

Para os meus Pais e minha avozinha Alice Gomes Coelho*

AGRADECIMENTOS

Estava a ver que não...

Finalmente, vejo terminado este trabalho que tanta dor de cabeça me deu. Não foi um processo simples (não por culpa minha) mas por fim vejo por terminado mais um ciclo da minha vida.

Gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que contribuíram de alguma forma para a sua realização, designadamente:

... ao Professor Doutor João Moutão orientador da dissertação de mestrado, pela disponibilidade demonstrada e aconselhamento que permitiu terminar este trabalho com a maior brevidade possível, um grande obrigado ☺

...ao Professor Doutor Luís Cid pela disponibilidade demonstrada ao longo de todo o processo. Obrigada pelo apoio ☺

... aos meus pais e irmãos. À minha mãe pelo seu apoio incondicional. Que apesar dos contratempos tanto insistiu que terminasse o curso ☺.

... à minha Avozinha Alice Gomes Coelho, que estará eternamente viva no meu coração.

... a todos os responsáveis técnicos/administrativos das entidades, que aceitaram colaborar na realização desta investigação permitindo a recolha de dados junto dos praticantes e de tornarem em parte isto possível, nomeadamente: Piscinas Municipais – Santa Maria da Feira e Ginásius - Santa Maria da Feira.

... a todos os praticantes anónimos, que aceitaram fazer parte desta investigação respondendo ao inquérito.

A todos o meu sincero “Muito Obrigada!”

Índice

INTRODUÇÃO GERAL	6
1.1 Introdução.....	6
1.2 Problemas	7
1.3 Objetivos.....	7
1.4 Hipóteses	7
1.5 Estruturação do Trabalho.....	8
2 ESTUDO I: A relação entre atividade física e bem-estar psicológico em praticantes e não praticantes de exercício.....	9
2.1. INTRODUÇÃO.....	11
2.2. METODOLOGIA.....	12
2.2.1 Caraterização da Amostra.....	12
2.2.2 Instrumentos de Medida e Materiais Utilizados	12
2.2.3 Procedimentos de recolha dos dados	13
2.2.4 Procedimentos estatísticos.....	14
2.3 RESULTADOS	14
2.4. DISCUSSÃO	16
2.5. CONCLUSÃO.....	18
2.6. Referências Bibliográficas.....	19
3 ESTUDO II: A relação entre o género, idade, tipo de atividade física praticada e bem-estar psicológico	21
3.1 INTRODUÇÃO.....	23
3.2 METODOLOGIA.....	24
3.2.1 Caraterização da Amostra.....	24
3.2.2 Instrumentos de Medida e Materiais Utilizados	25
3.2.3. Procedimentos de recolha dos dados	26
3.2.4. Procedimentos estatísticos	26
3.3 RESULTADOS	26

3.4 DISCUSSÃO	30
3.5 CONCLUSÃO	31
Referências Bibliográficas.....	32
CONCLUSÃO GERAL, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES	34
Anexos.....	35

INTRODUÇÃO GERAL

“O exercício físico é imprescindível para a saúde do ser humano (...). No entanto, para que as pessoas nele participem e se mantenham, é necessário encontrar novos caminhos com diferentes abordagens. Neste domínio a Psicologia aplicada ao Exercício Físico pode ter um papel decisivo a desempenhar.” (Cid, Silva, & Alves, 2007, p. 46)

1.1 Introdução

Esta dissertação foi realizada no âmbito do Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, com o objetivo de obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Exercício.

Segundo a WHO (2012), que afirma que o natural declínio do funcionamento humano é influenciado pelo comportamento do sujeito ao longo do tempo, no qual estão incluídos: hábitos alimentares; exposição a riscos para a saúde (ex. tabaco, álcool); exposição a substâncias tóxicas; e da quantidade da prática de atividade física.

A prática de atividade física (AF), traz benefícios tanto físicos como psicológicos para os indivíduos que a praticam (Asztalos, De Bourdeaudhuij, & Cardon, 2009). Existe uma forte evidência que define uma relação positiva entre a atividade física e a saúde mental. Os resultados obtidos nas pesquisas realizadas mostram-nos que a atividade física reduz a depressão, ansiedade, melhora o sono, melhora o estado de humor, aumenta a autoestima, melhora a autopercepção física, aumenta a qualidade de vida, reduz e previne o stress, aumenta a vitalidade, o bem-estar geral e a satisfação com a sua aparência física (Asztalos et al., 2009; Peluso & Guerra de Andrade, 2005). Torna-se primordial compreender e caracterizar as condições de vida dos grupos etários, bem como perceber quais as estratégias que podem ser adotadas para proporcionar aos diferentes grupos etários níveis de saúde e bem-estar, tanto físico como psicológico, mais elevados.

Neste sentido partindo da premissa que a prática de atividade física regular tem como consequência um aumento significativo do bem-estar, a temática central desta investigação é a de verificar qual a relação entre estas duas variáveis.

1.2 Problemas

Esta investigação pretende responder as seguintes problemáticas:

- A atividade física promove o bem-estar psicológico dos praticantes de exercício?
- Os não praticantes têm níveis mais baixos de bem-estar psicológico?
- Existem diferenças ao nível de atividade física e do bem-estar psicológico entre géneros?
- Existem diferenças ao nível de atividade física e do bem-estar psicológico entre diferentes atividades?
- Existem diferenças ao nível de atividade física e do bem-estar psicológico entre diferentes idades?

1.3 Objetivos

O objetivo principal desta investigação é avaliar se a atividade física tem benefícios nos diferentes níveis de bem-estar psicológico, sendo operacionalizado através dos seguintes objetivos específicos:

- O1- Analisar a relação entre o nível de atividade física e o bem-estar psicológico nos praticantes de exercício;
- O2- Analisar se os não praticantes de exercício têm níveis mais baixos de bem-estar psicológico;
- O3- Analisar as diferenças entre géneros, idade, tipo de atividade física, categoria de atividade física no que diz respeito aos níveis de bem-estar psicológico. As mulheres apresentam níveis superiores aos homens;

1.4 Hipóteses

No que diz respeito aos objetivos apresentados, foram levantadas as seguintes hipóteses:

- H1- A prática regular de atividade física relaciona-se positivamente, e de forma significativa, com o bem-estar psicológico nos praticantes de exercício; Aqueles que têm um nível maior de atividade física diária, apresentam valores mais elevados de satisfação com a vida.
- H2 – Os não praticantes de exercício apresentam níveis mais baixos de bem-estar psicológico.

H3 – Existem diferenças entre géneros, idade, tipo de atividade física, categoria de atividade física no que se refere à satisfação com a vida, apresentando as mulheres níveis superiores aos homens.

