



Bem-estar Subjetivo e Prática Desportiva em Estudantes Universitários

Um estudo realizado no Instituto Politécnico do Porto

Dissertação apresentada com vista á obtenção do 2º ciclo em Ciências do Desporto, Área de especialização em Atividade Física e Saúde, ao abrigo do Decreto-lei nº742006 de 24 de Março.

Orientador – Prof. Doutor – Nuno Corte-Real

Paulo Jorge de Sousa Vieira

Porto, setembro de 2014

Ficha de Catalogação

Sousa Vieira, P. (2014). Bem-estar Subjetivo e Prática Desportiva em estudantes Universitários. Um estudo realizado no Instituto Politécnico do Porto: P. Vieira. Dissertação de Mestrado para obtenção de grau de Mestre em Atividade Física e Saúde, apresentado á Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: Bem-estar Subjetivo, Prática Desportiva, Estudantes universitários.

Agradecimentos

A minha profunda e sincera homenagem ...

Professor Doutor Nuno Corte-Real, meu orientador pela competência científica, acompanhamento constante, espírito positivo e generosidade durante o decurso deste trabalho, a calma invejável que transmite, sem dúvida o melhor tónico para a clarividência.

Professor Doutor António Manuel Fonseca por me ter aberto as portas do gabinete de Psicologia da minha/nossa Universidade, seguindo aquele fantástico Seminário Internacional em Psicologia do Desporto “Da participação ao abandono do Desporto” – Janeiro de 2013, pelas questões que levantou, pelos caminhos que apontou e pelas portas mentais que me abriu...”para a vida”.

Agradecimento muito especial ao Doutorando, companheiro, amigo, Fernando Marques Fernandes de Lemos pelo apoio constante, pela sua disponibilidade permanente, compreensão, correção, crítica, e sugestões. Tens o meu respeito e sincera honra.

Não menos importante

...Á minha família pela paciência...

...Aos meus alunos pela complacência da minha ausência.

...E a ti “*amiga*” pelos momentos menos positivos, sem ti seria impossível cá chegar tu sabes...Obrigado.

Por fim a todos aqueles que sempre me observavam de viés enfiado no monitor do PC...muito obrigado...sem querer provavelmente deram-me muita força para continuar.

Índice

Índice de Quadros	vii
Resumo	ix
Abstract.....	xi
Abreviaturas.....	xiii
Introdução.....	15
Revisão da Literatura.....	20
Metodologia	37
Apresentação dos resultados	42
Discussão dos resultados	46
Conclusões, sugestões e consideração final	51
Bibliografia	54

Índice de Quadros

Quadro 1 Caracterização da amostra por curso	37
Quadro 2 Caracterização da amostra por ano de curso	38
Quadro 3 Prática Desportiva em função do género	42
Quadro 4 Prática Desportiva em função da idade	43
Quadro 5 BES em função do género	43
Quadro 6 BES em função da idade	44
Quadro 7 BES e Prática Desportiva no género Feminino	45
Quadro 8 BES e Prática Desportiva no género Masculino	45

Resumo

Os estudos efetuados com população de estudantes universitários têm revelado o seu elevado sedentarismo, justifica portanto procurar as razões e as determinantes para tal comportamento.

Por outro lado, sabe-se que a Prática Desportiva (PD) regular tem um importante papel protetor nas diversas enfermidades que constituem as principais causas de morte nas sociedades modernas assim como na promoção do Bem-estar (BE). Os objetivos desta dissertação foram avaliar e comparar os níveis de Satisfação com a Vida (SV), Afeto Positivo (AP) e Afeto Negativo (AN) dos estudantes universitários em função da sua idade, género e envolvimento com a Prática Desportiva (PD)

Participaram 697 estudantes do Instituto Politécnico do Porto de diversas licenciaturas com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos (média de 19,33 \pm 0,975). Os dados foram obtidos através de questionário *online*, sobre hábitos de PD, Índices de SV e de Afetos. Para avaliar a SV foi utilizada o instrumento SWLSp – Manuscrito não publicado. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto (Fonseca, AM., 2000). Para avaliar AP e AN foi utilizada a PANASp - Manuscrito não publicado. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto (Fonseca, AM.,2000).

