

Atividade Física e Bem-estar Subjetivo nos Idosos

**Projeto de Investigação apresentado para a obtenção do grau de
Mestre em Psicologia do Desporto e Exercício**

Cristiana Raquel Ferreira Ramos

Orientador: Professor Doutor Luís Cid

2015

Agradecimentos

Agradecer à minha GRANDE família (Luís, Pai, Irmã, Avós, Tios, Tias e Primos), por me guiarem pelos caminhos corretos, e pela forma como conduziram a minha educação e os meus princípios, sem os quais aqui não tinha chegado...foram simplesmente sensacionais! E um agradecimento sentido e especial à minha mãe por fazer de mim a pessoa que sou hoje.

Agradeço ao meu orientador Prof^o. Dr^o. Luís Cid pelos seus ensinamentos, atenção e disponibilidade, e pela sua paciência nas reuniões e orientações.

Aos colegas de mestrado que passaram pelas mesmas ou até por maiores dificuldades do que eu e que em nenhum momento deixaram-se desanimar.

Aos participantes e voluntários da pesquisa, pois sem eles seria impossível a realização deste trabalho

A todos vocês o meu sincero e feliz muito obrigado!

Índice

Agradecimentos	1
Resumo	3
Abstract.....	3
Lista de tabelas	4
Abreviaturas.....	4
1 Introdução.....	5
1.1 Revisão da literatura	5
1.2 Definição do objetivo, problema e hipóteses	9
1.2.1 Ojetivo	9
1.2.2 Problema.....	9
1.2.3 Hipóteses	9
1.2.4 Variáveis.....	9
2 Metodologia	9
2.1 Participantes.....	9
2.2 Instrumentos.....	10
2.3 Procedimentos.....	11
2.3.1 Recolha de dados	11
2.3.2 Procedimentos estatísticos	12
3 Resultados	12
4 Discussão e conclusão	13
5 Referências bibliográficas	16
6 Anexos.....	21
6.1 Bateria de Testes	21

Resumo

O principal objetivo deste estudo foi analisar a correlação que existe entre atividade física, satisfação com a vida e os afetos positivos, nos idosos. Participaram neste estudo 58 sujeitos (n=58), de ambos os géneros (12 masculinos, 46 femininos), com idades compreendidas entre os 60 e os 78 (M=66,54; SD=5), dos quais 47 têm atividade física regular, e 11 não praticam qualquer atividade. Como instrumentos de medida foram utilizadas as versões portuguesas do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), Satisfaction with Life Scale (SWLS). Através dos dados obtidos pudemos verificar que não houve uma relação significativa entre a prática de atividade física e o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos positivos), no entanto, são diversos os autores que referem que a prática de atividade física influencia de forma positiva a forma como o idoso encara a vida.

Palavras chave: Atividade Física, bem-estar subjetivo, afetos, satisfação com a vida, idosos.

Abstract

The main goal of this study was to analyse the correlation between exercise and well-being in the elderly. In the present study there were 58 subjects (n=58) from both genres (12 male and 46 female) with ages between 60 and 78 years old (m=66,54; SD=5), from which 47 had regular physical activity and 11 did not practice any exercise. As measuring instruments we used the portuguese versions of Physical Activity International Questionnaire, Positive and Negative Affect Schedule, Satisfaction with Life Scale. Through the data obtained we concluded that there wasn't a statistically significant correlation between exercise and subjective well-being (satisfaction with life and positive affects). However many authors believe that the practice of physical activity positively influences the way the elderly faces life.

Palavras chave: Physical activity, subjective well-being, affects, satisfaction with life, elderly.

Lista de tabelas

Tabela 1- Características sociodemográficas dos participantes

Tabela 2- Correlações entre atividade física, satisfação com a vida, afetos positivos e negativos

Abreviaturas

IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física

PANAS - Positive and Negative Affect Schedule

SWLS - Satisfaction With life Scale

1 Introdução

Atualmente vivemos numa sociedade cada vez mais envelhecida. O envelhecimento é um processo que afeta todos os indivíduos de forma lenta e progressiva, provocando alterações biológicas e socio ambientais (Vidmar, Potulski, Sachetti, Silveira & Wibeling, 2011), ainda que ocorram de forma diferenciada entre pessoas, as perdas que caracterizam a velhice provocam o aumento da dependência dos indivíduos em relação aos elementos da cultura e da sociedade (Neri, 2004).