1.5 Estruturação do Trabalho

A presente investigação encontra-se estruturada com seguinte formato:

- Introdução geral – onde é apresentado a pertinência da investigação, o seu problema, objetivos e hipóteses;
- Estudo I - A relação entre atividade física e bem-estar psicológico em praticantes e não praticantes de exercício
- Estudo II - A relação entre o género, idade e tipo de atividade física praticada e bem-estar psicológico

Cada um dos estudos terá a seguintes estrutura/organização;

- Resumo; Introdução – onde é abordada as principais questões da investigação, sendo estas relacionadas com o bem-estar psicológico, saúde mental e atividade física;
- Objetivos;
- Metodologia – onde é caracterizada a amostra e os instrumentos necessários para a recolha de dados;
- Resultados – onde são confrontados os resultados com os objetivos da investigação;
- Discussão;
- Conclusão e Referencias Bibliográficas

1.6-Referências

Asztalos, M., De Bourdeaudhuij, I., & Cardon, G. (2009). The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men. *Public Health Nutr*, 13(8), 1207-1214. doi: S1368980009992825 [pii] 10.1017/S1368980009992825

Cid, L., Silva, C., & Alves, J. (2007). Atividade Física e Bem-Estar Psicológico. Perfil dos Participantes no Programa de Exercício e Saúde de Rio Maior. *Motricidade*, 3 (2), 45-54.

Peluso, M. A., & Guerra de Andrade, L. H. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo)*, 60(1), 61-70. doi: S1807-59322005000100012 [pii] /S1807-59322005000100012

WHO. (2012). *Ageing and Life Course: Interesting facts about ageing*.

2 ESTUDO I: A relação entre atividade física e bem-estar psicológico em praticantes e não praticantes de exercício

RESUMO

A prática regular de atividade física é fundamental sendo os seus benefícios cada vez mais reconhecidos, quer a nível fisiológico, quer psicológico. O principal objetivo da presente investigação foi avaliar a relação entre atividade física e bem-estar psicológico nos níveis de satisfação com a vida, autoestima e vitalidade em praticantes e não praticantes de atividade de física. Participaram nesta investigação sujeitos ($n = 167$ masculino 43,8%, $n = 214$ feminino 56,2%), com idades compreendidas entre os 13 e os 82 anos, sendo a categoria $18 < 40$ $n = 288$ 75,6 % a que apresenta mais sujeitos. O nível de atividade física foi determinado com recurso ao *International Physical Activity Questionnaire*, sendo que todos os sujeitos preencheram as versões portuguesas da *Subjective Vitality Scale*, *Satisfaction with Life Scale*, *Rosenberg Self-Esteem*. Os resultados revelaram uma relação estatisticamente significativas ($p < .05$) entre o dispêndio total de calorías por semana e os indicadores do bem-estar: autoestima, satisfação com a vida e vitalidade. Todavia, quando comparados entre si, os indivíduos categorizados como “inativos” e “minimamente ativos” não se diferenciaram significativamente ao nível dos indicadores de bem-estar, tendo estas diferenças apenas se verificado comparativamente aos indivíduos categorizados como “ativos”. Os resultados obtidos sugerem que a prática de atividade física possibilita uma melhoria nos indicadores de bem-estar psicológico (satisfação com a vida, autoestima e vitalidade). Todavia, estes benefícios só são significativos em níveis de atividade física adequados.

Palavras-chave: categoria de atividade física, satisfação com a vida, autoestima, vitalidade

ABSTRACT

The regular practice of physical activity is fundamental and its benefits increasingly recognized both at physiological or psychological. The main objective of this research was to evaluate the relationship between physical activity and psychological well-being levels of life satisfaction, self-esteem and vitality in practitioners and non-practitioners of physical activity. Subjects participated in this study (n = 167 male 43.8%, n = 214 56.2% female), aged between 13 and 82 years of age, category 18 <40 n = 288 75.6 % offers the most subjects. The level of physical activity was determined using the International Physical Activity Questionnaire, and all subjects completed the Portuguese versions of the Subjective Vitality Scale, Satisfaction with Life Scale, Rosenberg Self-Esteem. The results revealed a statistically significant ($p < .05$) between total expenditure of calories per week and indicators of well-being: self-esteem, satisfaction with life and vitality. However, when compared, individuals categorized as "inactive" and "minimally active" did not differ significantly in terms of indicators of well-being, and these differences occurred only if compared to those categorized as "active". The results suggest that physical activity provides an improvement in indicators of psychological well-being (life satisfaction, self-esteem and vitality). However, these benefits are only significant in adequate levels of physical activity.

Keywords: type of physical activity, life satisfaction, self-esteem, vitality

2.1. INTRODUÇÃO

A atividade física é definida como: qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que resulta no aumento substancial de gasto de energia Haskell et al. (2007)

Todos envelhecemos, contudo, o envelhecimento realizado de forma ativa, com bem-estar e qualidade de vida é uma preocupação que a sociedade encara cada vez mais devido ao aumento da longevidade.(Fernandez-Ballesteros, 2009)

Mota e Carvalho (1999) referem que a atividade, seja ela qual for, parece ser o melhor remédio para a velhice. Assim, a sua prática poderá contribuir para diminuir/retardar as consequências inevitáveis do envelhecimento.

Segundo E. Diener (1994), o bem-estar é um estado a longo termo com a presença de aspetos positivos (e.g., Felicidade, Autoestima, Vitalidade) a ausência de afetos desagradáveis, e de satisfação com a vida, sendo este fundamental para a saúde e longevidade E. Diener, & Chan, M (2011).

Diener & Fujita (1997) afirmam que as pessoas com elevado bem-estar subjetivo apresentam uma tendência global para experimentar os eventos de uma forma positiva, as emoções de tonalidade negativa, própria das pessoas insegura, externas, ambivalentes, pouco eficazes e depressivas, favorece o desenvolvimento de crenças negativas sobre a self e o mundo.

Shin e Johnson (1978), citados por (Pavot, 1993) definem a satisfação com a vida: como sendo um processo de julgamento, em que o indivíduo refere a sua qualidade de vida tendo como base unicamente os seus critérios pessoais.

Neste sentido, é fundamental a prática regular de atividade física sendo os seus benefícios cada vez mais reconhecidos, quer a nível fisiológico, quer psicológico Biddle (2001); Biddle & Mutrie, (2001); Berger, Pargman, & Weinberg, (2002); Calmeiro & Matos (2004); Dosil (2004).

A presente investigação tem como objetivo verificar a relação que os benefícios da atividade física têm no bem-estar psicológico (i.e. nível da satisfação com a vida, autoestima e vitalidade) numa população de praticantes e não praticantes. Pretende-se analisar a relação do nível de atividade física e o bem-estar psicológico nos praticantes de exercício; assim como analisar se os não praticantes de exercício têm níveis mais baixos de bem-estar psicológico.