Dos resultados obtidos foi possível apurar que os estudantes universitários que constituíram a amostra apresentavam baixos níveis de PD recomendada, resultado similar ao referido na literatura. Em função do género/idade não foram encontradas diferenças significativas e relativamente ao BES/género/idade também não foram encontradas diferenças nos níveis de SV apresentando o género Masculino valores mais altos de AP e mais baixos de AN. Da relação do BES/PD no género Feminino, observaram-se diferenças favoráveis no AP em quem praticava Desporto com maior regularidade, percebendo-se também no género Masculino similar tendência.

Palavras-chave: BEM-ESTAR SUBJETIVO, PRÁTICA DESPORTIVA, ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Abstract

The studies developed with a population of university students have revealed their high sedentary lifestyle, justifying to look for the reasons and the determinants for such behavior.

On the other hand, it is known that the regular sports practice (SP) has an important protective role in various diseases which constitute the main causes of death in modern societies, as well as in the promotion of the well-being (WB). Thus, the objectives of this dissertation were to assess and compare the levels of satisfaction with life (SWL), Positive Affection (PA) and negative affection (NA) of University students, on the basis of their age, gender and the involvement with the Sports Practice (SP)

We counted with the participation of 697 students attending the Instituto Politécnico do Porto, from several degrees, between the ages of 18 and 21 years old (average 19.33 ± 0.975).

The data were obtained through an online questionnaire about SP habits, indexes of SWL and of Affections. To evaluate the SWL the SWLSp tool was used - unpublished Manuscript. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto (Fonseca, AM., 2000). To evaluate the PA and NA the PANASp was used - unpublished Manuscript. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto (Fonseca, AM., 2000).

From the obtained results we were able to determine that the University students who constituted the sample showed low levels of recommended SP, a similar result to that referred to in the literature. Concerning the gender/age, no significant differences were found and for the SWB/gender/age no differences in levels of SWL were found also, though males present higher values of PA and lower ones of NA. At the SWB/SP ratio in females, favorable differences in the PA were observed in those who practiced sports with greater regularity, observing a similar trend in males, also.

Keywords: SUBJECTIVE WELL-BEING, SPORT PRACTICE, UNIVERSITY STUDENTS.

Abreviaturas

AF – Atividade física

AN – Afeto Negativo

AP – Afeto Positivo

BE – Bem-estar

BES - Bem-estar Subjetivo

EUA – Estados Unidos da América

ESV – Escala Satisfação com a Vida

HHS - U.S. Department of Health & Human Services

IDP - Instituto Desporto de Portugal

ONAFD - Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto

PANAS – The Positive and Negative Affect Schedule

PD - Prática Desportiva

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences* – Software estatístico

SV – Satisfação com a Vida

SWLS - Satisfaction With Life Scale.

USDHHS - United States Department of Health and Human Services

WHO - Organização Mundial de Saúde

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Introdução

O senso comum há muito que aceita a existência de uma relação positiva entre os vários domínios da saúde do Bem-estar e a Prática de Atividade Física, existindo inúmeras evidências experimentais de tal circunstância (e.g., Biddle, 2000). A investigação nas ciências humanas tem vindo a documentar esses benefícios quer ao nível físico e psicológico quer ao nível social (Fox, 2000; Hardman & Stensel, 2009; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006).

Nesta investigação optou-se por considerar, o conceito Prática Desportiva, entendida na linha com a definição do Conselho da Europa (1995), a qual estabelece que Desporto inclui todas as formas de Atividade Física que por meio de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou obtenção de resultado em competições de todos os níveis.

Partindo do pressuposto de que a Prática Desportiva traduz inúmeros benefícios para a Saúde (World Health Organization, 2004; Dunn, A.L., et al. 1999), e que similarmente a maior parte das recomendações de promoção de Saúde inclui Exercício Físico (WHO, 2003; Bull, et al., 2004), destacar por exemplo programas como o *Annual Move for Health Day as global initiative to promote benefits of physical activity – Geneva - 2003 – World Health Organization (WHO)*, que objetiva aumentar os índices de Atividade Física regular nas populações, independentemente do género, idade ou condição em todos os domínios ou configurações (tempo de lazer, transporte, escola, comunidade, casa, local de trabalho) é ainda evidente que só uma minoria de adultos tanto nos EUA (Crespo, C.J., et al., 2006) como na Europa (Dowler, E., 2001; Rütten, A., & Abu-Omar, K. 2004) são suficientemente ativos para daí obterem benefícios para a saúde.

