



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Atividade Física, Satisfação com a Vida e Felicidade dos Praticantes

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

Orientador: Professor Doutor Luís Cid

Coorientador: Professor Doutor João Moutão

**Carina Correia
2014**

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, e acima de tudo agradeço aos meus pais pelo apoio incondicional, sem eles nada disto seria possível. Obrigada por me ajudarem a alcançar os meus objetivos, obrigada pela vossa orientação, carinho, confiança e incentivo.

Aos meus orientadores pelo apoio e instrução, especialmente ao Professor Doutor Luís Cid, que com poucas palavras, me fez “permanecer” e não desistir.

A todos os meus amigos e amigas, pelas palavras de incentivo que vieram sempre nas alturas certas Não preciso de mencionar nomes, eles sabem quem são.

Ao *staff* do Ginásio Lagos em Forma pela disponibilidade e ajuda. Foi fundamental.

Resumo

O objetivo principal do estudo é investigar a relação entre o exercício físico e o bem-estar, nomeadamente a satisfação com a vida e a felicidade dos praticantes. Pretende-se verificar se o exercício físico aumenta o grau de satisfação com a vida e a felicidade dos praticantes de exercício, relacionando o tipo de atividade praticada e a frequência de prática.

Para tal, foram selecionados 58 indivíduos (N=58), de ambos os géneros (masculinos:26 femininos:32) com uma média de idades entre 46,33 (entre os 21 e os 75 anos de idade). O instrumento utilizado para avaliar a satisfação com a vida dos indivíduos foi a versão portuguesa traduzida e validada por Neto (1993) da *Satisfaction With Life Scale* (SWLS: Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985).

Para analisar a Felicidade Geral dos participantes utilizou-se a versão portuguesa traduzida por Esteves da *Subjective Happiness Scale* (SHS: Lyubomirsky & Lepper, 1999).

Os principais resultados do estudo indicaram que a frequência semanal de prática de exercício influencia os níveis gerais de satisfação com a vida, isto é, quanto maior for a frequência de prática de exercício tanto maior serão os níveis gerais de satisfação de vida.

Palavras-chave: Atividade Física, Bem-estar, Felicidade, Satisfação com a Vida;

Abstract

The main purpose of the study is to investigate the relationship between physical exercise and well-being, particularly life satisfaction and happiness felt by those who practice. This study intended to verify that physical exercise increases the degree of life satisfaction and happiness of practicing exercise, listing the type and frequency of activity practiced.

Fifty eight individuals (N=58) of both genders (masculine = 26 and feminine = 32) with an average of 46.33 (ages between 21 and 75 years old) were selected for this study.

The tool used evaluate life satisfaction of individuals was the English version translated and validated by Neto (1993) – the *Satisfaction with life Scale* (SWLS: Diener, Emmons, Larson, Griffin, 1985).

To analyze the General Happiness of the participants, we used the Portuguese version translated by Esteves – *Subjective Happiness Scale* (SHS: Lyubomirsky & Lepper, 1999).

The main results of the study indicated that weekly frequency of exercise training affects overall levels of Satisfaction with Life, ie, the higher the frequency of exercise training, the higher will be overall levels of life satisfaction.

Keywords: Physical Exercise, Well-being, Happiness, Life Satisfaction

ÍNDICE GERAL

RESUMO	III
ABSTRACT	IV
ÍNDICE DE FIGURAS	VI
ÍNDICE DE QUADROS	VII
ABREVIATURAS	VIII
CAPITULO I – INTRODUÇÃO	10
1.1 Breve Revisão da Literatura	10
1.1.1 Atividade física, bem-estar e qualidade de vida - Benefícios Psicológicos	10
1.1.2 Bem-estar subjetivo, Satisfação com a Vida e Felicidade	15
1.1.3 A questão da influência do tipo de atividade praticada e a frequência do treino no bem-estar subjetivo	17
1.2 Definição do Problema, Objetivos e Hipóteses	21
1.2.1 Objetivos	21
1.2.2 Problemas	21
1.2.3 Hipóteses	21
1.2.4 Variáveis	21
CAPITULO II – METODOLOGIA	22
2.1 Caracterização dos Participantes	22
2.2 Caracterização dos Instrumentos	25
2.3 Procedimentos	26
Recolha dos dados	26
Procedimentos Estatísticos	27
CAPITULO III – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	29
3.1 Caracterização Sociodemográfica	29
3.2 Satisfação com a Vida e Felicidade Geral em Função da Frequência Semanal de Prática	30
Análise Descritiva	30
Análise das diferenças	31
3.3 Correlações entre o bem-estar e a Frequência de Prática	32
Análise Descritiva	32
3.4 Satisfação com a Vida e Felicidade Geral em Função Tipo de Atividade Praticada	33
Análise Descritiva	33
Análise das diferenças	34
CAPITULO IV - DISCUSSÃO E CONCLUSÕES DOS RESULTADOS	36
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43

Índice de Figuras

Figura 1 Modelo Transteórico aplicado à Atividade Física	23
Figura 2 Abandono da AF ao longo do tempo	24
Figura 3 Frequência Semanal de Prática dos Sujeitos	26

Índice de Quadros

Quadro 1 Benefícios da Atividade Física (Adaptado de Bidlle & Ekkekakis, 2005	13
Quadro 2 Caracterização sociodemográfica dos participantes	29
Quadro 3 Análise Descritiva da Satisfação com a Vida e Felicidade Geral em Função da Frequência Semanal de Prática	31
Quadro 4 Análise das Diferenças na Satisfação com a Vida e a Felicidade Geral em Função da Frequência Semanal de Prática	31
Quadro 5 Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre o Bem-estar e a Frequência de Prática (n=55)	33
Quadro 6 Análise Descritiva da Satisfação com a Vida e Felicidade Geral em Função do Tipo de Atividade praticada	34
Quadro 7 Análise das Diferenças na Satisfação com a Vida e a Felicidade Geral em função da Atividade praticada	34

Abreviaturas

AF Atividade Física

BES Bem-estar Subjetivo

OMS Organização Mundial de Saúde

WHO World Health Organization

CAPITULO I – INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é, há muito tempo, considerada um forte preditor de saúde, e cada vez mais se pode constatar que a prática regular da mesma acarreta inúmeros benefícios não só ao nível físico mas também ao nível psicológico e social contribuindo significativamente para o bem-estar geral dos indivíduos.

O bem-estar, por sua vez, tem-se revelado um conceito fundamental em várias áreas da Psicologia e determina em grande parte a qualidade de vida dos sujeitos.

A questão da atividade física associada ao bem-estar geral tem sido alvo de várias pesquisas, no entanto, suscita ainda algumas dúvidas sobre o verdadeiro impacto na satisfação pessoal e outras dimensões associadas. Neste sentido, considerámos pertinente realizar a investigação nesta área, na medida em que, cada vez mais se tenta estabelecer uma relação entre a prática de atividade física e as dimensões do bem-estar.

Por outro lado, permitir-nos-á consciencializar os leitores para os benefícios psicológicos decorrentes da atividade física, tendo em conta que a realidade atual parece constituir uma ameaça constante ao bem-estar emocional dos indivíduos, deixando-os, por isso, à margem de uma vida feliz. Naturalmente permite-nos também trazer informação sobre alternativas aos tratamentos associados à saúde mental, sendo a prática de exercício regular uma forma eficaz na prevenção e tratamento de uma grande diversidade de problemas do foro psicológico.

1.1 Breve Revisão da Literatura

1.1.1 Atividade física, Bem-estar e Qualidade de vida - Benefícios Psicológicos

Começamos, antes de mais, por definir os conceitos de Atividade Física e Saúde. Atividade física consiste em qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto de energias (Buckworth & Dishman, 2002). A atividade física e o exercício físico são vistos como sinónimos, no entanto podemos distingui-los (Alves, Cunha & Leirós, 2008).

Exercício físico é uma forma de atividade física, que diz respeito ao conjunto de movimentos corporais planejados, estruturados e repetitivos à qual o indivíduo adere

com o objetivo de implementar ou manter um ou mais componentes de boa forma ao nível físico e na saúde em geral (Buckworth & Dishman, 2002).

A Organização Mundial de Saúde (OMS)¹ diz-nos que saúde é um “*estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença*”.

Associados à grande variedade de problemas de saúde estão as alterações dos hábitos de vida, nomeadamente a redução da prática do exercício (Cid, 2010). Os estilos de vida tem-se revelado um dos principais fatores de risco para a saúde (Calmeiro & Matos, 2004) e é cada vez mais evidente o aumento de patologias associadas a uma vida sedentária, afetando uma percentagem cada vez maior da população no início deste século. Este fenómeno tem-se evidenciado de tal forma que a Organização Mundial de Saúde considera que o sedentarismo é um dos principais causadores de obesidade; consequentemente a obesidade é considerada um dos maiores problemas de saúde pública deste século (Arufe *et. al* 2008, cit. in Alves, 2010).

Também Alves (2005) refere que o sedentarismo corresponde a um grande fator de risco para as doenças cardiovasculares e de distúrbios metabólicos (e.g., diabetes). Kaplan (*et al.*, 1993 cit. in Alves, 2005) realizaram vários estudos que demonstraram que a atividade física regular diminui os níveis de risco associado a estes distúrbios.

De acordo com estes indicadores, é cada vez maior o número de pessoas que recorre à prática de exercício e atividade física a fim de procurar o bem-estar psicológico (Cruz, Machado & Mota, 1996).