2.2. METODOLOGIA

2.2.1 *Caraterização da Amostra*

Participaram na investigação 381 sujeitos (n = 167 masculino 43,8%, n= 214 feminino 56,2%), com idades compreendidas entre os 13 e os 82 anos, sendo a categoria 18<40 n= 288 75,6 % a mais representativa. Quanto a representação geográfica a maior mancha situa-se em Santa Maria da Feira n = 179 47%; Outros Distritos: Aveiro, Coimbra e outros n= 202 53%). Dos 381 indivíduos que participam no estudo n = 306 80,3% são praticantes de atividade física e n=75 19,7% são não praticantes. Agrupados em Atividades de Fitness (n = 110, 28,9%), Atividades de Fitness e Aquáticas (n = 52, 13,6%), Atividades Aquáticas (n = 28, 7,3 %), Atividade Física Informal (n = 57, 15,0%), Modalidade Desportiva (n= 54, 14,2%) e Outros (N= 5, 1,3%). A frequência semanal variou entre 1 a 7 vezes por semana sendo que 161 (42,2%) frequentavam de 1 a 3 vezes por semana e 145 (38,1%) frequentavam de 4 a 7 vezes por semana. No que respeita ao tempo de prática, 30 (7,9%) sujeitos praticavam exercício há menos de 6 meses, 30 (7,9 %) praticavam entre 6 e 12 meses, 47 (12,3%) praticavam entre 12 e 36 meses, sendo que os restantes 199 (52,2%) praticavam exercício há mais de 36 meses. Agrupados em categorias de atividade física Inativos (n = 91, 23,9%), Minimamente Ativos (n = 111, 29,1%), Ativos (n= 179, 47%).

2.2.2 *Instrumentos de Medida e Materiais Utilizados*

Os instrumentos utilizados na realização desta investigação foram escalas psicológicas, computador pessoal para a introdução dos dados e a utilização do programa SPSS (versão 20) para o respetivo tratamento estatístico;

O questionário para avaliação dos valores de bem-estar psicológico:

- Escala Satisfação com a Vida / Satisfaction With Life Scale (SWLS: Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, (1985), é um instrumento de autorrelato que pretende avaliar a satisfação com a vida como medida de bem-estar subjetivo, constituído por 5 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 7 alternativas de resposta, que variam entre o “Não Concordo Totalmente” (1) e o “Concordo Totalmente” (7). Esta escala avalia a Satisfação com a vida por meio da avaliação cognitiva do bem-estar subjetivo, sendo os resultados mais elevados os que revelam maiores níveis de satisfação. (Diener

et al., (1985); Pavot & Diener (1993). A versão portuguesa foi traduzida e validada por Neto (1993).

- Autoestima Global. *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), desenvolvida por Rosenberg (1965) é um instrumento de auto-relato que avalia os sentimentos de respeito e aceitação de si mesmo, sendo constituído por 10 itens aos quais se responde numa escala do tipo *Likert* de 5 níveis que variam entre 1 (“concordo totalmente”) e 5 (“discordo totalmente”). No presente estudo iremos utilizar apenas a subescala positiva (itens 1, 3, 4, 7, 10) da versão Portuguesa traduzida e validada por Azevedo e Faria 2004

- International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) desenvolvido por Hagstromer M, Oja P, Sjostrom M (2006) para avaliação dos índices de atividade física. Permite-nos aceder à quantidade de atividade física praticada pelos indivíduos, incluindo o tempo de lazer e trabalhos domésticos. Os tipos de atividade física percebidos através da aplicação deste questionário são a caminhada, as atividades de intensidade moderada e as atividades de intensidade elevada, sendo para isso registada a frequência e duração de cada tipo de atividade. Desta forma podemos obter níveis de cada tipo de atividade bem como a combinação de todas elas. Os valores obtidos são em MET's.

2.2.3 Procedimentos de recolha dos dados

Para a presente investigação foi necessário para a recolha dos dados contactar os responsáveis de um ginásio e outro local com piscina e ginásio de Santa Maria da Feira Zona Norte de Portugal Continental e de forma a alargar a amplitude da amostra realizou-se também o mesmo inquérito online sendo as zonas geográficas com maior volume na amostra: Santa Maria da Feira, Aveiro e Coimbra. Após a obtenção de autorização prévia para a realização deste estudo, por parte dos responsáveis das duas entidades, foram feitas intensas deslocações diárias às instalações, em diferentes horários, durante 2 semanas. A recolha nas duas entidades foi presencial e os sujeitos foram abordados de forma aleatória, antes ou no final da sua sessão de exercício. Sendo o preenchimento dos questionários sempre realizada sobre a minha supervisão. Após todas as recolhas efetuadas realizou-se o tratamento estatístico dos dados através do programa SPSS, versão 20.

2.2.4 Procedimentos estatísticos

Na presente investigação o tratamento estatístico dos dados obtidos através dos questionários foram analisados com recurso ao software informático SPSS – Statistical Package for Social Sciences, na versão 20.0. Além da estatística descritiva (médias e desvios-padrão), serão utilizadas as seguintes técnicas estatísticas: para analisar a correlação entre as variáveis, ou seja, a intensidade da relação entre as variáveis, será utilizado a técnica paramétrica *r de Pearson*. O nível de significância adotado de $p < .05$, e $< .01$ que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada de 5% e 1%.

2.3 RESULTADOS

2.3.1 Análise descritiva e correlacional

Na tabela 1 apresentamos a estatística descritiva e correlacional das variáveis de bem-estar. Estes dados correspondem à correlação entre os indicadores de bem-estar: vitalidade, satisfação com a vida e autoestima com o total de calorias despendido por semana e respetiva categoria de atividade física.

Todos os indicadores de bem-estar (autoestima, satisfação com a vida e vitalidade) e a variável total de calorias por semana correlacionam significativamente entre si.

Tabela 1: Análise descritiva e correlacional das variáveis do Bem-estar: Geral N=381

	<i>Min-Máx</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>	1	2	3	4
1.Auto Estima	1,80-5	4.07	.534	-			
2.Satisfação Vida	1,60-7	4.84	.967	.44**	-		
3.Vitalidade	1,17-7	5.03	.922	.65**	.60**	-	
4.Totalkcalsemana	0-17549,2	3486,83	2875,71	.12*	.12*	.28**	-

Legenda: Min-Máx (valor mínimo e máximo); DP (Desvio-padrão);

** Correlação significativa ($p < .01$).; * Correlação significativa ($p < .05$);

2.3.2. Análise comparativa

Na tabela 2 apresentamos a estatística comparativa das variáveis do bem-estar em função da categoria de atividade física. Estes dados correspondem à comparação entre os indicadores de bem-estar: vitalidade, satisfação com a vida, autoestima e o total de calorias despendido por semana em função da categoria de atividade física.

Através da realização do teste estatístico ANOVA, verifica-se a existência de resultados significativamente estatísticos em todas as variáveis de bem-estar tendo em conta as categorias de atividade física ($p < .05$).