Segundo os dados obtidos nos Censos realizados em Portugal, a proporção de pessoas com 65 anos ou mais vem aumentando de ano para ano, passando de 13,6% em 1991, para 16,4% em 2001, e 19% em 2011, e segundo as projeções demográficas do Instituto Nacional de Estatística (2014), estima-se que essa população continue a aumentar durante os próximos 50 anos, representando em 2050 32% do total da população portuguesa, ou seja, mais um milhão do que em 2005.

A forma pela qual a pessoa envelhece não depende apenas da sua constituição genética, mas também da vida que leva. Algumas teorias propõem que o ritmo está associado à vitalidade que os indivíduos trazem consigo ao nascer e a sua capacidade de mantê-la durante toda vida (Heikkinen, 1998).

Assim sendo, torna-se cada vez mais essencial compreender e caracterizar as condições de vida dos grupos etários mais elevados, bem como perceber quais as soluções para minimizar as consequências negativas do envelhecimento e proporcionar níveis de saúde e bem-estar, tanto físico como psicológico, mais elevados (Sposito, Diogo, Cintra, Neri, Guariento, & Sousa, 2010).

1.1 Revisão da literatura

A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada um, e um estilo de vida saudável inclui a atividade física regular, sendo considerada uma componente importante para a saúde em geral (Santana, & Maia, 2009). São incluídos ainda bons hábitos alimentares, sono adequado, controlo do peso e baixo consumo de álcool e de

tabaco. A atividade física pode ser usada no sentido de retardar, e até mesmo atenuar, o processo de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento (Nelson, Rejeski, Blair, Duncan & Judge, 2007).

Atividade física é entendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em dispêndio energético. Assim, toda e qualquer atividade física protagonizada pelo sujeito no seu dia a dia cabe nesta abrangência, já que contribui para o dispêndio energético total, isto é, a atividade física utilizada nas deslocamentos, nas tarefas da vida diária, nas atividades em tempo de lazer, nas atividades desportivas mais ou menos organizadas, no trabalho e, no caso das crianças, na escola e nas suas atividades lúdicas (Oliveira & Maia, 2001).

A prática de atividade física é, tal como outros comportamentos, considerada um comportamento de saúde (Matos & Sardinha, 1999). Independentemente do tipo de atividade e da quantidade praticada, são muitos os seus benefícios, tanto para a saúde física como mental, como se pode verificar no estudo realizado por Benedetti, Borges, Petroski e Gonçalves (2008), que conclui que a atividade física tem conseguido reduzir e/ou atrasar os riscos da demência.

Um estilo de vida ativo permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, das diferentes faixas etárias, nos seus vários domínios, sendo os seus benefícios físicos e psicológicos amplamente salientados (Botelho & Duarte, 1999; Dosil, 2004; Calmeiro & Matos, 2004), ou seja, a atividade física é considerada um tratamento de prevenção, principalmente para doenças do coração e diabetes, melhorando a expectativa de vida (Miranda Neto, J., Lima, C., Gomes, M., Santos, M., & Tolentino, F., 2012), através da qual, a expectativa de vida é incrementada e as condições debilitantes típicas no envelhecimento são atenuadas e adiadas.

Segundo Santana e Maia (2009), há fortes evidências de que o idoso que se exercita obtém uma variedade de benefícios, inclusive a diminuição de enfermidades e o aumento na capacidade de enfrentar o stress. Enquanto os idosos fisicamente ativos apresentam baixo risco de incapacidade ou limitações funcionais, e melhor bem-estar físico e maior envolvimento em atividades sociais, os idosos fisicamente inativos

incorrem em maiores riscos de saúde, nomeadamente em termos de atrofia muscular, reduzida resistência e força muscular e aumento da mortalidade (Shephard, 2003).

A inatividade física regular pode antecipar e agravar o declínio decorrente do envelhecimento, transformando-se em fator determinante para uma velhice mais complexa e prejudicando, assim, a qualidade de vida. Por consequência o idoso sofre declínio na sua capacidade funcional, o que contribui para a redução da sua capacidade para a realização das atividades da vida diária (Matsudo, Matsudo & Neto, 2001).

A realização de atividade física pode, entre outros fatores, melhorar a capacidade funcional, diminuir a dor, reduzir o uso de analgésicos e melhorar a qualidade de vida de indivíduos (Vidmar, Potulski, Sachetti, Silveira & Wibelinger, 2011). Em relação à melhoria da qualidade de vida, segundo Berger, Pargman e Weinberg (2002), são vários os aspetos que são beneficiados, tais como: reforça o bem-estar psicológico, favorece estados de humor positivos e reduz estados de humor negativos, é importante na gestão do stress, reforça o autoconceito, autoconsciência e imagem corporal, facilita o emagrecimento, favorece a força física, resistência e flexibilidade, reforça a saúde e possivelmente aumenta a longevidade, atrasando o processo de envelhecimento.