A AF é uma variável frequentemente mencionada por vários autores como sendo de grande importância para a saúde em geral (Santana & Maia, 2009, Diener & Tay, 2013) e representa um aspeto importante no comportamento das pessoas estando associado a um sem número de benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Pereira, Ramalho, & Oliveira, 2009).

¹ De acordo com as informações do *site* oficial da OMS (ver *World Health Organization – WHO*: <http://www.who.int/en/>) esta definição faz parte do preâmbulo da constituição da Organização Mundial de Saúde, adotado pela Conferência Internacional da Saúde, Nova Iorque, 19-22 de Junho de 1946 e entrou em vigor em 7 de Abril de 1948.

Por sua vez, a prática de AF tem sido vista como uma forma de melhorar a saúde, bem como, uma forma de prevenção e tratamento de uma grande diversidade de doenças fisiológicas e também psicológicas (Calmeiro & Matos, 2004) favorecendo a qualidade de vida (World Health Organization [WHO], 2002, Buckworth & Dishman, 2002).

Também Biddle e Mutrie (2001) concluíram que a AF está intimamente ligada ao bem-estar psicológico.

Qualidade de vida é definida pela WHO (2002) como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto cultural e no sistema de valores em que se insere, bem como, a percepção dos mesmos em relação aos seus objetivos, expectativas, e interesses.

Jesus e Resende (2009) referem que o bem-estar tem-se revelado um conceito fundamental em Psicologia da Saúde e está intimamente ligado à qualidade de vida, que segundo Berger, Pargman e Weinberg (2002) corresponde a um sentimento de bem-estar geral. Conclui-se que, qualidade de vida é, segundo a WHO (2002) um conceito multidimensional.

McAuley e Rudolph (1995 cit. in Alves 2010) numa revisão da literatura evidenciaram os efeitos positivos da atividade física sobre o bem-estar psicológico: a melhoria na satisfação com a vida, o aumento dos afetos positivos e a redução dos afetos negativos, sensações de bem-estar e felicidade.

Para Berger *et al.* (2002) a qualidade de vida dos indivíduos é determinada, em grande parte, pelos comportamentos adotados pelos mesmos. Os mesmos autores defendem que a prática da atividade física beneficia vários aspetos na qualidade de vida:

- ✓ Reforça o bem - estar psicológico
- ✓ Favorece estados de humor positivos e reduz estados de humor negativos
- ✓ 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.

Numa revisão da literatura realizada por Bidlle e Ekkekakis (2005), os autores referiram alguns benefícios associados ao bem-estar que decorrem da prática da atividade física a longo prazo (ver quadro 1).

Benefícios para o bem- estar	Referências
Redução da Ansiedade	Landers e Petruzzello 1994; O 'Connor <i>et al</i> 2001); Petruzzello <i>et al.</i> 1991; Taylor 2000;
Redução da Depressão	Brosse <i>et al.</i> 2002; Craft and Landers 1998; Mutrie 2000; OrNeal <i>et al.</i> , 2000;
Melhoria os estados de humor	Arent <i>et al.</i> 2000; Biddle 2000;
Melhoria na qualidade de vida e de Saúde em várias populações	Berger 2004; Berger and Motl 2001;Rejeski <i>et al.</i> 1996; Releski Mihalka2001;
Melhoria física e melhoria na auto-estima	Fox 2000; Sonstroem 1997;
Melhoria no sono	Kubitz <i>et. al</i> 1996; Youngstedt 2000; Youngstedt <i>et al.</i> 1997;
Redução do Stress	Oishman & Jackson 2000; Sothmann <i>et al.</i> 1996;
Melhoria nas funções cognitivas em todas as idades incluindo os idosos	Colcombe and Krarner 2003; Etnier <i>et al</i> 1997

Quadro 1 Benefícios da Atividade Física (Adaptado de Bidlle & Ekkekakis, 2005)

Também Kaplan e colaboradores (1993 cit. in Alves, 2005) mencionaram alguns estudos sobre os benefícios da atividade física de outros investigadores, que demonstraram os efeitos positivos ao nível físico, emocional, na sensação de bem-estar e na autoestima.

Resultados contrários a estes são, no entanto, evidenciados pelo estudo de Mendonça, Sousa e Fernandes (2012) no qual participaram 66 mulheres ativas e sedentárias distribuídas em quatro grupos: sedentárias, praticantes de musculação, dança e hidroginástica. Esta investigação teve como objetivo verificar comparativamente a influência de diferentes programas de exercício na composição corporal e nas

dimensões psicológicas (satisfação com a aparência física, satisfação com psicológicas somente se verificou um efeito positivo na satisfação com aparência física.

Ainda no que se refere aos benefícios da AF, o relatório do Surgeon's General (1996) afirma que o exercício parece aliviar os sintomas de ansiedade e promover o bem-estar, bem como, reduzir o risco de desenvolver depressão.

North e colaboradores (1990, cit. in Costa, 2007) numa meta análise sobre os efeitos do exercício na depressão, concluíram que os grupos praticantes de exercício físico evidenciaram níveis mais baixos de depressão do que os grupos que não faziam exercício.

Ekkekakis e Backhouse (2009) destacaram um estudo efetuado por Petruzzello e colaboradores que revelou que apenas as formas de exercício aeróbico² estariam associado à redução da ansiedade, por sua vez, o exercício anaeróbio não se revelou tão eficaz (e.g. treino de força e flexibilidade).

Resultados contrários são demonstrados por um estudo realizado por Mota e Cruz (1998), no qual participaram 114 sujeitos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 23 e os 92 anos, distribuídos por dois grupos, o dos sedentários (grupo de controlo) e o dos fisicamente ativos (grupo experimental). Aplicou-se primeiramente um pré-teste a ambos os grupos, antes do grupo experimental iniciar o programa de exercício físico e após doze semanas (pós-teste).

Os autores tiveram como objetivo principal verificar se o exercício físico influencia a saúde mental dos indivíduos praticantes em função da frequência semanal das sessões, sendo esta variável determinante para a melhoria da saúde mental.

Os resultados não revelaram diferenças significativas em relação ao traço da ansiedade, reportando os dois momentos de avaliação psicológica. Os mesmos resultados permitiram concluir que o exercício físico não induz alterações na depressão. É de realçar que os próprios autores alertam para o facto de os resultados expressarem os efeitos crónicos do exercício numa amostra normal sendo que, as alterações das variáveis são menos significativas do que as observadas nas populações clínicas.

² Exercício físico que aumenta a atividade pulmonar e cardiovascular, exigindo e utilizando o oxigénio para manter a atividade. São exemplos de exercícios aeróbicos, o atletismo, a natação, a ginástica aeróbica (step e dança), o ciclismo e o remo (adaptado por Weinberg & Gould, 1995 cit. in Costa, 2007).

1.1.2 Bem-estar subjetivo, Satisfação com a Vida e Felicidade

A conceção de bem-estar tem sido alvo de várias pesquisas já desde a Grécia antiga. Nas últimas décadas pesquisadores dedicaram-se em trazer evidências científicas sobre bem-estar.

A partir da década de 80 surgiram duas perspetivas de bem-estar que partiram de dois modelos distintos: o bem-estar subjetivo defendido por Ed Diener e o bem-estar psicológico defendido por Carol Ryff (Galinha & Ribeiro, 2005).

O presente estudo assenta no modelo de bem-estar subjetivo (BES) sustentado por Diener e o seu aparecimento terá sido marcado pela tese de Wilson em 1967, uma vez que, estudou pela primeira vez este conceito (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). O BES suscitou interesse pelas várias vertentes da Psicologia e tem vindo a reforçar a sua identidade à medida que os estudos confirmam a sua estrutura e conceitos associados (Galinha & Ribeiro 2005).

O conceito de BES enquadra-se no campo da Saúde Mental (Diener, Suh e Oshi, 1997) e é simultaneamente considerado uma área de estudo que envolve outros conceitos e domínios de estudo como a qualidade de vida e o afeto e satisfação com a vida (Teixeira, Cardoso & Ribeiro, 2008, Calmeiro & Matos, 2005).

Calmeiro e Matos (2005) dizem que o efeito de “sentir-se bem” relatado pelos indivíduos, após a prática de exercício assume-se como um sintoma de bem-estar subjetivo que, por sua vez, interfere com outras variáveis psicológicas que influenciam o modo como os indivíduos percecionam e avaliam o quotidiano.

O BES diz respeito a uma área da Psicologia que tem sido visto como uma ampla categoria de fenómenos que incluem respostas emocionais dos indivíduos, domínios de satisfação e julgamentos globais de satisfação com a vida (Diener *et al.*, 1999). Os mesmos autores definem o BES como a evolução das pessoas e das suas vidas pela avaliação que os indivíduos fazem acerca da sua qualidade de vida. *É um conceito multidimensional, distinguindo-se entre uma dimensão cognitiva e outra afetiva* (Jesus & Resende, 2009).

Também Diener e Lucas (2000) definem o BES como um conceito que requer autoavaliação, isto é, só pode ser avaliado pelo próprio indivíduo e não por fatores externos definidos por terceiros.

Diener (1984) referiu que o BES é constituído por duas grandes componentes: a componente cognitiva, representada pelo fator satisfação com a vida, que traduz a avaliação global que o indivíduo faz da sua vida; a componente afetiva / emocional (afetos positivos e negativos) avaliada pela felicidade (em termos globais ou específicos) expressa através das emoções, isto é, as emoções que o indivíduo manifesta nos momentos de satisfação com a sua vida, prevalecendo as emoções positivas sobre as emoções negativas. Na opinião de Lyubormisky, King e Diener (2005) os afetos positivos constituem um forte indicador de saúde mental.