A Prática Desportiva não tem constituído um comportamento habitual das sociedades desenvolvidas uma vez que apenas um terço da população

cumpra as recomendações atuais (Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto, 2011; Instituto do Desporto de Portugal, 2009; United States Department of Health and Human Services, 2008).

Para a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2003), mais de 60% dos adultos não se envolve com níveis suficientes de Prática Desportiva para que daí resultem benefícios para a sua Saúde.

Evidencia-se também que a PD diminui com a idade durante a adolescência, (entre os 15 e os 18 anos) (Corte-Real, N., 2006; Matos, M. et. al., 2003), e início da idade adulta (entre os 20 e os 25 anos), (USDHHS, 2002) altura em que se fixam os comportamentos de sedentarismo (Luepker, R., 2003) e que este declínio continua por toda a vida.

Por outro lado compreende-se que em países desenvolvidos e ou em vias de desenvolvimento, menos de um terço dos jovens são suficientemente ativos para daí tirar benefícios para uma vida saudável presente e futura sendo também uma evidência que os adolescentes do género Feminino são menos ativos do que adolescentes do género Masculino.

A diminuição da Prática Desportiva e similarmente os programas de Educação Física estruturada nas escolas é uma tendência alarmante em todo o mundo (WHO, 2003). A tendência contudo aponta para que nos próximos 30 anos pelo menos, em determinados países, a participação em Atividades de Lazer e Desportivas podem aumentar, enquanto as Atividades relacionadas com ocupação declinarão. (Fahey, T. et. al., 2004).

Por consequência, a adoção de comportamentos protetores da Saúde na infância, adolescência e início da idade adulta pode ser determinante para a qualidade de vida, como verificado no trabalho realizado por Buckworth, 2001 (citado por Dias, et. al., 2008, pag 31). Ainda assim e apesar de tudo nas sociedades modernas praticar Desporto parece estar ao alcance de todos e poderá constituir-se num processo simples e eficaz de viver melhor e mais feliz.

O estudo dessa mesma Prática Desportiva, em estudantes universitários, (18-21 anos), objeto deste trabalho, torna-se assim uma questão pertinente se o que desejamos é desenvolver estratégias e encontrar soluções para auxiliar a um estilo de vida mais ativo, salutar e de Bem-estar.

Calfas, Sallis, Lovato & Campbell, (1994) revelaram na sua investigação que 47% dos estudantes norte-americanos diminuía os níveis de Prática Desportiva quando entrava na universidade.

Estudos mais recentes em universidades espanholas apontaram igualmente no sentido de um elevado sedentarismo por parte da comunidade universitária (Ruiz, F. et. al., 2005; Sanz, E., 2005) razão pela qual se justifica investigar os seus determinantes (Corte-Real et. al., 2006). A necessidade e pertinência de estudos junto da população universitária é também a evidência que os estudantes de forma geral parecem não estar preparados para a transição de um sistema de realização de PD obrigatória para outro de característica voluntária (Sallis & Mckenzie, 1991), sendo que é fundamental compreender e estudar as razões que levam a esta situação (Corte-Real et. al., 2006).

Contudo para desenvolver atitudes positivas e hábitos de Atividade Física que se enquadrem na vida quotidiana dos estudantes universitários é fundamental não só conhecer a realidade a que nos estamos a referir, mas também apreender a natureza multifacetada que está inerente a um estilo de vida fisicamente ativo.

Para Diniz & Almeida (2006), a transição para o ensino superior é igualmente um período caracterizado por dificuldades e desafios, com a ocorrência de inúmeras mudanças, de várias exigências a nível pessoal, social e académico às quais os alunos se devem adaptar para uma integração adequada na instituição para onde transitam.

