

ATIVIDADE FÍSICA E SATISFAÇÃO COM A VIDA DOS IDOSOS: CONTRIBUTO PARA A VALIDAÇÃO DA SATISFACTION WITH LIFE SCALE (SWLS) NA POPULAÇÃO PORTUGUESA

Raul de Sousa Nogueira Antunes¹, Nuno R. Pedro Couto¹, Anabela Pereira dos Santos de S.Vitorino¹, Diogo Manuel Monteiro^{1,2}, João Miguel Moutão^{1,2}, Daniel Almeida Marinho^{2,3}, Luis Filipe Cid^{1,2}

School of Sports of Rio Maior, ESDRM-IPSANTARÉM, Rio Maior, Portugal¹, Research Center in Sport, Health and Human Development, CIDESD, Portugal², University of Beira Interior, Covilhã, Portugal³

RESUMO: O conceito de satisfação com a vida diz respeito ao processo de julgamento cognitivo que o sujeito faz em cada momento da sua vida. O objetivo deste estudo consistiu na validação do modelo de medida da Satisfaction With Life Scale, traduzida e validada para a população portuguesa para uma amostra de idosos portugueses (n=311), com idades iguais ou superiores a 60 anos (M = 68.53; DP = 6.69) praticantes de atividade física, com recurso a uma análise fatorial confirmatória. Relativamente aos resultados, podemos concluir que o modelo de medida da versão portuguesa da Satisfaction With Life Scale (um fator/cinco itens) possui propriedades psicométricas bastante satisfatórias para avaliar a satisfação com a vida na população idosa portuguesa. Concluímos também que os idosos que praticam maior quantidade de atividade física percebem níveis mais elevados de satisfação com a vida.

PALAVRAS CHAVE: Satisfação com a vida, Bem-estar, Idosos, Atividade física.

PHYSICAL ACTIVITY AND SATISFACTION WITH THE LIFE OF THE ELDERLY: CONTRIBUTION TO THE VALIDATION OF SATISFACTION WITH LIFE SCALE (SWLS) IN THE PORTUGUESE POPULATION

ABSTRACT: The concept of satisfaction with life is about the process of cognitive judgment that someone does in every moment of life. The main goal of this study consists on the validation of the measurement model by Satisfaction With Life Scale, translated to portuguese) for a sample of portuguese elderly (n=311), older than 60 years old (M = 68.53; DP = 6.69) that practice physical activity, using a confirmatory factor analysis. About the results, we can conclude that the measurement model of the Portuguese version of Satisfaction With Life Scale (one fator/five items) has qualities to evaluate the satisfaction with life in Portuguese elderly. It was also concluded elderly who practice more physical activity perceive higher levels of satisfaction with life.

KEY WORDS: Satisfaction with life, Well-being, Elderly people, Physical activity.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES: CONTRIBUCIÓN A LA VALIDACIÓN DE LA SATISFACCIÓN CON LA ESCALA DE VIDA (SWLS) EN LA POBLACIÓN PORTUGUESA

RESUMEN: El concepto de satisfacción con la vida se refiere al proceso de juicio cognitivo que el sujeto hace que cada momento de su vida. El objetivo de este estudio fue validar la plantilla de medida de la Satisfaction With Life Scale, traducido y validado para la población portuguesa para una muestra de adultos mayores portugueses (n = 311), de 60 o más años de edad (M = 68.53; DP = 6,69) practicantes de actividad física, mediante una análisis factorial confirmatoria. Con respecto a los resultados, podemos concluir que la medida de la versión portuguesa del Satisfaction With Life Scale (uno fator/cinco itens) tiene cualidades psicométricas bastante satisfactorias para evaluar satisfacción con la vida en la población anciana. Concluimos también que los adultos mayores que practican mayor cantidad de actividad física perciben niveles más elevados de satisfacción con la vida.

PALABRAS CLAVE: Satisfação com a vida, Bienestar, Adultos mayores, Actividad física.