Grandes têm sido as evidências de que a prática regular de exercício físico, com intensidade moderada, tem efeitos benéficos indiscutíveis para a saúde física, psicológica e social, podendo ser um contributo importante para o bem-estar geral do sujeito em todas as idades (Berger, Pargman & Weinberg, 2002; Biddle & Mutrie, 2001; Buckworth & Dishman, 2002).

Phelan e Larson (2002, citado por Miranda Neto, J., Lima, C., Gomes, M., Santos, M., & Tolentino, F., 2012) ao realizarem uma revisão de literatura sobre a forma de envelhecer de forma bem-sucedida e identificar os prováveis indicadores do sucesso verificaram que os fatores preditores variaram conforme os autores, destacando-se: nível educacional elevado, prática de atividade física regular, senso de autoeficácia, participação social e ausência de doenças crónicas.

Assim, e especificamente no que diz respeito aos idosos, torna-se claro que a atividade física "envolva mais do que o desempenho de um simples ato físico", podendo essa

percepção ser influenciada pelo próprio contexto social e ambiental da atividade física (Solberg, Hopkins, Ommundsen & Halvari 2012, pp 27).

A investigação tem demonstrado que existe uma relação entre a atividade física e alguns indicadores de bem-estar subjectivo. Todavia, ainda subsiste alguma indefinição teórica relativamente ao termo “bem-estar subjectivo”, o qual é frequentemente apresentado como sinónimo de felicidade e de satisfação com a vida (Seligman, 2004). De acordo com Diener (1984), o bem-estar subjectivo consiste na forma como as pessoas avaliam as suas vidas. Estas avaliações podem ser cognitivas (ex. satisfação com a vida, sensação de realização pessoal) ou afectivas (a presença de emoções e estados de humor positivo e ausência de emoções e estados de humor negativos) (Ryan & Deci, 2001). Já a felicidade é entendida como uma avaliação positiva subjectiva da qualidade global da vida, reflectindo o ajustamento global do indivíduo à vida, abrangendo ainda componentes afectivas e cognitivas, consideradas também na definição de bem-estar subjectivo (Monteiro, Dias, Corte-Real & Fonseca, 2014). Uma avaliação da felicidade subjectiva, na medida em que implica uma avaliação global, por parte de alguém, como uma pessoa feliz ou infeliz, reflecte uma categoria mais ampla do bem-estar e remete para um fenómeno psicológico mais global. Por outro lado, a satisfação com a vida é vista como a componente cognitiva que complementa a felicidade, dimensão afetiva do funcionamento positivo (Monteiro, Dias, Corte-Real & Fonseca, 2014).

O bem-estar subjetivo, percebido e avaliado por meio de experiências individuais, consiste na autoavaliação manifestada por afetos positivos que se sobressaem aos negativos, pela satisfação global com a vida bem como pela satisfação relacionada a aspetos ou domínios específicos, como saúde, trabalho, independência, entre outros (Sposito, G., Diogo, A., Cintra, F., Neri, A., Guariento, M., & Sousa, M., 2010). De acordo com Gracia (1997, citado por Miranda Neto, J., Lima, C., Gomes, M., Santos, M., & Tolentino, F., 2012), o bem-estar subjetivo na terceira idade está associado a uma forma mais saudável de envelhecimento, sendo um indicador de saúde mental e também sinónimo de felicidade, ajuste e integração social.

Existem evidências que elevados níveis de bem-estar subjetivo contribuem de forma importante para a melhoria da saúde e da própria longevidade (Diener & Chan 2011).

Santana e Maia (2009), num estudo onde foram investigar as representações sociais da atividade física na terceira idade, tendo uma amostra de 62 pessoas de 50 a 78 anos, concluíram que existe uma associação positiva entre atividade física, interação social e sensação de bem-estar.

1.2 Definição do objetivo, problema e hipóteses

1.2.1 Ojetivo

O objetivo deste estudo é analisar a correlação que existe entre atividade física, satisfação com a vida e os afetos positivos, nos idosos.

1.2.2 Problema

Será que existe relação entre a atividade física, a satisfação com a vida e os afetos positivos numa população sénior?

1.2.3 Hipóteses

Hipótese 1 – Existe uma relação significativa entre o nível de atividade física e o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos positivos).