Tabela 2: Análise comparativa entre os indivíduos inativos e ativos e as diferentes componentes da saúde mental

	Inativos		Minimamente Ativos		Ativos		P
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	
Auto Estima	3,95	0,55	4,05	0,55	4,13	0,50	.032*
Satisfação Vida	4,67	1,05	4,74	0,98	4,98	0,89	.026*
Vitalidade	4,69	0,99	4,87	0,87	5,29	0,83	.000**
Totalcalsemana	1155,68	969,98	2065,61	893,02	5553,25	2890,34	.000**

Legenda: DP (desvio-padrão);* Significativo ($p < .05$); ** Significativo ($p < .01$).

Através da análise da tabela 3 que apresenta os resultados do teste POST HOC de Tukey verificamos que o grupo dos participantes inativos se diferencia significativamente ($p < 0.05$) do grupo dos participantes ativos em todas as variáveis de bem-estar. O grupo dos participantes inativos apenas se diferenciou do grupo de participantes ativos na variável de bem-estar vitalidade. No que diz respeito ao total de calorias gastas durante a semana, verificamos que todos os grupos se diferenciam significativamente.

Tabela 3: Teste POST HOC

Variável dependente	Categoria AF	Inativos	Minimamente Ativo
		Sig.	Sig.
Autoestima	Inativo	-	-
	Minimamente Ativo	.35	-
	Ativo	.03*	.47
Satisfação Vida	Inativo	-	-
	Minimamente Ativo	.86	-
	Ativo	.04*	.12
Vitalidade	Inativo	-	-
	Minimamente Ativo	.31	-
	Ativo	.00**	.00**
Totalkcalsemana	Inativo	-	-
	Minimamente Ativo	.01**	-
	Ativo	.00**	.00**

Legenda: * Significativo ($p < .05$); ** Significativo ($p < .01$)

2.4. DISCUSSÃO

O objetivo da presente investigação foi verificar a relação que os benefícios da atividade física têm no bem-estar psicológico (i.e. nível da satisfação com a vida, autoestima e vitalidade) numa população de praticantes e não praticantes. Assim como a relação do nível de atividade física e o bem-estar psicológico nos praticantes de exercício; assim como analisar se os não praticantes de exercício têm níveis mais baixos de bem-estar psicológico.

Através da análise da tabela 1 (correlações entre os indicadores do bem-estar e total de dispêndio calórico semanal e categoria de atividade física) analisamos as correlações estatisticamente significativas entre as 5 variáveis analisados anteriormente.

A variável autoestima apresenta correlação positiva e significativa com todas as outras variáveis, ou seja os sujeitos com valores mais elevados de autoestima apresentam também valores mais elevados nas outras; os sujeitos que se encontram numa categoria de atividade física superior apresentam uma autoestima mais elevada assim como os sujeitos que se encontram numa categoria de atividade física superior.

A variável satisfação com a vida apresenta dados estatisticamente significativos com a variável autoestima e vitalidade para ($p < .01$) e com a variável categoria de atividade física para ($p < .05$) ou seja a satisfação com a vida não apresenta dados estatisticamente significativos com o total de dispêndio de calorias por semana no entanto os sujeitos que se encontram numa categoria de atividade física superior apresentam uma autoestima mais elevada.

A variável vitalidade apresenta resultados significativamente estatísticos com todas as variáveis para ($p < .01$) ou seja os sujeitos que se encontram numa categoria de atividade física superior e tem um maior dispêndio calórico semanal apresentam uma vitalidade mais elevada.

A variável de dispêndio total de calorias por semana apresenta correlação positiva com a autoestima e vitalidade para ($p < .01$) ou seja os sujeitos que tem um maior dispêndio calórico semanal apresentam uma autoestima e vitalidade mais elevada.

A variável categoria de atividade física apresenta resultados que comprovam a sua correlação estatisticamente significativa na variável autoestima, satisfação com a vida e para ($p < .01$) na variável vitalidade e do dispêndio total de calorias por semana para ($p < .05$) ou seja os sujeitos que se encontram numa categoria de atividade física mais elevada apresentam uma autoestima, satisfação com a vida, vitalidade e dispêndio total de calorias por semana mais elevadas.

A análise da tabela 2 ANOVA entre as variáveis do bem-estar: autoestima, satisfação com a vida e vitalidade e o total de dispêndio de calorias por semana em função da categoria de atividade física: inativo, minimamente ativo e ativo, apresenta resultados estatisticamente significativos na relação entre as variáveis de bem-estar e as categorias de atividade física ($p < .05$), ou seja quanto maior a categoria de atividade física melhores são os resultados do bem-estar.

Através da análise da tabela 3 relativa ao teste POST HOC de Tukey verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$) em todas as variáveis de bem-estar entre a categoria de atividade física ativo e inativo.

Verifica-se também que não existe diferenças estatisticamente significativas na categoria minimamente ativo nas variáveis autoestima e satisfação com a vida existindo diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$) nas variáveis vitalidade e total de dispêndio de calorias por semana; ou seja os indivíduos minimamente ativos apresentam melhores níveis de vitalidade o que não acontece a autoestima, satisfação com a vida, no

entanto os indivíduos ativos apresentam melhores níveis em todas as variáveis de bem-estar.

Em suma os resultados obtidos sugerem que a prática de atividade física possibilita uma melhoria nos indicadores de bem-estar psicológico (satisfação com a vida, autoestima e vitalidade) no entanto quanto maior for a categoria de pratica melhores serão os níveis de bem-estar. Estes dados estão de acordo com a bibliografia analisada na qual se verifica que indivíduos que mantenham uma prática regular de atividade física evidenciam valores mais elevados na vitalidade, autoestima, saúde física e saúde em geral (Fernandes et al., (2009); Mazo et al., (2006); Mazo, Mota, Gonçalves, Matos, & Carvalho, (2008); Meurer, Benedetti, & Mazo, (2009); Mota et al., (2006); Nelson et al.,(2007).

2.5. CONCLUSÃO

Esta investigação demonstra que a atividade física tem um aspeto determinante na promoção da saúde e bem-estar.

O principal objetivo da presente investigação foi de avaliar a relação entre atividade física e bem-estar psicológico nos níveis de satisfação com a vida, autoestima e vitalidade em praticantes e não praticantes de atividade de física.

A investigação demonstra diferenças estatisticamente significativas entre a categoria de atividade física, o dispêndio total de calorias por semana e os indicadores do bem-estar: autoestima, satisfação com a vida e vitalidade.

Os resultados obtidos sugerem que a prática de atividade física possibilita uma melhoria nos indicadores de bem-estar psicológico (satisfação com a vida, autoestima e vitalidade) no entanto quanto maior for a categoria de prática melhores serão os níveis de bem-estar.