Nesta fase os alunos experienciam um conjunto de sentimentos e emoções de matriz negativa tais como medo do fracasso, sentimento de incompetência para usar o próprio potencial intelectual e de ansiedade perante

a situação de avaliação (Diniz & Almeida, 2005) facto cuja consequência negativa pode ser minimizado pelos efeitos psicológicos positivos do Exercício Físico, podendo a Prática Desportiva ajudar igualmente na efetiva integração do jovem no ensino superior. Neste enquadramento a literatura aponta que a Prática Desportiva enquanto atividade deliberada pode ser entendida como um dos comportamentos (opção consciente e voluntária do individuo) no âmbito das atividades intencionais de característica comportamental – que pressupõem esforço de realização (King, 2008; Lyubomirsky, 2008) que pode contribuir para melhorar o Bem-estar Subjetivo (BES), tanto ao nível cognitivo, por isso com uma influência direta na sua Satisfação com a Vida (ESV), como ao nível afetivo, pela vivência de maior número de Afetos Positivos, permitindo dessa forma melhorar o Bem-estar Subjetivo (Fox et. al., 2007; Figueiras, T., 2009).

Nos últimos anos tem vindo a crescer o interesse pela relação entre os estados afetivos e emocionais, entre os quais o Bem-estar Subjetivo e a Prática regular e sistemática de Atividade Física (e.g., Balaguer, 2000); Standage, Duda, & Pensgaard, 2005), ainda assim, a investigação não tem dedicado muito do seu interesse à possibilidade de no contexto da Psicologia Positiva em geral, e do Bem-estar Subjetivo em particular, assumir a Prática Desportiva como veículo para alterações sustentáveis de Bem-estar (Figueiras, T., 2009).

Existem vários fatores que influenciam o Bem-estar, nomeadamente o género, a idade e o suporte social (Figueiras, T., 2009). Porém, têm sido desenvolvidos estudos que consideram uma série de variáveis e processos que podem prever ou promover o Bem-estar, principalmente o Bem-estar Subjetivo (Lent, 2004), como por exemplo, a escolaridade (e.g. Galinha, 2008), e a Prática Desportiva (e.g. Biçer, Asghari, Kharazi & Asl, 2012; Ginis, Jetha, Mack & Hetz, 2010).

No caso dos estudantes universitários, a acrescer a estes fatores, importa também ter em consideração que durante o período em que decorre a vida universitária, são expostos a uma série de obstáculos e impedimentos à Prática Desportiva, sendo constantemente seduzidos ou incluídos em diversas

atividades mais catalogadas com um estilo de vida sedentário, acabando por direta ou indiretamente ser uma barreira.

Nesse contexto, e porque os dados atualmente disponíveis particularmente no que concerne à realidade portuguesa são escassos, esta investigação propõe-se a analisar e relacionar índices de Prática Desportiva de estudantes universitários e como essa mesma Prática Desportiva se relaciona com variáveis de natureza intrapessoal (e.g., género, idade), bem como perceber e avaliar que níveis de Bem-estar Subjetivo, (carácter cognitivo - Satisfação com a Vida e de carácter emocional - afetos positivos e negativos), procurando ainda aprofundar a compreensão acerca da relação Bem-estar e Prática Desportiva.

Revisão da Literatura

Apesar do movimento constituir um aspeto essencial da vida da maioria das espécies animais tornou-se, com o avanço da civilização, uma componente menos presente na vida diária dos seres humanos devido aos avanços tecnológicos. Embora este desenvolvimento tenha confluído por um lado, para uma existência mais facilitada e para uma melhoria da qualidade de vida, por outro, evidenciou um número considerável de doenças hipocinéticas, ou seja, condições parcialmente atribuíveis à falta de movimento. (IDP- Livro Verde da Atividade Física, 2011)

Assim, a sociedade orientada para a tecnologia, com comportamentos sedentários associados a problemas físicos e emocionais, com consequências negativas (e.g., doença cardíaca, depressão), tem uma necessidade urgente de estratégias de promoção de eficazes de Saúde (Sidman, C. L., et al., 2009).

Atividade Física/ Prática Desportiva - Conceitos

A Atividade Física (AF) tem sido entendida como um comportamento que pode de *per si* influenciar a aptidão física, sendo igualmente percebida como um comportamento determinante de Saúde e de capacidade funcional (Bull, F. et.al., 2011).

Parece-nos assim apropriado distinguir os termos “Atividade Física”, “Exercício Físico” e “Atividade Desportiva/Desporto” cuja diferenciação se torna por vezes pouco clara (Corte-Real, 2006).