No entanto, Diener Suh, Lucas e Smith (1999) e Diener e Tay (2013) defendem que embora haja um fator geral de felicidade e de satisfação com a vida existem vários domínios associados (trabalho, família, lazer, saúde, finanças).

Diener e Lucas (2000) consideram sinónimos os termos qualidade de vida, satisfação com a vida, felicidade, bem-estar subjetivo, no entanto, outros investigadores defendem que há diferenças fundamentais entre estes conceitos (Hird, 2003 cit. in Coimbra, 2009).

A Felicidade é vista como um valor importante e uma das principais dimensões que confere sentido à vida, sendo reconhecida como parte integrante de uma vida saudável (Diener, Scollon & Lucas, 2003). Por exemplo, Diener e Tay (2013) consideram que a prática de comportamentos saudáveis (e.g., praticar exercício, não fumar) bem como a boa saúde em geral estão associados ao conceito de felicidade. Os mesmos autores dizem que pessoas felizes apresentam níveis mais elevados de saúde. A avaliação da Felicidade surge como uma categoria mais ampla do bem-estar pois implica uma avaliação global do indivíduo (Lyubormisky & Lepper, 1999) feita através das emoções, isto é, as emoções que o indivíduo manifesta nos momentos de satisfação (Diener, 1984, Lucas *et al.*, 1996).

Em suma, o conceito de bem-estar permitiu fazer uma avaliação mais consistente dos indicadores da saúde mental através de variáveis como a satisfação com a vida, felicidade, afeto positivo e afeto negativo (Lucas, Diener & Suh, 1996).

1.1.3 A questão da influência do tipo de atividade praticada e a frequência do treino no bem-estar subjetivo

Atualmente existe uma vasta evidência de que o exercício regular e moderado tem incontestáveis benefícios para a saúde física, psicológica e social contribuindo significativamente para o bem-estar geral dos indivíduos em todas as idades (Biddle & Mutrie, 2001, Berger, Pargman, & Weinberg, 2002, Buckworth & Dishman, 2002, Alves, 2005).

Contudo, os benefícios psicológicos provenientes da prática de exercício físico podem ser influenciados por uma série de fatores: tipo de exercício (individual ou em grupo), competição ou lazer, exercício aeróbico ou anaeróbico, exercício crônico ou agudo, modalidade praticada, idade e condição física do praticante e o ambiente em que se realiza a prática (Ribeiro, 1988, Berger & McInman, 1993).

Quanto à duração e à frequência do treino diz-se que sessões de 20 a 60 minutos, com uma prática semanal de 3 a 5 vezes por semana são fatores determinantes para que se possa perceber os efeitos positivos na saúde mental (Weinberg & Gould, 1995, Berger *et al.*, 2002, Buckworth & Dishman, 2002, Samulski, 2002).

Segundo a *International Society of Sport Psychology* (ISSP, 1992 cit. in Cid, 2010) para se beneficiar dos efeitos psicológicos da atividade física é necessário alternar o exercício anaeróbico com o aeróbico dando prioridade à atividade aeróbica (e.g. *jogging*, *footing*, natação, ciclismo), adotando um estilo recreativo e de menor intensidade, pondo em prática, sempre que possível, atividades em grupo e de contacto com a natureza.

Cruz *et al.* (1996 cit. in Teixeira, Cardoso e Ribeiro, 2008) dizem que “...é geralmente aceite que a prática regular de exercício ou atividade física, além de outros benefícios para a saúde, ajuda a libertar a tensão e melhora o bem-estar psicológico”. Também, Berger e McInman (1993) concluíram que o exercício regular pode estar associado à promoção do bem-estar psicológico.

Edwards (2006, cit in Teixeira *et al.*, 2008) mediu o bem-estar segundo algumas componentes: humor e satisfação com a vida. O exercício regular foi medido,

considerando 20 minutos por dia, pelo menos três vezes por semana. Neste estudo, o bem-estar foi conceptualizado como uma componente positiva da saúde mental.

Numa análise de várias meta-análises sobre os efeitos psicológicos do exercício, Biddle (1995 cit. in Alves, 2005) concluiu que a literatura incidente nesta temática suporta a relação entre o exercício físico e a saúde psicológica evidenciando os efeitos positivos ao nível das emoções e afetividade positiva. Ainda na sequência desta análise verificou-se que estudos experimentais sustentam o efeito do exercício moderado no bem-estar psicológico, já no exercício vigoroso esta tendência é menos evidente. Por sua vez, tendências quantitativas demonstram que o exercício aeróbio evidencia efeitos positivos ao nível do bem-estar.

Stubbe, de Moor, Boomsma e de Geus (2007) realizaram um estudo com o objetivo de investigar a relação entre a prática de exercício e o bem-estar, nomeadamente a satisfação com a vida e a felicidade. Participaram neste estudo um grupo de gémeos praticantes e não praticantes de exercício. Para avaliar o bem-estar, os autores utilizaram a escala de satisfação com a vida (SWLS de Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) e a escala de Felicidade (SHS de Lyubomirsky & Lepper, 1999). Os autores concluíram que os praticantes de exercício são em média mais satisfeitos com a vida e mais felizes do que os não praticantes.

Ainda Diener (1984) referiu que mulheres ativas, comparativamente com mulheres sedentárias, apresentaram valores significativamente superiores na satisfação com a vida.

Por sua vez, Grant, Todd, Aitchison, Kelly & Stoddart (2004 cit. in por Lucas, Freitas, Oliveira, Machado & Monteiro 2012) estudaram o efeito de um programa de exercício funcional em mulheres com excesso de peso e verificaram os efeitos positivos da atividade física quer ao nível fisiológico (redução da massa corporal e pressão arterial e a melhoria no desempenho de atividades funcionais - caminhada, subir escadas etc.) bem como, na melhoria da satisfação com a vida.

Teixeira, Cardoso e Ribeiro (2008) 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 duração dos exercícios com o aumento de bem-estar. Os instrumentos utilizados neste

estudo foram o SWLS (Diener *et. al.*, 1985; versão traduzida e adaptada por Neto, 1990). Os autores verificaram 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 ou 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, mais especificamente naqueles praticam atividade física entre duas a três vezes por semana (demonstrado pela ANOVA).

Também Fernandes, Raposo, Pereira, Ramalho e Oliveira (2009) estudaram os níveis de atividade física em adultos em idade avançada e a sua influência na satisfação com a vida, autoestima e crescimento pessoal. Para medir a satisfação com a vida os autores utilizaram a escala de satisfação com a vida – *SWLS Satisfaction With Life Scale* desenvolvida por Diener *et al.* (1985) traduzida e adaptada por Neto (1993). As 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. Tais resultados verificam-se especialmente em idosos que praticam atividade física pelo menos 30 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada durante cinco ou mais dias da semana.

Lucas, Freitas, Oliveira, Machado & Monteiro (2012) realizaram um estudo também com a intenção de perceber em que medida o exercício físico influencia a satisfação com a vida. No estudo participaram 219 adolescentes. Foram utilizados como instrumentos, a escala da Satisfação com a Vida (SWLS) de Diener e colaboradores (1985) traduzida e adaptada por Neto (1993) e a escala de atividade física e moderada a vigorosa de Prochaska e colaboradores (2001). Os resultados evidenciaram que os indivíduos que praticam exercício físico apresentam maiores níveis de satisfação com a vida do que aqueles que não praticam exercício.

Também Valois, Zullig, Huebner & Drane (2004, cit. in Lucas *et al.*, 2012) investigaram a relação entre a satisfação com a vida e a atividade física em adolescentes. Os autores verificaram que não realizar qualquer tipo de atividade física conduz a uma menor satisfação com a vida.

Para verificar a influência do tipo de atividade praticada na saúde mental dos sujeitos Gonçalves e Cruz (1997) realizaram um estudo cujo principal objetivo era avaliar os

potenciais efeitos e benefícios da ginástica aeróbica, os autores referiram que a prática desta modalidade beneficia o bem-estar psicológico dos indivíduos, sobretudo na promoção de estados de humor positivos e na diminuição de afetos e estados negativos.

No mesmo sentido, Ransford e Palisi (1996) investigaram os efeitos do exercício aeróbio (natação, caminhada, dança e *jogging*) na saúde subjetiva e no bem-estar psicológico e concluíram que, de facto, o exercício aeróbio beneficia estas duas grandes dimensões, especialmente em indivíduos com idades compreendidas entre 51-64 anos sendo menos visível em indivíduos com idades inferiores. Também se verifica uma maior incidência no sexo feminino comparativamente ao sexo masculino.

Simões (2010) realizou um estudo com o objetivo de verificar se a prática de exercício físico em *Health Clubs* é um importante precursor da felicidade dos adultos. O autor procurou analisar os níveis de exercício físico e bem-estar subjetivo segundo as variáveis: sexo, escalão etário, frequência semanal e tipo de exercício. O estudo contou com a participação de 304 adultos praticantes de Exercício Físico (36.2% do sexo masculino e 63.8% do sexo feminino), com idades compreendidas entre 20 e 80 anos. Para avaliar os comportamentos de saúde foi utilizada uma adaptação do “Inventário de comportamentos relacionados com a saúde” e a avaliação do bem-estar subjetivo foi feita através de versões traduzidas e adaptadas da *General Happiness Scale* (Lyubomirsky & Lepper, 1999), *Satisfaction With life Scale* (Diener *et al.*, 1985); e *Positive and Negative affect Schedule* (Watson *et al.*, 1988).

