



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Débora Silva Félix

**CONTRIBUTOS DA PERSONALIDADE E DOS  
MOTIVOS PARA A PRÁTICA DO EXERCÍCIO  
FÍSICO NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO**

**Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia da  
Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento orientada pelo  
Professor Doutor Joaquim Armando Ferreira e apresentada à  
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade  
de Coimbra**

Julho de 2021



## **RESUMO**

### **Contributos da Personalidade e dos Motivos para a Prática do Exercício Físico no Bem-estar Psicológico**

O objetivo do presente estudo foi investigar o contributo da personalidade e dos motivos para a prática do exercício físico no bem-estar psicológico de estudantes do ensino superior. Mais especificamente, avaliar o quanto os motivos para a prática do exercício físico predizem a variância do bem-estar psicológico (satisfação com a vida, afetividade positiva e afetividade negativa) controlando os efeitos das dimensões da personalidade. Participaram nesta investigação 197 estudantes do ensino superior (80.2% do sexo feminino, 18.3% do sexo masculino e 1.5% que não indicaram o género). Os instrumentos utilizados foram a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), a Escala de Afetividade Positiva e Afetividade Negativa (PANAS) – versão reduzida, a Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R) – traduzida e o Big Five Inventory (BFI). Os resultados mostraram que a personalidade é o preditor mais evidente do bem-estar psicológico. Porém, verificaram-se, igualmente, correlações significativas entre os motivos para a prática do exercício físico e o bem-estar psicológico. Estes dados revelam a importância do estudo do impacto da atividade física no bem-estar psicológico de estudantes do ensino superior e destacam a necessidade de se investir no desenvolvimento de mais estudos, com amostras maiores e mais abrangentes, que contribuam para uma melhor compreensão das relações entre personalidade, motivação para a prática do exercício físico e bem-estar psicológico, com implicações práticas.

**Palavras-chave:** Personalidade, Motivos para a Prática do Exercício Físico, Bem-estar Psicológico, Alunos do ensino superior

## **ABSTRACT**

### **Contributions of Personality and Motives for the Practice of Physical Exercise in Psychological Well-being**

The aim of the present study was to investigate the contribution of personality and motives for the practice of physical exercise in the psychological well-being of higher education students. More specifically, to assess to what extent the reasons for the practice of physical exercise predict the variance of psychological well-being (life satisfaction, positive affectivity and negative affectivity) controlling the effects of personality dimensions. 197 higher education students participated in this investigation (80.2% female, 18.3% male and 1.5% who did not indicate their gender). The instruments used were the Satisfaction with Life Scale (SWLS), the Positive Affection and Negative Affection Scale (PANAS) – reduced version, the Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R) – translated and the Big Five Inventory (BFI). The results showed that personality is the most evident predictor of psychological well-being. However, there were also significant correlations between the reasons for the practice of physical exercise and psychological well-being. These data reveal the importance of studying the impact of physical activity on the psychological well-being of higher education students and highlight the need to invest in the development of more studies, with larger and more comprehensive samples, which contribute to a better understanding of the relationships between personality, motivation to practice physical exercise and psychological well-being, with practical implications.

**Key Words:** Personality, Motives for Physical Exercise Practice, Psychological Well-Being, Higher Education Students





## AGRADECIMENTOS

Este projeto é o culminar de muitas horas, dias, semanas e meses de trabalho, é o resultado de um longo caminho, fruto do meu trabalho, mas também do contributo de todos aqueles que me rodeiam, todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a conclusão desta etapa tão importante para mim, quer a nível pessoal como profissional, e que nem sempre foi fácil. Não posso, por isso, deixar de agradecer a todos.

Ao Professor Doutor Joaquim Armando Ferreira, meu orientador, pelo rigor científico, pelo saber e orientação, por todo o apoio, empenho e disponibilidade demonstrados ao longo de todo o processo, pelas horas de trabalho dispensadas, pela tranquilidade que sempre transmitiu nos momentos de maior incerteza, pelas críticas e sugestões valiosas e, especialmente, por ter acreditado sempre em mim e nas minhas capacidades.

Aos meus pais, pelo apoio constante, por estarem sempre presentes, pelo suporte emocional, por me fazerem acreditar que o esforço compensa sempre, por serem o meu pilar e base segura.

À minha família e família do coração, por estarem sempre do meu lado, por viverem cada etapa da minha vida como se fosse deles, por se mostrarem sempre orgulhosos, por serem uma grande motivação para continuar a lutar pelos meus objetivos.

Ao meu afilhado, por ser a alegria dos meus dias, pelo amor que me dá todos os dias e, sem saber, me fazer acreditar que consigo tudo aquilo que eu quiser, por ser o sorriso que me move.

Ao meu namorado, um obrigado do tamanho do mundo, pela presença e apoio constantes, por me dar a mão todos os dias, por ter suportado os dias maus e de desespero e continuar a meu lado nos dias mais felizes, por acreditar em mim, muitas vezes mais que eu própria, por todo o amor e compreensão.

À minha colega e amiga Marisa, pela amizade que construímos, pela escuta e horas de trabalho em conjunto, pelo companheirismo e cumplicidade e pelo importante apoio e incentivo.

Aos meus amigos e colegas, em especial às minhas restantes amigas de curso, por partilharem esta etapa comigo, por me ouvirem e entenderem como ninguém, por nunca me terem deixado duvidar do que era capaz.

À minha mãe do coração, sei que guiou todos os passos que dei ao longo deste percurso, o orgulho que sentia e o amor que deixou, foi a minha maior força para nunca desistir, como um dia lhe prometi.

É, sem dúvida, a cada um deles que dedico esta investigação! Obrigada a todos!



## ÍNDICE

1. Introdução .....	11
1.1. <i>Personalidade e Bem-estar Psicológico</i> .....	13
1.2. <i>O papel dos Motivos para a Prática do Exercício Físico</i> .....	14
1.3. <i>O presente estudo</i> .....	16
2. Métodos .....	17
2.1. <i>Participantes</i> .....	17
2.2. <i>Instrumentos</i> .....	18
2.2.1. <i>Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)</i> .....	18
2.2.2. <i>Escala de Afetividade Positiva e Afetividade Negativa (PANAS)</i> .....	18
2.2.3. <i>Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R)</i> .....	18
2.2.4. <i>Big Five Inventory (BFI)</i> .....	19
2.3. <i>Procedimentos</i> .....	19
3. Resultados .....	20
3.1. <i>Análises descritivas</i> .....	20
3.2. <i>Relações entre as dimensões da Personalidade, Motivação para a Atividade Física, Satisfação com a Vida e Afetividade Positiva e Negativa</i> .....	24
3.3. <i>Análise preditiva</i> .....	26
4. Discussão .....	32
5. Conclusão .....	35
6. Referências Bibliográficas .....	39

## ÍNDICE DE TABELAS

### **Tabela 1.**

*Médias e Desvios-Padrão e valor de teste nas dimensões em análise segundo o sexo ..... 21*

### **Tabela 2.**

*Médias e Desvios-Padrão e valor de teste nas dimensões em análise segundo a saída de casa dos pais ..... 22*

### **Tabela 3.**

*Médias e Desvios-Padrão e valor de teste nas dimensões em análise segundo a frequência da prática da Atividade Física ..... 23*

### **Tabela 4.**

*Matriz de correlações entre as variáveis em estudo ..... 25*

### **Tabela 5.**

*Regressão hierárquica para a variável dependente Satisfação com a Vida ..... 27*

### **Tabela 6.**

*Regressão hierárquica para a variável dependente Afetividade Positiva ..... 29*

### **Tabela 7.**

*Regressão hierárquica para a variável dependente Afetividade Negativa ..... 31*





## 1. INTRODUÇÃO

Arnett (2007) postula que os anos que vão desde o final da adolescência (18 anos) e o início da idade adulta (25 anos), embora alguns investigadores incluam idades até aos 29 anos (Society for the Study of Emerging Adulthood, 2016), se caracterizam por processos transicionais e de mudanças profundas e importantes, denominando esta fase específica do ciclo de vida como adulez emergente. Esta fase particular do ciclo de vida é descrita por Arnett (2007) envolvendo cinco características que a permitem distinguir da adolescência: 1) exploração da identidade; 2) instabilidade; 3) autocentração; 4) ambivalência; e 5) é a idade das possibilidades.

