar a enorme disponibilidade e colaboração de todos os intervenientes neste processo.

3.5. ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS

Após a recolha de dados, e de acordo com as análises que pretendíamos efectuar, foram utilizados diferentes procedimentos estatísticos. Os dados obtidos através da aplicação da bateria de testes (*Satisfaction With Life Scale*, *Self-Anchoring Rating Scale*, *Baecke Questionnaire*, *Perceived Stress Scale* e uma versão do *Physical Activity Questionnaire to Determine Stage of Change*) e a ficha de caracterização individual, foram tratados em computador através da utilização de um

software informático adequado, o programa S.P.S.S 13.0 para o Windows versão Copyright[®] SPSS, Inc.1989-2004. Todos os dados recolhidos, bem como os resultados da aplicação das diversas técnicas estatísticas utilizadas serão apresentadas em anexo.

No que concerne ao tratamento estatístico, utilizaremos a estatística descritiva, para apresentar o cálculo dos diferentes parâmetros estatísticos descritivos, de forma a conseguir organizar e analisar os dados relativos à amostra, recorrendo à média e ao desvio padrão como medidas de tendência central, e às tabelas de frequência e respectivos valores percentuais para as variáveis em escala nominal.

De forma a analisarmos e compararmos as diferenças, entre grupos, das diversas variáveis independentes recorreremos à estatística inferencial, nomeadamente, a análise de variância – One Way Anova, Teste T de Student e Testes Post-hoc. Para comprovar as nossas hipóteses, utilizámos um nível de significância de $p \geq 0,05$, visto ser o valor utilizado para investigações nesta área.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1. INTRODUÇÃO

O presente capítulo tem por objectivo proceder à apresentação dos resultados obtidos. Iremos efectuar uma análise descritiva e inferencial, inicialmente em função do género, posteriormente da prática de exercício físico/prática desportiva, do número de horas de sono diárias e por último os estados de mudança face ao exercício físico e à prática moderada de actividade física, para todas as variáveis dependentes em estudo. Finalmente, e após a apresentação dos quadros referentes a cada uma das variáveis independentes, procederemos à descrição e análise dos resultados obtidos.

4.2. APRESENTAÇÃO DESCRITIVA DOS DADOS

4.2.1. Estatística descritiva das variáveis independentes em estudo

A tabela 1 apresenta os valores relativos à estatística descritiva da amostra em estudo por género.

Tabela 1 – Tabela de frequências relativa ao n° de participantes em função do género

Género	Frequência (N)	Percentagem (%)
Feminino	102	43,6
Masculino	132	56,4
Total	234	100,0

Após a análise da tabela 1 podemos observar a homogeneidade existente entre o número de indivíduos de ambos os géneros que compõem a amostra, ou seja, mais 43,6% dos indivíduos são do género feminino (102) e 56,4% são do género masculino (132).

A tabela 2 apresenta os dados relativos à prática de Exercício Físico em função do Género.

Tabela 2 – Tabela de frequências relativa à variável Prática de Exercício Físico em função do género

Género	Prática Exercício	Frequência (n)	Percentagem%
Feminino	Não	46	45,1
	Sim	56	54,9
Total		102	100
Masculino	Não	28	21,2
	Sim	104	78,8
Total		132	100
Total	Não	74	31,6
	Sim	160	68,4
Total		234	100

A análise da tabela 2 permite-nos confirmar que relativamente ao género feminino 54,9% das raparigas são praticantes de exercício físico (56) e 45,1% são não praticantes (46). No género masculino, a diferença entre praticantes e não praticantes acentua-se, uma vez que 78,8% dos rapazes (104) são praticantes de exercício físico e apenas 21,2% são não praticantes (28).

A tabela 3 apresenta os valores da estatística descritiva relativos à variável número de horas de sono diárias em função do género.

Tabela 3 – Tabela de frequências relativa à variável número de Horas de Sono Diárias em função do género

Género	Nº Horas	Frequência (N)	%	% Acumulativa
Feminino	(-) 7 horas	21	20,6	20,6
	7 a 8 horas	65	63,7	84,3
	(+) 8 horas	16	15,7	100
Total		102	100	
Masculino	(-) 7 horas	33	25,0	25,0
	7 a 8 horas	83	62,9	87,9
	(+) 8 horas	16	12,1	100
Total		132	100	
Total	(-) 7 horas	54	23,1	23,1
	7 a 8 horas	148	63,2	86,3
	(+) 8 horas	32	13,7	100
Total		234	100	

Após a análise da tabela 3, relativa à variável número de horas de sono diárias, verificámos que 63,7% das raparigas (65) afirmam dormir entre 7 a 8 horas,

20,6% das raparigas (21) dorme menos de 7 horas e apenas 15,7% das raparigas (16) dorme mais de 8 horas de diárias.

Relativamente ao género masculino, observámos que 62,9% dos rapazes (83) declaram dormir entre 7 a 8 horas diárias, 25,0% dos rapazes (33) dorme menos de 7 horas, e apenas 12,1% dos rapazes (16) afirma dormir mais de 8 horas de sono diárias. Em síntese concluímos que tanto para o género masculino como para o género feminino a maioria dos participantes no estudo se insere no grupo de “7 a 8 horas” de sono diárias, representando 63,2% dos indivíduos da amostra (148).

A tabela 4 apresenta os valores da estatística descritiva relativo à variável Padrão Actual de Exercício Físico em função do género.

Tabela 4: Tabela de frequências relativa à variável Padrão Actual de Exercício Físico em função do género

Género	Padrão	Frequência (N)	%	% Acumulativa
Feminino	Pré-contemplação	4	3,9	3,9
	Contemplação	22	21,6	25,5
	Preparação	35	34,3	59,8
	Acção	10	9,8	69,6
	Manutenção	31	30,4	100
Total		102	100	
Masculino	Pré-contemplação	1	0,8	0,8
	Contemplação	21	15,9	16,7
	Preparação	42	31,8	48,5
	Acção	7	5,3	53,8
	Manutenção	61	46,2	100
Total		132	100	
Total	Pré-contemplação	5	2,1	2,1
	Contemplação	43	18,4	20,5
	Preparação	77	32,9	53,4
	Acção	17	7,3	60,7
	Manutenção	92	39,3	100
Total		234	100	

No que respeita aos padrões actuais de prática de exercício físico (medidores dos estados de mudança) analisados na tabela 4, foram estabelecidas 5 categorias de estados de mudança face ao padrão actual de exercício físico.

Para o género feminino, verificámos que 3,9% das raparigas (4) estão no estado de “Pré-contemplação”, 21,6% das raparigas (22) inserem-se no estado de “Contemplação”, 34,3 % das raparigas (35) encontram-se no estado de “Preparação”,

9,8% das raparigas (10) estão no estado de “Acção” e, por último, 30,4% das raparigas (31) estão no estado de “Manutenção”.

No que concerne ao género masculino observámos que apenas 0,8% dos rapazes (1) estão no estado de “Pré-contemplação”, que 15,9% dos rapazes (21) encontram-se no estado de “Contemplação”, que 31,8% dos rapazes (41) apresentam-se no estado de “Preparação”, que 5,3% dos rapazes (7) estão no estado de “Acção” e, por último, que 46,2% dos rapazes (61) estão no estado de “Manutenção”. Podemos pois afirmar que o grupo em fase de “Manutenção” é o mais representativo da nossa amostra. Também podemos referir que 46,6% dos inquiridos (109) pratica exercício físico regularmente.

A tabela 5 apresenta os valores da estatística descritiva relativo à variável Padrões de Prática Moderada de Actividade Física em função do género.

Tabela 5: Tabela de frequências relativa à variável Padrões de Prática Moderada de Actividade Física em função do género

Género		Frequência (N)	%	% Acumulativa
Feminino	Pré-contemplação	13	12,7	12,7
	Contemplação	32	31,4	44,1
	Preparação	25	24,5	68,6
	Acção	7	6,9	75,5
	Manutenção	25	24,5	100,0
Total		102	100	
Masculino	Pré-contemplação	17	12,9	12,9
	Contemplação	39	29,5	42,4
	Preparação	26	19,7	62,1
	Acção	6	4,5	66,7
	Manutenção	44	33,3	100,0
Total		132	100	
Total	Pré-contemplação	30	12,8	12,8
	Contemplação	71	30,3	43,2
	Preparação	51	21,8	65,0
	Acção	13	5,6	70,5
	Manutenção	69	29,5	100,0
Total		234	100	

Na análise da tabela 5 podemos observar a distribuição da amostra em função dos padrões de prática moderada de actividade física, os quais se apresentam categorizados com base nos 5 estados de mudança. No que concerne ao género feminino podemos verificar que 12,7% das raparigas (13) estão no padrão de “Pré-contemplação”, 31,4% das raparigas (32) apresentam-se no padrão de

“Contemplação”, 24,5% das raparigas (25) estão no padrão de “Preparação”, seguido de 6,9% das raparigas (7) que estão no padrão da “Acção” e, por último 24,5% das raparigas (25) estão no padrão da “Manutenção”.

Relativamente ao género masculino verificámos que 12,9% dos rapazes (17) estão no padrão de “Pré-contemplação”, 29,5% dos rapazes (39) apresentam-se no padrão de “Contemplação”, seguido de 19,7% dos rapazes (26) que estão no padrão de “Preparação”, e ainda com 4,5 % dos rapazes (6) que estão no padrão de “Acção” e, por último, 33,3% dos rapazes (44) estão no padrão de “Manutenção”.

Podemos observar que o grupo de “Contemplação” é o que se destaca em termos de número de inquiridos no género feminino, no entanto no género masculino, é o grupo de “Manutenção” que apresenta maior número de indivíduos.

4.2.2. Estatística descritiva das variáveis dependentes em estudo

Começaremos por analisar as variáveis dependentes em estudo, referindo os valores obtidos em termos de média e desvio padrão.

Em seguida iremos analisar as variações existentes nas diferentes variáveis dependentes analisadas no presente estudo (Índice de Trabalho, Índice de Desporto, Índice de Lazer, Actividade Física Total, Satisfação com a vida no geral e no momento, Controlo de vida) em função das variáveis independentes.

A tabela 6, apresenta as medidas de tendência central das variáveis dependentes em estudo, em função da variável género.