Manuscrito recibido: 26/12/2016
Manuscrito aceptado: 15/07/2018

Dirección de contacto: Raul de Sousa Nogueira Antunes,
Escola Superior de Desporto de Rio Maior, ESDRM-IPSAN-
TARÉM1, Rio Maior, Portugal
Correo-e: rantunes@esdrm.ipsantarem.pt

O bem-estar subjetivo é concetualizado com base em duas componentes, emocional e cognitiva (Diener, 1984). O conceito de satisfação com a vida corresponde à dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo e diz respeito ao processo de julgamento cognitivo, que está associado a uma avaliação que o sujeito faz em cada momento sobre a sua satisfação com a vida. Este julgamento depende da comparação entre as circunstâncias atuais e aquilo que o sujeito define como padrão apropriado, não sendo por isso imposto externamente (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen, Griffin 1985; Pavot, Diener, 2008; Pavot, Diener, Colvin, Sandvik, 1991). Assim sendo, de acordo com Diener (1984), a investigação sobre a satisfação com a vida deve centrar-se nos juízos subjetivos que a pessoa faz sobre a sua própria vida.

Com vista ao desenvolvimento de uma escala de avaliação da satisfação com a vida, Diener, et al., (1985) aplicaram a uma amostra de estudantes universitários um conjunto de 48 perguntas (itens), criados a partir de uma revisão da literatura, que refletissem a satisfação com a vida e o bem-estar. Os resultados obtidos, a partir de uma análise fatorial exploratória, colocaram em evidência a existência de três fatores: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo. Posteriormente, os autores eliminaram os itens correspondentes ao afeto (positivo e negativo) e os itens com pesos fatoriais inferiores a .60. Dos 10 itens que resultaram do processo anterior, foram eliminados mais 5 itens por um processo de análise do seu conteúdo semântico, evitando a redundância. Assim, resultou a Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener, et al., 1985), constituída por 5 itens avaliados numa escala

de likert de 1 a 7 ("discordo totalmente" a "concordo totalmente"), agrupados num único fator (satisfação com a vida). Ainda de acordo com os seus autores, da soma do valor das respostas aos seus itens resulta um indicador deste construto que pode variar entre 5 a 35. Esta escala revelou boas propriedades psicométricas, apresentando uma consistência interna de .87 e uma estabilidade temporal a 2 meses com coeficiente de correlação de .82, sendo que o modelo (i.e., 1 fator/5 itens) explicou 66% da variância dos dados, com pesos fatoriais a variar entre .61 (item 5) e .84 (item 1). Em termos médios, o índice global de satisfação com a vida, nesta amostra, apresentou um valor de 23.5. No mesmo estudo acima referido (Diener, et al., 1985), os autores aplicaram a escala numa outra amostra de 53 idosos (M=75 anos), tendo os resultados revelado bons níveis de consistência interna, apresentando um valor médio de 25.8.

Num outro estudo realizado por Pavot, et al., (1991), com uma amostra de 39 idosos (M=74; DP=8.97 anos), os resultados revelaram igualmente boas qualidades psicométricas, com pesos fatoriais entre .68 (item 4) e .89 (item 2) e uma consistência interna com um alfa de Cronbach de .83. Observou-se ainda um valor médio de satisfação com a vida de 24.44.

A SWLS foi validada para outros países e culturas, por exemplo: Espanha (Atienza, Pons, Balaguer, García-Merita, 2000), numa amostra de 697 (M=13.7 anos); Suécia (Hultell, Gustavsson, 2008; N=2900; M=28.92 anos); Noruega (Clench-Aas, Nes, Dalgard, Aarø, 2011; N=4984; Mhomens=46.2; Mmulheres=44.1); Alemanha (Glaesmer, Grande, Braehler, Roth, 2011; N=

2524; M= 48.9). Em todos os estudos mencionados, a escala apresentou valores consistentes indicativos de boas qualidades psicométricas.

A SWLS (Diener, et al., 1985) foi ainda traduzida e validada para portugueses (Neto, 1993) numa amostra de 217 adolescentes portugueses (99 rapazes e 118 raparigas). Os resultados, obtidos através de uma análise fatorial exploratória, revelaram que o modelo explicava 53.3% da variância dos dados, pesos fatoriais a variar entre .69 (itens 4 e 5) e .81 (item 3) e uma consistência interna de .78. Neste estudo, os resultados indicaram um valor global de satisfação com a vida de 24.1.