Os estudantes universitários são a população por excelência a vivenciar os desafios desta fase do desenvolvimento, que acarreta um número crescente de decisões que os jovens começam a tomar de forma autónoma (Jose et al., 2011). Isto porque a grande maioria destes jovens, embora esteja numa fase de grande responsabilidade e autonomia, ainda dependem financeiramente dos pais ou de familiares próximos (Ferreira & Jorge, 2008; Mendonça, Andrade, & Fontaine, 2009).

Como destacam diversos autores, a “estrada para a idade adulta” é cada vez mais longa e a tarefa de “ser adulto”, do ponto de vista psicológico e social, acaba por ser mais exigente, sendo muitas vezes adiada, em termos temporais, e a ser completada mais tardiamente, em termos etários (Arnett, 2001; Arnett & Tanner, 2006; Rossi, 1997). Entre o final da adolescência e o início da idade adulta, são exploradas uma série de possibilidades, tanto ao nível das relações afetivas como ao nível das preferências profissionais, que apenas gradualmente se irão transformar em opções. Esta liberdade de exploração e de escolha faz com que esta etapa se caracterize por alguns paradoxos. Se, por um lado, é uma etapa de vida constituída por sonhos e desejos em relação à idade adulta, é também um tempo de incerteza e ansiedade, sendo assim simultaneamente um tempo de novas liberdades e novos receios (Arnett, 2001).

A capacidade de escolher, por exemplo, como gastam o tempo de lazer, dá-lhes uma sensação de liberdade, que por sua vez leva a um maior desenvolvimento pessoal (Munné & Codina, 1996; Caldwell & Witt, 2011; Kleiber et al., 2014). Das muitas atividades que desenvolvem ou podem vir a desenvolver, a atividade física tende a ser a mais popular (Ahedo & Macua, 2016; Fraguera-Vale et al., 2018).

A literatura mostra, de forma consensual, que a prática regular de exercício físico influencia positivamente não só a saúde física, como psicológica, sendo a sua prática um fator

fundamental em todas as fases do ciclo da vida humana, desde a infância até à idade avançada (Dias et al., 2008). No entanto, apenas uma minoria da população pratica algum tipo de desporto ou exercício físico e mais de 60% dos jovens e adultos, do mundo inteiro, não praticam os níveis recomendados benéficos para a saúde (Strauss et al. , 2001; Barranco-Ruiz et al., 2018).

Nesta perspetiva, a Organização Mundial de Saúde (OMS) alerta para a necessidade de um maior e crescente envolvimento da população com a atividade física, diminuindo o sedentarismo e as consequências negativas que este pode provocar para a saúde física e mental.

Vasconcelos-Raposo, Gonçalves e Teixeira (2005), sustentam que a compreensão do ser humano requer a sua concetualização como um produto da interação de todas as dimensões do sistema sociocultural que o envolvem. Como tal, para o estudo do bem-estar psicológico há que adotar uma perspetiva ecológica encarando a saúde mental como um conjunto de adaptações, não só de carácter biológico, mas também psíquico e sociocultural. Assim, para que melhor se compreendam os processos que determinam o bem-estar dos estudantes, é necessário que se tenha em conta os diferentes contextos de realização, como o contexto familiar e sociocultural que os envolve, contemplando-se no presente estudo o contexto desportivo pela sua importância no desenvolvimento biopsicossocial.

Assim, a atividade física mostra-se essencial para a nossa saúde e bem-estar, pois: reduz o risco de morte prematura, de doenças cardiovasculares, de alguns tipos de cancro e de outras doenças (como a diabetes); ajuda no controlo do peso, a prevenir e reduzir a osteoporose; melhora a autoestima; promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, a ansiedade e depressão; e, ainda, ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco. Além disso, a atividade física tem, também, benefícios económicos, especialmente porque reduz os custos para a saúde, aumenta a produtividade e melhora o ambiente físico e social (DGS, 2020).

Comparando indivíduos fisicamente ativos com indivíduos sedentários, os mais ativos demonstram menor tensão, depressão e fadiga mental e uma maior satisfação com a vida (Silva et al., 2010; Stepoe, 1994). Além disso, Pedišić et al. (2015) demonstraram que valores mais elevados de bem-estar são apresentados em estudantes universitários fisicamente ativos. Portanto, são fundamentais as políticas para promover hábitos saudáveis e bem-estar por parte das entidades universitárias, para melhorar a saúde física e mental e as taxas de desempenho académico da população universitária. Devemos reconhecer que a universidade é um meio privilegiado para a promoção da saúde, com uma grande relevância social (Lozano Polo et al. 2013)

O grande objetivo deste estudo é investigar o contributo da personalidade e dos motivos para a prática do exercício físico no bem-estar psicológico de estudantes do ensino superior.

### **1.1. Personalidade e Bem-estar Psicológico**

O bem-estar psicológico consiste na forma como as pessoas avaliam a sua vida. Deste ponto de vista, as pessoas experienciam bem-estar quando estão envolvidas em atividades interessantes e se sentem satisfeitas (dimensão cognitiva), experienciando igualmente prazer, emoções agradáveis e pouco sofrimento, bem como, reduzidas emoções desagradáveis (dimensão afetiva) (Diener, 2000, 2007). O bem-estar é, por isso, considerado um fenómeno amplo que inclui respostas emocionais e julgamentos globais sobre a satisfação com a vida (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Eid & Larsen, 2008).

Nessa perspetiva, o bem-estar psicológico engloba três componentes interrelacionadas que formam um construto global: 1) Satisfação geral com a vida; 2) o Afeto positivo; e 3) a o Afeto negativo (Diener et al., 1999; Luhmann, Hofmann, Eid, & Lucas, 2012). Em síntese, refere-se à forma como as pessoas se sentem e como avaliam as suas vidas.

Porém, é possível identificar dois conjuntos de fatores que influenciam o bem-estar psicológico: 1) os fatores intrínsecos, oriundos do próprio indivíduo, como os aspetos psicológicos, os valores, as crenças, a religiosidade, as estratégias de coping e as condições de saúde física; e 2) os fatores extrínsecos, tais como os aspetos sociodemográficos, culturais e os eventos de vida (Luhmann et al., 2011; Oishi, Kesebir e Diener, 2011; Woyciekoski, Stenert, & Hutz, 2012). No entanto, ainda há alguma incerteza sobre quais os fatores que mais influenciam o Bem-estar, bem como quais são os preditores mais significativos dentre os comumente citados (Zhang et al., 2009).

Há evidências na literatura que sugerem que o impacto da personalidade no bem-estar é substancial, sendo um dos seus preditores mais fortes e consistentes (Garcia & Erlandsson, 2011; Hayes & Joseph, 2003; Steel, Schmidt, & Shultz, 2008; Lucas & Diener, 2009; Simões et al., 2000; Simões et al., 2003). Segundo Diener et al. (2003), as diferenças individuais na personalidade e o bem-estar emergem cedo na vida, são estáveis ao longo do tempo, e possuem um componente genético de moderado a forte. Essas proposições levaram alguns autores a afirmar que o bem-estar é determinado por predisposições inatas (Bartels e Boomsma, 2009; De Neve, 2011).

Destacam-se dos estudos que relacionam bem-estar e personalidade, os que utilizam a perspetiva dos Cinco Grandes Fatores (Extroversão, Neuroticismo, Amabilidade,

Conscienciosidade e Abertura à Experiência). Os fatores Extroversão e Neuroticismo têm sido apontados como os principais relacionados ao Bem-estar (Costa & McCrae, 1980; Diener & Suh, 1998; Grant, Langan-Fox, & Anglim, 2009; Lüdtke, Roberts, Trautwein, & Nagy, 2011; Nunes, Hutz, & Giacomoni, 2009; Steel et al., 2008; Simões et al., 2000; Simões et al., 2003). Outros autores destacaram, ainda, as associações positivas de Extroversão com Afeto positivo e de Neuroticismo com Afeto negativo (Brajsa-Zganec et al., 2011; Garcia & Erlandsson, 2011; Hutz, Nunes, Serra, Silveira, & Anton, 1999; Lucas & Diener, 2008).