1.2.4 Variáveis

Variáveis Independentes: Atividade física

Variáveis Dependentes: Satisfação com a vida e afetos positivos

2 Metodologia

2.1 Participantes

Neste estudo participaram 58 idosos (12 do sexo masculino e 46 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 60 e os 78 anos de idade ($M=66,54$; $SD=5$) a frequentarem as Universidades Séniores de Santarém, Caldas da Rainha, Nazaré e

Para avaliar os afetos positivos e negativos foi utilizado o Positive and Negative Affect Schedule (PANAS: Watson, Clark, & Tellegen, 1988), versão portuguesa de Galinha & Ribeiro (2005). Este questionário é constituído por 20 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 5 alternativas de resposta, que variam entre o “Nada ou muito ligeiramente” (1) e o “Extremamente” (5). Posteriormente os itens são agrupados em 2 fatores que representam o grau dos afetos positivos (10 itens) e negativos (10 itens) dos sujeitos.¹

Para avaliar a satisfação com a vida dos idosos utilizou-se o Satisfaction With life Scale (SWLS: Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), versão portuguesa do Neto (1992). Este questionário é constituído por 5 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 7 alternativas de resposta, que variam entre o “Discordo Totalmente” (1) e o “Concordo Totalmente” (7). Posteriormente os itens são agrupados num único fator que representa o nível de satisfação com a vida por parte dos sujeitos, implícita ao modelo de bem-estar subjacente ao modelo de Diener, Emmons e Griffin (1985). No presente estudo, o questionário apresentou os seguintes valores de fiabilidade interna para os sujeitos da nossa amostra: satisfação com a vida ($\alpha=.89$).

2.3 Procedimentos

2.3.1 Recolha de dados

Os dados foram recolhidos nas diversas Universidades Seniores (Santarém, Caldas da Rainha, Nazaré e Marinha Grande). Previamente à aplicação do questionário foram explicados os principais objetivos do estudo e garantido o anonimato. De seguida a

¹ No presente estudo, os resultados obtidos revelaram que não podemos utilizar a estrutura do original. Assim, o modelo utilizado é apenas de 10 itens (4 afetos positivos e 6 afetos negativos) que explicam cerca de 55% da variância dos resultados e com pesos fatoriais que variam entre .55 e .76. Relativamente à fiabilidade, o alfa de Chronbach apresentou valores razoáveis de consistência interna nos 2 fatores: afetos negativos ($\alpha=.79$) e afetos positivos ($\alpha=.69$).

população assinou o consentimento informado e o preenchimento do questionário, posto isto, todos os dados foram recolhidos e analisados de forma anónima e confidencial garantido assim o princípio da confidencialidade.

2.3.2 Procedimentos estatísticos

Para além da análise univariada de medidas de localização e tendência central (média) e medidas de dispersão (desvio-padrão) foi feita uma análise univariada de medidas de localização e tendência central (média) e medidas de dispersão (desvio-padrão), e para análise das correlações das variáveis foi utilizado o *r de Pearson*, técnica paramétrica de análise da correlação entre variáveis (intensidade da relação entre variáveis).

O nível de significância adotado foi de $p < 0.05$, que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada de 5%. Todas as análises estatísticas foram realizadas com recurso ao software informático SPSS – Statistical Package for Social Sciences, na versão 20.0.

3 Resultados

De seguida, apresentamos os resultados relativos às correlações entre a atividade física e o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos positivos).

Tabela 2. Correlações entre a Atividade Física, Satisfação com a vida, Afetos positivos e negativos

	Atividade Física	Satisfação com a Vida	Afetos Positivos	Afetos Negativos
1. Atividade Física	-			
2. Satisfação com a Vida	-,223	-		
3. Afetos Positivos	,104	,084	-	
4. Afetos Negativos	,030	-,068	,060	-

Como análise complementar e em termos de importância de estudo relacional entre a atividade física e o bem-estar subjetivo, nomeadamente a satisfação com a vida e os afetos positivos, executaram-se coeficientes de correlação linear entre as variáveis em questão. Pela tabela 2 pode-se verificar que não existem correlações lineares positivas significativas entre nenhuma das variáveis em estudo, pois os valores de p associados ao valor r de Pearson são todos superiores a 0,05. Estes resultados levam a pressupor que a atividade física dos elementos da nossa amostra (idosos), não se correlaciona com o seu bem-estar nas duas dimensões avaliadas (cognitiva e afectiva), o que contraria a revisão da literatura.