Os resultados evidenciaram que os indivíduos que treinavam entre a 5 a 7 vezes por semana eram ligeiramente mais felizes que os indivíduos que praticavam menos vezes.

Em suma, Ribeiro (2009) conclui que Qualidade de Vida, Bem-estar subjetivo, felicidade, satisfação com a vida, entre outros, são termos usados de forma equivalente, para referir a boa vida em geral.

1.2 Definição do Problema, Objetivos e Hipóteses

1.2.1 Objetivos

O objetivo principal do nosso estudo é analisar a influência da atividade física no bem-estar subjetivo dos praticantes regulares de exercício há mais de 6 meses no contexto dos ginásios, nomeadamente:

- 1) Analisar as diferenças entre praticantes (em função da frequência semanal de pratica) no que respeita ao grau de satisfação com a vida e a felicidade geral;
- 2) Analisar as diferenças entre praticantes (em função do tipo de modalidade praticada) no que respeita ao grau de satisfação com a vida e a felicidade geral;

1.2.2 Problemas

Será que a prática regular semanal de exercício físico e o tipo de atividade praticada influenciam de forma significativa a satisfação com a vida e a felicidade geral dos praticantes?

1.2.3 Hipóteses

Hipótese 1 – A prática de exercício físico influencia positivamente a satisfação com a vida e a felicidade geral dos praticantes, ou seja, existem diferenças significativas entre praticantes com uma frequência semanal diferenciada, evidenciando os praticantes com maior frequência maiores níveis de satisfação com a vida e felicidade geral.

Hipótese 2 – O tipo de atividade praticada no ginásio influencia a satisfação com a vida e a felicidade geral dos praticantes, ou seja, existem diferenças significativas entre praticantes de diversas atividades, evidenciando os praticantes das aulas de grupo maiores níveis de satisfação com a vida e felicidade geral.

1.2.4 Variáveis

Variáveis independentes: Frequência da Prática e Atividade Praticada (Cardio-Musculação, Aulas Grupo, Atividades Aquáticas)

Variáveis dependentes: Satisfação com a Vida (componente cognitiva); Felicidade Geral (componente afetiva/emocional).

CAPITULO II – METODOLOGIA

2.1 Caracterização dos Participantes

Caracterização Geral

O presente estudo contou com a participação de 58 indivíduos (N=58), praticantes de atividade física num ginásio situado numa cidade Algarvia, de ambos os géneros (masculinos: 26 femininos: 32) com uma média de idades entre 46,33 (entre os 21 e os 75 anos de idade). A amostra é relativamente pequena pois tivemos interesse em estudar apenas a população do ginásio “Lagos em Forma”. Todos os elementos da amostra são praticantes regulares de exercício físico há mais de 6 meses.

Os indivíduos apresentam em termos temporais, uma média de 3,19 anos de prática de exercício (entre 1 ano e 6 anos) no Ginásio Lagos em Forma, cuja frequência semanal de prática representa uma média de 2,90 (2 a 5 vezes por semana) e à qual despendem uma média de 66,49 minutos de prática por sessão (40 a 60min).

O tipo de atividade praticada pelos participantes do estudo varia entre: Musculação, Aulas de Grupo, Cardiofitness e Outros.

Caracterização em Função da fase de adesão à prática (Modelo Transteórico)

Para definir a amostra do estudo em função da fase de adesão á prática de exercício utilizámos o Modelo Transteórico (ver figura 1) aplicado à Atividade Física de Prochaka e Marcus (1994). Segundo estes autores, este modelo compreende várias fases de mudança comportamental relativamente à intenção dos sujeitos em praticar atividade física. As etapas do modelo descritas pelos vários autores (Biddle & Mutrie, 2001, Berger et al., 2002, Buckworth & Dishman, 2002, Calmeiro e Matos, 2004, Anshel, 2006) são: pré - contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção.

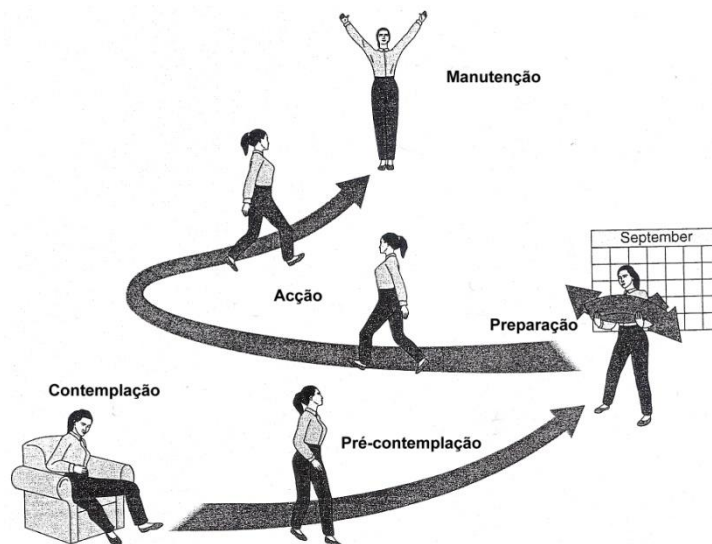


Figura 1 Modelo Transteórico aplicado à Atividade Física (adaptado de Buckworth & Dishman, 2002, p.220)

No presente estudo, os sujeitos foram agrupados apenas com base nas fases ativas do Modelo (fases: ação e manutenção). As fases anteriores não foram mencionadas no nosso estudo, uma vez que, se referem a sujeitos inativos e sujeitos que praticam exercício de forma irregular.

Assim, os indivíduos que participaram no nosso estudo para além de praticarem exercício no contexto específico do ginásio foram selecionados com base nos seguintes critérios:

- 1) Ser praticante de exercício há mais de 6 meses;
- 2) Ter uma regularidade semanal de prática de pelo menos 2 vezes por semana;

Quer isto dizer que, os indivíduos foram selecionados levando em consideração apenas a fase de Manutenção do modelo transteórico por se considerar uma fase mais estável ao nível da mudança comportamental dos indivíduos, relativamente à fase anterior.

Salienta-se ainda que os praticantes na fase de ação também não entraram no estudo porque é nesta fase que ocorre a mudança comportamental de inativo para ativo de forma regular e tivemos interesse apenas em estudar os indivíduos que praticam exercício de forma regular.

A fase de ação diz-nos que os indivíduos aderiram à Atividade Física e Desporto há menos de 6 meses pelo que a probabilidade de retrocesso é bastante elevada, sendo que esta é a fase menos estável. Prochaska e Marcus (1994) inicialmente consideraram a hipótese deste período (fase de ação) ir dos 0 aos 3 meses, mas visto que não encontraram diferenças significativas relativamente ao período dos 0 aos 6 meses no

que diz respeito aos processos de mudança realizados pelos sujeitos, mantiveram o período de 0 a 6 meses.

Os autores mencionam ainda que alguns investigadores consideram que com um período de 12 meses o risco de retrocesso é ainda menor, o que, de certa forma explica a curva do abandono (ver figura 2).

Berger *et al.* (2002) salientam que a taxa de abandono dos programas de exercício sofre um declínio acentuado nos primeiros seis meses estabilizando em seguida, embora com um decréscimo até aos 18 meses.

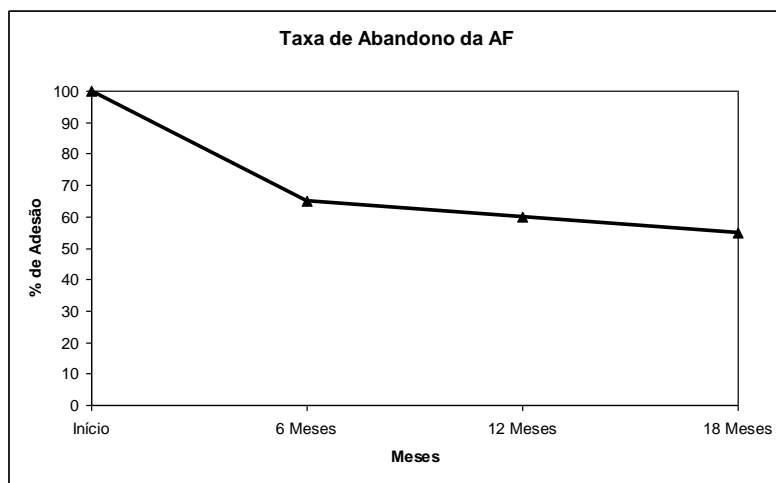


Figura 2 Abandono da AF ao longo do tempo (adaptado de Berger, Pragman & Weinberg, 2002)

2.2 Caracterização dos Instrumentos

Subjective Happiness Scale (SHS: Lyubomirsky & Lepper, 1999), constituído por 4 itens, aos quais se responde numa escala de *Likert* com 7 alternativas de resposta, que variam entre o “Nada” (1) e o “Completamente” (7). Posteriormente, após a inversão do item 4, os itens são agrupados num único fator que representa o nível de felicidade geral do sujeito. A versão portuguesa foi traduzida por Esteves (2003)³.

Satisfação com a Vida. *Satisfaction With Life Scale* (SWLS: Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985), 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 do sujeito. A versão portuguesa foi traduzida e validada por Neto (1993). Para o presente estudo a escala apresentou valores razoáveis de fiabilidade interna para os sujeitos da nossa amostra ($\alpha=.87$).