Os resultados desta relação entre bem-estar e personalidade permitem pensar que algumas pessoas possam ser mais felizes em função das suas características pessoais e dos recursos internos que possuem. Parte-se do pressuposto de que as pessoas interpretam as situações e experiências de vida de forma positiva ou negativa, sendo que esta interpretação influencia a avaliação da sua própria vida. Nesta perspectiva, a interpretação subjetiva dos eventos é preponderante no bem-estar (Woyciekoski, Stenert, & Hutz, 2012). No entanto, além da importante contribuição dos traços de personalidade, vários estudos têm enfatizado, também, o impacto dos eventos de vida (Headey & Wearing, 1989; Lucas, 2005; 2007a; Luhmann et al., 2012). É importante reconhecer que a influência dos traços de personalidade pode ser moderada pelo ambiente que cerca o indivíduo (Diener et al., 1999).

### **1.2. O papel dos Motivos para a Prática do Exercício Físico**

O interesse humano em relacionar a mente e o corpo não é recente, a mítica expressão “mente são, corpo são” é um fiel reflexo da saúde mental proporcionada pela atividade física e o desporto (Cid, Silva & Alves, 2007).

Os efeitos da prática de exercício físico são amplamente estudados na literatura científica (Fox, 1999; Hamer, Stamatakis, & Steptoe, 2009; Stathopoulou, Powers, Berry, Smits, & Otto, 2006) assim como as desvantagens de um estilo de vida sedentário.

No entanto, atualmente, os jovens estão cada vez menos ativos, inadaptados e a aumentar excessivamente o peso, aumentando a taxa de obesidade e, conseqüentemente, apresentando uma grande diversidade de problemas de saúde, quer físicos, quer mentais (DGS, 2020).

A evidência científica, bem como a experiência, mostram que a adesão e permanência na prática de exercício físico está diretamente associada à motivação que o indivíduo apresenta para o desempenho de uma dada atividade. Sendo essa motivação caracterizada como uma ação intencional e direcionada para uma meta, regulada por fatores ambientais e pessoais. A

menor participação das pessoas em programas de exercício físico pode, por isso, estar alicerçada no campo motivacional, considerando-se crucial que haja envolvimento e motivação para a tarefa, para que esta se mantenha por um período de tempo suficientemente longo e independentemente da sua finalidade (Deci & Ryan, 1985; Rose, Markland, & Parfitt, 2001; Maltby & Day, 2001).

Embora os efeitos da prática regular de atividade física estejam amplamente divulgados, parece ainda haver uma certa resistência dos estudantes para aderir a tal prática, sendo que claramente a gestão de tempo parece ser, de uma forma superficial, a principal razão para a baixa atividade (Antunes & Ferreira, 2013).

Parece, portanto, que os estudantes universitários, de uma forma geral, não estão preparados para a transição de um sistema em que a realização da atividade física é obrigatória (ou seja, até ao ensino secundário) para outro em que ela passa a ser voluntária (ensino superior) (Sallis & McKenzie, 1991), exigindo, nesta fase, uma maior responsabilidade e motivação individual que podem não possuir ou não estar dispostos a assumir. Por outro lado, para que se possa intervir na promoção de um estilo de vida ativo e saudável neste contexto específico, importa compreender a natureza multifacetada do estilo de vida de cada um, que ultrapassa largamente uma dimensão físico-comportamental, envolvendo também as dimensões social, cognitiva e afetiva (Dias et al., 2008).

Neste sentido, a promoção de hábitos de prática regular de exercício físico mostra-se fundamental, constituindo um dos principais objetivos das políticas de educação para a saúde, principalmente se considerarmos que, apesar de ser evidente o papel da atividade física na qualidade de vida: 1) a maioria dos jovens e adultos não apresentam os níveis recomendados (Caspersen, Nixon, & Durant, 1998); 2) a atividade física declina com a idade, registando-se o declínio mais acentuado, precisamente, no final da adolescência (entre os 15 e os 18 anos) e início da idade adulta / adultez emergente (entre os 20 e os 25 anos), daí o interesse de realizar este estudo com estudantes universitários (Stephens, Jacobs, & White, 1985); e 3) a adoção de comportamentos protetores da saúde desde cedo pode ser determinante na qualidade de vida numa idade mais avançada (Buckworth, 2001).

É, portanto, necessário unir esforços na promoção do exercício físico e do desporto nos jovens, reconhecendo a sua importância (DGS, 2020).

Legnani (2009) destacou que os principais fatores motivacionais para a prática de exercício físico em estudantes universitários são: a prevenção de doenças, o controle de peso corporal e a aparência física que são definidos como fatores extrínsecos, além disso, o controle do stress, o prazer e o bem-estar, como fatores intrínsecos.

No ambiente universitário em específico, a prática desportiva parece, ainda, ter efeitos benéficos na melhoria das estratégias de enfrentamento dos alunos, na autoestima, no padrão cognitivo de autopercepção (Joseph, Royse, Benitez, & Pekmezi, 2014), e nas capacidades para o estabelecimento de redes sociais estáveis (Gill, 2000; Olmos, 2004).

Da mesma forma, a revisão científica tem mostrado que os motivos para a prática desportiva em homens e mulheres são diferentes, sendo atribuídas motivações de caráter mais intrínseco aos homens e mais extrínsecas às mulheres, essencialmente durante o período universitário (Egli, Bland, Melton, & Czech, 2011).

Assim, os resultados obtidos em diversos estudos evidenciam uma relação inversamente proporcional do afeto positivo (bem-estar) com os fatores de motivação extrínseca, ou seja, os fatores extrínsecos levam a uma diminuição do bem-estar sentido pelos jovens, contrariamente quanto maior a identificação com o exercício (fatores intrínsecos), maior será a percepção de satisfação com a vida (Scorsolini-Comin, Fontaine, Barroso, & Santos, 2016).

Torna-se pertinente, perante os desafios que constituem a entrada no ensino superior e tendo em conta todas as características que configuram a adultez emergente, traçar projetos ou programas que incentivem à prática de exercício físico nos jovens universitários, reconhecendo esta prática regular como um fator protetor face às exigências a que estão constantemente sujeitos nesta fase (Antunes & Ferreira, 2013).

### **1.3. O presente estudo**

O grande objetivo deste estudo é investigar o contributo da personalidade e dos motivos para a prática do exercício físico no bem-estar psicológico de estudantes do ensino superior. Testaram-se as seguintes hipóteses:

**H1:** Existem diferenças significativas nas dimensões da personalidade, dos motivos para a prática do exercício físico e do bem-estar em função do sexo, saída de casa e frequência da prática do exercício físico.

**H2:** Existem relações positivas significativas das dimensões da personalidade (extroversão, conscienciosidade, abertura à experiência e amabilidade) e negativa do neuroticismo com a satisfação com a vida e afetividade positiva.

**H3:** Existem relações positivas significativas entre os motivos para a prática do exercício físico e o bem-estar psicológico.

**H4:** As variáveis dos motivos para a prática do exercício físico incrementam valor preditivo significativo às dimensões da personalidade na explicação da satisfação com a vida.

**H5:** As variáveis dos motivos para a prática do exercício físico incrementam valor preditivo significativo às dimensões da personalidade na explicação da afetividade positiva.

**H6:** As variáveis dos motivos para a prática do exercício físico incrementam valor preditivo significativo às dimensões da personalidade na explicação da afetividade negativa.

## **2. MÉTODOS**

### **2.1. Participantes**

A amostra é constituída por 197 participantes de ambos os sexos, isto é, 158 do sexo feminino (80.2%) e 36 do sexo masculino (18.3%), 3 não indicaram o género (1.5%), com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos de idade, com uma média de idades de 20.58 anos (DP = 1.88). Todos os participantes são estudantes do ensino superior, dos quais 50 frequentam o 1ºano (25.4%), 58 frequentam o 2ºano (29.4%), 45 frequentam o 3ºano (22.8%), 17 frequentam o 4ºano (8.6%), 24 frequentam o 5ºano (12.2%), 1 frequenta o 6ºano (.5%) e há, ainda, 2 participantes que se enquadram na categoria “outro” (1.0%), sendo que a maioria frequenta o 2º ano do ensino superior (29.4%). De entre os participantes deste estudo 178 só estudam (90.4%), 12 estudam e trabalham em tempo parcial (6.1%) e 7 estudam e trabalham a tempo inteiro (3.6%).

Aquando da entrada no ensino superior 45 mantiveram a sua residência habitual (22.8%), enquanto para 152 dos estudantes isto implicou a saída de casa (77.2%), sendo que, 104 dividem apartamento com outros estudantes (52.8%), 31 vivem em casa ou apartamento com familiares (15.7%), 15 vivem em residências de estudantes (7.6%), 10 vivem sozinhos em apartamento (5.1%), 1 vive em república (.5%), 36 referem outra situação (18.3%).