2.6. Referências Bibliográficas

- Azevedo, A., & Faria, L. (2004). A auto-estima no ensino secundário: Validação da rosenberg Self-Esteem Scale. In Carla Machado, Leandro Almeida, Miguel Goncalves, & Vera Ramalho (Orgs.). X Conferencia Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos (pp. 415-421).
- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.*
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: determinants well-being and interventions.*
- Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde.* (L. V. e. Contextos. Ed.).
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. (pp. 103-157).
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Fujita, F. (1997). *In Health, coping, and well-being. Perspective from social comparison theory* (N. J. L. E. Associates Ed.).
- Dosil, J. (2004). *Psicologia de la actividad física y del deporte* (Vol. 1º). Madrid: José Manuel Cejudo.
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., Pereira, E., Ramalho, J., & Oliveira, S. (2009). A influência da actividade física na saúde mental positiva de idosos. *Motricidade*, 5(1), 33-50.
- Fernandez-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo – Contribuciones de la Psicología.* Madrid: Pirâmide.
- Hagstromer M, Oja P, & M, S. (2006). *The international physical activity questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity.* .
- Haskell, W. L., Lee, I., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., . . . Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health - Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Journal of the American Heart Association*
- Mazo, G. Z., Cardoso, F. L., & Aguiar, D. L. (2006). Programa de Hidroginástica para Idosos: Motivação, Auto-Estima e Auto-Imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 8(2), 67-72.
- Mazo, G. Z., Mota, J., Gonçalves, L. H. T., Matos, M. G., & Carvalho, J. (2008). Actividade física e qualidade de vida de mulheres idosas da cidade de Florianópolis, Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(3), 414-423.
- Meurer, S. T., Benedetti, T. R. B., & Mazo, G. Z. (2009). Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. *Motriz, Rio Claro*, 15(4), 788-796.
- Mota, J., & Carvalho, J. (1999). *A Qualidade de Vida no Idoso - O Papel da Actividade Física - Actas do Seminário, Gabinete de Desporto e Recreação e Tempos Livres*
- Mota, J., Ribeiro, J. L., Carvalho, J., & Matos, M. G. (2006). Actividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de actividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(3), 219-225.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Sceppe, C. C. (2007). Physical Activity and Public Health in Older Adults

Recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Journal of the American Heart Association*, 116, 1094-1105.

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

Pavot, W., & Diener. (1993). *Review of the Satisfaction With Life Scale*.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.

3 ESTUDO II: A relação entre o género, idade, tipo de atividade física praticada e bem-estar psicológico

RESUMO

A prática regular de atividade física é fundamental sendo os seus benefícios cada vez mais reconhecidos, quer a nível fisiológico, quer psicológico. O principal objetivo da presente investigação foi avaliar a relação entre atividade física e bem-estar psicológico nos níveis de satisfação com a vida, autoestima e vitalidade em praticantes e não praticantes de atividade de física. Participaram nesta investigação sujeitos ($n = 167$ masculino 43,8%, $n = 214$ feminino 56,2%), com idades compreendidas entre os 13 e os 82 anos, sendo a categoria $18 < 40$ $n = 288$ 75,6 % a que apresenta mais sujeitos. O nível de atividade física foi determinado com recurso ao *International Physical Activity Questionnaire*, sendo que todos os sujeitos preencheram as versões portuguesas da *Subjective Vitality Scale*, *Satisfaction with Life Scale*, *Rosenberg Self-Esteem*. Os resultados não revelam dados estatisticamente significativos. Os resultados dos valores médios são similares em ambos os tipos de atividade. Conclui-se assim que o contexto por si só não influencia os níveis de bem-estar é provável que a categoria de atividade física: Inativo e Ativo sim, ou seja a atividade escolhida pelo sujeito quanto mais o satisfaz maiores serão os níveis de atividade logo a categoria de atividade tende a ativo/inativo e conseqüentemente a níveis mais elevados de bem-estar. Porém, estes benefícios só são significativos em níveis de atividade física adequados.

Palavras-chave: atividade física, género, idade, satisfação com a vida, saúde mental.

ABSTRACT

The regular practice of physical activity is fundamental and its benefits increasingly recognized both at physiological or psychological. The main objective of this research was to evaluate the relationship between physical activity and psychological well-being levels of life satisfaction, self-esteem and vitality in practitioners and non-practitioners of physical activity. Subjects participated in this study (n = 167 male 43.8%, n = 214 56.2% female), aged between 13 and 82 years of age, category 18 <40 n = 288 75.6 % offers the most subjects. The level of physical activity was determined using the International Physical Activity Questionnaire, and all subjects completed the Portuguese versions of the Subjective Vitality Scale, Satisfaction with Life Scale, Rosenberg Self-Esteem. The results show no statistically significant data. The results of the mean values are similar for both types of activity. It is concluded that the context alone does not influence the levels of well-being is likely that the category of physical activity: Inactive and Active yes, that is the activity chosen by the subject the more satisfied the greater activity levels soon category of activity tends to active / inactive and consequently higher levels of well-being. However, these benefits are only significant in adequate levels of physical activity.

Keywords: physical activity, gender, age, life satisfaction, mental health.

3.1 INTRODUÇÃO

A atividade física é definida como: qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que resulta no aumento substancial de gasto de energia. (Bouchard, Blair, & Haskell, (2007) e o exercício como subgrupo desta, ou seja, “o movimento planejado, estruturado e repetitivo, feito para melhorar ou manter uma ou mais componentes da condição física” Biddle, 1994 cit in Alves, (2005) ou seja, o exercício refere-se à atividade física estruturada, enquanto atividade física é mais abrangente, podendo incluir movimentos do dia-a-dia, como caminhar ou subir escadas.

Bortz e Bortz (1996), afirmam que o exercício físico é o mais importante contributo para um envelhecimento saudável.

Cavil, Kahlmeier e Racioppi (2006) consideram que independentemente do tipo de atividade e da quantidade praticada, são muitos os benefícios, tanto para a saúde física como mental. A estratégia global de 2006 da World Health Organization para a dieta, atividade física e saúde, apontava para pelo menos 30 minutos de atividade física regular com intensidade moderada na maioria dos dias para que o risco de doenças cardiovasculares e diabetes fosse reduzido.

Shin e Johnson (1978) citados por Pavot e Diener, (1993) definem a satisfação com a vida: como sendo um processo de julgamento, em que o indivíduo refere a sua qualidade de vida tendo como base unicamente os seus critérios pessoais.

No que se refere ao bem-estar psicológico dos indivíduos, mais especificamente na autoestima, esta pode ser considerada a chave do bem-estar psicológico e da satisfação com a vida e tem tendência a diminuir com o aumento da idade (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002). Assim, a AF tem sido demonstrada como sendo eficaz no aumento da autoestima em idosos (Li, Harmer, Chaumeton, Duncan, & Duncan, 2002; McAuley et al., 2005; Opdenacker, Delecluse, & Boen, 2009) e em crianças, uma vez que, já desde há muitos anos, existem algumas evidências de que a prática de AF promove valores mais altos de autoestima, especificamente a prática de atividades aeróbias, contrariamente à prática de atividades que desenvolvam capacidades motoras muito complexas e à inatividade. Aparentemente, a definição de objetivos, estabelecer a forma como se devem

realizar as atividades e o incentivo à melhoria da mesma facilita o desenvolvimento da autoestima através da promoção de uma série de experiências bem-sucedidas (Gruber, 1985).