AF pode ser definida por qualquer movimento do corpo produzido pelos músculos esqueléticos que se traduz no aumento de dispêndio energético se comparada com as taxas metabólicas do organismo em repouso (Caspersen, Powell & Chistenson, 1985). Pode englobar atividades tão diversas como as

atividades quotidianas, (e.g. lides domésticas ou ocupação profissional), as atividades cíclicas (e.g. atividades que aumentam o gasto energético total diário durante o tempo discricionário do indivíduo, como andar e subir escadas) (Bouchard, et. al.,1990), que se desenvolve não só de maneira reflexa, mas também a partir da intencionalidade do sujeito e permite interagir com os outros e com o meio envolvente.

Mais especificamente, Exercício Físico é considerado uma subcategoria da Atividade Física e é definido como sendo um conjunto de movimentos corporais planeados, estruturados e repetitivos que têm por objetivo melhorar ou manter a Aptidão Física, atributos que podem ser adquiridos ou desenvolvidos e que habilitam para a realização da Atividade Física geral (Caspersen, et. al., 1985) (e.g., flexões de braços, alongamentos, jogging).

Por outro lado, Prática Desportiva é considerado uma forma mais específica de Atividade Física (Conselho da Europa, 1995), orientada por regras, estruturada e com natureza competitiva ou não, tendo como objetivo alcançar melhorias na condição física e psíquica, considerando também a dimensão de desenvolvimento das relações sociais conforme é referido no trabalho de García-Ferrando, 1990 (citado por Balaguer & Castillo, 2002)

Assim, nesta investigação optou-se por considerar, o conceito Prática Desportiva, assente na definição do Conselho da Europa (1995), a qual estabelece que, inclui todas as configurações de Atividade Física que por meio de uma participação estruturada ou não, têm por objetivo a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou obtenção de resultado em competições de todos os níveis, ou seja, esta definição implica não só a intencionalidade do indivíduo para adotar estes comportamentos, mas também determinado grau de constância.

Atividade física/Prática Desportiva - Saúde

Relativamente à Atividade Física relacionada com a Saúde sabe-se hoje (WHO, 2004; IDP, 2009) que reduz o risco de doença cardiovascular e de diabetes tipo II e possibilita substanciais benefícios em muitas doenças não estritamente relacionadas com a obesidade, uma vez que o controlo do peso não constitui o único mediador dos seus efeitos. Sabe-se também, por exemplo, que reduz a tensão arterial, melhora o nível de colesterol das lipoproteínas de alta densidade e de controlo de glucose no sangue, preserva ou potencia a mineralização óssea e reduz o risco de cancro do cólon e da mama nas mulheres.

Por outro lado, ainda contribui para a preservação da função cognitiva e diminui o risco de depressão e de demência. Diminui o *stress* (Penedo, F. J., & Dahn, J. R. 2005; Strong, W. B. et. al., 2005) e melhora a qualidade do sono. Melhora a autoimagem a autoestima, aumenta o Bem-estar e o otimismo e diminui o absentismo. Nas pessoas idosas está igualmente associada a uma redução do risco de queda e diminuição das limitações funcionais. (WHO, 2004; IDP, 2009). A Prática Desportiva, entendida como agente somato-psíquico, tem a capacidade de prevenir a doença mental, alimentar as emoções positivas e funcionar como “amortecedor” dos problemas da vida (Mutrie & Faulkner, 2004).

Existe portanto uma ampla evidência de que a Atividade Desportiva regular tem benefícios inquestionáveis para a Saúde física, psicológica e social podendo contribuir de forma significativa para o Bem-estar geral do sujeito em todas as idades (Alves, 2005; Berger, Pargman, & Weinberg, 2002; Biddle & Mutrie, 2001, 2007; Buckworth & Dishman, 2002; Balanguer & Castillo, 2002; Dias, et. al., 2008)

Contudo os critérios reportados na literatura consideram também que a Prática Desportiva só é saudável se for frequente, tiver uma duração adequada, for realizada com uma intensidade moderada a vigorosa (Bouchard

& Shepard, 1994), estar regularmente incluída num horário semanal e realizada em tempo e espaço circunscrito e previsível (Calmeiro & Matos, 2004). Percebe-se, indubitavelmente, que é uma das componentes com mais peso na definição de estilo de vida saudável, existindo uma convicção cada vez mais forte das suas vantagens, quer por parte da população em geral, quer ao nível da comunidade científica (Zocatelli, V., 2010).