Adicionalmente, podemos dizer que, além dos 47 estudantes que não praticam qualquer tipo de atividade física (23.9%), dos estudantes que praticam exercício físico 88 praticam sozinhos (44.7%) e 62 fazem exercício físico acompanhados (31.5%). Dos estudantes praticantes 18 praticam exercício uma vez por semana (9.1%), 29 praticam duas vezes por semana (14.7%), 52 praticam três vezes por semana (26.4%), 20 praticam quatro vezes por semana (10.2%), 19 praticam cinco vezes por semana (9.6%), 6 praticam seis vezes por semana (3.0%) e 6 praticam sete vezes por semana (3.0%), resultando numa média de 2.46 dias por semana, variando entre 0 e 15 horas semanais, perfazendo em média 2.88 horas por semana (DP = 2.842).

Quanto ao grau de satisfação com o curso que frequentam, numa escala de 1 a 5, em que 1 = Nada Satisfeito e 5 = Muito Satisfeito, nenhum estudante se enquadraram-se no nível 1 (0%), 3 no nível 2 (1.5%), 63 no nível 3 (32.0%), 97 no nível 4 (49.2%), e 34 no nível 5 (17.3%), demonstrando que, no geral, os alunos estão bastante satisfeitos com o seu curso. Relativamente ao grau de envolvimento com o curso, e igualmente numa escala de 1 a 5, em que 1 = Nada envolvido e 5 = Muito envolvido, 3 alunos enquadraram-se no nível 1 (1.5%), 7 no nível 2 de envolvimento (3.6%), 50 no nível 3 (25.4%), 102 no nível 4 (51.8%), e 35 no nível 5, o mais elevado (17.8%), sendo evidente que, a grande maioria dos estudantes se encontram bastante envolvidos no seu curso.

Face à conjuntura atual que vivemos, de pandemia, praticamente todos os estudantes sentem que a COVID-19 teve impacto no seu bem-estar geral. Numa escala de 1 a 5 em que 1 = Nenhum e 5 = Muito, 2 dos participantes situam o seu medo e ansiedade no nível 1 (1.0%), 27 alunos enquadraram-se no nível 2 (13.7%), 77 no nível 3 (39.1%), 71 no nível 4 (36.0%) e 20 no nível 5 (10.2%), sendo óbvio que é uma situação que afeta quase a totalidade dos estudantes inquiridos.

## **2.2. Instrumentos**

**2.2.1. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS;** Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Simões, 1992) – Avalia o grau em que as pessoas se sentem satisfeitas com a sua vida. É composta por 5 itens, avaliando a dimensão cognitiva (Ex: “Estou satisfeito(a) com a minha vida”). Apresenta as respostas numa escala tipo Likert de 5 pontos, sendo que 1= “Discordo Muito” até ao 5= “Concordo Muito”. No presente estudo, o Alpha de Cronbach foi de .83.

**2.2.2. Escala de Afetividade Positiva e Afetividade Negativa (PANAS;** Watson, Clarck & Tellegen, 1988; Galinha, Pereira, & Esteves, 2013) – **versão reduzida** – Mede o bem-estar subjetivo, ou seja, as avaliações que as pessoas fazem acerca das suas experiências afetivas. É constituída por 10 itens, avaliando a dimensão afetiva, através dos sentimentos e emoções experienciados nos últimos tempos (Ex: “Interessado(a)”). Apresenta as respostas numa escala tipo Likert de 5 pontos, sendo que 1= “Experimentou esse sentimento ou emoção nada ou muito pouco” até ao 5= “Extremamente”. No presente estudo, o Alpha de Cronbach foi de .85 para a Afetividade Positiva e .84 para a Afetividade Negativa.

**2.2.3. Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R;** Deci & Ryan, 2000; Félix & Ferreira, 2021) – Avalia quais os motivos que levam as pessoas a praticar algum tipo de

exercício físico e foi traduzida e validada para esta população. É constituído por 30 itens, partindo da premissa “Pratico exercício físico...”, avaliando 5 grandes dimensões: 1) Interesse/Prazer: “Porque é divertido”; 2) Competência: “Porque quero adquirir novas habilidades”; 3) Aparência: “Porque quero ser atraente para os outros”; 4) Fitness: “Porque quero ter mais energia” e 5) Social: “Porque quero estar com os meus amigos”. As respostas foram dadas numa escala tipo Likert de 7 pontos (1= “Não é verdade para mim!” até 7= “Muito verdadeiro para mim”). No presente estudo, o Alpha de Cronbach obtido foi de .96 para a Dimensão 1 (Interesse/Prazer), .94 para a Dimensão 2 (Competência), .92 para a Dimensão 3 (Aparência), .91 para a Dimensão 4 (Fitness) e .86 para a Dimensão 5 (Social).

**2.2.4. Big Five Inventory (BFI; John, Donahue, & Kentle, 1991)** – Avalia os Cinco Grandes Fatores da Personalidade (Extroversão, Neuroticismo, Amabilidade, Conscienciosidade e Abertura à Experiência). É constituído por 44 itens, partindo da premissa “Vejo-me como alguém que...”. No presente estudo foram utilizadas, essencialmente, 4 dessas dimensões: 1) Extroversão (versus Introversão) – tendência para desfrutarem das experiências de vida de forma positiva e valorizar as relações sociais: “É falador(a)”; 2) Neuroticismo (versus Estabilidade Emocional) – propensão de um indivíduo para perceber a realidade como sendo ameaçadora e difícil: “É deprimido(a), triste”; 3) Conscienciosidade (versus ausência de orientação) – incide em questões como a responsabilidade, autodisciplina, controlo de impulsos e orientação: “É um trabalhador(a) de confiança” e 4) Abertura à experiência – abrange vários comportamentos relacionados com a permanente procura e paixão por novas experiências: “Tem curiosidade em relação a várias coisas”. As respostas foram dadas numa escala tipo Likert de 5 pontos (1= “Discordo Totalmente” até 5= “Concordo Totalmente”). No presente estudo, o Alpha de Cronbach obtido foi de .78 para a Dimensão 1 (Extroversão), .84 para a Dimensão 2 (Neuroticismo), .76 para a Dimensão 3 (Conscienciosidade), .81 para a Dimensão 4 (Abertura à Experiência), .64 para a Dimensão 5 (Amabilidade).

### **2.3. Procedimentos**

A recolha de dados foi efetuada durante o primeiro semestre, com alunos do ensino superior ( $\geq 18$  anos), depois da obtenção do consentimento informado por parte dos estudantes que participaram neste estudo, tendo-lhes sido assegurado o cariz voluntário da participação, o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos.

Todos os instrumentos de avaliação utilizados foram aplicados em condições semelhantes, isto é, de forma individual e em plataforma online (LimeSurvey), devido à situação pandémica atravessada nesta fase.

O questionário apresentado aos participantes, contou com uma recolha inicial de dados sociodemográficos (como idade, sexo, situação do agregado, situação académica, prática e tipo de atividade física, entre outros), sendo posteriormente apresentadas as várias escalas referentes ao Bem-estar; Personalidade e Motivação para a Prática do Exercício Físico.

A ordem das escalas foi igual para todos os alunos. A aplicação dos instrumentos teve uma duração aproximada de 20 minutos.

### **3. RESULTADOS**

#### ***3.1. Análises descritivas***

Para uma melhor perceção, os resultados das análises diferenciais estão organizados em função dos objetivos e das questões de investigação.

Neste ponto reportamo-nos às análises em função do sexo, da saída de casa dos pais e da frequência da prática da atividade física relativamente às dimensões da personalidade, motivação para a prática da atividade física, satisfação com a vida e afetividade positiva e negativa.

### **Análise em função do sexo**

Na Tabela 1 apresentamos o resultado da comparação das médias nas dimensões da personalidade, nos motivos para a atividade física, na satisfação com a vida e afetividade positiva e negativa, em função do sexo, tendo recorrido ao teste paramétrico t de Student.