Segundo a investigação de Almeida (2010) que analisou a relação entre a prática desportiva e o bem-estar subjetivo (entre outros) num grupo de adultos de meia-idade e idosos. A amostra constituída com 137 indivíduos, 65% das mulheres e 56% dos homens, com idades compreendidas entre os 45 e os 91 anos de idade. Com o recurso à Escala de Satisfação com a vida, concluiu-se que apesar de metade da amostra ter problemas de saúde, os indivíduos avaliaram positivamente a sua saúde. No que diz respeito ao bem-estar, os indivíduos do género masculino apresentaram níveis médios mais elevados que o género oposto; já a idade não teve qualquer relação no bem-estar. Neste sentido, é fundamental a prática regular de atividade física sendo os seus benefícios cada vez mais reconhecidos, quer a nível fisiológico, quer psicológico (Biddle & Mutrie, (2001); Berger, Pargman, & Weinberg, (2002); Calmeiro & Matos, (2004); Dosil (2004).

A presente investigação tem como objetivo verificar a relação que os benefícios da atividade física têm no bem-estar psicológico (i.e. nível da satisfação com a vida, autoestima e vitalidade) numa população de praticantes. Com esta relação pretende-se analisar a relação do nível de atividade física e o bem-estar psicológico nos praticantes de exercício; - Analisar as diferenças entre géneros, idade, tipo de atividade física, categoria de atividade física no que diz respeito aos níveis de bem-estar psicológico.

3.2 METODOLOGIA

3.2.1 Caraterização da Amostra

Participaram na investigação 381 sujeitos (n = 167 masculino 43,8%, n = 214 feminino 56,2%), com idades compreendidas entre os 13 e os 82 anos, sendo a categoria mais representativa 18 <40 n = 288 75,6 %.

Quanto a representação geográfica a maior mancha situa-se em Santa Maria da Feira n = 179 47%; Outros Distritos: Aveiro, Coimbra e outros n = 202 53%). Dos 381 indivíduos que participam no estudo n = 306 80,3% são praticantes de atividade física e n = 75 19,7% são não praticantes. Agrupados em Atividades de Fitness (n = 110, 28,9%), Atividades de Fitness e Aquáticas (n = 52, 13,6%), Atividades Aquáticas (n =

28, 7,3%), Atividade Física Informal (n = 57, 15,0%), Modalidade Desportiva (n= 54, 14,2%) e Outros (N= 5, 1,3%). A frequência semanal variou entre 1 a 7 vezes por semana sendo que 161 (42,2%) frequentavam de 1 a 3 vezes por semana e 145 (38,1%) frequentavam de 4 a 7 vezes por semana. No que respeita ao tempo de prática, 30 (7,9%) sujeitos praticavam exercício há menos de 6 meses, 30 (7,9 %) praticavam entre 6 e 12 meses, 47 (12,3%) praticavam entre 12 e 36 meses, sendo que os restantes 199 (52,2%) praticavam exercício há mais de 36 meses. Agrupados em categorias de atividade física Inativos (n = 91, 23,9%), Minimamente Ativos (n = 111, 29,1%), Ativos (n= 179, 47%).

3.2.2 Instrumentos de Medida e Materiais Utilizados

Os instrumentos utilizados na realização desta investigação foram escalas psicológicas, computador pessoal para a introdução dos dados e a utilização do programa SPSS (versão 20) para o respetivo tratamento estatístico;

O questionário para avaliação dos valores de bem-estar psicológico:

- Escala Satisfação com a Vida / Satisfaction With Life Scale (SWLS: Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, (1985), é um instrumento de auto-relato que pretende avaliar a satisfação com a vida como medida de bem-estar subjetivo, constituído por 5 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 7 alternativas de resposta, que variam entre o “Não Concordo Totalmente” (1) e o “Concordo Totalmente” (7). Esta escala avalia a Satisfação coma vida por meio da avaliação cognitiva do bem-estar subjetivo, sendo os resultados mais elevados os que revelam maiores níveis de satisfação. (Diener et al., (1985); Pavot & Diener, (1993). A versão portuguesa foi traduzida e validada por Neto (1993).

- Autoestima Global. *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), desenvolvida por Rosenberg (1965) é um instrumento de auto-relato que avalia aos sentimentos de respeito e aceitação de si mesmo, sendo constituído por 10 itens aos quais se responde numa escala do tipo *Likert* de 5 níveis que variam entre 1 (“concordo totalmente”) e 5 (“discordo totalmente”). No presente estudo iremos utilizar apenas a subescala positiva (itens 1, 3, 4, 7, 10) da versão Portuguesa traduzida e validada por Azevedo e Faria (2004).

- International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) desenvolvido por Hagstromer M, Oja P, Sjostrom M (2006) para avaliação dos índices de atividade física. Permite-nos

aceder à quantidade de atividade física praticada pelos indivíduos, incluindo o tempo de lazer e trabalhos domésticos. Os tipos de atividade física percebidos através da aplicação deste questionário são a caminhada, as atividades de intensidade moderada e as atividades de intensidade elevada, sendo para isso registada a frequência e duração de cada tipo de atividade. Desta forma podemos obter níveis de cada tipo de atividade bem como a combinação de todas elas. Os valores obtidos são em MET's.

3.2.3. Procedimentos de recolha dos dados

Para a presente investigação foi necessário para a recolha dos dados contactar os responsáveis de um ginásio e outro local com piscina e ginásio de Santa Maria da Feira Zona Norte de Portugal Continental e de forma a alargar a amplitude da amostra realizou-se também o mesmo inquérito online sendo as zonas geográficas com maior volume na amostra: Santa Maria da Feira, Aveiro e Coimbra. Após a obtenção de autorização prévia para a realização deste estudo, por parte dos responsáveis das duas entidades, foram feitas intensas deslocações diárias às instalações, em diferentes horários, durante 2 semanas. A recolha nas duas entidades foi presencial e os sujeitos foram abordados de forma aleatória, antes ou no final da sua sessão de exercício. Sendo o preenchimento dos questionários sempre realizada sobre a minha supervisão. Após todas as recolhas efetuadas realizou-se o tratamento estatístico dos dados através do programa SPSS, versão 20.

3.2.4. Procedimentos estatísticos

Na presente investigação o tratamento estatístico dos dados obtidos através dos questionários foram analisados com recurso ao software informático SPSS – Statistical Package for Social Sciences, na versão 20.0. Para analisar as diferenças entre géneros, será utilizado o *t de Teste Student* para medidas independentes (estudo das diferenças entre grupos). O nível de significância adotado de $p < 0.05$, e < 0.01 que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada de 5% e 1%.