A Prática Desportiva constitui-se consensualmente como determinante na resolução de inúmeros problemas provocados pelo sedentarismo e outras características comumente associadas a estilos de vida pouco saudáveis que são evidentes em grande parte da população das sociedades ocidentais. (Figueiras, T., 2009)

Parece também ser consensual que no mundo em constante transformação as alterações nas vidas das pessoas, ao nível dos transportes, das comunicações, dos locais de trabalho, das tecnologias ao seu serviço parecem apontar à inatividade, à redução do ser-se ativo. Portanto esta inatividade poderá advir também da exposição a ambientes que encorajam tais comportamentos (e,d. *“Demasiado tempo sentado”*) (Lanningham-Foster et. al., 2003). Por outro lado afigura-se claro como referido anteriormente, que hábitos desportivos em idades jovens tendem a persistir na idade adulta, (Wilmot, et. al., 2011; WHO, World Health Organization, 2003; International Society of Hypertension Writing Group 2003) apesar desta associação por vezes ainda ser questionada.

Importa salientar que os resultados apontados pelas últimas pesquisas têm contribuído de forma eficaz, mas não só, pra discriminar aspetos onde de facto a Prática Desportiva pode contribuir para o desenvolvimento humano, mas também para desmontar a ideia de que o ato de praticar Desporto é sinónimo de estilo de vida saudável. Corte-Real (2006) demonstrou no seu estudo que, a relação Prática Desportiva estilos de vida saudável, não é assim tão clara.

É de salientar ainda a importância da PD no desenvolvimento humano, mas é importante também desenvolver uma consciência crítica que permita

uma maior reflexão e cautela para a promoção do desenvolvimento pessoal e social através do Desporto. Dos estudos que relacionam a PD, estilos de vida saudáveis (e.g. Corte-Real, N., 2006), BES (e.g. Balaguer, 2002; Standage, Duda, & Pensgaard, 2005) e ou o desenvolvimento positivo dos jovens (Hellion & Walsh, 2002) resulta a necessidade da Prática Desportiva pela sua potencial capacidade de contribuir para o desenvolvimento de diversos aspetos da realidade dos seus praticantes

A Prática Desportiva, de carácter recreativo ou mesmo realizada em contexto mais competitivo, goza assim nos últimos anos, de um reconhecimento crescente na promoção da Saúde e na prevenção da doença, podendo mesmo considerar-se até um dos principais indicadores de Saúde (Corte-Real et. al., 2008). Contudo, ainda que seja conhecimento geral que a Atividade Física e, dentro desta, a Prática Desportiva, proporciona múltiplos benefícios nos diferentes domínios, existem características pessoais (funcionais ou psicológicas; e.g., idade, género, atitudes, crenças, personalidade) e contextuais (sociais ou estruturais; e.g., existência de oportunidades para a prática, motivação e história de prática na infância, apoio e incentivo paterno, apoio de outros significativos, transportes aos locais, custos), que condicionam a sua adoção e manutenção no tempo (Sallis, J. F., 1995).

Prática Desportiva/estudantes universitários

Embora a vantagem associada à Prática Desportiva, como já foi referido, por pessoas de todas as idades seja hoje perfeitamente evidente, vários estudos realizados com populações universitárias têm destacado o seu elevado sedentarismo (Corte-Real, et. al., 2008; Balaguer, I. 1999). A maioria dos jovens não apresenta os níveis recomendados (Caspersen, C.J., et. al., 1998, 2000; Leslie, E.et. al., 2001; Stephens, et. al.,1985) e sabe-se que essa mesma prática declina com a idade, registando-se os declínios mais acentuados no

final da adolescência (entre os 15 e os 18 anos) e início da idade adulta (entre os 20 e os 25 anos).

A adoção de comportamentos protetores de Saúde na infância, adolescência e início da idade adulta pode assim determinar a qualidade da vida adulta e da velhice (Buckworth, 2001). No caso específico dos estudantes universitários, tal desafio pode ser ainda superior. Os estudos feitos em diferentes países indicam que em média a prevalência de níveis de Atividade Física adequados é relativamente alto em crianças e adolescentes (Currie C. et al., 2000; Patê R.R. et. al., 2002), mas substancialmente inferiores em adultos, é importante, portanto, monitorar as tendências da Atividade Física em adultos jovens para compreender fatores relevantes tais como atitudes e conhecimento dos benefícios para a Saúde que podem estar associados com os níveis de atividade.