3

³ A versão original da Subjective Happiness Scale (SHS), desenvolvida por Lyubomirsky e Lepper (1999), foi traduzida para português por Esteves (2003), embora não tivesse sido validada. Assim sendo, realizámos uma validação desta escala para a nossa amostra através de uma análise fatorial exploratória revelou uma estrutura fatorial igual à versão original, com os 4 itens agrupados num único fator, com um valor próprio de 2.47, que explica 61.6% da variância dos resultados e com pesos fatoriais que variam entre .55 e .88. Relativamente à fiabilidade, o alfa de *Cronbach* apresentou valores razoáveis de consistência interna ($\alpha=.72$). No entanto, verificámos que existiam algumas fragilidades relacionadas com o item 4 (item invertido), nomeadamente, um menor peso fatorial em relação os restantes itens e um aumento da consistência interna em caso de eliminação. Assim sendo, optámos por retirar o item 4 da solução, melhorando substancialmente a estrutura fatorial do questionário, que passou a apresentar um valor próprio de 2.26, que explica 75.3% da variância dos resultados e com pesos fatoriais que variam entre .84 e .90, bem como, uma consistência boa interna ($\alpha=.83$). Uma possível explicação para os problemas encontrados com o item 4 podem estar relacionados com a sua estrutura semântica (realizada na negativa) e que no momento da resposta levantou algumas dúvidas a muitos dos praticantes.

Depois de conhecer o número de participantes do estudo contacta-mos o responsável pelo ginásio para obter autorização para a aplicação dos questionários. Os instrumentos foram aplicados em condições adequadas para que sujeitos se sentissem confortáveis em participar. A participação dos indivíduos foi feita de forma voluntária e o consentimento informado foi obtido.

Dos 101 indivíduos selecionados, reunimos 58 questionários.

Procedimentos Estatísticos

Para além da análise univariada de medidas de localização e tendência central (média), medidas de dispersão (desvio-padrão), simetria (skewness) e achamento (kurtosis), serão utilizadas as seguintes técnicas paramétricas, uma vez que a sua potência é superior à dos testes não-paramétricos:

- 1) Análise da Correlação entre Variáveis (intensidade da relação entre variáveis): *r* de *Pearson*;
- 2) Análise das Diferenças entre Grupos (comparação de médias de dois ou mais grupos): *Anova One-way*. Quando a análise implicar mais do que dois grupos, este teste será complementado com um teste *Post-Hoc* que seja mais adequado em função da homogeneidade das variâncias estimadas a partir das amostras (teste *Tukey* quando a variância for homogénea; teste *Games-Howell* quando a variância não for homogénea).

O nível de significância adotado para rejeitar as hipóteses nulas será de $p < .05$, que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada de 5%. Todas as análises estatísticas serão realizadas com recurso ao *software* informático SPSS – Statistical Package for Social Sciences, na versão 17.0.

Segundo Pestana e Gageiro (2005) e Maroco (2007), existem dois pressupostos fundamentais para que se possam utilizar testes estatísticos paramétricos: 1) que a variável dependente (satisfação com a vida e felicidade geral) possua uma distribuição normal (este pressuposto é verificado pelo teste Shapiro-Wilk dado que os grupos tem um *n* inferior a 50 sujeitos – um valor de *p* significativo revela que a distribuição não é normal);

2) As variâncias populacionais sejam homogêneas caso estejamos a comparar duas ou mais amostras (este pressuposto é verificado pelo teste de *Levene* – um valor de *p* significativo revela que a variância não é homogênea).

Quando estes pressupostos não são cumpridos deve-se equacionar a utilização de testes estatísticos não-paramétricos em alternativa, o que não é o caso do presente estudo.

CAPITULO III – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

3.1 Caracterização Sociodemográfica

Com o intuito de se proceder à caracterização da amostra executaram-se algumas características de cariz univariado, de forma a, que se possa perceber o perfil dos indivíduos que constam neste estudo. Assim sendo, analisaram-se o quadro 2.

Quadro 2 Caracterização sociodemográfica dos participantes

	N	Mín.	Máx.	Média	Desvio padrão
Idade	58	21	75	46,33	15,432
Altura	57	1,50	1,98	1,6828	,10409
Peso dos Indivíduos	56	45	92	69,39	10,103
Tempo de Prática no Ginásio	58	1	6	3,19	1,515
Frequência de Prática (nº vezes/sessões semana)	58	2	5	2,90	,968
Duração da Sessão (Minutos p/ sessão)	57	40	120	66,49	25,911
N válido (de lista)	55				

Pode-se verificar que a idade média dos respondentes é de 46,33 anos de idade associada a um desvio padrão de 15,4. Desta forma, em resultados meramente amostrais, verifica-se que a distribuição da variável idade distingue-se, essencialmente, pela faixa $46,33-15,4$ e por $46,33+15,4$. Em suma, no que respeita à questão da idade dos indivíduos, é possível verificar que a classe etária normalizada à aproximação de um intervalo de confiança oscila, essencialmente, entre [30,93; 61,73]. Sem a execução de quaisquer processos inferenciais podemos afirmar que, nesta amostra, os utentes do ginásio têm idades correspondentes acima de adultos. É curioso verificar, mediante esta análise, que jovens e jovens adultos não se expressam de forma significativa.

Relativamente às demais variáveis que correspondem a características fisionómicas dos inquiridos, nomeadamente, a altura e o peso realizar-se-á apenas uma mera descrição a título amostral e nesta fase. Na verdade, e em termos de objeto de estudo, deduz-se que a variável altura pouco ou nada interessará em termos de ajuda às respostas subjacentes às questões de investigação. Assim sendo, diz-se somente que a altura média dos indivíduos é de 1,68 m com um desvio padrão de 0,10m o que, de alguma forma, traduz somente uma percepção de que estamos perante uma amostra de estatura baixa-média.

Relativamente à variável peso, esta apresenta uma média quantificada por 69,39 associada a um desvio padrão de 10,103. Sem quaisquer cálculos e/ou relação estabelecida entre peso e altura, de forma a aferir o índice de massa corporal subjacente a cada indivíduo, com os valores apresentados pela variável peso, deduz-se que não estamos perante indivíduos com características físico-patológicas associadas ao peso, uma vez que, médias na ordem dos 69 Kg não são reveladoras deste fenómeno. Na essência, o peso não interessa de forma direta nas questões de prática de exercício físico mas sim de maneira latente como um fator de adesão ao exercício físico, no entanto, poderá contribuir para as questões levantadas neste trabalho, designadamente: a felicidade e a satisfação com vida.

Nas questões que remetem à dimensão relativa à prática direta de atividade física, nomeadamente: o “Tempo de Prática no Ginásio”, e a “Frequência de Prática (nº vezes/sessões semana)” ” testifica-se que, em média, esta amostra caracteriza-se por frequentar o ginásio “Lagos em Forma” há 3 anos, com uma frequência semanal de prática de 3 vezes, e com tempos médios na ordem dos 66,5 min, isto é, acima de uma hora por sessão de prática de exercício.

Relativamente a esta questão podemos aferir que os critérios reportados na literatura consideram que a prática de AF só é considerável se for frequente, tiver uma duração adequada e se for realizada com uma intensidade moderada a vigorosa (Bouchard & Shepard, 1993 cit in Cid, 2010).

Com base nestes critérios e no Modelo Transteórico aplicado à Atividade Física (adaptado de Buckworth & Dishman, 2002) considerámos como praticante regular, indivíduos praticantes de exercício há pelo menos 6 meses com uma regularidade semanal de 2 a 5 vezes por semana.

3.2 Satisfação com a Vida e Felicidade Geral em Função da Frequência Semanal de Prática

Análise Descritiva

Mediante os resultados dos valores de *p_value* apurados pelo teste de *Shapiro-Wilk* onde se pretende, essencialmente, averiguar a existência de distribuição Normal subjacente às variáveis níveis de Satisfação de Vida e de Felicidade Geral, verifica-se que sendo todos superiores a 0,05 que, a este nível usual de significância de 5%, a amostra provém de uma população Normal.

Assim sendo, evita-se, desta forma, problemas sobre a aplicação de testes paramétricos, como é o caso do teste One-Way-ANOVA. Excetua-se, neste contexto, apenas um valor de $p=0,030$ que apesar de ser inferior a $0,05$ é superior a $0,01$ o que, a um nível usual de significância de 1% , valida-se, de alguma forma, a viabilidade de aplicação de testes paramétricos, cujo pressuposto teórico de aplicação consiste em saber-se *a priori* a distribuição das populações inerentes às variáveis de estudo.

Quadro 3 Análise Descritiva da Satisfação com a Vida e Felicidade Geral em Função da Frequência Semanal de Prática

Grupo	M±SD	Ass.	Valor Z	Ach.	Valor Z	S-W (p)	Lev. (p)
Satisfação							
2 Vezes	5.07±0.75	-0.55	-0.86	-0.48	-1.91	.163	.480
3-5 Vezes	5.60±0.87	-0.37	-1.15	-0.38	-2.16	.264	
Felicidade							
2 Vezes	5.61±0.80	-0.04	-11.80	-1.14	-0.81	.204	.555
3-5 Vezes	5.88±0.77	-0.59	-0.71	-0.13	-6.12	.030	

Ass. (Assimetria); Ach. (Achatamento); S-W (Shapiro-Wilk); Lev. (Levene)

Análise das diferenças

Com base no quadro 4 iremos analisar as diferenças entre praticantes (em função da frequência semanal de prática) no que respeita ao grau de satisfação com a vida e a felicidade geral;

Quadro 4 Análise das Diferenças na Satisfação com a Vida e a Felicidade Geral em Função da Frequência Semanal de Prática

	2 Vezes (n=24)	3-5 Vezes (n=31)	Valor	Valor
	M±SD	M±SD	F	p
Satisfação Vida	5.07±0.75	5.60±0.87	5.720	.020*
Felicidade Geral	5.61±0.80	5.88±0.77	1.605	.211

* $p<.05$

Aplicou-se um teste inferencial de comparação de duas médias populacionais por forma a averiguar se a média dos graus de Satisfação de Vida e de Felicidade Geral são estatisticamente distintas por número de vezes de prática de exercício em ginásio,

devidamente categorizado por “2 vezes” e por “3-5 vezes” semanais, e expresso pelas seguintes hipóteses: $H_0 : \mu_{2\text{vezes}} = \mu_{3-5\text{vezes}}$ vs $H_1 : \mu_{2\text{vezes}} \neq \mu_{3-5\text{vezes}}$.