Tabela 6 – Médias e Desvios Padrão das variáveis dependentes em função do Género

	Feminino (n=102)		Masculino (n=132)		Total (n=234)	
	M	SD	M	SD	M	SD
Índice de trabalho	2,40	0,39	2,40	0,40	2,40	0,40
Índice de Desporto	2,89	0,92	3,22	0,94	3,08	0,94
Índice Tempo de lazer	2,97	0,59	3,15	2,97	3,07	2,26
Actividade Física total	8,27	1,34	8,78	3,24	8,56	2,60
Satisfação com a Vida	24,47	5,77	25,31	5,50	24,94	5,62
Satis. Vida no Momento	6,39	1,79	6,80	1,56	6,62	1,67
Controlo de Vida	41,15	6,07	38,38	5,71	39,59	6,02

Após a análise da tabela 6, podemos constatar que em relação aos três índices constituintes da Actividade Física Habitual apenas o Índice de Trabalho apresenta

valores idênticos para ambos os géneros. O Índice de Desporto ($3,22\pm 0,94$) e o índice de Lazer ($3,15\pm 2,97$) apresentam valores superiores para o género masculino. Em relação às variáveis psicológicas, o género masculino apresenta valores superiores para a Satisfação com a Vida no Geral ($25,35\pm 5,50$) e no Momento ($6,80\pm 1,56$), embora o género feminino apresente valores mais elevados no Controlo de Vida ($41,15\pm 6,07$).

A tabela 7 apresenta os valores de média e desvio padrão dos três Índices constituintes da Actividade Física Habitual, da Satisfação com a Vida no Geral e no Momento, e do Controlo de Vida em função das variáveis Prática de Exercício Físico/Prática desportiva e género.

Tabela 7 – Médias e Desvios Padrão das variáveis dependentes em função da Prática de Exercício Físico/Prática desportiva e do género

	Género Feminino				Género Masculino				Total			
	Praticantes		Não Pratic		Praticantes		Não Pratic		Praticantes		Não Pratic	
	(n=56)	(n=46)	(n=104)	(n=28)	(n=160)	(n=74)						
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Índice de trabalho	2,48	0,35	2,31	0,41	2,45	0,39	2,19	0,40	2,46	0,38	2,26	0,41
Índice de Desporto	3,46	0,79	2,20	0,48	3,55	0,74	2,03	0,52	3,52	0,76	2,14	0,50
Índice Tempo de lazer	2,97	0,61	2,98	0,58	3,31	3,32	2,58	0,57	3,19	2,70	2,83	0,61
Actividade Física total	8,92	1,20	7,49	1,06	9,31	3,44	6,81	0,96	9,17	2,86	7,23	1,07
Satisfação com a Vida	25,04	4,98	23,78	6,59	25,57	5,39	24,36	5,90	25,38	5,24	24,00	6,31
Satis. Vida no Momento	6,52	1,67	6,24	1,95	6,93	1,51	6,29	1,65	6,79	1,58	6,26	1,83
Controlo de Vida	40,55	5,89	41,87	6,28	38,07	5,51	39,54	6,36	38,94	5,75	40,99	6,37

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Através da análise da tabela 7, é possível verificar que os Praticantes de Exercício Físico/Prática desportiva apresentam médias mais elevadas no Índice de trabalho ($2,46\pm 0,38$), no Índice de Desporto ($3,52\pm 0,76$), bem como na AF total ($3,19\pm 2,70$) comparativamente aos Não Praticantes de exercício físico. No entanto, apenas os Não praticantes do género feminino apresentam uma média de valor superior no Índice de Lazer ($2,98\pm 0,58$) em comparação com os Praticantes de Exercício físico do mesmo género.

Os Praticantes de exercício físico apresentam médias de valores superiores na Satisfação com a vida no geral ($25,38\pm 5,24$) e no momento ($6,79\pm 1,58$) em relação aos Não praticantes, à excepção da variável Controlo de Vida ($40,99\pm 6,37$), na qual os Não praticantes apresentam uma média de valor superior comparativamente aos Praticantes de Exercício físico.

Comparamos os valores obtidos pelos Praticantes de Exercício Físico do género feminino com os Praticantes de Exercício Físico do género masculino verificámos que as raparigas apresentam médias de valores superiores no Índice de Trabalho ($2,48 \pm 0,35$) e no Controlo de Vida ($40,55 \pm 5,89$).

Quando efectuamos a análise entre os Não praticantes do género feminino com os Não praticantes do género masculino, observámos que as raparigas não praticantes de exercício físico apresentam médias superiores no Índice de trabalho ($2,31 \pm 0,41$), no Índice de desporto ($2,20 \pm 0,48$), no Índice de Lazer ($2,98 \pm 0,58$), na AF total ($7,49 \pm 1,06$) e, por último no Controlo de Vida ($41,87 \pm 6,28$), comparativamente com os rapazes não praticantes.

Por último os praticantes de Exercício físico do género feminino apresentam médias de valores superiores para o Índice de Trabalho ($2,48 \pm 0,35$), para o Índice de desporto ($3,46 \pm 0,79$), para a AF. Total ($8,92 \pm 1,20$), e para a Satisfação com a Vida no Geral ($25,04 \pm 4,98$) e no Momento ($6,52 \pm 1,67$) quando comparados com os não praticantes do género feminino. As raparigas não praticantes de exercício físico apresentam valores médios superiores para o Índice de Lazer e para o Controlo de vida. Relativamente aos praticantes de exercício físico do género masculino verificamos que demonstram médias de valores mais elevadas para os 3 Índices de Actividade física Habitual, para a A.F total, para a Satisfação com a Vida no Geral e no Momento comparativamente aos Não praticantes do género masculino. Contudo os rapazes não praticantes de exercício físico demonstram ter uma média de controlo de vida mais elevada em comparação com os rapazes que praticam exercício físico.

A tabela 8, apresenta os valores de média e desvio padrão das variáveis dependentes em estudo, em função das variáveis horas de sono diárias e género.

Tabela 8 – Médias e Desvios Padrão das variáveis dependentes em função dos Grupos de Horas de Sono Diárias e do género

	Género Feminino						Género Masculino						Total					
	(-) de 7 (n=21)		7 a 8 (n=65)		(+) de 8 (n=16)		(-) de 7 (n=33)		7 a 8 (n=83)		(+) de 8 (n=16)		(-) de 7 (n=54)		7 a 8 (n=148)		(+) de 8 (n=32)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Índ. de trabalho	2,38	0,33	2,45	0,40	2,27	0,40	2,41	0,40	2,46	0,39	2,06	0,39	2,34	0,37	2,45	0,39	2,16	0,40
Índ. de Desporto	3,25	1,14	2,75	0,73	3,00	1,17	3,28	0,82	3,23	0,95	3,09	1,11	3,27	0,95	3,02	0,89	3,05	1,12
Índ. Tempo de lazer	2,90	0,55	2,98	0,55	3,06	0,80	2,89	0,76	3,35	3,71	2,72	0,48	2,89	0,68	3,19	2,80	2,89	0,67
Activ. Física total	8,54	1,51	8,18	1,21	8,33	1,64	8,57	1,45	9,04	3,91	7,87	1,61	8,56	1,46	8,66	3,06	8,10	1,61
Satis. com a Vida	22,86	6,88	25,14	5,31	23,88	5,85	24,64	6,19	26,04	4,97	22,94	6,12	23,94	6,46	25,64	5,13	23,41	5,91
Satis. Vida no Mom.	6,38	1,91	6,34	1,80	6,63	1,70	6,61	1,78	6,93	1,54	6,50	1,09	6,52	1,82	6,67	1,68	6,56	1,41
Controlo de Vida	43,00	7,05	41,02	5,87	39,25	5,13	39,30	6,04	37,96	5,54	38,63	6,02	40,74	6,63	39,30	5,87	38,94	5,51

Com base nos resultados apresentados na tabela 8 verificámos que o grupo de “7 a 8 horas” apresenta uma média de Actividade Física no trabalho superior aos outros dois grupos, mesmo quando a amostra foi analisada em função do género.

No Índice de Desporto o grupo (-) de 7 horas apresenta-se como o mais activo, com valores médios superiores aos restantes 2 grupos, quer na amostra total quer por género. No que respeita ao Índice de Lazer e Actividade Física total, é o grupo de 7 a 8 horas que apresenta valores médios mais elevados tanto na amostra total como no género masculino. No género feminino é o grupo de (+) de 8 horas que apresenta valores médios superiores para o índice de Lazer comparativamente ao grupo de (-) de 7 horas e ao grupo de 7 a 8 horas. Já para a Actividade Física total é o grupo de (-) de 7 horas que apresenta valores médios superiores em comparação com os outros 2 grupos de horas de sono.

No que concerne à variável psicológica, referente à componente cognitiva do Bem-Estar Subjectivo, mais concretamente a Satisfação com a Vida no Geral, podemos observar tendo em conta a amostra total e os subgrupos por género, que o grupo de 7 a 8 horas apresenta a média de valores mais elevados em relação aos outros 2 grupos de horas de sono. Relativamente à variável Satisfação com a Vida no Momento é o grupo de “7 a 8 horas” que apresenta valor médio mais elevado tendo em conta a amostra total e o género masculino.

Contudo, o grupo “(-) de 7 horas” é o que apresenta um maior Controlo de Vida em função dos valores médios obtidos. O Controlo de Vida é a única variável dependente que apresenta valores de média mais elevados no grupo de (-) de 7 horas do género feminino ($43,00 \pm 7,05$), do que no grupo de (-) 7 horas do género masculino ($39,30 \pm 6,04$). Nas restantes variáveis dependentes o género masculino apresenta sempre valores médios superiores.

A tabela 9 apresenta os valores de média e desvio padrão das variáveis dependentes em função das variáveis padrão actual de prática de exercício físico (medidores dos estados de mudança) e género.