3.3 RESULTADOS

Nas tabelas 4 e 4.1 apresentamos respetivamente a comparação das médias das pontuações entre o género e as diferentes componentes do bem-estar e a categoria de atividade física: inativos e ativos e as diferentes componentes do bem-estar. Estes dados correspondem à ligação entre os indicadores de bem-estar: vitalidade, satisfação com a vida e autoestima com o total de calorias despendido por semana e categoria de atividade física.

Os valores médios obtidos em cada um dos indicadores de bem-estar (autoestima, satisfação com a vida e vitalidade) apresentam valores médios mais elevados na categoria ativos em ambos os sexos. Quanto à relação entre os indicadores de bem-estar existe apenas correlação significativa no indicador de autoestima no total de sujeitos esta correlação provavelmente está relacionada com outros fatores que não a atividade física.

As diferenças das médias das pontuações foram comparadas através do t-test.

Tabela 4: Comparação de médias entre o género e as diferentes componentes da saúde mental

	Total					
	Feminino n=214		Masculino n=167		<i>t</i>	<i>P</i>
	M	DP	M	DP		
Auto Estima	4,01	0,55	4,14	0,49	-2.46	.01
Satisfação Vida	4,84	0,93	4,83	1	.035	.97
Vitalidade	4,93	0,94	5,17	0,88	-2,55	.11
Totalkcalsemana	2768,05	2177,39	4407,9	3365,68	-5,75	.00

Legenda: M (valor médio); DP (Desvio-padrão);

Tabela 4.1: Comparação de médias entre o género e os indivíduos inativos e ativos e as diferentes componentes da saúde mental

	Feminino				Masculino				<i>t</i>	<i>P</i>		
	Inativos		Ativos		Inativos		Ativos					
	N=132		N=82		N=70		N=97					
	M	DP	M	DP	<i>T</i>	<i>p</i>	Média	DP	Média	DP		
Auto Estima	3,98	0,58	4,06	0,52	-0,92	0,36	4,07	0,5	4,2	0,48	-1,74	0,08
Satisfação Vida	4,73	0,98	5,01	0,83	-2,09	0,04	4,68	1,08	4,95	0,94	-1,75	0,08
Vitalidade	4,74	0,93	5,21	0,88	-3,62	0,00	4,89	0,92	5,37	0,8	-3,62	0,00
Totalkcalsemana	1598,7	945,28	4650,42	2281,81	-13,614	0,00	1763,17	1176,53	6316,48	3132,4	-11,58	0,00

Legenda: M (valor médio); DP (Desvio-padrão);

Nas tabelas 5 e 5.1 apresentamos respetivamente a comparação das médias das pontuações entre a idade e as diferentes componentes do bem-estar e a categoria de atividade física: inativos e ativos e as diferentes componentes do bem-estar. Estes dados correspondem à ligação entre os indicadores de bem-estar: vitalidade, satisfação com a vida e autoestima com o total de calorias despendido por semana e categoria de atividade física.

Tabela 5: Comparação de médias entre a idade e as diferentes componentes da saúde mental

	Total				<i>t</i>	<i>p</i>
	18 < 40		40 < 65			
	N=288		N=62			
	M	DP	M	DP		
Auto Estima	4.08	.54	4,03	0,5	.67	0,5
Satisfação Vida	4.83	.96	4,82	1,07	.05	0,96
Vitalidade	5.02	0,95	4,99	0,85	.17	0,87
Totalkcalsemana	3410.60	2830.06	3758,88	3149,06	-0,9	0,39

Legenda: M (valor médio); DP (Desvio-padrão);

Tabela 5.1: Comparação de médias entre a idade e os indivíduos inativos e ativos e as diferentes componentes da saúde mental

	18 <40				t	p	40 <65				t	p
	Inativos		Ativos				Inativos		Ativos			
	N=152		N=136				N=37		N=25			
	M	DP	M	DP		Média	DP	Média	DP			
Auto Estima	4,03	0,55	4,14	0,52	-1,66	0,1	3,93	0,52	4,18	0,45	-2	0,05
Satisfação Vida	4,75	1,01	4,91	0,9	-1,42	0,16	4,5	1,06	5,3	0,88	-3,13	0,00
Vitalidade	4,77	0,93	5,29	0,89	-4,88	0,00	4,79	0,87	5,29	0,74	-2,37	0,02
Totalkcalsemana	1548,67	990,32	5491,6	2768,43	-16,43	0,00	2005,27	1199,71	6354,25	3359,79	-7,24	0,00

Legenda: M (valor médio); DP (Desvio-padrão);

Na tabela 6 apresentamos a comparação das médias das pontuações entre o género e o tipo de atividade física: atividades de fitness, atividades informal e as diferentes componentes do bem-estar. Estes dados correspondem à ligação entre os indicadores de bem-estar: vitalidade, satisfação com a vida e autoestima com o total de calorias despendido por semana e tipo de atividade física.

Os valores médios obtidos em cada um dos indicadores de bem-estar (autoestima, satisfação com a vida e vitalidade) apresentam valores médios similares em ambos os tipos de atividade física (A. Fitness; A. Informal). Pode-se concluir que o contexto não influencia os níveis de bem-estar mas provavelmente o contexto se adequado com o gosto do sujeito permitirá atingir um nível ativo sendo assim conquistado níveis mais elevados de bem-estar psicológico.

As diferenças das médias das pontuações foram comparadas através do teste de análise estatística test-t.

Tabela 6: Comparação de médias entre o tipo de atividade física e as diferentes componentes da saúde mental

	A. Fitness N= 110		A. Informal N=57		<i>t</i>	<i>p</i>
	Média	DP	Média	DP		
Auto Estima	4,15	,49	4,16	,42	-,09	,93
Satisfação Vida	4,99	,87	4,93	,98	,41	,68
Vitalidade	5,25	,87	5,09	,81	1,13	,26
Totalkalsemana	4530,91	3232,24	2932,92	2278,43	3,33	,00

Legenda: DP (desvio-padrão).

3.4 DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi verificar a relação que os benefícios da atividade física têm no bem-estar psicológico (i.e. nível da satisfação com a vida, autoestima e vitalidade) numa população de praticantes.

Através da análise da tabela 4 e 4.1 (Comparação de médias entre o género e os indivíduos inativos e ativos e as diferentes componentes da saúde mental) verifica-se que o género apresenta resultados médios similares.

A análise do t-test revela que independentemente do género apresentam se níveis de bem-estar psicológico superiores nos indivíduos ativos.

Através da análise da tabela 5 e 5.1 (Comparação de médias entre a idade e os indivíduos inativos e ativos e as diferentes componentes da saúde mental) conclui-se nos praticantes inquiridos neste estudo que a categoria dos indivíduos pode influenciar os níveis de bem-estar o que não acontece com a idade.

Análise do t-test revela dados estatisticamente significativos em todos os indicadores de bem – estar na categoria de idade 40 <65. Na categoria idade 18 <40 revela dados estatisticamente significativos no indicador de bem-estar: vitalidade.