Assim sendo, mediante a análise das significâncias associadas ao teste F, independentemente da averiguação da igualdade das variâncias via teste de Levéne, constata-se que, relativamente à satisfação de vida, sendo o valor de $p=.020 < 0,05$, existe evidência estatística a um nível usual de significância de 5% de que as médias dos níveis de satisfação são estatisticamente diferentes. Isto é, pode-se aferir, sob o ponto de vista populacional, que, de facto, a frequência semanal da prática de treino influencia a satisfação dos indivíduos face à percepção que os mesmos têm em termos de satisfação de vida.

Contudo, e ao invés, no que respeita aos níveis de Felicidade Geral, conclui-se que não existem diferenças estatisticamente significativas uma vez apresentado o valor de $p=.211 > 0,05$.

Em suma, não existe evidência estatística de que a frequência semanal de prática de exercício físico em ginásio, tenha influência direta nos níveis gerais de felicidade de um indivíduo.

Com as conclusões acima referidas, contudo posteriormente mais concretas e discutidas mediante suporte de revisão bibliográfica, poder-se-á avançar, de forma consistente que está, devidamente, corroborada a 1ª hipótese levantada neste trabalho de investigação.

A título de reforço de ideias apesar da redundância face ao exposto anteriormente, fica, desta forma, explícita a resposta à questão empírica de partida:

Hipótese 1 – A prática de exercício físico influencia positivamente a satisfação com a vida e a felicidade geral dos praticantes, ou seja, existem diferenças significativas entre praticantes com uma frequência semanal diferenciada, evidenciando os praticantes com maior frequência maiores níveis de satisfação com a vida e felicidade geral.

3.3 Correlações entre o bem-estar e a Frequência de Prática

Análise Descritiva

Como análise complementar e em termos de importância de estudo relacional entre as dimensões gerais de bem-estar, nomeadamente a Satisfação com a Vida e da Felicidade Geral com a Frequência Semanal, executaram-se coeficientes de correlação linear entre as variáveis em questão. Pelo quadro 5 poder-se-á verificar que existe uma significativa correlação linear positiva entre a Satisfação Vida e a Felicidade Geral expressa pelo

coeficiente de correlação de 0,663 associado a um p inferior a um nível usual de significância de 1%, o que traduz uma forte consistência na fiabilidade desta afirmação. Poder-se-á, também, constatar que a “Frequência Semanal” e a “Satisfação Vida” estão correlacionadas de forma identicamente positiva, o que, traduz uma relação expressa pela ideia, de que, quanto maior for a frequência de prática de exercício tanto maior serão os níveis gerais de satisfação de vida. No que respeita ao grau de associação entre a “Frequência Semanal” e a “Felicidade Geral” é curioso observar-se que, apesar de não se ter verificado diferenças significativas nas médias populacionais anteriormente analisadas, neste contexto surge uma correlação, também positiva, sendo que menos expressiva, mas estatisticamente significativa a um nível usual de significância de 5%. Isto é, fazendo uma análise correlacional pode-se observar uma relação entre a “Frequência Semanal” e a “Felicidade Geral” quantificada por um coeficiente de .268, associado a um $p < 0,05$. Ressalva-se, contudo, que variando este coeficiente entre -1 e 1 que este valor acaba por ser pequeno.

Quadro 5 Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre o Bem-estar e a Frequência de Prática (n=55)

	M±SD	Satisfação Vida	Felicidade Geral	Frequência Semanal
Satisfação Vida	5.37±0.86	-		
Felicidade Geral	5.76±0.79	.663**	-	
Frequência Semanal	2.84±0.90	.393**	.268*	-

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

3.4 Satisfação com a Vida e Felicidade Geral em Função Tipo de Atividade Praticada

Análise Descritiva

Mediante os resultados dos valores de p_value apurados pelo teste de *Shapiro-Wilk* onde se pretende, essencialmente, averiguar a existência de distribuição Normal subjacente às variáveis Níveis de Satisfação de Vida de Graus de Felicidade Geral, verifica-se que sendo todos superiores a 0,05 que, a este nível usual de significância de 5%, a amostra provém de uma população Normal.

Assim sendo, evita-se, desta forma, problemas sobre a aplicação de testes paramétricos, como é o caso do teste One-Way-ANOVA. Excetua-se, neste contexto, apenas um valor

de $p=0,042$ que apesar de ser inferior a $0,05$ é superior a $0,01$ o que, a um nível usual de significância de 1% , valida-se, de alguma forma, a viabilidade de aplicação de testes paramétricos, cujo pressuposto teórico de aplicação consiste em saber-se *a priori* a distribuição da das populações inerentes às variáveis de estudo.

Quadro 6 Análise Descritiva da Satisfação com a Vida e Felicidade Geral em Função do Tipo de Atividade praticada

Grupo	M±SD	Ass.	Valor Z	Ach.	Valor Z	S-W (p)	Lev. (p)
Satisfação							
Cardio-Musculação	5.37±0.74	-0.31	-1.62	0.73	1.34	.342	
Aulas Grupo	5.07±0.84	-0.45	-1.33	-0.85	-1.36	.423	.185
Act._Aquáticas	5.57±0.95	-0.33	-1.55	-0.71	-1.39	.441	
Felicidade							
Cardio-Musculação	5.76±0.84	-0.40	-1.25	-0.54	-1.80	.186	
Aulas Grupo	5.55±0.67	-0.60	-1.00	-1.16	-1.00	.042	.761
Act._Aquáticas	5.92±0.81	-0.41	-1.25	-0.95	-1.04	.141	

Ass. (Assimetria); Ach. (Achatamento); S-W (Shapiro-Wilk); Lev. (Levene)

Análise das diferenças

Com base nos resultados apresentados no quadro 7 iremos analisar as diferenças entre praticantes (em função do tipo de atividade praticada) no que respeita ao grau de satisfação com a vida e a felicidade geral;

Quadro 7 Análise das Diferenças na Satisfação com a Vida e a Felicidade Geral em função da Atividade praticada

	C-Musculação (n=21) M±SD	Aulas Grupo (n=14) M±SD	Act. Aquáticas (n=20) M±SD	Valor F	Valor p
Satisfação Vida	5.37±0.74	5.07±0.84	5.57±0.95	1.421	.251
Felicidade Geral	5.76±0.84	5.55±0.67	5.88±0.77	0.895	.415

* $p<.05$

Aplicando-se o teste paramétrico de inferência estatística ANOVA de forma a averiguar se a média dos níveis de Satisfação de Vida e de Felicidade Geral são estatisticamente diferentes em Função da Atividade Praticada, devidamente categorizado por “Musculação”, por “Aulas Grupo” e por “Atividades Aquáticas”, e expresso pelas seguintes hipóteses:

$$H_0 : \mu_{Musculação} = \mu_{Aulas\ Grupo} = \mu_{Atividades\ Aquáticas} \quad vs \quad H_1 : \exists \text{ pelo menos um par } (i, j) : \mu_i \neq \mu_j$$

Assim sendo, mediante a análise das significâncias associadas ao teste F, constata-se que, relativamente à satisfação de vida, sendo o valor de $p=0,251 > 0,05$ existe evidência estatística a um nível usual de significância de 5%, de que, as médias dos níveis de satisfação não são estatisticamente diferentes. Isto é, consegue-se aferir, sob o ponto de vista populacional, que a variável “Atividade Praticada” não influencia a satisfação dos indivíduos face à percepção que os mesmos têm em termos de satisfação de vida.

Relativamente aos níveis de Felicidade Geral, conclui-se também que não existem diferenças estatisticamente significativas uma vez apresentado o valor de $p=0,415 > 0,05$.

Conclui-se que não existe evidência estatística de que a variável “Atividade Praticada” de prática de exercício físico, tenha influência direta nos níveis gerais de felicidade de um indivíduo.

Com as conclusões acima referidas, posteriormente corroboradas mediante suporte de revisão bibliográfica, poder-se-á afirmar, de forma consistente que está verificada a 2ª hipótese levantada neste trabalho de investigação. Isto é, não se conseguiu validar a 2ª questão de partida quer para Satisfação de Vida quer para a Felicidade Geral.

Assim fica novamente explícita, a título de reforço, a resposta negativa relativa à segunda questão da investigação:

Hipótese 2 – O tipo de atividade praticada no ginásio influencia a satisfação com a vida e a felicidade geral dos praticantes, ou seja, existem diferenças significativas entre praticantes de diversas atividades, evidenciando os praticantes das aulas de grupo maiores níveis de satisfação com a vida e felicidade geral.