Tabela 9 -Médias e Desvios Padrão das variáveis dependentes em função do Padrão Actual de Prática de Exercício Físico e do género

Total	Pré-contemp. (n=5)		Contem plação (n=43)		Preparação (n=77)		Acção (n=17)		Manutenção (n=92)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Índice. de trabalho	2,08	0,29	2,16	0,37	2,38	0,36	2,34	0,44	2,56	0,36
Índice. de Desporto	1,75	0,39	2,00	0,47	2,75	0,59	3,04	0,65	3,94	0,56
Índice Tempo de lazer	2,65	0,48	2,76	0,57	3,41	3,85	3,01	0,59	2,97	0,57
Actividade Física total	6,48	0,86	6,93	0,99	8,54	4,00	8,40	1,03	9,48	0,94
Satis. com a Vida	23,80	7,08	21,35	6,11	25,51	5,30	25,53	4,92	26,11	5,08
Satis. Vida no Momento	7,20	1,30	5,79	1,97	6,61	1,49	6,47	1,94	7,01	1,51
Controlo de Vida	38,00	4,41	42,12	5,95	40,38	6,25	39,47	5,53	37,85	5,54
Género Feminino	(n=4)		(n=22)		(n=35)		(n=10)		(n=31)	
Índice de trabalho	2,14	0,30	2,22	0,41	2,43	0,39	2,38	0,43	2,55	0,30
Índice de Desporto	1,87	0,32	1,97	0,31	2,61	0,55	3,15	0,52	3,92	0,61
Índice Tempo de lazer	2,68	0,55	2,94	0,58	2,92	0,68	3,10	0,48	3,06	0,53
Actividade Física total	6,70	0,81	7,14	0,95	7,95	1,08	8,63	0,99	9,53	0,82
Satisfação com a Vida	25,00	7,57	20,95	6,50	25,71	5,34	27,50	2,59	24,52	5,31
Satis. Vida no Momento	7,75	0,50	5,68	2,12	6,49	1,61	6,80	1,39	6,48	1,86
Controlo de Vida	38,50	4,93	43,41	5,94	41,91	6,05	39,40	5,58	39,58	6,11
Género Masculino	(n=1)		(n=21)		(n=42)		(n=7)		(n=61)	
Índice de trabalho	1,85	-	2,09	0,32	2,33	0,33	2,28	0,50	2,56	0,39
Índice de Desporto	1,25	-	2,03	0,59	2,87	0,59	2,89	0,81	3,95	0,54
Índice Tempo de lazer	2,50	-	2,58	0,51	3,82	5,173	2,89	0,74	2,93	0,59
Actividade Física total	5,60	-	6,71	1,00	9,03	5,31	8,07	1,06	9,45	1,01
Satisfação com a Vida	19,00	-	21,76	5,79	25,33	5,32	22,71	6,23	26,92	4,81
Satis. Vida no Momento	5,00	-	5,90	1,84	6,71	1,40	6,00	2,58	7,28	1,24
Controlo de Vida	36,00	-	40,76	5,80	39,10	6,19	39,57	5,91	36,97	5,06

Na tabela 9 os padrões de prática de exercício físico estão divididos em 5 grupos. O grupo da Manutenção apresenta um valor médio no Índice de Trabalho, no Índice de Desporto, bem como na Actividade Física total superior aos restantes grupos quer na amostra total, quer na amostra analisada em função do género. Já no Índice Tempo de Lazer é o grupo de Preparação que apresenta os valores médios mais elevados, à excepção do género feminino que se enquadra no grupo de Acção (3,10±0,48).

Relativamente à variável dependente Satisfação com a Vida no Geral, o grupo Manutenção apresenta valores médios superiores tanto para a amostra total (26,11±5,08) como para o género masculino (26,92±4,81). No entanto o género feminino, integra o grupo de Acção com os valores mais elevados (27,50±2,59). Em relação à variável Satisfação com a Vida no Momento é o grupo de pré-contemplação que apresenta valores médios mais elevados, tanto para a amostra total

(7,20±1,30) como para o género feminino (7,75±0,50). Já o género masculino apresenta valores médios mais elevados para o grupo de manutenção (7,28±1,24).

Por último, é o grupo de Contemplação que apresenta valores médios superiores para o Controlo de Vida.

A leitura da tabela 10, permite-nos observar os valores de média das variáveis dependentes em estudo em função das variáveis padrão moderado de prática de actividade física e género.

Tabela 10 – Médias e Desvios Padrão das variáveis dependentes em função dos Padrões de Prática Moderada de Actividade Física e do género

Total	Pré-contemp. (n=30)		Contem plação (n=71)		Preparação (n=51)		Acção (n=13)		Manutenção (n=69)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Índice de trabalho	2,24	0,37	2,27	0,36	2,45	0,37	2,39	0,32	2,55	0,41
Índice de Desporto	2,62	0,79	2,39	0,75	3,05	0,63	3,11	0,72	4,00	0,58
Índice Tempo de lazer	2,76	0,58	3,06	2,85	3,33	3,41	3,00	0,42	3,05	0,57
A.F. total	7,63	1,10	7,73	3,07	8,83	3,59	8,51	1,04	9,61	0,99
Satisfação com a Vida	24,43	5,70	23,62	6,36	25,06	4,51	27,08	3,90	26,04	5,57
Satis. Vida no Momento	6,80	1,97	6,07	1,86	6,61	1,42	7,00	1,29	7,04	1,42
Controlo de Vida	38,53	5,75	40,99	6,27	40,53	6,24	39,31	5,26	37,96	5,47
Género Feminino	(n=13)		(n=32)		(n=25)		(n=7)		(n=25)	
Índice de trabalho	2,30	0,312	2,27	0,38	2,48	0,41	2,30	0,39	2,57	0,32
Índice de Desporto	2,32	0,58	2,20	0,55	3,00	0,71	2,82	0,64	3,99	0,56
Índice Tempo de lazer	3,00	0,60	2,89	0,51	2,94	0,73	3,03	0,56	3,10	0,55
A.F. total	7,63	0,94	7,36	0,99	8,42	1,25	8,16	1,10	9,66	0,80
Satisfação com a Vida	27,15	5,19	21,97	6,32	25,56	4,77	27,14	3,02	24,44	5,85
Satis. Vida no Momento	7,23	1,96	5,63	1,84	6,40	1,73	7,00	1,41	6,76	1,53
Controlo de Vida	39,00	6,94	42,78	5,97	42,20	5,33	40,57	6,16	39,28	6,02
Género Masculino	(n=17)		(n=39)		(n=26)		(n=6)		(n=44)	
Índice de trabalho	2,20	0,41	2,28	0,35	2,41	0,33	2,50	0,17	2,55	0,45
Índice de Desporto	2,85	0,87	2,55	0,86	3,10	0,55	3,45	0,71	4,01	0,60
Índice Tempo de lazer	2,58	0,51	3,21	3,84	3,71	4,74	2,95	0,18	3,02	0,59
A.F. total	7,64	1,24	8,04	4,04	9,23	4,89	8,91	0,88	9,59	1,09
Satisfação com a Vida	22,35	5,30	24,97	6,14	24,58	4,29	27,00	5,06	26,95	5,25
Satis. Vida no Momento	6,47	1,97	6,44	1,83	6,81	1,05	7,00	1,26	7,20	1,35
Controlo de Vida	38,18	4,86	39,51	6,20	38,92	6,72	37,83	4,02	37,20	5,060

Após a análise da tabela 10 podemos verificar, que o grupo de “Manutenção” apresenta valores médios superiores para o Índice de Trabalho, o Índice de Desporto e para a Actividade Física total quando comparado com os restantes grupos, quer para a amostra total, quer para o género. No que diz respeito ao Índice Tempo de

Lazer não se observa a mesma situação, pois é o grupo de “Preparação” que apresenta valores superiores, quer para a amostra total, quer para o género masculino. Enquanto que para o género feminino é o grupo de “Manutenção” que apresenta valores médios superiores.

No que concerne às variáveis psicológicas, verificámos que para a Satisfação com a Vida no Geral é o grupo “Acção” que apresenta os valores médios mais elevados quer para a amostra total, quer para o género masculino. No que diz respeito ao género feminino é o grupo de “Pré-contemplação” que apresenta valores médios mais elevados ($27,15 \pm 5,19$), no entanto mas com uma média muito idêntica ao grupo Acção ($27,14 \pm 3,02$).

Relativamente à Satisfação com a Vida no Momento é o grupo de “Manutenção” que apresenta valores médios mais elevados, mas apenas para a amostra total e para o género masculino, uma vez que no género feminino, é o grupo de “Pré-contemplação” que apresenta níveis mais elevados de satisfação com a vida no momento. Contudo, é no grupo de “Contemplação” que se verifica valores médios mais elevados de controlo de vida, tanto para a amostra total como para o género.

4.3. ESTATÍSTICA INFERENCIAL

Em seguida apresentamos os resultados relativos à comparação das variáveis dependentes em estudo, em função dos diferentes grupos em análise, através do recurso às técnicas de estatística T de Student e One Way Anova. A análise destes resultados permite fazer inferências sobre a população em estudo e conjecturar conclusões validas para a presente investigação.

A tabela 11 apresenta os valores do grau de significância entre as variáveis dependentes em função da variável género.

Tabela 11 – Tabela relativa ao teste t de student – comparação entre as variáveis dependentes em função do Género

	t	Sig
Índice de trabalho	0,123	0,902
Índice de Desporto	-2,727	0,007**
Índice Tempo de lazer	-0,593	0,553
A.F. total	-1,477	0,141
Satisfação com a Vida	-1,134	0,258
Satis. Vida no Momento	-1,834	0,068
Controlo de Vida	3,575	0,000**

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

Após a análise comparativa da tabela 11, em relação aos três índices da Actividade Física Habitual, constatámos que existem diferenças estatisticamente significativas, mas apenas para o Índice de Desporto ($t = -2,727$; $p=0,007$), no qual indica que o género masculino apresenta uma maior apetência para a prática de Desporto.

Relativamente às variáveis psicológicas, Satisfação com a Vida no Geral e no Momento, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, contudo a Satisfação com a Vida no Momento apresenta um valor marginal ($p=0,068$) para uma probabilidade de erro associada a $p \leq 0,05$, porque em estudos com amostras maiores este nível poderá eventualmente ser significativo. No que concerne ao Controlo de Vida, verificámos a existência de diferenças estatisticamente significativas, mas apenas para o género feminino ($t = 3,575$; $p=0,000$), para uma probabilidade de erro associada a $p \leq 0,01$.

A tabela 12 apresenta os valores do grau de significância entre as diversas variáveis dependentes em função da variável dos grupos de prática de Exercício Físico/Desporto e géneros.