4 Discussão e conclusão

Um estilo de vida ativo proporciona inúmeros benefícios à saúde, estando a prática de atividade física consistentemente associada à manutenção da funcionalidade, e à redução dos efeitos deletérios do envelhecimento (Mazo, Lopes & Benedetti, 2004). Assim, tão importante quanto investigar os benefícios proporcionados pela prática de atividade física, é compreender a relação dessa prática com diferentes factores inter e intrapessoais, no sentido de criar estratégias específicas de intervenção que promovam a adesão da população idosa à atividade física. Nessa medida, o presente estudo teve como principal objetivo perceber se a prática de atividade física influencia positivamente o bem-estar subjetivo dos idosos, nomeadamente a satisfação com a vida e os afetos positivos..

Apesar de a revisão da literatura afirmar que a atividade física influencia de forma positiva o bem-estar subjectivo dos idosos, nos resultados deste estudo não se encontrou uma relação significativa entre estas duas variáveis (atividade física e bem-estar subjectivo). Esta diferença de resultados pode estar relacionada com o fato de se ter utilizado o instrumento IPAQ, pois segundo Hallal e Victora (2004) ao comparar os resultados da versão reduzida e longa deste instrumento, verificaram que os resultados eram diferentes. Na versão reduzida, o tempo semanal despendido em atividades moderadas e vigorosas tem sido menor quando comparado com a versão longa. Esse fato pode ser devido à diferença no número de domínios em cada versão e o número de

questões, pois na longa cada domínio é mais explorado. Segundo Mazo, Benedetti, Mota e Barros (2001) existem lacunas referentes a instrumentos válidos para a mensuração da atividade física em homens idosos. Outro estudo acerca do instrumento IPAQ, verificou que este instrumento apresenta algumas implicações, como as menores correlações deste questionário quando realizadas comparações com outros instrumentos de medição de níveis de atividade física (Vespasiano, Dias & Correa, 2012).

Por outro lado, através da revisão da literatura realizada, sabemos que a atividade física tem influência no bem estar-subjetivo, nomeadamente na satisfação com a vida e afetos positivos, como podemos observar num estudo realizado por Carmo, Mendes e Brito (2008) na qual participaram 30 idosas e na qual se comparou a capacidade funcional de idosas sedentárias e de idosas fisicamente ativas em relação às atividades de vida diárias, concluiu-se que idosas, quando fisicamente ativas, tendem a apresentar maior grau de autonomia funcional em relação às idosas sedentárias. A prática de atividade física é grande parte das vezes realizada nos próprios grupos de convivência, na qual são utilizados exercícios de alongamento e ginástica localizada (Toscano & Oliveira, 2009), daí ser necessário a realização de grupos para praticarem atividade física.

Já Santana e Maia (2009) apresentam um estudo acerca da atividade física e bem-estar na velhice, que tem como resultados a associação positiva entre atividade física, interação social e sensação de bem-estar, além de repercutir, também no aspeto físico-motor e à saúde geral.

Em relação ao nível de atividade física entre os diferentes géneros, Cardoso, Levandoski, Prado e Cardoso (2008), verificaram que as mulheres são mais ativas que os homens, sobretudo em virtude da sua maior participação nas atividades domésticas.

Este estudo vai de encontro ao estudo de Teixeira, Cardoso e Ribeiro (2008), que investigaram a relação entre o exercício físico e o bem-estar, mais especificamente, a satisfação com a vida. Os autores pretenderam verificar como o exercício físico pode aumentar o grau de satisfação com a vida e de bem-estar da população, relacionando a idade, o tipo de exercício, a frequência e a duração dos exercícios com o aumento de bem-estar. Os instrumentos utilizados neste estudo foi o SWLS (Satisfaction With life Scale: Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985, versão portuguesa do Neto,1992).

Apesar de no nosso estudo não serem apresentadas correlações significativas, neste estudo verificou-se que a prática da atividade física aumenta a satisfação com a vida, a autoestima e o amor pela vida, diminuindo a ansiedade. Os resultados do estudo mostraram ainda que existem diferenças entre a população praticante e não praticante de atividade física na medida em que a satisfação com a vida aumenta a um nível extremamente significativo quando acompanhada de exercício regular.

Outro estudo com o objetivo parecido ao nosso, realizado por Fernandes, Raposo, Pereira, Ramalho e Oliveira (2009) no qual estudaram os níveis de atividade física em adultos em idade avançada e a sua influência na satisfação com a vida, autoestima e crescimento pessoal, através de análises comparativas e correlacionais demonstraram que o aumento dos níveis de prática de atividade física traduz níveis superiores de satisfação com a vida, autoestima e crescimento pessoal.