Num outro estudo de Figueiras, Santana, Corte-Real e Fonseca (2010), foi utilizada uma amostra de 870 adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 75 anos (M=36.29; DP= 13.35 anos) com o objetivo de determinar a validade da estrutura fatorial da versão portuguesa da Satisfaction With Life Scale (SWLSp) e a invariância da SWLSp entre géneros. Os resultados apontaram para um valor de consistência interna de .82, revelando ainda um bom ajustamento do modelo aos dados ($\chi^2=21.13$, $p<0.001$; $\chi^2/ gl=4.23$; CFI=0.99; TLI=0.99; RMSEA=0.06; SRMS=0.02), e uma invariância entre géneros.

Muito recentemente, Silva, Taveira, Marques e Gouveia (2015), testaram a validade de construto da SWLSp através de uma análise confirmatória do seu modelo de medida, realizada numa amostra de 461 estudantes portugueses com idades compreendidas entre os 12 e os 21 anos (M=16.4; DP=1.96). Os resultados evidenciaram um ajustamento aceitável do modelo (i.e., 1 fator/5 itens) aos dados ($\chi^2/df = 2.70$, GFI = .96, CFI = .96; RMSEA = .126; 90 %CI = .047-.210), com pesos fatoriais a variar entre .63 e .79. e um valor de consistência interna de .83.

De acordo com Almeida, Pereira e Fernandes (2018), para entender os processos que determinam o bem-estar, torna-se fundamental ter em consideração os diferentes contextos de realização, incluindo o contexto desportivo ou de atividade física.

Assim, e embora a literatura evidencie um conjunto de preocupações acerca do impacto da atividade física na saúde, qualidade de vida e bem-estar do idoso, existe uma falta de consistência em torno desta temática (Rajeski, Mihalko, 2001). Desta forma, muitos têm sido os dados que comprovam que a prática regular de exercício físico, com intensidade moderada, tem efeitos benéficos indiscutíveis não só ao nível da saúde física, como também psicológica e social, podendo ser um contribuinte importante para o bem-estar geral do sujeito em todas as idades (Berger, Pargman, Weinberg, 2002; Biddle, Mutrie, 2001; Buckworth, Dishman, 2002), e inclusivamente constituir um fator importante para a melhoria na auto percepção relativamente ao envelhecimento (Klusmann, Evers, Schwarzer, Heuser, 2012).

A literatura tem ainda evidenciado os benefícios do bem-estar subjetivo ao nível da saúde e longevidade dos sujeitos, e a sua relação com a prática regular de atividade física (Diener, Chan, 2011; Silva, Rosado, Silva, Serpa, 2014; Solberg, et al., 2012). De acordo com Neto, Lima, Gomes, Santos e Tolentino (2012), são evidentes as relações entre a prática de atividade física e o bem-estar subjetivo. Nesse estudo, realizado com 187 idosos com mais de 61 anos, maioritariamente do género feminino, tornou evidente que os idosos, com uma frequência de prática de 4 a 5 vezes por semana, apresentaram valores mais elevados no bem-estar subjetivo. Também Withall, Stathi, Davis, Coulson, Thompson e Fox (2014) verificaram, num estudo com 228 idosos (M = 78.2 anos DP = 5.8), que existem associações positivas entre a quantidade de atividade física, de intensidade moderada a vigorosa, e a satisfação com a vida percebida pelos idosos.

Assim, tomando em consideração que a versão portuguesa da SWLS foi validada com amostras de estudantes e adolescentes (Neto, 1993; Silva, et al., 2015) ou adultos (Figueiras, et al., 2010), o nosso principal objetivo foi realizar a validação do seu modelo de medida (um fator/ cinco itens) numa amostra de idosos portugueses, com idades iguais ou superiores a 60 anos, bem como, analisar as diferenças ao nível da satisfação com a vida de acordo com a quantidade de atividade física praticada.