**Tabela 1**

*Médias e Desvios-Padrão e valor de teste nas dimensões em análise segundo o sexo*

Variáveis	Masculino		Feminino		t	p
	M	DP	M	DP		
<b>Extroversão (E)</b>	25.42	5.55	25.78	5.07	-.380	.573
<b>Neuroticismo (N)</b>	22.56	6.39	26.46	5.58	-3.689	.185
<b>Conscienciosidade (C)</b>	28.86	4.73	30.63	5.32	-1.840	.218
<b>Abertura à Experiência (O)</b>	36.89	5.65	34.60	6.37	1.985	.416
<b>Amabilidade (A)</b>	32.86	4.63	35.37	4.15	-3.200	.946
<b>Interesse/Prazer (M_I)</b>	34.97	10.43	31.12	11.88	1.793	.187
<b>Competência (M_C)</b>	34.39	11.51	29.44	11.43	2.344	.998
<b>Aparência (M_A)</b>	26.03	10.32	25.35	9.51	.377	.375
<b>Fitness (M_F)</b>	26.53	7.55	25.51	7.60	.728	.903
<b>Social (M_S)</b>	16.00	6.84	13.14	6.79	2.280	.713
<b>Satisfação com a vida (SV)</b>	17.25	4.48	18.42	3.63	-1.673	.273
<b>Afetividade Positiva (AP)</b>	17.14	4.10	16.08	3.76	1.505	.671
<b>Afetividade Negativa (AN)</b>	10.58	4.67	12.69	4.43	-2.548	.931

Como podemos verificar na Tabela 1, não existem diferenças significativas entre as variáveis estudadas em função do sexo.

### **Análise em função da saída de casa dos pais**

Para avaliar a existência, ou não, de diferenças entre os estudantes inquiridos que tiveram que sair da casa dos pais, aquando do ingresso no ensino superior, foram calculadas as médias e os desvios-padrão para cada uma das dimensões, tendo sido realizado o teste t de Student.

**Tabela 2**

***Médias e Desvios-Padrão e valor de teste nas dimensões em análise segundo a saída de casa dos pais***

Variáveis	Saída de casa - SIM		Saída de casa - NÃO		t	p
	M	DP	M	DP		
<b>Extroversão (E)</b>	25.41	4.98	26.78	5.52	-1.580	.452
<b>Neuroticismo (N)</b>	26.24	6.06	24.27	5.27	1.978	.417
<b>Conscienciosidade (C)</b>	30.17	5.35	30.87	4.79	-.784	.254
<b>Abertura à Experiência (O)</b>	35.16	6.16	34.60	6.69	.524	.567
<b>Amabilidade (A)</b>	34.74	4.43	35.67	4.07	-1.260	.395
<b>Interesse/Prazer (M_I)</b>	31.45	11.78	32.98	11.93	-.760	.850
<b>Competência (M_C)</b>	30.00	11.64	31.24	11.62	-.630	.978
<b>Aparência (M_A)</b>	25.16	9.87	26.11	9.08	-.579	.256
<b>Fitness (M_F)</b>	25.42	7.49	26.38	8.21	-.736	.397
<b>Social (M_S)</b>	13.32	6.65	14.80	7.49	-1.271	.220
<b>Satisfação com a vida (SV)</b>	18.18	3.82	18.09	3.93	.136	.467
<b>Afetividade Positiva (AP)</b>	16.17	3.79	16.36	4.25	-.279	.151
<b>Afetividade Negativa (AN)</b>	12.56	4.69	11.64	3.94	1.189	.213

Da leitura da Tabela 2 podemos afirmar que não existem diferenças significativas, em função de ter ou não saído da casa dos pais, nas dimensões estudadas.

### **Análise em função da frequência da prática da Atividade Física**

No sentido de avaliar a existência, ou não, de diferenças entre os estudantes que praticam algum tipo de atividade física menos frequentemente (<3x por semana) e aqueles que têm uma prática mais frequente (>3x por semana) foram calculadas as médias e os desvios-padrão para cada dimensão e aplicado o teste t de Student.

**Tabela 3**

***Médias e Desvios-Padrão e valor de teste nas dimensões em análise segundo a frequência da prática da Atividade Física***

Variáveis	AF <3x por semana		AF >3x por semana		t	p
	M	DP	M	DP		
<b>Extroversão (E)</b>	25.28	5.48	26.13	4.77	-1.162	.220
<b>Neuroticismo (N)</b>	26.81	5.73	24.86	5.99	2.323	.694
<b>Conscienciosidade (C)</b>	29.41	5.30	31.17	5.04	-2.376	.599
<b>Abertura à Experiência (O)</b>	34.38	6.20	35.62	6.30	-1.388	.502
<b>Amabilidade (A)</b>	34.46	3.99	35.40	4.64	-1.519	.125
<b>Interesse/Prazer (M_I)</b>	26.77	12.61	36.40	8.82	-6.255	.000
<b>Competência (M_C)</b>	26.00	12.47	34.19	9.23	-5.271	.001
<b>Aparência (M_A)</b>	21.64	10.44	28.79	7.48	-5.559	.000
<b>Fitness (M_F)</b>	22.04	8.53	28.92	4.83	-7.044	.000
<b>Social (M_S)</b>	12.97	7.12	14.29	6.58	-1.355	.228
<b>Satisfação com a vida (SV)</b>	18.00	3.70	18.30	3.97	-.549	.159
<b>Afetividade Positiva (AP)</b>	15.49	3.78	16.87	3.88	-2.531	.583
<b>Afetividade Negativa (AN)</b>	13.41	4.77	11.38	4.10	3.219	.078

Como podemos verificar na Tabela 3, existem diferenças significativas nas dimensões Interesse/Prazer ( $t = -6.255$ ;  $p < .05$ ), Competência ( $t = -5.271$ ;  $p < .05$ ), Aparência ( $t = -5.559$ ;  $p < .05$ ) e Fitness ( $t = -7.044$ ;  $p < .05$ ), com os estudantes que praticam mais de três vezes por semana a apresentarem valores significativamente superiores aos estudantes que têm uma prática de atividade física inferior a três vezes por semana.

### ***3.2. Relações entre as dimensões da Personalidade, Motivação para a Atividade Física, Satisfação com a Vida e Afetividade Positiva e Negativa***

Na Tabela 4 apresentamos a matriz de correlações entre as variáveis da personalidade, motivos para a prática da atividade física, satisfação com a vida e afetividade positiva e negativa. É de salientar as correlações negativas do Neuroticismo com a satisfação com a vida ( $r = -.27; p < .001$ ) e a afetividade positiva ( $r = -.29; p < .001$ ) e uma correlação positiva com a afetividade negativa ( $r = .56; p < .001$ ). Destacam-se, igualmente, as correlações positivas da Conscienciosidade com a satisfação com a vida ( $r = .24; p < .001$ ) e a afetividade positiva ( $r = .33; p < .001$ ), da Abertura à Experiência com a afetividade positiva ( $r = .31; p < .001$ ), da Amabilidade com a satisfação com a vida ( $r = .24; p < .001$ ). No que diz respeito aos motivos para a prática da atividade física salientamos as correlações positivas das dimensões Interesse/Prazer, Competência e Fitness com a afetividade positiva ( $r = .35; p < .001$ ) e a correlação positiva da dimensão Interesse/Prazer com a satisfação com a vida ( $r = .16; p < .05$ ).

**Tabela 4**  
**Matriz de correlações entre as variáveis em estudo**

Variáveis	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1. Extroversão (E)</b>	25.72	5.13	-												
<b>2. Neuroticismo (N)</b>	25.79	5.93	-.18*	-											
<b>3. Conscienciosidade (C)</b>	30.33	5.23	.19**	-.19**	-										
<b>4. Abertura à Experiência (O)</b>	35.03	6.27	.25**	-.04	.05	-									
<b>5. Amabilidade (A)</b>	34.95	4.36	.14	-.19**	.22**	.11	-								
<b>6. Interesse/Prazer (M_I)</b>	31.80	11.80	.14	-.24*	.16*	.22**	.18*	-							
<b>7. Competência (M_C)</b>	30.28	11.62	.17*	-.16*	.11	.26**	.14	.85**	-						
<b>8. Aparência (M_A)</b>	25.38	9.68	.05	.02	.06	.10	-.01	.53**	.64**	-					
<b>9. Fitness (M_F)</b>	25.64	7.65	.19**	-.13	.18*	.15*	.18**	.76**	.82**	.72**	-				
<b>10. Social (M_S)</b>	13.66	6.86	.09	-.14	-.09	.12	.03	.59**	.56**	.26**	.40**	-			
<b>11. Satisfação com a vida (SV)</b>	18.16	3.84	.11	-.27**	.24**	.03	.24**	.16*	.13	.05	.17*	-.01	-		
<b>12. Afetividade Positiva (AP)</b>	16.21	3.89	.27**	-.29**	.33**	.31**	.17*	.35**	.35**	.11	.35**	.18*	.40**	-	
<b>13. Afetividade Negativa (AN)</b>	12.35	4.55	-.15*	.56**	-.11	-.02	-.14	-.11	-.01	.06	-.07	.01	-.25**	-.24**	-

M= Média; DP= Desvio-padrão

\*\* .  $p < .001$

\* .  $p < .05$

### **3.3. Análise Preditiva**

Apresentamos, de seguida, os resultados da análise de regressão, considerando as variáveis relativas à satisfação com a vida, afetividade positiva e afetividade negativa, como variáveis dependentes e as variáveis da personalidade (Extroversão, Neuroticismo, Conscienciosidade, Abertura à Experiência e Amabilidade) e os motivos para a prática da atividade física (Interesse/Prazer, Competência, Aparência, Fitness e Social), como variáveis independentes. O objetivo destas análises foi o de compreender os resultados na sua globalidade, indo para além das análises diferenciais e correlacionais já efetuadas anteriormente. Pretendemos, assim, estudar o valor preditivo das variáveis independentes selecionadas na explicação do bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior.