Através da análise da tabela 6 (Comparação de médias entre o tipo de atividade física e as diferentes componentes da saúde mental) conclui-se nos praticantes inquiridos neste estudo que o tipo de atividade física por si só não influencia os níveis de bem-estar o que não acontece com a idade.

Análise do t-test entre o tipo de atividade física e as diferentes componentes da saúde mental não revela dados estatisticamente significativos. Os resultados dos valores médios são similares em ambos os tipos de atividade. Conclui-se assim que o contexto por si só não influencia os níveis de bem-estar é provável que a categoria de atividade física: Inativo e Ativo sim, ou seja a atividade escolhida pelo sujeito quanto mais o satisfaz maiores serão os níveis de atividade logo a categoria de atividade tende a ativo/inativo e conseqüentemente a níveis mais elevados de bem-estar.

A relação positiva entre a prática de atividade física e bem-estar psicológico é reconhecida a todos os níveis, e se realizado de forma adequada tem resultados na redução de indicadores de stress como a tensão neuromuscular, batimentos cardíacos em repouso e efeitos benéficos a nível emocional para todas as idades e sexo (Weinberg & Gould,(2007).

3.5 CONCLUSÃO

O principal objetivo da presente investigação foi de avaliar a relação existente entre o género, idade e categoria de atividade física praticada e bem-estar psicológico em não praticantes de atividade física e em praticantes de atividades fitness e atividade física informal.

A investigação sugere que a prática de atividade física possibilita uma melhoria nos indicadores de bem-estar psicológico (satisfação com a vida, autoestima e vitalidade) no entanto e de acordo com os resultados obtidos na presente investigação quanto mais elevada for a categoria de prática: Inativos/Ativos e dispêndio energético/kcal melhores e mais elevados serão os níveis de bem-estar sendo o tipo de atividade física o veículo que possibilita ao sujeito escolher o que mais se identifica como forma de atingir melhores níveis de bem-estar.

É pertinente olhar para o contexto do exercício como oportunidade e realizar novas investigações de forma a melhorar a intervenção assim como os serviços oferecidos em ginásios, academias, etc.

Referências Bibliográficas

- Almeida, M., & Pavan, B. (2010). Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. *In Revista Brasileira de Qualidade de vida*.
- Alves, J. (2005). Exercício e saúde: adesão e efeitos psicológicos. .
- Azevedo, A., & Faria, L. (2004). A auto-estima no ensino secundário: Validação da rosenberg Self-Esteem Scale. In Carla Machado, Leandro Almeida, Miguel Goncalves, & Vera Ramalho (Orgs.). X Conferencia Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos (pp. 415-421).
- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.*
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: determinants well-being and interventions*.
- Bortz, W., & Bortz, S. (1996). Prevention, nutrition, and exercise in the aged. In C. L., E. B., & D. L., The practical handbook of clinical gerontology.
- Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. (L. V. e. Contextos. Ed.).
- Cavil, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2006). Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action. .
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. (pp. 103-157).
- Diener, E., & Chan, M. (2011). Live longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. Live longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied of Psychology* (pp. 1-43).
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Fujita, F. (1997). *In Health, coping, and well-being. Perspective from social comparison theory* (N. J. L. E. Associates Ed.).
- Dosil, J. (2004). *Psicologia de la actividad física y del deporte* (Vol. 1º). Madrid: José Manuel Cejudo.
- Gruber, J. (1985). Physical activity and self-esteem development in children: a meta-analysis,. *Human Kinetics*.
- Hagstromer M, Oja P, & M, S. (2006). *The international physical activity questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity*. .
- Haskell, W. L., Lee, I., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., . . . Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health - Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Journal of the American Heart Association*
- Li, F., Harmer, P., Chaumeton, N., Duncan, T., & Duncan, S. (2002). Tai chi as a means to enhance self-esteem: a randomized controlled trial. *Journal of Applied Gerontology*, 21(70-89).
- McAuley, E., Elavsky, S., Motl, R., Konopack, J., Hu, L., & Marquez, D. (2005). Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: Longitudinal relationships in older adults. *Journals of gerontology series B: psychological sciences & social sciences*, 60(268-275).
- Neto, F. (1993). Satisfaction With Life Scale: Psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(125), 125-134.
- Opdenacker, J., Delecluse, C., & Boen, F. (2009). The longitudinal effects of a lifestyle physical activity intervention and a structured exercise intervention on physical

- self-perceptions and self-esteem in older adults. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(743-760).
- Pavot, W., & Diener. (1993). *Review of the Satisfaction With Life Scale*.
- Robins, R., Trzesniewski, K., Tracy, J., Gosling, S., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17, 278-285.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*

CONCLUSÃO GERAL, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

CONCLUSÃO GERAL

Como resposta ao objetivo geral desta investigação sobre a atividade física influencia o bem-estar dos praticantes é possível perceber que os indivíduos relatam níveis mais elevados de bem-estar quando consequentemente tem níveis elevados de atividade física.

O benefício desta investigação prende-se com o fato de permitir aos profissionais de fitness informações pertinentes de forma a obter uma melhoria do bem-estar dos seus praticantes e consequentemente satisfação e retenção dos mesmos.

É pertinente uma avaliação cuidada e ter uma atenção especial aos grupos (faixa etária, género e tipo de atividade vs. preferência do praticante) para que os objetivos dos praticantes sejam realistas e atingíveis.

As investigações destas temáticas e a investigação do bem-estar, saúde mental e atividade física requer a atenção por parte dos profissionais e comerciais da área do fitness, atividade física e saúde para alterações de políticas.

As variáveis sociodemográficas desta investigação não permitiram uma análise mais concreta para a comparação recomendada nas diferentes faixas etárias.

A presente investigação assume um papel importante na intervenção em Psicologia do Exercício.

LIMITAÇÕES

As contribuições desta investigação estão sempre condicionadas por opções de metodologia.

A amostra respeita maioritariamente duas entidades em Santa Maria da Feira e o restante recolhido online (Lisboa, Coimbra, Aveiro, Porto).

A escolha dos mesmos deve-se a questões de acessibilidade e aceitação dos responsáveis para a realização do mesmo.

Pensa-se que a amostra pode ter contribuído para estes resultados e parece pertinente nova investigação com outras amostras em diferentes tipos e nível de atividade física e faixas etárias.

Essa diferenciação da amostra complementar a presente investigação.

RECOMENDAÇÕES

Para melhorar a investigação nesta área é importante a realização de novos estudos e comparação nos diferentes escalões etários e género do bem-estar, nível e tipos de atividade física no sentido de criar um entendimento maior em praticantes de exercício em Portugal, com o objetivo de compreender se os níveis de bem-estar são influenciados pelo nível atividade física de forma a obter uma melhoria do bem-estar dos seus praticantes e conseqüentemente satisfação e retenção dos mesmos.