Neste sentido, é necessário compreender quais as barreiras e/ou aspetos facilitadores que podem estar na origem de uma maior ou menor prática, como é o exemplo do suporte social, que parece assumir-se como um elemento decisivo para a aquisição de hábitos de prática de atividade física mais frequente, devendo ser inteligível no seio familiar, nos amigos ou na sociedade, e na qual se torna necessário perceber com quem o idoso pratica atividade física (Monteiro, Dias, Corte-Real & Fonseca, 2014), e ainda ressaltar a importância de intervir ao nível da promoção de condições que possibilitem aos idosos experienciar os benefícios resultantes da adoção e manutenção de um estilo de vida ativo.

5 Referências bibliográficas

- Bassett, D., Mahar, M., Rowe, D., & Morrow, J. (2008). Walking and measurement. *Journal of the American College of Sports Medicine*, 529-536.
- Benedetti, T., Borges, L., Petroski, E., & Gonçalves, L. (2008). Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Revista de Saúde Pública*, 42 (2), 302-307.
- Berger, B., Pargman, D. & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Botelho, A. & Duarte, A. (1999). Relação entre a prática de atividade física e o estudo de bemestar, em estudantes adolescentes. *Ludens*, 1, 40-43.
- Bouten, C., Westerterp, K., Verduin, M., & Janssen, J. (1994). Assessment of energy expenditure for physical activity using a triaxial accelerometer. *Journal of the American College of Sports Medicine*, 1516-1523.
- Cardoso, A., Levandpski, G., Prado, A., & Cardoso, L., (2008). Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência. *RBCEH*, 5(1), 9-18.
- Carmo, N., Mendes, E., & Brito, C. (2008) Influência da atividade física nas atividades da vida diária de idosos. *RBCEH, Passo Fundo*, 5(2), 16-23.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *PsychHol Bull* 95: 542-575.
- Diener, E., & Chan, M. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Duncan, L., Hall, C., Wilson, P., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and

- duration of exercise. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(7), 1-9.
- Filho, W. (2006). Atividade física e envelhecimento saudável. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(5), 73-77.
- Hallal, P., & Victora, C. (2004). Reliability and validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAS). *Med Sci Sports Exerc*, 36(3): 556.
- Heikkinen, R. L.. (1998). O papel da atividade física no envelhecimento saudável. [S. l.]: Organização Mundial da Saúde.
- Hyde, A., Elavsky, S., Doerksen, S., & Conroy, D. (2012). Habit strength moderates the strength of within-person relations between weekly self-reported and objectively-assessed physical activity. *Psychology of Sport an Exercise*, 13(2012), 558-561.
- Ilha, P., Silva, R., & Petroski, E. (2005). Validade do acelerómetro Triaxial Tritrac: um estudo de revisão. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 7(1), 75-81.
- Lores, V., García-Río, F., Rojo, B., Alcolea, S., & Mediano, O. (2006). Registro de la actividad física cotidiana mediante un acelerómetro en pacientes con EPOC. Análisis de concordancia y reproducibilidad. *Arch Bronconeumol*, 42(12), 627-632.
- Marconcini, P. (2008). Bem-estar subjetivo e a prática desportiva em idosos alunos de Universidades Seniores do Porto. Porto: dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Matos, M. & Sardinha, L. (1999). Estilos de vida ativos e qualidade de vida. Promoção da saúde: Modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da atividade física, nutrição e tabagismo. Lisboa: Edições FMH.
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, m V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L., & Braggion, G. (2001) Questionário Internaticonal de Atividade Física (IPAQ):

- Estudo de Validade e Reprodutividade no Brasil. *Revista Brasileira Atividade Física & Saúde*. Londrina, 6(2), 5-18
- Matsudo, S., Matsudo, V., & Neto, T. (2001). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, 7(1), 2-13.
- Matsudo, S. (2006). Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(5), 135-137.
- Mazo, G., Benedetti, T., Mota, J., & Barros, M. (2001). Validade concorrente e reprodutibilidade teste/reteste do Questionário de Baecke modificado para idosos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 6(1):5-11.
- Mazo, G., Lopes, M., & Benedetti, T. (2004). *Atividade física e o idoso: Concepção gerontológica*. Porto Alegre, Brasil: Sulina.
- Mazo, G., Mota, J., Gonçalves, L., Matos, M., & Carvalho, J. Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas da cidade de Florianópolis, Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(3), 414-423.
- Miranda Neto, J., Lima, C., Gomes, M., Santos, M., & Tolentino, F., (2012). Bem-estar subjetivo em idosos praticantes de atividade física. *Motricidade*, (2), 1097-1104.
- Monteiro, C., Dias, C., Corte-Real, N, & Fonseca, A. (2014). Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: um estudo com idosos. *RPCD* 14(1): 57-76.
- Nelson, M., Rejeski, W., Blair, S., Ducan, P., & Judge, J. (2007). Physical Activity and public health in elder adults: Recommendation from the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc* 39(8): 1435-1445.
- Neri, A. L. (2004). Velhice bem sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. *Psico-USF*, 9 (1), 109-110.
- Neto, F. (1992). The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics Properties in an Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 1993