Tabela 5

*Regressão hierárquica para a variável dependente Satisfação com a Vida*

Variáveis	B	Intervalos de Confiança 95%		Erro Padrão	Beta	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado
		Limite inferior	Limite superior				
<b>Modelo 1</b>						.133	.111
(Constante)	12.717	6.265	19.168	3.271			
EXT	.020	-.086	.126	.054	.026		
NEUROT	-.130	-.220	-.041	.045	-.201		
CONSC	.116	.014	.218	.052	.158		
ABERT_EXP	-.009	-.093	.076	.043	-.014		
AMAB	.145	.023	.268	.062	.165		
<b>Modelo 2</b>						.146	.100
(Constante)	13.278	6.553	20.002	3.409			
EXT	.014	-.094	.123	.055	.019		
NEUROT	-.127	-.220	-.034	.047	-.196		
CONSC	.095	-.012	.201	.054	.129		
ABERT_EXP	-.015	-.103	.073	.045	-.024		
AMAB	.129	.003	.255	.064	.146		
M_I	.019	-.074	.112	.047	.058		
M_C	.001	-.103	.105	.053	.002		
M_A	-.014	-.095	.067	.041	-.036		
M_F	.055	-.087	-.087	.072	.109		
M_S	-.054	-.153	.044	.050	-.097		

EXT = Extroversão; NEUROT = Neuroticismo; CONSC = Conscienciosidade; ABERT\_EXP = Abertura à Experiência; AMAB = Amabilidade; M\_I = Interesse/Prazer; M\_C = Competência; M\_A = Aparência; M\_F = Fitness; M\_S = Social.

Como podemos verificar na Tabela 5, o primeiro bloco de variáveis, apresentado no Modelo 1, explicam 13.3% da satisfação com a vida ou 11.1% no seu valor ajustado. A análise dos coeficientes de regressão indica um contributo negativo estatisticamente significativo para a dimensão do Neuroticismo ( $\beta = -.201$ ;  $p < .01$ ) e contributos positivos estatisticamente significativos das dimensões da Amabilidade ( $\beta = .165$ ;  $p < .05$ ) e da Conscienciosidade ( $\beta = .158$ ;  $p < .05$ ).

O Modelo 2 explica 1.5% da variância, não acrescentando valor preditivo significativo ao Modelo 1 ( $F = .560$ ;  $p = .731$ ).

No seu conjunto, o modelo de regressão integrando as variáveis dos modelos considerados explica aproximadamente 14.6% da variância total da amostra ( $F = 3.186$ ;  $p < .001$ ) relativamente à satisfação com a vida dos estudantes que frequentam o ensino superior.

Tabela 6

*Regressão hierárquica para a variável dependente Afetividade Positiva*

Variáveis	B	Intervalos de Confiança 95%		Erro Padrão	Beta	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado
		Limite inferior	Limite superior				
<b>Modelo 1</b>						.261	.241
<b>(Constante)</b>	5.179	-.858	11.216	3.061			
<b>EXT</b>	.089	-.010	.188	.050	.118		
<b>NEUROT</b>	-.136	-.220	-.053	.042	-.208		
<b>CONSC</b>	.184	.089	.280	.049	.248		
<b>ABERT_EXP</b>	.160	.081	.239	.040	.258		
<b>AMAB</b>	.030	-.084	.145	.058	.034		
<b>Modelo 2</b>						.336	.301
<b>(Constante)</b>	5.268	-.739	11.275	3.045			
<b>EXT</b>	.058	-.039	.154	.049	.076		
<b>NEUROT</b>	-.110	-.193	-.027	.042	-.168		
<b>CONSC</b>	.166	.071	.261	.048	.223		
<b>ABERT_EXP</b>	.138	.060	.217	.040	.223		
<b>AMAB</b>	-.017	-.129	.096	.057	-.019		
<b>M_I</b>	-.005	-.088	.079	.042	-.014		
<b>M_C</b>	.040	-.053	.132	.047	.118		
<b>M_A</b>	-.093	-.165	-.020	.037	-.231		
<b>M_F</b>	.161	.034	.288	.064	.316		
<b>M_S</b>	.012	-.076	.100	.045	.022		

EXT = Extroversão; NEUROT = Neuroticismo; CONSC = Conscienciosidade; ABERT\_EXP = Abertura à Experiência; AMAB = Amabilidade; M\_I = Interesse/Prazer; M\_C = Competência; M\_A = Aparência; M\_F = Fitness; M\_S = Social.

Como podemos verificar na Tabela 6, o primeiro bloco de variáveis, apresentado no Modelo 1, explicam 26.1% da afetividade positiva ou 24.1% no seu valor ajustado. A análise dos coeficientes de regressão indica um contributo negativo estatisticamente significativo para a dimensão do Neuroticismo ( $\beta = -.208$ ;  $p < .01$ ) e contributos positivos estatisticamente significativos das dimensões da Abertura à Experiência e ( $\beta = .258$ ;  $p < .001$ ) e da Conscienciosidade ( $\beta = .248$ ;  $p < .001$ ).

O Modelo 2 explica 7.6% da variância, acrescentando valor preditivo significativo ao Modelo 1 ( $F = 4.239$ ;  $p < .001$ ). A análise dos coeficientes  $\beta$  indica um contributo estatisticamente significativo para as mesmas dimensões da personalidade referidas no Modelo 1, acrescentando um contributo negativo significativo da dimensão Aparência ( $\beta = -.231$ ;  $p < .05$ ) e um valor preditivo positivo significativo da dimensão Fitness ( $\beta = .316$ ;  $p < .05$ ) relativas aos motivos para a prática da atividade física.

No seu conjunto, o modelo de regressão hierárquica integrando os dois modelos em estudo explica aproximadamente 33.6% da variância total da amostra ( $F = 9.431$ ;  $p < .001$ ) relativamente à afetividade positiva dos estudantes que frequentam o ensino superior.

Tabela 7

*Regressão hierárquica para a variável dependente Afetividade Negativa*

Variáveis	B	Intervalos de Confiança 95%		Erro Padrão	Beta	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado
		Limite inferior	Limite superior				
<b>Modelo 1</b>						.316	.298
(Constante)	3.153	-3.631	9.937	3.439			
EXT	-.042	-.153	.069	.056	-.048		
NEUROT	.419	.325	.513	.048	.547		
CONSC	.004	-.103	.112	.055	.005		
ABERT_EXP	.010	-.079	.099	.045	.014		
AMAB	-.028	-.157	.100	.065	-.027		
<b>Modelo 2</b>						.339	.304
(Constante)	2.280	-4.721	9.280	3.548			
EXT	-.046	-.159	.066	.057	-.052		
NEUROT	.419	.323	.516	.049	.548		
CONSC	.028	-.083	.138	.056	.032		
ABERT_EXP	-.008	-.099	.084	.046	-.011		
AMAB	-.012	-.143	.119	.066	-.012		
M_I	-.061	-.158	.036	.049	-.159		
M_C	.096	-.012	.204	.055	.246		
M_A	.022	-.062	.107	.043	.048		
M_F	-.080	-.228	.067	.075	-.136		
M_S	.062	-.041	.164	.052	.093		

EXT = Extroversão; NEUROT = Neuroticismo; CONSC = Conscienciosidade; ABERT\_EXP = Abertura à Experiência; AMAB = Amabilidade; M\_I = Interesse/Prazer; M\_C = Competência; M\_A = Aparência; M\_F = Fitness; M\_S = Social.