Tabela 12 – tabela relativa ao teste t de student – Comparação entre as variáveis dependentes em função do Prática de Exercício Físico/Desporto e Género

	Feminino		Masculino		Total	
	t	Sig	t	Sig	t	Sig
Índice de trabalho	-2,266	0,026*	-3,076	0,003**	-3,600	0,000**
Índice de Desporto	-9,873	0,000**	-12,340	0,000**	-16,474	0,000**
Índice Tempo de lazer	0,088	0,930	-1,155	0,250	-1,135	0,257
A.F. total	-6,248	0,000**	-3,805	0,000**	-5,644	0,000**
Satisfação com a Vida	-1,064	0,290	-1,033	0,303	-1,641	0,103
Satis. Vida no Momento	-0,778	0,439	-1,967	0,051	-2,153	0,033*
Controlo de Vida	1,089	0,279	1,209	0,229	2,446	0,015*

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

Após a análise comparativa dos valores médios dos Praticantes e Não Praticantes de Desporto na amostra total ou por género, podemos verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas no Índice de Trabalho ($t=-3,600$; $p=0,000$), no Índice de Desporto ($t=-16,474$; $p=0,000$) e na Actividade Física Total ($t=-5,644$; $p=0,000$). Já para o Índice Tempo de Lazer e para a variável Satisfação com a Vida no Geral não existem diferenças estatisticamente significativas entre os Indivíduos Praticantes e Não Praticantes de Desporto, quer na amostra total quer por género. No entanto, os Praticantes revelam uma maior Satisfação com a Vida no Momento, tendo sido encontradas diferenças estatisticamente significativas na amostra total ($t = -2,153$; $p \leq 0,05$). Podemos ainda referir que os praticantes do género masculino apresentam um valor marginal ($t = -1,967$; $p=0,051$) para uma probabilidade de erro de $p \leq 0,05$. Na variável Controlo de Vida foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, mas apenas na amostra total ($t = 2,446$; $p=0,015$), revelando que os indivíduos Não Praticantes percebem um Controlo de Vida mais elevado face aos praticantes.

A tabela 13 apresenta os valores de grau de significância da análise de variância (ANOVA) entre as variáveis Satisfação com a Vida, Índices da Actividade Física Habitual, Satisfação com a Vida no Momento, Controlo de Vida em função das variáveis número de Horas de Sono diárias e género.

Tabela 13 – Tabela relativa à análise da variância – ANOVA entre as variáveis dependentes em função do número de Horas de Sono Diárias e Género

	Feminino		Masculino		Total	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
Índice de trabalho	1,415	0,248	6,913	0,001**	7,247	0,001**
Índice de Desporto	2,503	0,087	0,215	0,807	1,365	0,258
Índice Tempo de lazer	0,319	0,728	0,475	0,623	0,455	0,635
Actividade Física total	0,563	0,571	0,956	0,387	0,608	0,545
Satisfação com a Vida	1,352	0,263	2,514	0,085	3,252	0,040*
Satis. Vida no Momento	0,161	0,852	0,824	0,441	0,179	0,836
Controlo de Vida	1,799	0,171	0,662	0,517	1,345	0,263

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Como podemos verificar, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, para o Índice de Trabalho ($p=0,001$), tendo em conta a amostra total

como para o género masculino, para uma probabilidade de erro associada a $p \leq 0,01$. Posteriormente analisámos as diferenças existentes entre grupos, através dos testes post-hoc (ver anexo 2). Verificámos a existência de diferenças estatisticamente significativas entre grupos no Índice de trabalho, mais concretamente, entre o grupo (+) de 8 horas de sono e os grupos (-) de 7 horas de sono e 7 a 8 horas de sono.

Podemos também observar a existência de diferenças estatisticamente significativas na Satisfação com a Vida ($p=0,040$), mas apenas para a amostra total, para uma probabilidade de erro de $p \leq 0,05$.

A tabela 14 apresenta os valores do grau de significância entre as diversas variáveis dependentes em função da variável Padrão Actual de Prática de Exercício Físico e género.

Tabela 14 – Tabela relativa à análise da variância – ANOVA entre as variáveis dependentes em função do Padrões Actuais de Prática de Exercício Físico

	Feminino		Masculino		Total	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
Índice de trabalho	3,011	0,022*	7,544	0,000**	9,836	0,000**
Índice de Desporto	53,207	0,000**	52,731	0,000**	107,265	0,000**
Índice Tempo de lazer	0,600	0,664	0,828	0,510	0,711	0,585
A.F. total	24,645	0,000**	3,408	0,011*	8,986	0,000**
Satisfação com a Vida	3,456	0,01*	4,676	0,001**	6,176	0,000**
Satis. Vida no Momento	1,643	0,170	4,393	0,002**	4,293	0,002**
Controlo de Vida	1,875	0,121	2,208	0,072	4,489	0,002**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Relativamente aos padrões actuais de prática de exercício físico, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas no Índice de trabalho ($p=0,000$), no Índice de Desporto ($p=0,000$), na Actividade Física Total ($p=0,000$), e na Satisfação com a Vida no Geral ($p=0,000$), quer para a amostra total quer quando analisada por género. Para além disso, também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis Satisfação com a Vida no Momento ($p=0,002$) e no Controlo de Vida ($p=0,002$). No primeiro caso essas diferenças foram encontradas na amostra total e em indivíduos do género masculino, enquanto no segundo caso essas diferenças só eram estatisticamente significativas para a amostra total de indivíduos estudados.

A tabela 15 apresenta os valores do grau de significância entre as diversas variáveis dependentes em função da variável Padrões Moderados de Prática de Actividade Física.

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

	Feminino		Masculino		Total	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
Índice de trabalho	2,867	0,027*	3,720	0,007**	6,219	0,000**
Índice de Desporto	33,780	0,000**	22,903	0,000**	52,258	0,000**
Índice Tempo de lazer	0,475	0,754	0,407	0,803	0,307	0,873
Actividade Física total	19,135	0,000**	1,890	0,116	6,211	0,000**
Satisfação com a Vida	3,034	0,021*	2,628	0,038*	2,225	0,067
Satis. Vida no Momento	2,816	0,029*	1,505	0,205	3,395	0,010*
Controlo de Vida	1,836	0,128	0,925	0,452	2,861	0,024*

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Relativamente aos padrões de prática moderada de actividade física, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas no Índice de trabalho ($p=0,000$), no Índice de Desporto ($p=0,000$), quer para a amostra total quer quando analisada por género. A Actividade Física total apresenta igualmente diferenças estatisticamente significativas, mas somente para a amostra total ($p=0,000$) e para o género feminino ($p=0,000$).

Para além disso, também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis psicológicas, na Satisfação com a Vida no Geral, mas somente para o género feminino ($p=0,021$) e para o género masculino ($p=0,038$). Relativamente à Satisfação com a Vida no Momento, verificámos a existência de diferenças estatisticamente significativas, mas apenas para a amostra total ($p=0,029$) e para o género feminino ($p=0,010$). Também encontramos diferenças estatisticamente significativas para a variável Controlo de Vida também verificámos diferenças, mas apenas no que diz respeito à amostra total ($p=0,024$).

Tabela 16 – Síntese das comparações dos testes *post-hoc* entre os padrões actuais de prática de exercício físico e cada uma das variáveis independentes em estudo

Variáveis dependentes	Estados de Mudança				Sig.
	Estado de mudança	M ± DP	Estado de mudança	M+DP	
Índice de trabalho	Contemplação	2,16±0,37	Preparação Manutenção	2,38±0,36 2,56±0,36	0,022 0,000
	Preparação	2,38±0,36	Manutenção	2,56±0,36	0,017
Índice de Desporto	Pré- contemplação	1,75±0,39	Preparação	2,75±0,59	0,001
			Acção	3,04±0,65	0,000
			Manutenção	3,94±0,56	0,000
	Contemplação	2,00±0,47	Preparação	2,75±0,59	0,000
			Acção	3,04±0,65	0,000
			Manutenção	3,94±0,56	0,000
Preparação	2,75±0,59	Manutenção	3,94±0,56	0,000	
Acção	3,04±0,65	Manutenção	3,94±0,56	0,000	
A.F. total	Contemplação	6,93±0,99	Preparação	8,54±4,00	0,006
			Manutenção	9,48±0,94	0,000
Satisfação com a Vida	Contemplação	21,35±6,11	Preparação	25,51±5,30	0,001
			Manutenção	26,11±5,08	0,000
Satis. Vida no Momento	Contemplação	5,79±1,97	Manutenção	7,01±1,51	0,001
Controlo de Vida	Contemplação	42,12±5,95	Manutenção	37,85±5,54	0,001

A tabela 16 apresenta em síntese os resultados das comparações entre grupos através da realização dos testes *post-hoc* de comparações múltiplas entre as diversas variáveis independentes em função dos Padrões Actuais de Prática de Exercício Físico. Com base nos resultados obtidos verificámos que, existem diferenças significativas entre os vários padrões em análise.

Relativamente ao Índice de trabalho foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o estado de “Manutenção” e os estados de “Preparação” ($p=0,017$) e “Contemplação” ($p=0,000$), bem como entre o estado de “Contemplação” e o de “Preparação” ($p=0,022$).

No que concerne, ao Índice de Desporto foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre diversos estados de mudança. O estado de “Manutenção” apresenta diferenças em comparação com os estados de “Pré-Contemplação” ($p=0,000$), “Contemplação” ($p=0,000$), “Preparação” ($p=0,000$) e

“Acção” ($p=0,000$). O estado de “Pré-contemplação” revela diferenças comparativamente aos estados de “Preparação” ($p=0,001$) e “Acção” ($p=0,000$). Na mesma variável dependente, ainda encontramos diferenças estatisticamente significativas entre o estado de “Contemplação” e os estados de “Preparação” e “Acção”.

No que respeita, às variáveis A.F. total e Satisfação com a Vida no Geral foram encontradas as mesmas diferenças entre os vários Padrões actuais de prática de exercício físico, verificámos que existem diferenças significativas quando comparado o Estado de mudança “Contemplação” com os estados de mudança “Preparação” ($p=0,006$; $p=0,001$) e “Manutenção” ($p=0,000$).