Níveis de PD em adultos jovens são geralmente mais altos em países economicamente mais desenvolvidos, com exceção dos países do Mediterrâneo. No entanto, um resultado interessante é que este padrão pauta-se mais fortemente pela presença ou ausência de qualquer Atividade Física ao invés de Atividade Física em níveis recomendados (A. Haase, et. al., 2004).

Com efeito, a nível internacional, dados do USDHHS, (1996) mostraram uma quebra no final do ensino secundário e durante a universidade, do mesmo modo que uma investigação de Calfas, Sallis, Lovato & Campbell (1994) revelou que 47% dos estudantes Norte-Americanos diminuam os níveis de Atividade Física quando entram na universidade.

Irwin, (2004) refere que é muito importante estudar estas populações, similarmente porque também na sua investigação verificou que 50% dos estudantes universitários Norte-Americanos são insuficientemente ativos. Também em Espanha investigações vieram apontar no sentido da existência de um elevado sedentarismo por parte da comunidade universitária (Ruiz, García, & Gómez, 2005; Sanz, 2005).

Afigura-se portanto que os estudantes universitários, de forma geral, parecem não estar preparados para a transição de um sistema em que a realização de atividade física é obrigatória para outro em que passa a ser voluntária (Sallis & McKenzie, 1991), implicando provavelmente uma responsabilidade individual.

Por outro lado, numerosos autores, (e.g. Moreno et. al., 2008; Mowatt et. al., 1988; Ponseti et. al., 1998, 2007) demonstraram que as percepções perante a Atividade Desportiva são mais positivas à medida que esta se realiza com mais frequência daí a relevância também da análise desses índices.

Bem-estar Subjetivo

O Bem-estar tem sido alvo de inúmeras investigações e de crescente atenção por parte da comunidade científica nos últimos anos, devido em grande parte à emergência da Psicologia Positiva. (Diener, 2000).

Psicólogos e economistas têm cada vez mais defendido a importância de estudos e levantamentos em grande escala dos índices de Bem-estar das populações para que os mesmos possam ser comparados ao longo do tempo (Diener, 2000; Diener & Seligman, 2004; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwartz, & Stone, 2004). O princípio subjacente é de que identificando as características que afetam o Bem-estar, decisões políticas confiáveis possam ser otimizadas para aumentar tais indicadores.

Historicamente e apesar de ser um conceito relativamente novo, a sua origem remonta ao século XVIII, ao período do Iluminismo, altura em que se defendia que o propósito da existência humana era a vida em si mesma e não o serviço ao Rei ou a Deus.

O desenvolvimento pessoal e a felicidade tornaram-se, valores fulcrais, sendo que pela primeira vez a sociedade proporcionou aos cidadãos a satisfação das suas necessidades (Galinha, 2008; Galinha & Ribeiro, 2005a).

Não surpreendentemente no seu trabalho inicial na área, Wilson, (1967) focou-se na identificação das circunstâncias de vida externa que se correlacionavam com o Bem-estar, pensando que essas correlações poderiam revelar as necessidades humanas básicas, e que ao compreendê-las, poderia aumentar os índices de Bem-estar. (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

Ainda na década de 70 ocorre outro momento importante na história do conceito em resultado da implementação do modelo biomédico e da prevenção das infeções, verificando-se uma acentuada diminuição da taxa de mortalidade na Europa pois a focagem passa para a saúde ao inverso da doença (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005a).

Para Ryan & Deci, (2001) existem essencialmente duas perspetivas teóricas de base do Bem-estar: o Bem-estar Subjetivo e o Bem-estar Psicológico. O Bem-estar Subjetivo é um termo resultante da tradição hedónica do "Hedonismo"¹, que recai na procura do prazer, do Bem-estar e da felicidade, evitando a dor, o sofrimento. O Bem-estar Psicológico do "Eudainonismo"² cujo propósito é o desenvolvimento e a procura da máxima realização da pessoa humana (Ryan & Deci, 2001).

Bem-estar Subjetivo é então experimentado para descrever o nível de Bem-estar que as pessoas experienciam a partir das avaliações subjetivas que fazem acerca das suas próprias vidas (Diener, 2002).