CAPITULO IV - DISCUSSÃO E CONCLUSÕES DOS RESULTADOS

De um modo geral o presente estudo teve como principal objetivo perceber se a prática de exercício físico influencia positivamente o bem-estar geral dos praticantes, nomeadamente a satisfação com a vida e a felicidade. Concretamente quisemos investigar as diferenças entre praticantes, no que concerne às dimensões do bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e a felicidade), em função da frequência semanal de prática de exercício e do tipo de atividade praticada, isto é, se existem diferenças significativas entre praticantes com uma frequência semanal diferenciada e entre praticantes de diversas atividades.

Com base na revisão da literatura, é fácil constatar a opinião consensual dos investigadores sobre os efeitos positivos do exercício físico no bem-estar dos indivíduos.

Por exemplo, McAuley e Rudolph (1995 cit. in Alves 2010) numa revisão da literatura evidenciaram os efeitos positivos da atividade física sobre bem-estar psicológico destacando a melhoria da satisfação com a vida, o aumento dos afetos positivos e a redução dos afetos negativos, sensações de bem-estar e felicidade.

Em contrapartida, Calmeiro e Matos (2005) dizem que o efeito de “sentir-se bem” relatado pelos indivíduos após a prática de exercício assume-se como um sintoma de bem-estar subjetivo.

No entanto, sabe-se que, os benefícios psicológicos provenientes da prática de exercício físico podem ser influenciados por uma série de fatores: tipo de exercício (individual ou em grupo), tipo aeróbio ou anaeróbio, atividade praticada (Berger & McInman, 1993), duração das sessões (20 a 60min) e frequência semanal (2 a 5 vezes por semana) sendo a duração e a frequência fatores determinantes para alcançar os efeitos positivos do exercício (Biddle & Mutrie, 2001, Weinberg & Gould, 1995, Berger *et al.*, 2002, Buckworth & Dishman, 2002, Samulski, 2002, Alves, 2005). Estas tendências parecem confirmar os resultados da nossa investigação.

Atendendo às questões de partida do nosso estudo, verificou-se que a primeira hipótese foi devidamente corroborada, isto é, sabemos que a prática de exercício físico influencia positivamente a satisfação com a vida e a felicidade geral dos praticantes, ou seja, existem diferenças significativas entre praticantes com uma frequência semanal

diferenciada, evidenciando os praticantes com maior frequência (3 a 5 vezes por semana) maiores níveis de satisfação com a vida.

Estes resultados vão de encontro às conclusões do estudo de Teixeira *et al.* (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 duração dos exercícios com o aumento de bem-estar. Os instrumentos utilizados neste estudo foram o SWLS (Diener *et al.*, 1985; versão traduzida e adaptada por Neto, 1990). Os autores verificaram 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, mais especificamente naqueles praticam atividade física entre duas a três vezes por semana (demonstrado pela ANOVA).

Também Fernandes, Raposo, Pereira, Ramalho e Oliveira (2009) estudaram os níveis de atividade física em adultos em idade avançada e a sua influência na satisfação com a vida, autoestima e crescimento pessoal. Para medir a satisfação com a vida os autores utilizaram a escala de satisfação com a vida – *SWLS Satisfaction With Life Scale* desenvolvida por Diener *et al.* (1985) traduzida e adaptada por Neto (1993) . As 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. Tais resultados verificam-se especialmente em idosos que praticam atividade física pelo menos 30 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada durante cinco ou mais dias da semana.

Por sua vez, Edwards (2006, cit. in Teixeira et al., 2008) mediu o bem-estar segundo algumas componentes: humor e satisfação com a vida. O exercício regular foi medido, considerando 20 minutos por dia, pelo menos três vezes por semana. Neste estudo, o bem-estar foi conceptualizado como uma componente positiva da saúde mental.

Embora haja um fator geral de satisfação com a vida, Diener *et al.* (1999) distinguem vários domínios de satisfação (trabalho, família, lazer, saúde, finanças). Sabe-se que a atividade física tem sido vista como uma forma de melhorar a saúde, bem como, uma

forma de prevenção e tratamento de uma grande diversidade de doenças fisiológicas e também psicológicas (Calmeiro & Matos, 2004). Atendendo à multidimensionalidade do conceito de satisfação com a vida, realçamos os estudos de Kaplan (*et al.*, 1993 cit. in Alves, 2005) que demonstraram que a atividade física regular diminui os níveis de risco associado a estes distúrbios metabólicos (e.g., diabetes) e previne o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

Neste sentido, North e colaboradores (1990, cit. in Costa, 2007) numa meta análise sobre os efeitos do exercício na depressão concluíram que os grupos praticantes de exercício físico evidenciaram mais reduções inferiores de depressão em relação aos grupos que não faziam exercício.

No que concerne à dimensão Felicidade Geral, os resultados do estudo demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre praticantes com uma frequência semanal diferenciada.

De facto, não foram encontrados muitos estudos que validem a questão da influência, ou não, da prática regular de exercício na dimensão “Felicidade Geral” dificultando por isso, a discussão dos resultados. Esta questão poder-se-á prender com o facto de haver ainda algumas dificuldades em conceptualizar o termo Felicidade. Talvez seja, por isso, necessário reforçar a identidade destes conceitos em futuras investigações, nomeadamente o conceito de Felicidade que em muitos casos é descrito pela literatura como sinónimo de bem-estar subjetivo. Por outro lado, surge como uma categoria ampla do bem-estar pois implica uma avaliação global do individuo (Lyubormisky & Lepper, 1999). Por exemplo, alguns autores consideram sinónimos os termos qualidade de vida, satisfação com a vida, felicidade, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico (Diener & Lucas 2000), outros defendem que há diferenças fundamentais entre estes conceitos (Hird, 2003 cit. in Coimbra, 2009) havendo, por isso, uma certa confusão.

No entanto, contrariamente aos resultados do nosso estudo, Simões (2010) realizou um estudo com o objetivo de verificar se a prática de exercício físico em *Health Clubs* é um importante precursor da felicidade dos adultos. O autor procurou analisar os níveis de Exercício Físico e Bem-estar subjetivo segundo as variáveis: sexo, escalão etário, frequência semanal e tipo de exercício. A avaliação do bem-estar subjetivo foi feita através de versões traduzidas e adaptadas da *General Happiness Scale* (Lyubomirsky & Lepper, 1999), *Satisfaction With life Scale*, (Diener *et. al.*, 1985); e *Positive and Negative affect Schedule* (Watson *et al.*, 1988). Os resultados evidenciaram que os

indivíduos que treinavam entre a 5 a 7 vezes por semana eram ligeiramente mais felizes que os indivíduos que praticavam menos vezes.

Resultados semelhantes são os de Stubbe *et al.* (2007) que investigaram a relação entre a prática de exercício e o bem-estar, nomeadamente a satisfação com a vida e a felicidade. Os autores concluíram que os praticantes de exercício são em média mais satisfeitos com a vida e mais felizes do que os não praticantes.

É de salientar que, apesar de não existirem diferenças significativas entre praticantes com uma frequência semanal diferenciada no que respeita ao grau de associação entre a “Frequência Semanal” e a “Felicidade Geral”, executaram-se coeficientes de correlação como análise complementar e em termos de importância de estudo relacional e observou-se uma correlação positiva entre as variáveis “Frequência Semanal” e a “Felicidade Geral” sendo que menos expressiva, mas estatisticamente significativa a um nível usual de significância de 5%. Isto é, fazendo uma análise correlacional observou-se uma relação entre a “Frequência Semanal” e a “Felicidade Geral” quantificada por um coeficiente de .268, associado a um $p < 0,05$. Ressalva-se, contudo, que variando este coeficiente entre -1 e 1 que este valor acaba por ser pequeno.

A segunda questão de partida do nosso estudo implicou perceber se o tipo de atividade praticada no ginásio influencia a satisfação com a vida e a felicidade geral dos praticantes, ou seja, se existem diferenças significativas entre praticantes de diversas atividades, evidenciando os praticantes das aulas de grupo maiores níveis de satisfação com a vida e felicidade geral.

Facto é que, a AF não é toda igual e as diferenças que podem ser encontradas têm implicações diferentes para os estudos na área da Psicologia do Desporto e do Exercício Berger *et al.* (2002).

Contudo, relativamente a esta questão conseguiu-se aferir, sob o ponto de vista populacional, que a variável Atividade Praticada (categorizada por “Musculação”, por “Aulas Grupo” e por “Atividades Aquáticas”) não influencia a satisfação dos indivíduos face à percepção que os mesmos têm em termos de satisfação de vida (demonstrado pela ANOVA). Relativamente aos níveis de Felicidade Geral, conclui-se também que não existem diferenças estatisticamente significativas uma vez apresentado o valor de $p=0,415 > 0,05$.

Resultados semelhantes são evidenciados pelo estudo de Mendonça *et al.* (2012) no qual participaram 66 mulheres ativas e sedentárias, distribuídas em quatro grupos: sedentárias, praticantes de musculação, dança e hidroginástica.

Esta investigação teve como objetivo verificar comparativamente a influência de diferentes programas de exercício na composição corporal e nas dimensões psicológicas (satisfação com a aparência física, satisfação com a saúde, autoestima e depressão) das mulheres). No que concerne às dimensões psicológicas verificou-se somente um efeito positivo na satisfação com aparência física.