Por último, podemos verificar ainda diferenças estatisticamente significativas entre alguns dos estados de mudança para as variáveis Satisfação com a Vida no Momento e o Controlo de Vida, sendo estas diferenças relativas à comparação entre o estado de “Contemplação e o estado de “Manutenção” ($p=0,001$).

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.

Variáveis dependentes	Estados de Mudança				Sig.
	Estado de mudança	M ± DP	Estado de mudança	M+DP	
Índice de trabalho	Pré-contemplação	2,24±0,37	Manutenção	2,55±0,41	0,002
	Contemplação	2,27±0,36	Manutenção	2,55±0,41	0,000
Índice de Desporto	Pré-contemplação	2,62±0,79	Manutenção	4,00±0,58	0,000
	Contemplação	2,39±0,75	Preparação	3,05±0,63	0,000
			Acção	3,11±0,72	0,006
			Manutenção	4,00±0,58	0,000
	Preparação	3,05±0,63	Manutenção	4,00±0,58	0,000
	Acção	3,11±0,72	Manutenção	4,00±0,58	0,000
A.F. total	Pré-contemplação	7,63±1,10	Manutenção	9,61±0,99	0,004
	Contemplação	7,73±3,07	Manutenção	9,61±0,99	0,000
Satis. Vida no Momento	Contemplação	6,07±1,86	Manutenção	7,04±1,42	0,006
Controlo de Vida	Contemplação	40,99±6,27	Manutenção	37,96±5,47	0,028

Na tabela 17 podemos verificar sintetizadamente a análise realizada dos testes post-hoc de comparações múltiplas entre as diversas variáveis independentes em função do Padrões de prática moderada de actividade física. Como podemos verificar, existem diferenças estatisticamente significativas no Índice de trabalho em comparação com o padrão moderado de prática de actividade física “Manutenção” e os padrões “Pré-contemplação” ($p=0,002$) e “Contemplação” ($p=0,000$).

Na variável Índice de desporto também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os diversos padrões moderados de prática de actividade física, sendo estas diferenças verificadas no padrão da “Manutenção” comparativamente com os restantes padrões (Pré-contemplação ($p=0,000$); Contemplação ($p=0,000$); Preparação ($p=0,000$); Acção ($p=0,000$)). Na mesma variável independente, foram ainda verificadas diferenças entre o padrão de “Contemplação” e os padrões de “Preparação” ($p=0,000$) e Acção” ($p=0,006$).

Ao analisarmos a AF total foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o padrão de “Manutenção” e os de “Pré-contemplação” ($p=0,004$) e “Contemplação” ($p=0,000$). Já para as variáveis Satisfação com a Vida no Momento e Controlo de Vida foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre o padrão de “Contemplação” e o de “Manutenção” ($p=0,006$; $p=0,028$).

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

No presente capítulo iremos proceder à discussão dos resultados apresentados anteriormente, com o intuito de contribuir para uma melhor compreensão do seu significado, no contexto da revisão de literatura analisada.

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. Pretendíamos igualmente verificar a influência da Actividade Física 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.

Este capítulo iniciar-se-á com uma discussão mais abrangente, relativamente às comparações entre variáveis dependentes em função do género da nossa amostra. Posteriormente, e seguindo a ordem do capítulo anterior, irão efectuar-se as comparações entre os Praticantes e Não Praticantes de Desporto, e aprofundando esta análise igualmente com uma comparação entre géneros. Realizar-se-á o mesmo tipo de procedimento, para os grupos de acordo com o número de horas de sono diárias e género (grupo “ (-) 7 horas”, grupo “ 7 a 8 horas”, “ (+) 8 horas”). Por fim, discutiremos os padrões actuais da prática de exercício físico, bem como os padrões moderados da prática de actividade física, relativamente às variáveis em estudo.

Com base nos resultados obtidos através da análise descritiva das variáveis independentes, verificámos que dos 234 indivíduos do presente estudo 102 são do género feminino e 132 do género masculino. Na amostra total, 160 indivíduos afirmaram ser Praticantes de Exercício Físico (56 do género feminino e 104 do género masculino) e 74 declararam pertencer ao grupo dos Não Praticantes (46 género feminino e 28 masculino).

Tendo em conta os valores de média e desvio padrão dos scores relativos às variáveis dependentes do presente estudo, verificámos que o género masculino apresenta valores médios superiores em relação ao género feminino para as variáveis

Índice de desporto, Índice de lazer, Actividade Física total e Satisfação com a Vida no Geral e no Momento. Apesar dos valores da Actividade Física total terem sido superiores para os rapazes ($8,78 \pm 3,24$), indicando que eles são mais activos do que as raparigas ($8,27 \pm 1,24$), este valor não apresentou diferenças estatisticamente significativas.

Ao analisarmos os 3 Índices de Actividade Física Habitual, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas somente no que diz respeito ao Índice de Desporto ($p=0,007$). Isto indicou-nos que o género masculino, quando comparado com o feminino, provavelmente pratica com maior frequência actividade física relacionada com o Desporto, ou pratica Desportos de intensidade mais elevada.

No que concerne à Actividade Física, a literatura parece ser clara a respeito das diferenças entre sexo na adesão àquela prática. Uma meta-análise efectuada sobre 108 estudos, relacionados com os factores de influência da actividade física em adolescentes, mostrou na sua grande maioria que os rapazes eram sistematicamente mais activos que as raparigas (Sallis et al., 2000). Os rapazes participam mais em actividades de risco, tais como actividades exteriores e desportos, enquanto as raparigas revelam uma maior participação em actividades de lazer com ênfase em características culturais, sociais e educacionais (Weinberg et al., 2000).

No que diz respeito às variáveis dependentes de foro psicológico, nomeadamente a Satisfação com a Vida no Geral ($25,31 \pm 5,50$) e no Momento ($6,80 \pm 1,56$), as médias observadas foram igualmente superiores para o género masculino. Por outro lado, foi o género feminino que apresentou um maior Controlo de Vida, sendo esta a única variável a ostentar diferenças estatisticamente significativas ($p=0,000$). Segundo Biddle e Mutrie (2001), a actividade física está associada com numerosas dimensões do bem-estar psicológico, o que contraria os resultados do nosso estudo pois os indivíduos do género feminino são aqueles que apresentam menores índices de actividade física.

Da mesma forma, Fox (1997) sugere que o efeito “feel better” (sentir melhor) da actividade física pode resultar devido a alterações do valor físico próprio e auto-estima da aprendizagem de novas tarefas, tendo um óptimo sentimento de controlo pessoal, ou do tempo passado longe de aspectos negativos ou mais stressantes das nossas vidas.

Na comparação e análise efectuada entre Praticantes e Não Praticantes de Exercício físico/prática desportiva, relativamente à variável Actividade Física Habitual, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no Índice de Trabalho ($p=0,000$), no Índice de Desporto ($p=0,000$) e na Actividade Física total ($p=0,000$), tendo estas demonstrado constantemente valores superiores para os Praticantes. Estas diferenças eram de certa forma previsíveis, porque o cálculo para estabelecer o Índice de Trabalho foi determinado pela média dos valores dos itens 1 a 7, o que nos deu uma visão objectiva da actividade física no trabalho, contudo não avalia as variações inter-indivíduos, quanto à percepção do grau de actividade física no trabalho.

Os resultados obtidos indicam que embora indivíduos praticantes e não praticantes possam ter diferentes percepções para o mesmo tipo de actividade, é pressuposto que se um indivíduo sedentário tiver duas opções para efectuar a mesma tarefa, provavelmente escolherá a de menor percepção de esforço físico, pois para ele o contrário constituirá uma dificuldade que não lhe é habitual.

Relativamente ao Índice de Desporto, podemos afirmar que este teve influência directa na caracterização de indivíduo “Praticante ou não de Desporto”, uma vez que a estimativa do índice de desporto, representativa da Actividade Física relacionada com o desporto, resulta do cálculo de intensidades, frequência e proporções dessa mesma actividade. Como tal, era previsível que os praticantes de Desporto ou exercício físico possuíssem uma actividade física relacionada com o desporto superior aos não praticantes de desporto.

A Actividade Física total representa o somatório dos 3 índices da Actividade física habitual, sendo esta variável influenciada pelos resultados dos índices de trabalho e desporto. Assim sendo, é natural que os praticantes de exercício físico demonstrassem um somatório de actividade física superior em comparação com os não praticantes.

Ao analisarmos os resultados obtidos relativamente às variáveis psicológicas, observámos que a Satisfação com a Vida no Geral e no Momento são superiores para os indivíduos que praticam exercício físico/desporto, mas as diferenças apresentadas entre praticantes e não praticantes de exercício físico apenas são significativas para a Satisfação com a Vida no Momento ($p=0,033$).

Estes resultados corroboram a maioria dos estudos realizados nesta área e anteriormente expostos na nossa revisão de literatura. Na perspectiva holística da

saúde estado multidimensional de bem-estar físico, psicológico e social e não apenas a ausência de doença (WHO, 1981), os benefícios psicológicos da actividade são tão importantes como os benefícios físicos, porque o bem-estar psicológico contribui para a saúde. Por isso, e para além das evidências directas, é essencial referir que a literatura apresenta um conjunto de ligações indirectas positivas entre a Actividade Física e a qualidade de vida, incluindo o bem-estar psicológico (emocional), e os estados de humor (Landers & Petruzzello, 1994). É uma crença bastante difundida o facto de os indivíduos fisicamente activos terem uma auto-imagem mais positiva do que aqueles que são inactivos. Um estudo realizado no Reino Unido pela Allied Dunbar National Fitness Survey (ADNFS), em 1992, sugere que os indivíduos que se percebem a si mesmos como saudáveis, são mais atraídos para o exercício físico e que ajuda as pessoas a sentirem-se melhor acerca de si próprias (Cruz et al., 1996).

Ainda foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no Controlo de Vida ($p=0,015$), sendo que este se revelou mais elevado para os não praticantes de exercício físico/desporto. Estes resultados contradizem a maioria dos estudos realizados nesta área. Um claro exemplo é esta afirmação realizada por McAuley et al., (2000) que nos dizem que a adesão a uma actividade física torna as pessoas mais enérgicas, diminui a tendência para perceber as situações como ameaçadoras e promove a sensação de mestria com consequentes sentimentos de controlo (sensação de que se possui a capacidade de exercer controlo em situações difíceis, onde os desafios são elevados e um empenhamento considerável é exigido) o que na globalidade, pode diminuir a apreensão e facilitar o optimismo.