Este objetivo assume especial pertinência pelo facto da SWLS ser o instrumento de medida mais utilizado na literatura para avaliação da satisfação com a vida, bem como, pelo facto das diferentes idades ou circunstâncias de vida podem causar mudanças na forma como as pessoas avaliam a sua satisfação com a vida (Clench-Aas, et al., 2011).

METODOLOGIA

Participantes

Neste estudo participaram 311 indivíduos (n=311), 244 do sexo feminino e 67 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 60 e os 90 anos (M =

68.63; DP = 6.55), todos frequentadores de universidades sénior e centros de dia das regiões do Ribatejo e zona Oeste de Portugal continental. Do total da amostra, 79.7% revelou ter uma prática regular de atividade física com uma frequência entre 1 e 7 vezes por semana (M=1.73; DP=1.53). Entre as atividades relacionadas destacam-se a ginástica de manutenção, aeróbica, hidroginástica e a caminhada.

Instrumentos

Satisfaction with Life Scale (SWLS, Diener, et al., 1985). Foi utilizada a versão portuguesa (Neto, 1993), constituída por 5 itens, aos quais se responde numa escala tipo likert, com 7 níveis, que variam entre 1 ("discordo totalmente") e 7 ("concordo totalmente"). Posteriormente os itens são agrupados num único fator que representa o índice global de satisfação com a vida.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short form) validado para 12 países, incluindo Portugal (Craig, et al., 2003). Este questionário é constituído por 4 questões relacionadas com os tipos específicos de atividade física, como caminhada, atividades moderadas e atividades vigorosas, em termos de frequência e duração de cada tipo específico de atividade, e também o tempo gasto sentado por dia numa semana. Os dados obtidos pelo IPAQ são convertidos a MET-min/semana (equivalente metabólico), ao calcular os minutos assinalados por semana em cada categoria de atividades pelo equivalente metabólico específico. O nível de atividade física de cada indivíduo é classificado, tendo em conta as recomendações do próprio IPAQ, que apresenta as seguintes categorias de atividade física:

Categoria 1 (Baixa) -Nível de atividade física mais baixo, correspondente aos indivíduos que não preenchem os critérios para as categorias 2 e 3, sendo considerados como inativos; Categoria 2 (Moderada)-Indivíduos que cumpram um dos seguintes critérios: a) 3 ou mais dias de atividade física vigorosa de pelo menos 20 minutos por dia; b) 5 ou mais dias de atividade física moderada e/ou caminhada de pelo menos 30 minutos por dia; c) 5 ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, atividade física moderada ou vigorosa, que atinjam um mínimo de atividade física total de pelo menos 600 MET-minutos/semana; Categoria 3 (Elevada)-Indivíduos que cumpram um dos seguintes critérios: a) atividade vigorosa pelo menos durante 3 dias, atingindo no mínimo um total de atividade física de 1500 MET-minutos/semana; b) 7 ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, atividades de intensidade moderada ou vigorosa, que atinjam um mínimo de atividade física total de pelo menos 3000 MET-minutos/semana.

PROCEDIMENTOS

Procedimentos de recolha de dados

Após o contacto com as direções das universidades sénior e centros de dia, e da assinatura do consentimento informado por parte dos participantes, todos os dados foram recolhidos e analisados de forma anónima garantindo assim o princípio da confidencialidade. Realça-se ainda, que os dados foram recolhidos em contexto de sala de aula nos locais de funcionamento das instituições, em pequenos grupos (máximo 20 pessoas), demorando, em média, cerca de 20 minutos a sua aplicação. É de salientar que todos os participantes aceitaram fazer parte do estudo, de forma voluntária e o consentimento informado foi obtido.