Como podemos verificar na Tabela 7, o primeiro bloco de variáveis, apresentado no Modelo 1, explica 31.6% da afetividade negativa ou 29.8% no seu valor ajustado. A análise dos coeficientes de regressão indica um contributo positivo estatisticamente significativo da dimensão do Neuroticismo ( $\beta = -.547$ ;  $p < .001$ ).

O Modelo 2 explica 2.4% da variância, não acrescentando valor preditivo significativo ao Modelo 1 ( $F = 1.330$ ;  $p = .253$ ).

No seu conjunto, o modelo de regressão hierárquica integrando as variáveis dos modelos considerados explica aproximadamente 33.9% da variância total da amostra ( $F = 9.554$ ;  $p < .001$ ) relativamente à afetividade negativa dos estudantes que frequentam o ensino superior.

#### **4. DISCUSSÃO**

Com este estudo pretendeu-se analisar o contributo da personalidade e da motivação para a prática do exercício físico no bem-estar psicológico de estudantes do ensino superior.

Relativamente às análises diferenciais, não se verificaram diferenças significativas nas dimensões da personalidade, dos motivos para a prática do exercício físico e do bem-estar nem em função do sexo, nem da saída de casa dos pais. As únicas diferenças evidentes apresentaram-se quanto à frequência da atividade física, sendo que, estudantes que praticam exercício mais de três vezes por semana apresentam valores significativamente superiores aos estudantes que têm uma prática inferior a três vezes por semana (Tabela 3), confirmando-se, assim, parcialmente, a Hipótese 1.

No que diz respeito à contribuição das dimensões da personalidade para a predição do bem-estar psicológico, os resultados indicaram, de acordo com a literatura e conforme esperado, que a personalidade é um grande e importante preditor (Garcia & Erlandsson, 2011; Hayes & Joseph, 2003; Steel, Schmidt & Shultz, 2008; Lucas & Diener, 2009; Simões et al., 2000; Simões et al., 2003).

Neste estudo, o neuroticismo é a dimensão da personalidade que apresenta o valor explicativo mais significativo do bem-estar psicológico, indo ao encontro de pesquisas anteriores. Além disso, emergem os fatores da conscienciosidade e da abertura à experiência, embora pesquisas anteriores apontem essencialmente para a extroversão e o neuroticismo (Costa & McCrae, 1980; Diener & Suh, 1998; Grant, Langan-Fox & Anglim, 2009; Lüdtke, Roberts, Trautwein, & Nagy, 2011; Nunes, Hutz, & Giacomoni, 2009; Steel et al., 2008).

Verificou-se, ainda, que a personalidade explica tanto a dimensão emocional (afetividade positiva e negativa), como a dimensão cognitiva (satisfação com a vida).

A dimensão extroversão apresentou correlação de .27 com a afetividade positiva, revelando uma tendência para os estudantes mais extrovertidos também experienciarem uma maior afetividade positiva, indo ao encontro de vários estudos, tais como os de Brajsa-Zganec et al., 2011, Garcia & Erlandsson, 2011, Hutz, Nunes, Serra, Silveira, & Anton, 1999 e Lucas & Diener, 2008.

A dimensão neuroticismo apresentou uma correlação de -.27 com a satisfação com a vida e -.29 com a afetividade positiva, por outro lado, existe uma correlação de .56 do neuroticismo com a afetividade negativa. Os resultados sugerem que alunos com valores superiores de neuroticismo andam associados a menores valores de satisfação com a vida, menor afetividade positiva e maior afetividade negativa, percebendo, conseqüentemente, menor bem-estar psicológico. Estes resultados parecem corroborar as evidências de que indivíduos com a dimensão neuroticismo mais presente, também apresentam maior afetividade negativa (Brajsa-Zganec et al., 2011; Garcia & Erlandsson, 2011; Hutz, Nunes, Serra, Silveira, & Anton, 1999; Lucas & Diener, 2008).

A dimensão conscienciosidade apresentou uma correlação de .24 com a satisfação com a vida e .33 com a afetividade positiva e a dimensão abertura à experiência apresentou correlação de .31 com a afetividade positiva. Estes valores significativos sugerem uma tendência para os estudantes mais conscienciosos e recetivos a novas experiências vivenciarem uma maior afetividade positiva, sendo que, aqueles que têm mais presente na sua personalidade a dimensão conscienciosidade sentem-se mais satisfeitos com a sua vida. Resultados estes, pouco explorados em investigações anteriores.

A dimensão amabilidade apresentou correlação de .24 com a satisfação com a vida, mostrando que os alunos com mais traços de amabilidade, apresentam maior satisfação com a vida, ainda que não seja um valor muito expressivo e, por isso, pouco estudado.

As dimensões conscienciosidade e amabilidade apresentam relações positivas significativas com a satisfação com a vida e, simultaneamente, com a afetividade positiva. As dimensões extroversão e abertura à experiência, mostram relações positivas significativas, apenas, com a afetividade positiva e, por fim, o neuroticismo, revela uma relação negativa significativa com a satisfação com a vida e afetividade positiva, corroborando, ainda que parcialmente, a Hipótese 2.

Ainda de acordo com as expectativas, as variáveis relacionadas com os motivos para a prática do exercício físico predizem, igualmente, o bem-estar (entre 1.5% e 7.6%), ainda que de forma menos expressiva que os fatores da personalidade.

A dimensão interesse/prazer apresentou correlação de .35 com a afetividade positiva e .16 com a satisfação com a vida, confirmando que o interesse/prazer é um dos motivos pelos quais as pessoas praticam algum tipo de exercício físico, sentindo-se mais satisfeitos e experienciando emoções mais positivas (Legnani, 2009).

A dimensão competência apresentou correlação de .35 com a afetividade positiva. Estudantes que praticam frequentemente algum tipo de atividade física com o intuito de se tornarem mais capacitados e competentes fisicamente, acabam por sentir uma maior afetividade positiva e, naturalmente, maior bem-estar psicológico.

A dimensão aparência apresentou correlação de .11 com a afetividade positiva (Legnani, 2009), no entanto, apresenta um contributo negativo significativo, constituindo-se como um dado curioso e surpreendente, mas que acaba por poder fazer sentido, uma vez que estudantes que praticam algum tipo de exercício físico motivados pela aparência, acabam por ir experienciando cada vez menos afetos positivos, possivelmente devido ao facto de se tratar de um fator extrínseco e, por isso, ser menor a identificação ou ligação com o exercício físico, como relataram diversos estudos (Scorsolini-Comin, Fontaine, Barroso, & Santos, 2016).

A dimensão fitness apresentou correlação de .35 com a afetividade positiva, apresentando uma relação positiva significativa, mostrando que a motivação para a prática derivada do fitness faz aumentar os afetos positivos dos alunos.

A dimensão social apresentou correlação de .18 com a afetividade positiva, revelando que, ainda que pouco significativos, os motivos sociais fazem aumentar os afetos positivos dos estudantes. Assim sendo, alunos que praticam algum tipo de exercício por motivos sociais, acabam por ter retorno ao nível da afetividade positiva.

As dimensões interesse/prazer e fitness apresentam relações positivas significativas com a satisfação com a vida e afetividade positiva. As dimensões competência e social mostram, apenas, relações significativas com a afetividade positiva, sendo que, a dimensão aparência não demonstra relações significativas a este nível. Confirma-se assim, parcialmente, a Hipótese 3.

A satisfação com a vida e a afetividade negativa apresentaram correlações mais expressivas com as dimensões da personalidade, enquanto que a afetividade positiva exibiu associações mais fortes com os motivos para a prática da atividade física.

De uma forma geral, este estudo mostrou que tanto a personalidade como os motivos para a prática da atividade física apresentam relações com o bem-estar psicológico dos estudantes, embora a associação com a personalidade seja muito mais evidente (Bartels & Boomsma, 2009; De Neve, 2011). Isso não significa, contudo, que os motivos para a prática do exercício físico não sejam relevantes, como, aliás, mostraram as correlações.