- Oliveira, M., & Maia, J. (2001). Avaliação da atividade física em contextos epidemiológicos. Uma revisão da validade e fiabilidade do acelerómetro Tritrac-R3D, do pedómetro Yamax Digi-Walker e do questionário de Baecke. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(3), 73-88.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pérez, V., Rial, J., Fernández, E., & Nuñez, J. (2009). El feedback en la actividad física: Gestión de la información a través de un sistema de razonamiento basado en casos con acelerómetro como instrumento de medida. *Revista de Investigación en Educación*(6), 43-49.
- Philippi, R., Mazo, G., Cardoso, A., & Silva, A. (2007). Qualidade de vida e nível de atividade física de mulheres idosas de Florianópolis.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being. *Annu Rev Psychol* 52: 141-166.
- Rocha, S., Tribess, S., & Júnior, J. (2008). Atividade física habitual e qualidade de vida de mulheres idosas com baixa condição económica. *Revista da Educação Física/UEM*, 19(1), 101-108.
- Santana, M., & Maia, E. (2009) Atividade física e bem-estar na velhice. *Revista de Salud Pública*, 11 (2), 225-236.
- Seligman, M. (2004). Felicidade autêntica: Usando a nova psicologia para a realização permanente (trad.). Rio de Janeiro: Objectiva.
- Shephard, R. (2003). Envelhecimento: *Atividade física e Saúde*. São Paulo: Phorte
- 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.

- Sloane, R., Snyder, D., Ark-Wahnefried, W., Lobach, D., & Kraus, W. (2009). Comparing the 7-day physical activity recall with a Triaxial Accelerometer for measuring time in exercise. *Journal of the American College of Sports Medicine*, 1334-1340.
- Sposito, G., Diogo, A., Cintra, F., Neri, A., Guariento, M., & Sousa, M. (2010). Relações entre o bem-estar subjetivo e a funcionalidade em idosos em seguimento ambulatorial. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, 13 (1), 81-89
- Teixeira, J., Cardoso, M. & Ribeiro, S. (2008) Exercício físico e a sua relação de bem-estar subjetivo. In Fernandes, H.M. & Raposo, J.V. (Eds). *Estudos de Psicologia do Exercício e Saúde (Vol.1)* Ed. 1 CEDAFES-UTAD, Vila Real
- Toscano, J., & Oliveira, A. (2009). Qualidade de vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física. *Ver. Bras. Med. Esporte* . 15(3): 169-173.
- Vespasiano, D., Dias, R., Correa, D. (2012). A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. *Saúde Rev.* 12(32) : 49-54
- Vidmar, M., Potulski, A, Sachetti, A., Silveira, M., & Wibelinger, L. (2011). Atividade física e qualidade de vida em idosos. *Revista Saúde e Pesquisa*, 4(3), 417-424.
- Vierling, K., Standage, M., & Treasure, D. (2007). Predicting attitudes and physical activity in an "at-risk" minority youth sample: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport an Exercise*, 8, 795-817.

6 Anexos

6.1 Bateria de Testes

**Atividade Física, Saúde e Bem-Estar Subjetivo da População Sénior.
Determinantes Motivacionais da Atividade Física e Consequências da sua Prática
para a Saúde Física e Bem Estar Subjetivo dos Praticantes**

Mestranda: Cristiana Ramos

Orientador: Prof. Doutor Luís Cid (ESDRM-IPS)

**Projeto Aprovado pela Comissão de Ética – Secção de Investigação, da
Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, do Ministério
da Saúde**

Caracterização Pessoal

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : _____ Sexo: F () M ()

Habilitações literárias (completas): _____

Atualmente pratica alguma atividade física regular (semanal): Sim () Não ()

Se sim, Qual: _____ Há quanto tempo já pratica (meses): _____

Nº Vezes/Semana: _____ Nº Minutos/Sessão: _____

Instruções Gerais de Preenchimento dos Questionários

- 1) Expresse a sua opinião com a máxima sinceridade e indique aquilo que realmente pensa/sente;
- 2) Não existem respostas certas ou erradas. A sua opinião é que é a verdadeira;
- 3) Tenha sempre em consideração a escala de resposta indicada;
- 4) Em caso de dúvidas, responda de acordo com a primeira impressão que teve ao ler a afirmação;
- 5) Coloque um “X” no número que melhor reflete o seu grau de concordância;