Procedimentos Estatísticos

Relativamente à análise dos dados, foram tidas em conta as recomendações operacionalizadas por Byrne (2010), Hair, Black, Babin e Anderson (2014), Kahn (2006), Whorthing e Whitaker (2006), sendo utilizado o método de estimação o da *máxima verosimilhança* (ML), através do teste do qui-quadrado (χ^2) com os respetivos graus de liberdade (df) e o nível de significância (p). Foram ainda utilizados os seguintes índices de qualidade do ajustamento: *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR), *Comparative Fit Index* (CFI), *Tucker Lewis- Index* (TLI), *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) e o respetivo intervalo de confiança (90% CI). Foram adotados, no presente estudo, os valores de corte sugeridos por Hu e Bentler (1999): SRMR \leq 0.08, CFI e TLI \geq 0.95 e RMSEA \leq 0.06., embora no caso dos índices incrementais (CFI e TLI) não se deva generalizar os valores de corte de Hu e Bentler, sendo igualmente aconselhável ponderar valores iguais ou superiores a .90 (Marsh, Hau, Wen, 2004).

Tendo por base que a teoria subjacente ao método de estimação ML (maximum likelihood) assume que os dados tenham uma distribuição normal multivariada (Kahn, 2006; Kline, 2005), é fundamental analisar o coeficiente de Mardia (Mardia, 1970) e verificar a normalidade dos dados (Hoyle, Panter,

1995). De acordo com Byrne (2010), se o coeficiente Mardia normalizado for superior a 5.0 é indicativo que os dados não têm uma distribuição normal multivariada, situação que se verifica na nossa amostra (kurtosis multivariada: Mardia=15.95, Mardia normalizado=16.81). Quando tal acontece, Hair, et al., (2014) recomendam a utilização de um rácio de 15:1 de forma a poder utilizar o método de estimação ML. A análise foi realizada com o recurso ao software de análise de equações estruturais AMOS 21.0.

No que diz respeito à análise da validade convergente (com o objetivo de verificar se os itens estão relacionados com o respetivo fator), foi feito o cálculo da *variância extraída média* (VEM), utilizando os valores de referência recomendados (VEM ≥.50) (Hair, et al., 2014). Foi ainda calculada a fiabilidade compósita, para avaliar a consistência interna do fator, adotando como valores de corte FC ≥.07, tal como sugerido por Hair, et al., (2014).

Por último, com o intuito de estudarmos as diferenças ao nível da satisfação com a vida em função da quantidade de atividade física (categorias do IPAQ), utilizámos, em primeiro lugar, técnicas univariadas de medidas de localização e tendência central (média) e medidas de dispersão (desvio-padrão). A normalidade foi verificada através do teste Kolmogorov-Smirnov assumindo-se, que a amostra segue uma distribuição normal quando p ≥.05 (Ho, 2014). Por fim, foi utilizada a técnica paramétrica One-Way ANOVA (comparação de médias em mais de dois grupos), complementado com o post-hoc de Tukey, tal como sugerido por Ho (2014). O nível de significância adotado para rejeitar as hipóteses nulas foi p ≤ .05. A análise dos dados foi realizada com recurso ao SPSS 20.0.

RESULTADOS

Como podemos observar na tabela 1, verificamos que os sujeitos utilizaram todos os níveis de resposta (i.e., entre 1 e 7), sendo os itens 3 (“estou satisfeito com a minha vida”) e 4 (“até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida”) os que apresentam valores médios mais elevados. Por outro lado, o item 5 (“se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada”) é o que apresenta um valor médio mais baixo. Estes valores médios são, em certa medida, confirmados pela distribuição não normal univariada, que apresenta uma tendência de enviesamento à esquerda, centrada no lado direito da escala, ou seja, nas respostas de “concordo”, “concordo bastante” e “concordo totalmente”, como se pode observar nos resultados da assimetria. Verificamos ainda que o valor médio do índice global de satisfação com a vida é 23.5 (DP=5.15) (Tabela 1).

Análise da validade de constructo

Em relação ao ajustamento dos dados ao modelo de medida (ver tabela 2), o modelo inicial (i.e., um fator/cinco itens) ajustou-se aos dados, conforme os valores de corte adotados na metodologia (Tabela 2).

Relativamente aos parâmetros estandardizados do modelo de medida (figura 1), verifica-se que todos os itens apresentam um peso fatorial ≥.50, variando entre .59 e .87 (todos estatisticamente significativos p ≤.05), e que consequentemente explicam mais de 25% da variância do fator latente (Hair, et al., 2014). Verifica-se ainda que o modelo de medida apresenta um valor ajustado de validade convergente (VEM=.56), ou seja, os itens convergem fortemente para a saturação do fator, bem como uma consistência interna ajustada com um valor de fiabilidade compósita de .74 (Hair, et al., 2014) (Figure 1).