Apesar de tanto a personalidade como os motivos para a prática do exercício físico estarem relacionados e de cada um deles explicar, isoladamente, o bem-estar psicológico, quando controlamos a personalidade, os motivos não incrementam valor para a satisfação com a vida e a afetividade negativa. Assim, não se confirmam as Hipóteses 4 e 6, respetivamente.

Contudo, alguns motivos para a prática da atividade física (aparência e fitness) acrescentam valor explicativo para a afetividade positiva acima daquilo que a personalidade explica, confirmando-se a Hipótese 5. Resultado este que não encontramos em qualquer outro estudo e surge, possivelmente, como um dado novo na investigação.

Da mesma forma, a revisão da literatura tem mostrado que os motivos para a prática da atividade física em homens e mulheres são diferentes, sendo atribuídas motivações de carácter mais intrínseco aos homens e mais extrínsecas às mulheres, essencialmente durante o período universitário (Egli, Bland, Melton, & Czech, 2011). No entanto, neste estudo não se verificam diferenças estatisticamente significativas a este nível.

Quando comparados os resultados deste estudo com outras pesquisas, verifica-se, no geral, uma convergência entre estudos, indicando que os estudantes universitários que têm uma atividade física mais frequente, ou seja, aqueles que são fisicamente mais ativos, apresentam níveis mais elevados de bem-estar psicológico, indo ao encontro dos resultados apresentados por Pedišić et al. (2015).

## **5. CONCLUSÃO**

A atividade física não deve continuar a ser vista como uma simples forma de gastar calorias ou por razões puramente estéticas, mas sim, como um meio de promoção da saúde a todos os níveis. Este princípio, integra a noção de que o bem-estar psicológico está associado a níveis elevados de atividade física praticada por parte dos sujeitos e à própria motivação para o fazerem (Dias et al., 2008).

Neste estudo, é evidente a importância do exercício físico, revelando-se fundamental, uma vez que contribui para o bem-estar, não só físico, mas também psicológico.

Apresenta-se como uma mais-valia encarar o exercício físico como uma arma poderosa no combate a doenças como a obesidade e a comportamentos de risco, mas também, na prevenção de doenças ou perturbações do foro mental e na promoção da saúde e do bem-estar psicológico.

Por outro lado, é necessário entender que a prática de uma atividade física, seja ela qual for, deve ser consistente, frequente e duradoura desde cedo e ao longo do desenvolvimento do indivíduo, caso contrário, os resultados serão praticamente impercetíveis (Deci & Ryan, 1985; Rose, Markland, & Parfitt, 2001; Maltby & Day, 2001).

Além disso, sendo a personalidade mais estável, com um valor incremental difícil de alterar, é importante trabalhar os motivos para a prática da atividade física, uma vez que é a própria motivação que vai moldar a forma como o exercício físico é visto e vivido e, conseqüentemente, influenciar a percepção de bem-estar e de satisfação com a vida.

Na prática, é essencial inculcar nas instituições e na própria comunidade, estratégias e metodologias tendo em vista um estilo de vida mais ativo e saudável, retirando daí o maior benefício possível.

No entanto, apesar das conclusões obtidas neste estudo serem extremamente úteis e importantes na compreensão das vantagens de uma vida ativa e da forma como a prática de algum tipo de atividade física contribui para o bem-estar, a pesquisa apresenta algumas limitações, bem como alguns pontos que poderão ser objeto de maior exploração em futuras investigações.

Neste contexto, seria importante recorrer-se a amostras mais alargadas, bem como, a amostras com sujeitos de faixas etárias mais baixas, como crianças e jovens em idade escolar. Teria, também, sido importante compreender a influência que os diferentes tipos de exercício físico podem ter no bem-estar psicológico, na tentativa de perceber se há diferenças significativas, por exemplo, entre atividades individuais e modalidades praticadas em grupo e até mesmo entre tipos de atividades específicas. Seria útil recorrer-se, ainda, a entrevistas individuais, que permitissem fazer uma análise mais qualitativa e aprofundada.

Ao nível da compreensão do desenvolvimento e estabilidade do bem-estar psicológico apresentado pelos indivíduos, tornar-se-ia relevante proceder à aplicação dos mesmos instrumentos, aos mesmos sujeitos, anos mais tarde, o que proporcionaria uma visão longitudinal, impossibilitada, neste caso, dado o caráter transversal do estudo.

Contudo, considera-se que este estudo é pertinente, visto que, para além do maior entendimento que possibilita em torno da atividade física, permite também abrir caminho, ao nível da prática, a uma abordagem mais sistémica e desenvolvimental por parte de

profissionais (como psicólogos) e das próprias instituições (como as escolas) sendo visível esta interligação entre a personalidade, a motivação para a prática da atividade física e o bem-estar psicológico.



## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuquerque, I., & Lima, M. D. (2007). Personalidade e bem-estar subjectivo: Uma abordagem com os projectos pessoais. *Psicologia*, 1-30.
- Almeida, L. M., Pereira, H. P., & Fernandes, H. M. (2018). *Efeitos de diferentes tipos de prática desportiva no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 15-21.
- Andrade, C. (2010). *Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. Análise psicológica*, 28(2), 255-267.
- Antunes, C., & Ferreira, M. S. (2013). *Exercício Físico, Percepção Geral de Saúde e Otimismo em Jovens Universitários*. In II Congresso Ibero-Americano/III Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde, Universidade do Algarve.
- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Bavoso, D., Galeote, L., Montiel, J. & Cecato, J. (2018). *Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 7(2), 26-37.
- Cid, L., Silva, C. & Alves, J. (2007). *Actividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior. Motricidade*, 3(2), 47-55.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and the “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- DGS (2020). *A Actividade Física E O Desporto: Um Meio Para Melhorar A Saúde E O Bem-Estar*. [online] Available at: <<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/a-actividade-fisica-e-o-desporto-um-meio-para-melhorar-a-saude-e-o-bem-estar.aspx>>[Accessed October 2020].

Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. (2008). *A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. Estudos de Psicologia (Natal)*, 13(3), 223-232.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)

Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.

Félix & Ferreira (2021). Adaptação portuguesa da escala dos Motivos para a Prática do Exercício Físico. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. (Trabalho não publicado)

Ferreira, J., & Jorge, A. (2008). Para a compreensão da adultez emergente em Portugal. *Psychologica*, 48, 159-173.

Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. G. (2013). Confirmatory factor analysis and temporal invariance of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 671–679.

John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory--Versions 4a and 54*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.

Mendes, J. C. da S., & Medeiros, M. T. P. (2019). *Imagem corporal positiva em estudantes do ensino superior*. In I. G. S. Arioli, *Psicologia da saúde: Teoria e Intervenção* (pp. 94-107). Atena Editora. <https://doi.org/10.22533/at.ed.7011912037>.

Mendonça, M., Andrade, C., & Fontaine (2009). Transição para a idade adulta e adultez emergente: adaptação do Questionário de Marcadores da Adultez junto de jovens Portugueses. *Psychologica*, 51, 147-168.

Rosin, A. (2012). *Bem-estar subjectivo, personalidade e vivências académicas em estudantes universitários*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Barroso, S. M., & Santos, M. A. D. (2016). Fatores associados ao bem-estar subjetivo em pessoas casadas e solteiras. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 33(2), 313-324.
- Silva, T., Freire, G., Morais, O. & Nascimento Junior, J. (2019). *Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. Saúde e Pesquisa*, 12(2), 359-366.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS) [Further validation of the Satisfaction with Life Scale]. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503–515.
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2000). O bem-estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4(2), 243-279.
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37(1), 5-30.
- Society for the Study of Emerging Adulthood (SSEA). (2016). Overview. Retrieved from <http://ssea.org/about/index.htm>.
- Vasconcelos-Raposo, J. (2004). Bem-estar psicológico, prática de exercício físico, autoestima e satisfação corporal. In J. Dosil, D. Prieto (Eds). *Actas do 1º Congresso Galego-Português de Psicologia da Actividade Física e do Desporto*. Pontevedra: Universidad Vigo, pp. 1-15.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- World Health Report (2002). *Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. Geneva: WHO.

World Health Organization. Health Education and Health Promotion Unit. (2003). Health and development through physical activity and sport. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67796>.

Woyciekoski, C., Natividade, J. C., & Hutz, C. S. (2014). *As contribuições da personalidade e dos eventos de vida para o bem-estar subjetivo. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 30*(4), 401-409.

Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). *Determinantes do bem-estar subjetivo. Psico, 43*(3), 280-288.