Sendo o BES uma área da Psicologia visto como uma ampla categoria de fenómenos, incluindo respostas emocionais dos indivíduos, domínios de satisfação e julgamentos globais de satisfação com a vida (Diener *et al.*, 1999), poder-se-à aferir, sob o ponto de vista teórico que as dimensões - satisfação com a aparência física, satisfação com a saúde, autoestima e depressão – são respostas emocionais que representam a boa vida em geral dos indivíduos traduzidas pela avaliação global que o sujeito faz em termos de satisfação com a vida.

Os resultados do estudo de Mendonça *et al.* (2012) parecem não estar de acordo com o que nos é apresentado na literatura sobre esta questão.

A *International Society of Sport Psychology* (ISSP, 1992 cit. in Cid, 2010) afirma que para se beneficiar dos efeitos psicológicos da atividade física é necessário alternar o exercício anaeróbio com o aeróbico dando prioridade à atividade aeróbica (e.g. *jogging*, *footing*, natação, ciclismo), adotando um estilo recreativo e de menor intensidade, pondo em prática, sempre que possível, atividades em grupo e de contacto com a natureza.

Gonçalves e Cruz (1997) realizaram um estudo com o objetivo de avaliar os potenciais efeitos e benefícios da ginástica aeróbica, os autores referiram que a prática desta modalidade beneficia o bem-estar psicológico dos indivíduos, sobretudo na promoção de estados de humor positivos e na diminuição de afetos e estados negativos.

Biddle (1995 cit. in Alves, 2005) numa análise de várias meta-análises sobre os efeitos psicológicos do exercício conclui que o exercício aeróbio evidencia efeitos positivos ao nível do bem-estar.

No mesmo sentido, Ransford e Palisi (1996) investigaram os efeitos do exercício aeróbio (natação, caminhada, dança e *jogging*) na saúde subjetiva e no bem-estar psicológico e concluíram que, de facto, o exercício aeróbio beneficia estas duas grandes

dimensões, especialmente em indivíduos com idades compreendidas entre 51-64 anos sendo menos visível em indivíduos com idades inferiores.

Também os estudos de Petruzzello e colaboradores (1991 cit. in Bidlle & Ekkekakis 2005) demonstraram que apenas o exercício do tipo aeróbio beneficia o bem-estar, nomeadamente ao nível da redução da ansiedade.

Em suma, os principais resultados da investigação revelaram que:

- A frequência semanal da prática de treino influencia a satisfação dos indivíduos face à perceção que os mesmos têm em termos de satisfação de vida, evidenciando os indivíduos com a uma frequência de prática de 3 a 5 vezes por semana, isto é, diz-se que quanto maior for a frequência de prática de exercício tanto maior serão os níveis gerais de satisfação de vida. No que concerne à dimensão Felicidade Geral não existe evidência estatística de que a frequência semanal de prática de exercício físico tenha influência direta nos níveis gerais de felicidade de um indivíduo.
- O tipo de atividade praticada não influencia os níveis gerais de satisfação com a vida e felicidade.

Na nossa opinião, consideramos ser necessário realizar mais estudos nesta área e como linha de orientação para futuras investigações, sugerimos que sejam identificados e explorados os vários conceitos e domínios associados à satisfação com a vida e à felicidade, para que se possa demonstrar resultados mais evidentes.

As dimensões de bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e felicidade) são abordadas ao longo do estudo em termos gerais. Por exemplo, Diener *et al.* (1999) e Diener e Tay (2013) referem que embora haja um fator geral de satisfação e felicidade existem vários domínios associados (trabalho, família, lazer, saúde, finanças), que na nossa opinião devem ser tidos em conta.

Neste sentido, seria útil investigar em que medida o exercício físico beneficia o bem-estar subjetivo, atendendo a domínios mais específicos de satisfação com a vida e felicidade, de modo a clarificar alguns pontos relacionados com esta questão.

Por fim, esperamos que estudos como este possam consciencializar os indivíduos sobre a importância da prática de atividade física e, conseqüentemente possam contribuir para o incentivo da prática da mesma.

Referências Bibliográficas

- Alves, J. (2005). Exercício e saúde: Adesão e efeitos psicológicos. *Psychologica*, 39, 57-73.
- Anshel, M. (2006). *Applied Exercise Psychology*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Alves, D., Cunha, F., & Leirós, V. (2008) Exercício físico, ansiedade social e ansiedade física social. In Fernandes, H.M. & Raposo, J.V. (Eds.). *Estudos de Psicologia do Exercício e Saúde. Vol.1*, 15-34. CEDAFES-UTAD, Vila Real.
- Alves, M. (2010) Atividade física e qualidade de vida Estudo realizado em enfermeiros. (Dissertação de mestrado). FADEUP, Porto.
- Berger, B. G., McInman, A. (1993). Exercise and the quality of life. In L. K. Tennant (Ed.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 729-753). New York: Macmillan.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Buckworth, J., & Dishman, R. (2002). *Exercise Psychology*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- Biddle, S. & Ekkekakis, P. (2005) *The Science of Well-Being*. Oxford: Philosophical Transactions of the Royal Society. Series B. (6) 143-168.
- Cruz, J., Machado, P., & Mota, M. (1996). Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da atividade física. In J. F. Cruz (Ed.) *Manual de Psicologia do Desporto* (91-116). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- 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), 47-55.
- Costa, A. (2007). Prática Desportiva e Rendimento académico – *Um estudo com alunos do ensino secundário*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Coimbra
- Cid, L. (2010). Aplicação de Modelos Teóricos Motivacionais ao Contexto de Exercício. (Dissertação de doutoramento). UTAD, Vila Real.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E.M, & Oishi, S. (1997). *Recent Findings on Subjective Well-Being*. University of Illinois. Retrieved June, 7, 2005, from
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

- Diener, E., & Lucas, R. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.). *Handbook of emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: 'The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Scollon, C., N., Lucas, R. E. (2003) The involving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15: 187-219.
- Diener, E., & Tay, L. (2013). The benefits of happiness for successful and healthy living. Report on wellbeing and happiness: Contributions toward the Royal Government of Bhutan's NDP Report by IEWG members of the well-being and happiness working group.
- Esteves, M. (2003). A Atividade Física, as Auto percepções Físicas, a Felicidade e os Afetos de Adultos e Idosos. Dissertação de Mestrado (documento não publicado). FEDAUP, Porto
- Ekkekakis, P., & Backhouse, S. (2009). Exercise and Psychological Well-being. In R. Maughan (Ed.), *Olympic textbook of science in sport* (pp. 251-271). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell
- Fernandes, H.M., Vasconcelos-Raposo, J., Pereira, E., Ramalho, J., & Oliveira, S. (2009). A influência da atividade física na saúde mental positiva de idosos. *Motricidade*, 5(1), 33-50.
- Galinha, I. & Pais- Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I – abordagem teórica ao conceito do afeto. *Análise Psicológica* (2005), 2 (XXIII): 209-218.
- Galinha, I. & Pais Ribeiro, J. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar-subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2005, 6 (2), 203-214.
- Jesus, S., & Rezende, M. (2009) Saúde e Bem-Estar. *Bem-estar e Qualidade de vida: Contributos da Psicologia da Saúde*.(1), 11-29.
- Lucas, R.E., Diener, E., & Suh, E. (1996).Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Lyubomirsky, S. King, L. & Diener, E. (2005) The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin* (2005), Vol. 131, No. 6, 803–855
- Lucas, C., Freitas, C., Oliveira, C., Machado, M., e Monteiro, M. (2012) Exercício físico e satisfação com a vida: um estudo com adolescentes. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2012, 13(1), 78-86
- Mota, M. P. & Cruz, J. F. (1998). Efeitos de um programa de exercício físico na saúde mental. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 299-326.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com Utilização do SPSS* (3ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

- Mendonça, R.M.S., Sousa, M.S.C., & Fernandes, H.M. (2012). Influência de diferentes programas de exercício físico na composição corporal e dimensões psicológicas em mulheres. *Motricidade*, 8, 1023-1031
- Neto, F. (1993). The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics Properties in an Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.
- Pestana, M., & Gageiro, J. (2005). *Análise de Dados para Ciências Sociais. A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Prochaska, J. & Marcus, B. (1994). The Transtheoretical Model: Applications to Exercise. In R. Dishman (Ed.), *Advances in Exercise Adherence* (pp.161-180). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Pais-Ribeiro, J., (1988) Efeitos Psicológicos da Atividade física: *Jornal de Psicologia* (pp.10-14)
- Pais-Ribeiro, J. (2009). A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde. In J.P. Cruz, S.N. de Jesus, & C. Nunes (Coords.). *Bem-Estar e Qualidade de Vida* (pp.31-49). Alcochete: Textiverso
- Ransford, H.E. & Palisi, B.J. (1996) Aerobic exercise, Subjective Health and Psychological well-being within age and gender subgroups. *Social Science & Medicine*, 42(11), 1555-1559.
- Surgeon's General (1996) *Physical Activity and Health – A report of the Surgeon General*.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. S.Paulo: Editora Manole.
- Stubbe, J., Moor, M., Boomsma, D. & de Geus, E. (2007). The association between exercise participation and well-being: A co-twin study. *Preventive Medicine*, 44(2), 148-152.
- Santana, M. & Maia, E. (2009). Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. *Rev. Salud publica*. 11 (2) 225-236.
- Simões, V. (2010). *Exercício Físico e Felicidade: Estudo Realizado com Adultos num Health Club*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Teixeira, J., Cardoso, M. & Ribeiro, S. (2008) Exercício físico e a sua relação com o 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*
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- WHO (2002). *World Health Report: Reducing Risk, Promoting Healthy Life*. Geneva