No que diz respeito à análise das diferenças existentes ao nível da satisfação com a vida, em função da quantidade de prática regular de AF, como podemos observar na tabela 3, os sujeitos apresentam um valor médio de satisfação com a vida de 26.63±5.13 (Table 3).

Desta forma, através da análise do One way Anova, e depois de confirmada normalidade dos dados, através do teste Kolmogorov-Smirnov (p ≥.05), verificou-se a existência de diferenças significativas (F_{satisfação com a Vida}=5,06, p=.007). Porém com recurso à análise do teste post-hoc Tukey,

Tabela 1. Análise Descritiva das Respostas aos Itens do SWLS

Item	Mín-Máx	M±DP	Assimetria	Valor Z	Achatamento	Valor Z
Item 1	1-7	4.76±1.19	-0.61	-4.42	0.91	3.30
Item 2	1-7	4.52±1.24	-0.18	-1.30	0.24	0.87
Item 3	1-7	5.01±1.15	-0.41	-2.97	0.88	3.19
Item 4	1-7	5.02±1.26	-0.55	-3.99	0.71	2.57
Item 5	1-7	4.19±1.60	-0.11	-0.80	-0.58	-2.10
Sat. Vida'	5-35	23.52±5.15	-0.37	-2.68	0.61	2.21

Tabela 2. Índices de ajustamento dos modelos testados

Modelos	χ ²	df	p	SRMR	TLI	CFI	RMSEA	90% CI
Português*	13.5	5	.056	**	**	.96	.126	.047-.210
Modelo 1	6.75	5	.24	.015	.995	.997	.034	.000-.091

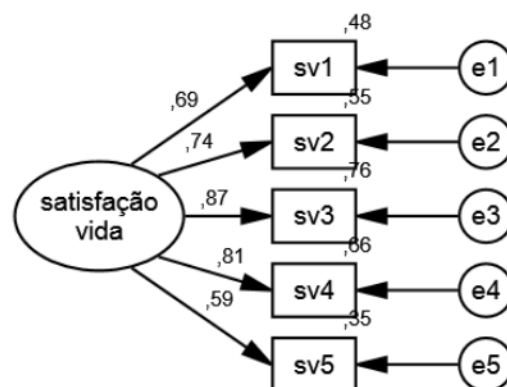


Figura 1. Parâmetros individuais estandardizados do SWLS - modelo 1 (cinco itens/um fator).

Tabela 3. Médias e desvio padrão da satisfação com a vida e diferenças em função das categorias de atividade física.

	Amostra total M±DP	Categoria 1 M±DP	Categoria 2 M±DP	Categoria 3 M±DP	F
n	300	29	195	76	
Satisfação com a vida	26.63±5.13	21.86±5.78	23.34±5.11	25.05±4.63	5,06**

verificamos que os resultados evidenciam diferenças entre os indivíduos pertencentes às categorias 1 e 3 (p=.012) e às categorias 2 e 3 (p=.036). Especificamente, verificamos que são os elementos da categoria 3 (elevada) apresentam valores médios superiores.

DISCUSSÃO

Ao analisar os nossos resultados, verifica-se que o presente estudo, com a aplicação da SWLS a uma amostra de população idosa portuguesa, apresenta dados excelentes relativamente aos índices de ajustamento, uma vez que os valores dos índices absolutos analisados (i.e., χ²; SRMR; RMSEA) e dos índices incrementais (i.e., CFI; TLI) enquadram-se perfeitamente nos valores de corte adotados na metodologia (Hu, Bentler, 1999), facto que demonstra a boa qualidade do ajustamento do modelo. Estes valores são semelhantes aos encontrados na literatura por Silva, et al., (2015) (ver tabela 2); Atienza, et al., (2000) (GFI = .98, NFI = .99; NNFI=.99); Hultell e Gustavsson (2008) (RMSEA = .064; CFI = .99); Clench-Aas, et al., (2011) (RMSEA = .065; CFI = .995); Glaesmer, et al., (2011) (RMSEA = .13; CFI = .98; TLI=.96; NFI = .98; GFI = .97), o que revela uma boa consistência da escala e do construto subjacente.