Contudo, este resultado pode advir da percepção que os indivíduos têm acerca do controlo da sua vida, ou seja, os indivíduos não praticantes podem ter uma percepção diferente em relação ao controlo sobre a sua vida, na qual pensam que têm tudo sob controlo, porque possivelmente estão habituados à simples e automática rotina das suas vidas. Por outro lado, muitos dos inquiridos eram alunos do 5º ano da FCDEF e na maioria praticantes de exercício físico realizando estágio pedagógico. É provável então, que este factor externo e não controlado tenha influenciado os resultados obtidos em relação ao Controlo de Vida. Apesar destes indivíduos terem um nível de satisfação com a vida elevado, pois se por um lado estão a terminar a faculdade com sucesso, tendo possivelmente outras perspectivas futuras, e novos objectivos a nível profissional; por outro lado, podem reflectir um certo receio de enfrentar o competitivo mercado de trabalho, o “medo do desemprego”, o receio de

falhar no estágio e seminário. Para além disso, não nos podemos esquecer que o ano de estágio é representado por uma grande pressão e nível de stress elevado, o que pode dar a sensação ou percepção de falta de Controlo de vida, podendo mesmo causar situações depressivas.

De acordo com a apresentação dos resultados, a próxima variável independente analisada foi o número de horas de sono diárias, na qual foram estabelecidos 3 grupos diferentes: (-) de 7 horas grupo “A”; 7 a 8 horas grupo “B”; (+) de 8 horas grupo “C”. Relativamente à Actividade Física Habitual, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupos no Índice de trabalho ($p=0,001$), mais concretamente, entre o grupo “C” e os restantes grupos “A” e “B”. Ao analisarmos os níveis médios, verificámos que o grupo B apresenta um Índice de trabalho, bem como um Índice de lazer e uma Actividade Física total mais elevada relativamente aos dois grupos remanescentes.

Para além disso, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para a Satisfação com a Vida no Geral ($p=0,040$), contudo, através do teste post-hoc de Bonferroni não conseguimos estabelecer e identificar entre quais grupos se manifestou esta diferença. Isto porque a diferença obtida no ANOVA foi relativamente baixa ($P=0,040$), não sendo identificada nas comparações múltiplas entre os 3 grupos de horas de sono para a satisfação com a vida. No entanto, verificámos que o grupo “B” apresenta níveis médios de Satisfação com a Vida no Geral e no Momento, superiores aos restantes dois grupos. Resultados estes, que contrariam um estudo realizado por Almeida (2004), na qual os indivíduos que dormem mais de 8 horas de sono diárias apresentam níveis superiores de Satisfação com a Vida no Geral e no Momento.

Em relação ao grupo “A”, este apresentou um Controlo de vida e um Índice de Desporto superior aos restantes grupos, porém, estes resultados não foram estatisticamente significativos. De acordo com um estudo realizado por Almeida (2004) em estudantes Erasmus, os indivíduos que dormem menos de 7 horas apresentam um controlo de vida mais elevado.

Pela análise dos resultados, observámos que o grupo de “7 a 8” horas de sono diárias apresenta os valores médios mais elevados para a maioria das variáveis o que nos leva a crer, que o dormir pouco ou em excesso não é o mais benéfico para a saúde física e psicológica. Todos nós sabemos o quão importante é o descanso diário

para o “corpo” e para a “mente”, pela observação dos resultados obtidos podemos afirmar que os indivíduos que dormem entre 7 a 8 horas de sono, apresentam um maior índice de trabalho, bem como uma Actividade Física total superior, o que representa níveis de Bem-estar subjectivo superiores, comparativamente com os indivíduos que dormem pouco ou em demasia.

Os indivíduos que dormem pouco, têm um índice de actividade física relacionada com o desporto mais elevado, supostamente têm uma vida bastante agitada, sem tempo para nada, e talvez por isso descansam menos, podendo traduzir-se em fadiga e mau humor, o que pode levar a níveis de bem-estar psicológico reduzidos. Contrariamente ao que afirma Kubitz et al. (1993), o exercício produz efeitos significativos no sono, os indivíduos que praticam exercício físico adormecem rapidamente, e dormem mais tempo e mais profundamente do que aqueles que não praticam exercício físico.

Ao compararmos os grupos A, B e C em função do género, verificámos os mesmos resultados obtidos na amostra total para o género masculino. Relativamente ao género feminino não foram encontradas quaisquer diferenças estatisticamente significativas. De acordo com estes resultados, podemos sugerir que os indivíduos que dormem entre 7 e 8 horas são mais activos e demonstram possuir um Bem-Estar Subjectivo mais elevado.

Ao analisarmos os padrões actuais de prática de exercício físico, é importante definirmos primeiramente que exercício físico é uma actividade que é planeada, estruturada e repetitiva, e que é realizada com o objectivo de manter ou de melhorar o nível de condição física (Biddle, Cavill & Sallis, 1998). Os padrões actuais de prática de exercício físico pretendem identificar em qual dos 5 padrões ou estados de mudança (pré-contemplação, contemplação, preparação, acção e manutenção) os indivíduos da amostra se encontram na actualidade, relativamente ao exercício físico praticado.

Na leitura dos resultados obtidos, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no Índice de Trabalho ($p=0,000$), no Índice de Desporto ($p=0,000$), na Actividade Física total ($p=0,000$), na Satisfação com a Vida no Geral ($p=0,000$) e no Momento ($p=0,002$), e no Controlo de Vida ($p=0,002$) relativamente aos vários Estados de Mudança, sendo mais notórias as diferenças verificadas entre o estado de manutenção (pratico exercício regularmente à mais de 6

meses) e o de contemplação (não pratica, mas pensa seriamente em começar a praticar). Os indivíduos do estado de Manutenção revelaram valores médios superiores no Índice de trabalho, na AF total, quando comparados com os indivíduos da Contemplação.

O grupo da Contemplação apresentou diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de preparação (pratica exercício de vez em quando, mas não com carácter regular) e o grupo de Manutenção, relativamente ao Índice de trabalho e à Actividade Física total, sendo o grupo de Manutenção aquele que apresentou os valores médios mais elevados.

Os indivíduos do estado de Manutenção apresentaram diferenças estatisticamente significativas no Índice de Desporto ($p=0,000$) comparativamente aos restantes 4 estados de mudança (Pré-contemplação, Contemplação, Preparação e Acção) com valor médio superior a todos eles ($3,94\pm 0,56$). Ainda no Índice de Desporto verificámos diferenças significativas entre o grupo de Contemplação e os de Preparação e Acção (pratica regularmente, mas à menos de 6 meses). Após a análise dos resultados obtidos, podemos confirmar que o grupo de Manutenção apresentou níveis superiores de actividade física relacionados com o desporto, em relação aos restantes grupos, bem como, uma Actividade Física Habitual mais elevada que a Contemplação. Também podemos afirmar que os grupos de Preparação e Acção (pratico exercício regularmente mas à menos de 6 meses) praticavam mais exercício/prática desportiva do que os grupos de Pré-contemplação (não pratico exercício e não pretendo começar a praticar) e contemplação.

Para além disso, o grupo de Manutenção apresentou diferenças estatisticamente significativas na Satisfação com a Vida no Geral e no Momento em comparação com o grupo de Contemplação, sendo os seus valores médios superiores. Contudo, ainda se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de Contemplação e de Manutenção. Neste caso, é o grupo de contemplação de apresentou valores médios mais elevados. Seguindo a ordem de resultados, podemos sugerir que os resultados confirmaram os pressupostos, nos quais o grupo de Manutenção era composto pelos indivíduos mais activos, observando-se que esta prática de exercício físico pode ser um factor de elevada influência no aumento dos níveis de BES subjectivo.

Relativamente à variável padrão actual de prática de exercício físico não foram efectuadas comparações em função do género, dada a dimensão reduzida de alguns dos subgrupos da amostra.

Por último, procedemos à análise dos padrões de prática moderada de actividade física, estes padrões pretendiam identificar em qual dos 5 estados de Mudança os indivíduos se encontravam relativamente à prática de actividade física regular, que fosse realizada pelo menos durante 30 minutos, com intensidade moderada e com a frequência de 5 ou mais vezes por semana.

Na leitura dos resultados obtidos, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no Índice de Trabalho ($p=0,000$), no Índice de Desporto ($p=0,000$), na Actividade Física total ($p=0,000$), na Satisfação com a Vida no Momento ($p=0,010$), e no Controlo de Vida ($p=0,024$).

Os indivíduos do padrão de manutenção (realiza por dia e com regularidade, 30m de AF com intensidade moderada, 5 ou mais dias por semana, à mais de 6 meses) apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os indivíduos do padrão Contemplação (pensa seriamente em realizar, por dia, 30m de AF com intensidade moderada, 5 ou mais dias por semana) em relação ao Índice de trabalho, índice de desporto, Actividade Física total, Satisfação com a Vida no Momento e no Controlo de vida.

Ainda foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os indivíduos do padrão Manutenção e os indivíduos do padrão Pré-contemplação (não realizo, por dia, pelo menos 30m de AF com intensidade moderada, 5 ou mais dias por semana e não tenciono começar) nas variáveis Índice de trabalho, Índice de Desporto e Actividade Física total. Também foram encontradas diferenças entre os indivíduos da Manutenção e os indivíduos da Preparação (realiza por dia, 30m de AF com intensidade moderada, 5 ou mais dias por semana, mas apenas ocasionalmente). Ainda verificámos a existência de diferenças estatisticamente significativas no Índice de Desporto entre o grupo de Manutenção e os de Preparação e de Acção (realiza por dia e com regularidade, 30m de AF com intensidade moderada, 5 ou mais dias por semana, mas começou recentemente). Tal como entre o grupo de Contemplação e os de Preparação e Acção. Como seria de esperar, os indivíduos do grupo de Manutenção revelaram ser os que praticam mais actividade física, de acordo com os

resultados obtidos relativos às variáveis da Actividade física Habitual, quer comparando a amostra total quer o género.