Avaliação da Atividade Física Geral

IPAQ (Versão Reduzida): Matsudo et al., (2002)

As questões seguintes referem-se ao tempo que despendeu em **atividade física na última semana** (últimos 7 dias). Este questionário inclui questões acerca de atividades que faz no trabalho, para se deslocar de um lado para outro, atividades domésticas referentes à casa ou ao jardim, e atividades que efetua no seu tempo livre para entretenimento, exercício ou desporto. **Por favor responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa ativa.**

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

- **ATIVIDADE FÍSICA VIGOROSA** refere-se a atividades que requerem muito esforço físico e tornam a respiração muito mais intensa do que o normal.
- **ATIVIDADE FÍSICA MODERADA** refere-se a atividades que requerem esforço físico moderado e torna a respiração um pouco mais intensa do que o normal.

1a - Nos últimos 7 dias, **quantos dias** fez atividade física **vigorosa** tal como levantar e/ou transportar objetos pesados, correr, nadar, ginástica aeróbica ou andar de bicicleta a uma velocidade acelerada?

___ dias por semana

___ Nenhum (**passe para a questão 2a**)

1b - Nos dias que fez atividade física **vigorosa**, durante **quanto tempo** fez essa atividade física?

___ horas ___ minutos

2a - Nos últimos 7 dias, **quantos dias** fez atividade física **moderada** tais como levantar e/ou transportar objetos leves de forma contínua, atividades domésticas (ex: esfregar, aspirar), andar de bicicleta a uma velocidade moderada ou jogar ténis? **Não inclua o andar/caminhar.**

_____ dias por semana

_____ Nenhum (**passe para a questão 3a**)

2b - Nos dias que fez atividade física **moderada**, durante **quanto tempo** fez essa atividade física?

____ horas ____ minutos

3a - Nos últimos 7 dias, em **quantos dias caminhou** durante pelo menos 10 minutos seguidos? Inclua caminhadas para o trabalho e para casa, para se deslocar de um lado para outro e qualquer outra caminhada que possa ter feito somente para recreação, desporto ou lazer.

____ dias por semana

____ Nenhum (**passe para a questão 4a**)

3b - Nos dias que assinalou em cima, **quanto tempo** por dia caminhou?

____ horas ____ minutos

3c - A que ritmo costuma caminhar?

__ **Vigoroso** (a respiração ficou muito mais intensa do que o normal)

__ **Moderado** (a respiração ficou mais intensa do que o normal)

__ **Lento** (a respiração não se alterou)

As últimas questões referem-se ao **tempo que está sentada diariamente**, no trabalho, em casa, no percurso para o trabalho e durante os tempos livres. Estas questões incluem o tempo em que está sentada numa secretária, à mesa durante as refeições, a visitar amigos, a ler ou sentada/deitada a ver televisão.

4^a - Quanto tempo esteve sentado(a) num **dia de semana**?

____ horas ____ minutos

4b - Quanto tempo esteve sentado(a) num dia de **fim de semana**?

____ horas ____ minutos

Satisfação com a Vida

Versão Original: Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985). Versão Portuguesa: Neto (1992).

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1) Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2) As minhas condições de vida são excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
3) Estou satisfeito com a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
4) Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a	1	2	3	4	5	6	7
5) Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada.	1	2	3	4	5	6	7

Afetos Positivos e Negativos (PANAS)

Versão Original: Watson, Clark, & Tellegen (1988). Versão Portuguesa:
Galinha & Ribeiro (2005).

De um modo geral, gostaríamos de saber como costuma sentir-se em cada uma das seguintes emoções, no seu dia a dia:	Nada ou muito Ligeiramente	Um Pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1) Interessado(a)	1	2	3	4	5
2) Perturbado(a)	1	2	3	4	5
3) Excitado(a)	1	2	3	4	5
4) Preocupado(a)	1	2	3	4	5
5) Forte	1	2	3	4	5
6) Culpado(a)	1	2	3	4	5
7) Assustado(a)	1	2	3	4	5
8) Zangado(a)	1	2	3	4	5
9) Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5
10) Orgulhoso(a)	1	2	3	4	5
11) Irritado(a)	1	2	3	4	5
12) Alerta	1	2	3	4	5
13) Remorsos	1	2	3	4	5
14) Inspirado(a)	1	2	3	4	5
15) Nervoso(a)	1	2	3	4	5

16) Determinado(a)	1	2	3	4	5
17) Atento (a)	1	2	3	4	5
18) Agitado(a)	1	2	3	4	5
19) Ativo(a)	1	2	3	4	5
20) Medo	1	2	3	4	5