Também no que diz respeito aos valores do ajustamento local do modelo, nomeadamente, do peso fatorial dos itens, verificamos que todos os itens apresentam um peso fatorial acima de 0.50 (0.59- 0.87), algo que também se verifica em estudos anteriormente referidos (Atienza, et al., 2000; Clench-Aas, et al., 2011; Diener, et al., 1985; Glaesmer, et al., 2011; Neto, 1993; Pavot, et al., 1991; Silva, et al., 2015).

No que diz respeito à consistência interna, a SWLS apresentou um alfa de Cronbach de .85, atingindo os valores recomendados na literatura (α ≥.70) (Hair et al., 2014). Este valor de consistência interna é muito próximo do valor da versão original (Diener, et al., 1985) (.87) e ligeiramente superior ao da versão portuguesa (Neto, 1993) (.78). Já no que diz respeito à análise do indicador de fiabilidade compósita, tomando em consideração as recomendações de Hair, et al., (2014), os resultados sugerem que os itens estão a avaliar de forma idêntica e em simultâneo o respetivo constructo (satisfação com a vida), bem como uma boa validade convergente, ou seja, todos os itens estão a saturar o fator compósito (VEM=.56) Hair, et al., 2014).

Verificamos ainda que o valor médio do fator satisfação com a vida, na nossa amostra (i.e., população idosa) é 23.5, valor igual ao valor obtido pelos autores da versão original (Diener, et al., 1985) e próximo dos valores da versão portuguesa (24.1) com uma amostra de adolescentes (Neto, 1993). Este

valor médio é também muito próximo dos valores encontrados na aplicação em amostras de idosos (Diener, et al., 1985; Glaesmer, et al., 2011; Pavot, et al., 1991). Isto parece indicar que o índice global de satisfação não varia, em termos absolutos, entre gerações.

Outro dos objetivos deste estudo consistia na análise das diferenças ao nível da satisfação com a vida em função da quantidade de atividade física praticada. Tendo em conta os resultados obtidos, podemos afirmar que os indivíduos com maior quantidade de atividade física praticada apresentam valores mais elevados de percepção de satisfação com a vida. No entanto os nossos dados evidenciam ainda um efeito progressivo da atividade física ao nível da percepção de satisfação com a vida, uma vez que os indivíduos com níveis de atividade física moderada têm uma percepção mais elevada de satisfação com a vida do que aqueles que têm níveis de atividade física baixa, e que por sua vez, níveis de atividade física elevada parecem estar associados a uma percepção de maior satisfação com a vida em relação aos que apresentam níveis de atividade física moderada. Estes resultados encontram suporte nos estudos de Neto, et al., (2012), Withall, et al., (2014), Solberg, et al., (2012) e Strachan, et al., (2010).

CONCLUSÕES

Tendo por base os resultados alcançados, podemos concluir que o modelo de medida da versão portuguesa da SWLS (um fator/cinco itens) possui qualidades bastante satisfatórias para avaliar a satisfação com a vida na população idosa portuguesa. No que respeita à comparação com as versões portuguesas da SWLS (Neto, 1993; Silva, Taveira, Marques, Gouveia, 2015), com a versão original (Diener, et al., 1985) e ainda com outras versões (Atienza, et al., 2000; Clench-Aas, et al., 2011; Glaesmer, et al., 2011; Neto, 1993; Pavot, et al., 1991), os valores de ajustamento encontrados são muito semelhantes. Em futuras investigações, e no sentido de compreender a satisfação com a vida como construto teórico, referente à dimensão cognitiva do bem-estar, sugere-se uma análise convergente da SWLS com outros constructos associados ao bem-estar subjetivo.

Por outro lado, ao analisar as diferenças ao nível da satisfação com a vida em função da quantidade de atividade física praticada, verificamos que a quantidade de atividade física praticada pelos sujeitos da amostra parece estar associada à percepção de satisfação com a vida, sendo os indivíduos com maior quantidade de prática de atividade física aqueles que apresentam valores mais elevados de percepção de satisfação com a vida.