Relativamente à variável Satisfação com a Vida no Geral verificámos a existência de diferenças estatisticamente significativas por género. Mas apenas conseguimos verificar estas diferenças entre padrões para o género masculino, no qual registámos diferenças entre os grupos de contemplação e os de Preparação e Manutenção. Já para a variável Satisfação com a Vida no Momento verificámos diferenças estatisticamente significativas para a amostra total de indivíduos entre o padrão de Contemplação e o de Manutenção.

De acordo com Matos & Sardinha (1999) um estilo de vida activo, incluindo uma prática regular de actividade física, como tem sido insistentemente sublinhado, permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos de várias formas, sendo frequentemente salientados benefícios físicos e psicológicos associados à prática de actividade física. Segundo Berger & McInman (1993) para que a actividade física possa originar benefícios psicológicos, será necessário que a prática fosse preferencialmente de intensidade moderada, 20 a 30 minutos de duração, e estar regularmente incluídas no horário semanal, realizadas em tempo e espaço circunscrito e previsível.

Relativamente à variável Controlo de Vida verificámos a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de Contemplação e o de Manutenção. A Contemplação apresenta valores médios superiores em comparação com a Manutenção. Contrariamente ao que conclui Brito (1997), ou seja, que a actividade física moderada reduz a ansiedade, tem benefícios sobre as perturbações do humor e reduz os níveis de stress e provoca melhorias emocionais.

Relativamente à comparação entre grupos, e no que diz respeito às hipóteses inicialmente formuladas, podemos afirmar que:

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 1H1, refutando a hipótese nula 1H0, uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual (apenas no Índice Desporto) em função da variável género.

Aceitamos a hipótese nula 2H0, refutando a hipótese alternativa 2H1, porque não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no momento em função do género

Aceitamos a hipótese nula 3H0, refutando a hipótese alternativa 3H1, porque não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral em função do género.

Aceitamos a hipótese alternativa 4H1, refutando a hipótese nula 4H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável controlo de vida em função do género.

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 5H1, refutando a hipótese nula 5H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual (Índice de trabalho, Índice de desporto e actividade física total), em função das variáveis Prática de exercício físico/Prática desportiva e género, no entanto estas diferenças não são extensivas à variável Índice de lazer.

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 6H1, refutando a hipótese nula 6H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento em função da variável Prática de exercício físico/Prática desportiva. Em relação ao género masculino as diferenças existentes revelam um valor significativo marginal ($p=0,051$).

Aceitamos a hipótese nula 7H0, refutando a hipótese alternativa 7H1, porque não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral em função das variáveis Prática de exercício físico/Prática desportiva e género.

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 8H1, refutando a hipótese nula 8H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de vida em função da variável Prática de exercício físico/Prática desportiva. No entanto, em função da variável género não existem diferenças.

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 9H1, refutando a hipótese nula 9H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre uma das variáveis relativas à actividade física Habitual, nomeadamente o Índice de trabalho em função das variáveis Prática de exercício físico/Prática desportiva e género, no entanto em relação à variável género somente as raparigas revelam diferenças.

Aceitamos a hipótese nula 10H0, refutando a hipótese alternativa 1H1, porque não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento em função das variáveis número de Horas de Sono diárias e género.

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 11H1, refutando a hipótese nula 11H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no geral em função variável número de Horas de Sono diárias, relativamente à comparação em função do género não verificámos a existência de diferenças estatisticamente significativas.

Aceitamos a hipótese nula 12H0, refutando a hipótese alternativa 12H1, porque não existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de vida em função da variável número de Horas de Sono diárias e género.

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 13H1, refutando a hipótese nula 13H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual, mais concretamente no Índice de trabalho, no Índice de desporto e na Actividade Física total em função das variáveis Padrão actual de prática de exercício físico e género, no entanto, relativamente à Actividade física total apenas foram verificadas diferenças estatisticamente significativas para a amostra total e para o género feminino.

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 14H1, refutando a hipótese nula 14H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a vida no Momento em função das variáveis Padrão actual de prática de exercício físico e género masculino, não se verificando diferenças para o género feminino.

Aceitamos a hipótese alternativa 15H1, refutando a hipótese nula 15H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral em função do Padrão actual de prática de exercício físico e género.

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 16H1, refutando a hipótese 16H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo de Vida em função do Padrão actual de prática de exercício físico, mas apenas para a amostra total de indivíduos.

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 17H1, refutando a hipótese nula 17H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis relativas à Actividade Física Habitual, mais concretamente no Índice de trabalho, no Índice de desporto e na Actividade Física total em função das variáveis Padrão de prática moderada de actividade física e género, no entanto, estas diferenças não são extensivas à variável Índice de lazer.

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 18H1, refutando a hipótese nula, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Momento, em função das variáveis Padrão de prática moderada de actividade física e género masculino.

Aceitamos a hipótese alternativa 19H1, refutando a hipótese nula 19H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Satisfação com a Vida no Geral em função das variáveis Padrão de prática moderada de actividade física e género.

Aceitamos parcialmente a hipótese alternativa 20H1, refutando a hipótese nula 20H0, porque existem diferenças estatisticamente significativas entre a variável Controlo em função da variável Padrão de prática moderada de actividade física para a totalidade de indivíduos da amostra.

CAPÍTULO VI

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES FUTURAS

Neste capítulo apresentaremos as conclusões do presente estudo, tendo em conta as suas limitações, bem como algumas recomendações que consideramos importantes para estudos a realizar futuramente.

6.1. CONCLUSÕES DE CARÁCTER DESCRITIVO

Tendo por base uma amostra composta por 234 estudantes da Universidade de Coimbra no ano lectivo 2004/2005, concluímos que 43,6% são indivíduos do género feminino (102) e 53,4% são indivíduos do género masculino (132). Na amostra total de indivíduos, 68,4% afirmam serem praticantes de exercício físico/prática desportiva (56 indivíduos são do género feminino e 104 do género masculino), e 31,6% afirmam serem não praticantes (46 indivíduos são do género feminino e 28 do género masculino).

Dos 234 indivíduos inquiridos, constatámos que 63,2% dos indivíduos dorme em média 7 a 8 horas diárias, 23,1% dos indivíduos dorme menos de 7 horas diárias, e 13,7% dorme mais de 8 horas de sono diárias. Relativamente à distribuição da amostra total de indivíduos pelo padrão actual de prática de exercício físico, concluímos que, 39,3% dos indivíduos estão no padrão de manutenção, 32,9% estão no padrão de preparação, 18,4% estão no padrão de Contemplação, 7,3% estão no padrão de Acção e 2,1% estão no padrão de Pré-contemplação. Por último, verificámos os padrões de prática moderada de actividade física, nos quais verificámos que 30,3% dos indivíduos estão no padrão de contemplação, 29,5% estão no padrão de manutenção, 21,8% estão no padrão de preparação, 12,8% estão no padrão de pré-contemplação e 5,6% estão no padrão de acção.

Depois de cruzar as diferentes variáveis dependentes entre si (género, prática de exercício/prática desportiva, número de horas de sono, padrão actual de prática de exercício físico e padrão de prática moderada de actividade física), e interpretar os resultados obtidos através da estatística descritiva, foi possível verificar que:

Verificámos que a Actividade Física Habitual, entre géneros, é superior para o género masculino ($8,78 \pm 3,24$) do que para o género feminino ($8,27 \pm 1,34$), principalmente para os indivíduos do género masculino que são praticantes de exercício físico ($9,31$), bem como para os indivíduos que dormem em média 7 a 8 horas ($9,04 \pm 3,91$). Relativamente ao padrão actual de prática de exercício físico, o que apresenta valores médios mais elevados é o de manutenção para o género feminino ($9,53 \pm 0,82$), e para o padrão de prática moderada de actividade física é o padrão de manutenção com ($9,66 \pm 0,80$).

Concluimos que os indivíduos que se encontram no padrão de manutenção relativo à prática moderada de actividade física apresentam os valores mais elevados de actividade física habitual.

No que concerne à Satisfação com a vida no geral, verificámos que o género masculino ($25,31 \pm 5,50$) apresenta valores médios superiores em comparação com o género feminino ($24,47 \pm 5,77$), tal como os praticantes de exercício físico/prática desportiva do género masculino ($25,57 \pm 5,39$), e os indivíduos que dormem entre 7 a 8 horas de sono diárias ($26,04 \pm 4,97$).

No padrão actual de prática de exercício físico é o género feminino pertencente ao padrão de Acção ($27,50 \pm 2,59$). No padrão de prática moderada de actividade física mais uma vez, é o género feminino do padrão de acção ($27,14 \pm 3,02$).

Concluimos que os indivíduos do género feminino pertencentes ao padrão de Acção de prática de exercício físico apresentam os níveis de Satisfação com a Vida no Geral mais elevados em comparação com os outros grupos de variáveis.

Relativamente à Satisfação com a Vida no Momento, verificámos que é superior para o género masculino ($6,80 \pm 1,56$), para os praticantes de exercício físico/prática desportiva do género masculino ($6,93 \pm 1,51$), para os indivíduos que dormem em média 7 a 8 horas de sono diárias ($6,93 \pm 1,54$), bem como para os indivíduos do padrão de manutenção ($7,28 \pm 1,24$) de prática exercício físico. E por último, para os indivíduos do padrão de manutenção ($7,20 \pm 1,20$) de prática moderada de actividade física. Concluimos que entre os diversos grupos, o padrão de manutenção de prática de exercício físico é o que apresenta a média mais elevada.

No que diz respeito ao Controlo de vida verificámos que apresenta valores médios superiores para o género feminino ($41,15 \pm 6,07$), para os não praticantes de exercício físico/prática desportiva do género feminino ($41,87 \pm 6,28$), para os indivíduos do género feminino que dorme menos de 7 horas de sono diárias ($43,00 \pm 7,05$), para as raparigas do padrão de contemplação ($43,41 \pm 5,94$) de prática de exercício físico. E por último, para os indivíduos do género feminino do padrão de Contemplação ($42,78 \pm 5,97$) de prática moderada de actividade física.

Concluimos que o grupo de contemplação de prática de exercício físico apresenta o valor mais elevado para o controlo de vida.

6.2. CONCLUSÕES DE CARÁCTER INFERENCIAL

Em função das hipóteses formuladas no início do presente estudo, podemos afirmar que existem diferenças estatisticamente significativas:

- Na Actividade Física Habitual em função das variáveis género, prática de exercício físico/prática desportiva e género, número de horas de sono diárias e género, padrão actual de prática de exercício físico e por último no padrão de prática moderada de actividade física e género.

- Na Satisfação com a Vida no Geral em função das variáveis número de horas de sono diárias, padrão actual de prática de exercício físico e padrão de prática moderada de actividade física e género.

- Na Satisfação com a Vida no Momento em função das variáveis Prática de exercício físico/prática desportiva, padrão actual de prática de exercício físico e padrão de prática moderada de actividade física e género.

- No Controlo de Vida em função das variáveis género, Prática de exercício físico/prática desportiva, padrão actual de prática de exercício físico e padrão de prática moderada de actividade física.

6.3. LIMITAÇÕES DO ESTUDO E RECOMENDAÇÕES FUTURAS

Após apresentarmos as conclusões, revela-se importante reconhecer algumas limitações de índole metodológica e de processo encontradas no presente estudo:

O facto de 107 dos 234 inquiridos da nossa amostra serem estudantes universitários da FCDEF, levou a que, quando distribuída pelos estados de mudança e pelas variáveis independentes em estudo, fosse insuficiente para realizar algumas comparações em função do género através da estatística inferencial.

O período de aplicação em estudantes estagiários poderá ter influenciado os resultados obtidos a nível da variável Controlo de Vida.

No questionário da Actividade Física Habitual, o cálculo da variável Índice de Trabalho é limitado porque este não tem em conta as variações inter-indivíduos na percepção do grau de actividade física, da mesma actividade profissional.

O facto de não serem conhecidos estudos envolvendo a população estudantil, e as variáveis em estudo limitou consideravelmente em termos da revisão de literatura e possíveis comparações com outros estudos.

A ausência de estudos relacionando o número de horas de sono diárias e o Bem-estar subjectivo limitou-nos uma vez, mais em termos de comparações.

Para que estudos futuros, relacionados com a área do nosso estudo, possam ser elaborados com uma identificação clara da sua importância, gostaríamos de sugerir algumas recomendações:

- Adoptar um maior número de variáveis independentes, de forma a enriquecer o estudo realizado; anos de prática desportiva, local onde estuda, nível sócio económico de modo a verificar os resultados dentro dos diferentes níveis da sociedade ou estrato social.

- Comparar indivíduos introvertidos e extrovertidos de modo a verificar a sua influência no bem-estar subjectivo e na prática de exercício /actividade física.

- Adoptar um maior número de variáveis dependentes, de modo a enriquecer e controlar outros factores que possam influenciar o bem-estar subjectivo, tais como níveis de stress, estados de humor.

- Realizar um trabalho, nesta área englobando uma amostra superior e mais diversificada, recorrendo a outras universidades do país, de modo a efectuar possíveis comparações com estudantes de diferentes universidades.

- Aprofundar o estudo relativamente ao número de horas de sono diárias.

- Por último, aconselho efectuem a recolha da amostra para este tipo de população em refeitórios, em locais de convívio, salas de estudo, em fim, em locais onde se possa obter um número considerável de inquiridos.

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.
- Almeida, N. (2004). Exercício físico e Bem-Estar Subjectivo em Estudantes Internacionais da Universidade de Coimbra. *Monografia de Licenciatura*. Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Armstrong, C., Sallis, J., Hovell, M. & Hofstetter, R (1993). Stages of Change, Self-Efficacy, and the adoption of vigorous exercise: A Prospective Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 390-402.
- 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).
- Berger, 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.
- Berger, B., Pargman, D. & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Biddle, S. (1994). What helps and hinders people becoming more Physically active? In A. Killoran, P. Fentem & C. Caspersen (Eds.), *Moving on International Perspectives Promoting Physical Activity*, London: HEA.
- Biddle, S.J.H. (1995). Exercise Motivation Across the Life Span. In S.J.H. Biddle (Eds.), *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology* (pp. 3-21). Champaign: Human Kinetics
- Biddle, S., Cavill, N. & Sallis, J. (1998). Policy Framework for Young People and Health- Enhancing Physical Activity. In S. Biddle, J. Sallis & N. Cavill (Eds), *Young and Active? Young People and Health- enhancing physical activity- evidence and implications*. Health Education Authority: London.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity: Deterinants, Well-being and Interventions*. London: Routledge.
- Bowling, A. (2001). *Measuring disease OUP*, 2nd edition.
- Brito, A.P. (1997). Efeitos psicológicos do exercício, (documento de trabalho, não publicado).
- Brown, T., Wallace, J., & Williams, D. (2001). Race-Related Correlates of Young Adults' Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 53, 97-116.
- Campbell, A; Coverse. P. E., & Rodgers, W. L.,(1976). *The quality of American life*. New York: Russel Sage Foundation.
- Casperson, Cj, Powell, K.E. & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-related Research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- Cha, K.-H. (2003). Subjective Well-Being Among College Students. In *Social Indicators Research* (Vol. 62, pp. 455-477): Kluwer Academic Publisher.

- Costa; P. T., & Mcrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- 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.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A metaanalysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- 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., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- 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., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators, *Social Indicators Research*, 40, 189-216.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

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.

Dishman, R.K. (1993). Exercise Adherence. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 779-798). New York: Macmillan

Dubbert, P. & Stetson, B. (1996). Exercise and Physical Activity. In A.M. Goreczny (Eds.), *Handbook of Health and Rehabilitation Psychology* (pp. 255-274). Plenum Press.

Dunning, D., Leuenberger, A., & Sherman, D. A. (1995). A new look at motivated inference: Are self-serving theories of success a product of motivational forces? *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 58-68.

Eid, M. & Diener, E. (in press-b.) Global judgements of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. In B. Zumbo (Ed.), *Annual review of quality of life methods*.

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.

Fletcher, J. & Banasik, J. (2001). Exercise self-efficacy. *Clinical Excellence for Nurse Practitioners*, 5 (3), 134-143.

Folkens, C. H., & Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 34, 373-389.

Fox, K. R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. In K.R.Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp.111-140). Champaign, IL: Human Kinetics.

Fox, K. R. (2000). Self-esteem, Self-perceptions and Exercise. *International Journal Sport Psychology*(31), 228-240.

Fox, K. (2000). The Effects of Exercise on Self-perceptions and Self-esteem. S. Biddle, K. Fox & S. Boutcher (Eds). *Physical Activity and Psychological Well-Being* (pp. 88-117). Routledge; London.

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).

Glanz, K. (1999). Teoria num Relance. Um Guia a Prática da Promoção da Saúde. L. D. Sardinha, M. G. Matos & I. Loureiro (Eds.) *Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo* (pp. 9-58). Cruz-Quebrada: Edições FMH.

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.

Kubitz, K. A., & Landers, D. M. (1993). The effects of aerobic training on cardiovascular responses to mental stress: An examination of underlying mechanisms. *Journal of Sport and Exercise Psychology* (1993), 15, 326-337.

Laffrey, S. C. (2000). Physical Activity Among Older Mexican American Women. *Research in Nursing & Health*, 23, 383-392.

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.

Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-18.

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 63rd Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago.
- Marcus, B. & Simkin, L. (1994). The Transtheoretical Model: Applications to Exercise Behavior, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 26, n° 11, 1400-1404
- Marcus, B. & Forsyth, L. (2003). *Motivating People to be Physically Active*. Champaign, IL; Human Kinetics.
- Matos, M., & Sardinha, L. (1999). *Estilos de vida activos e qualidade de vida*. In L. Sardinha, M. Matos, & I. Loureiro (Eds.). *Promoção da saúde: modelos e praticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo* (pp. 163-181) Lisboa: Edições FMH.
- Matos, M. G.; Calmeiro, L. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Publicações Visão e Contextos das Ciências do Desporto.
- McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 28: 85-88.
- Menninger, K. A. (1930). *The human mind*. New York: Knopf.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Mutrie (1999): *Textos de apoio (Mestrado em Psicologia do Desporto, 1998-2000, FMH-UTL)*
- 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 Assessment*, 5, 164-72.
- Petruzzello, S. J., & Landers, D. M. (1994). Varying the duration of acute exercise: Implications for the changes in affect. *Anxiety, Stress, and Coping*, 6, 301-310.
- 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.
- Prochaska, J.O. & Marcus, B.H. (1994). The Transtheoretical Model: Applications to Exercise. In R.K. Dishman (Ed.), *Advances in Exercise Adherence* (pp. 161-180). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- 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.
- Rutten, A., Abel, T., Kannas, L., von Lengerke, T., Luschen, G., Rodriguez, D. Et al. (2001). Health promotion by sports and physical activity: politics, behavior and infrastructures in a european Comparison. *Sozial und Praventivmedizin*, 46 (1), 29-40.
- Sachs, M. (1984). Psychological Well-Being and Vigorous Physical Activity, in Silva & Weinberg (Eds), *Psychological Foundations of Sport* (pp. 435-444) Champaign: Human Kinetics.

- Sallis, J. F. & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioural medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sallis, J. F.; Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). “ A review of correlates of physical activity of children and adolescents”. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5): 963-975.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- 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.
- Shephard, R.J. (1995). Physical Activity, Fitness, and Health: The Current Consensus. *Quest*, 47, 288-303.
- Snyder, E. E., & Sitzer, E. A. (1974). Involvement in sports and psychological well being. *International Journal of Sport Psychology*, 5, 28-39.
- 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.
- Spiriduso, W. W. & Cronin, D. L. (2001). Exercise dose-response effects on quality of life and independent living in older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 33 (6, Suppl), S598-S608.

- 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.
- Weinberg, R.; Tenenbaum, G.; McKenzie, A.; Jackson, S.; Anshel, M.; Grove, R. & Fogarty, G. (2000). "Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender". *International Journal of Sports Psychology*, 31: 321-346.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness.. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Woods, C., Mutrie, N. & Scott, M. (2001). A gender analysis of the processes and stages of change components of the transtheoretical model of behaviour change in physical activity. A. Papaioannou, M. Goudas & Y. Theodorakis (Eds.), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology*, Vol.1, Skiathos, Greece, pp 65-67.