REFERÊNCIAS

Almeida, L., Pereira, H., Fernandes, H. (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.

Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 314-319.

Biddle, S., Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge, Taylor & Francis Group.

Byrne, B. (2010). *Structural equation modeling with AMOS. Basic concepts, applications, and programming* (2nd edn.) Madison, Avenue, New York: Taylor & Francis Group, LLC.

Clench-Aas, J., Nes, R. B., Dalgard, O. S., Aaro, L. E. (2011). Dimensionality and measurement invariance in the satisfaction with life scale in Norway. *Quality of Life Research*, 20, 1307-1317.

Craig, C., Marshall, A., Sjostrom, M., Bauman A., Booth, M., Ainsworth, B. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine Science Sports Exercise*, 35(8), 1381-95. <http://dx.doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

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

Figueiras, T., Santana, P., Corte Real, N., Dias, C., Brustad, R., Fonseca, A. (2010). Análise da estrutura factorial e da invariância da versão portuguesa da Satisfaction with Life Scale (SWLSp) quando aplicada a adultos de ambos os sexos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 10(3), 11-30.

Glaesmer, H., Grande, G., Braehler, E., Roth, M. (2011). The German version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS): Psychometric properties, validity, and population-based norms. *European Journal of Psychological Assessment*, 27, 127-132.

Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th edn.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Educational.

Ho, R. (2014). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS* (2nd edn.). New York: CRC Press.

Hoyle, R., Panter, A. (1995). Writing about structural equation models. In R. Hoyle (Edn.), *Structural Equation Modeling. Concepts, issues, and applications* (pp. 158-176). Thousand Oaks, CA: Sage.

Hu, L., Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.

Hultell, D., Gustavsson, P. (2008). A psychometric evaluation of the Satisfaction with Life Scale in a Swedish nationwide sample of university students. *Personality and Individual Differences*, 44, 1070-1079.

Kahn, J. (2006). Factor analysis in Counseling Psychology. Research, training, and practice: Principles, advances and applications. *The Counseling Psychologist*, 34(5), 684-718.

Kline, R. (2005). *Principles and practice of Structural Equation Modeling* (2nd edn.). New York: The Guilford Press.

Klusmann, V., Evers, A., Schwarzer, R., Heuser, I. (2012). Views on aging and emotional benefits of physical activity: Effects of an exercise intervention in older women. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 236-242. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.11.001>

Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S., Katzmarzyk, P. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380, 219-229. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)

Mardia, K. (1970). Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika*, 57(3), 519-530.

Marsh, H., Hau, K., Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesistesting approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling*, 11(3), 320-341.

Neto, F. (1993). The Satisfaction With Life Scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 125-134.

Neto, J., Lima, C., Gomes, Santos, M., Tolentino, F. (2012). Bem-estar subjetivo em idosos praticantes de atividade física. *Motricidade*, 8(2), 1097-1104.

Pavot, W., Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.

Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.

Silva, A., Taveira, M., Marques, e Gouveia, V. (2015). Satisfaction with Life Scale among Adolescents and Young Adults in Portugal: Extending Evidence of Construct Validity. *Social Indicators Research*, 120, 309-318.

Silva, J., Rosado, A., Silva, C., Serpa, S. (2014). Relação entre inteligência emocional, satisfação com a vida e prática desportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 93-109.

Solberg, P., Hopkins, W., Ommundsen, Y., Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 407-417. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.006>

Strachan, S., Brawley, L., Spink, K., Glazebrook, K. (2010). Older adults' physically-active identity: Relationships between social cognitions, physical activity and satisfaction with life. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 114-121. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.09.002>

Withall, J., Stathi, A., Davis, M., Coulson, J., Thompson, J., Fox, K. (2014). Objective indicators of physical activity and sedentary time and associations with subjective well-being in adults aged 70 and over. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(1), 643-656. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph110100643>.

Worthington, R., Whittaker, T. (2006). Scale Development Research. A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806-838.