¹ O hedonismo é a filosofia de que o prazer é o objetivo mais importante da humanidade, e a única coisa que é bom para um indivíduo. Procura o prazer total e a dor é o único mal. (Fonte: The Basics of Philosophy. Consultado em 09 Setembro 2014, disponível em <http://www.philosophybasics.com/general.html>)

² Eudemonismo é uma filosofia moral que define a ação correta como aquela que leva ao "Bem-estar" do indivíduo, mantendo, assim, "Bem-estar" como sendo um valor essencial. Modelo que propõem uma vida inteira a praticar as virtudes ("Arete") sem prejuízo do Exercício da sabedoria prática ("phronesis") para resolver qualquer conflito ou dilema que possa surgir. (Fonte: The Basics of Philosophy. Consultado em 09 Setembro 2014, disponível em <http://www.philosophybasics.com/general.html>)

É um padrão que o sujeito institui por si e não externamente avaliado, nas várias facetas da sua vida (Figueiras, T., 2009; Keyes, et. al., 2002) como um todo ou em alguns domínios importantes (e. d., trabalho, casamento, saúde, relacionamentos, competências e aptidões) bem como o que lhe acontece no momento, refletindo os afetos (e.g. felicidade, êxtase, tristeza, depressão), (Diener, 1984, 2000; Diener & Ryan 2009; Diener, et al, 1999; Fox, 1997).

Assim o BES compreende e avalia a forma como os indivíduos se desenvolvem e podem prosperar de modo saudável em contraponto às contrariedades da vida (Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M., 2000).

Por exemplo num estudo referido por Diener & Oishi, 2004 foi descrito que ser feliz foi avaliado como sendo mais importante do que ter boa saúde, um rendimento alto ou níveis elevados de atratividade; e foi avaliado como sendo mais importante do que experienciar o amor ou conhecer o sentido da vida, logo é visto como um objetivo final, que orienta as escolhas individuais e que pode ser alcançado se as circunstâncias externas á vida de uma pessoa coincidirem com os desejos dele ou dela. Quando as pessoas avaliam desta forma, como um resultado que pode ser alcançado se as coisas ocorrerem pensa-se nisso como algo que pode ser alcançado (Ryff, C. D., 1989).

O BES pode ter carácter cognitivo (e.g., Satisfação com a Vida, sensação de realização pessoal), avaliação portanto da qualidade de vida em concordância com os seus padrões (Huebner, 1994; Diener, et. al.,1999) ou carácter afetivo (e.g., a presença de emoções e estados de humor positivo e ausência de emoções e estados de humor negativos (Diener, 2007; Diener & Fujita, 1994; Diener & Lucas, 2000). e têm por base valores, necessidades, expectativas e crenças pessoais (Novo, 2005).)

No trabalho de McCullough, Heubner & Laughlin, 2000 (citado por Galinha & Ribeiro, 2005a) estes autores defendem um modelo constituído pela Satisfação com a Vida Global, o Afeto Positivo e o Afeto Negativo. Assim, enquanto a Satisfação com a Vida é definida como uma avaliação cognitiva positiva da vida como um todo, o Afeto Positivo é referente à frequência de

emoções positivas (e.g., o orgulho) e por sua vez, o Afeto Negativo é referente à frequência de emoções negativas (e. d. tristeza).

Dir-se-á então que determinado indivíduo, possui níveis de BES altos, quando se encontra satisfeito com as suas condições de vida e experimenta frequentemente emoções positivas e raramente emoções negativas (Eddington & Shuman, 2004).

Contudo não são completamente independentes e a sua inter-relação sugere a existência de BES como um constructo maior (Diener & Lucas, 2000; Diener, et. al., 1997) definido como um domínio que se refere ao Bem-estar global como diz Campbell, A., et. al.,(1976) (referido por Keyes, et. al., 2002; Diener, 2000; Pavot & Diener, 1993).

Importa portanto, notar que debaixo do próprio conceito de Bem-estar se abrigam um sem número de concepções daquilo que se designa de BES é um conceito muito amplo (Diener & Ryan, 2009; Eddington & Shuman, 2005), sendo também comum na literatura referir que Bem-estar Subjetivo e Felicidade são constructos de natureza idêntica (e.g. Diener & Diener, 1996; Diener & Ryan, 2009) porém, enquanto a Felicidade é um termo mais habitual o BES é mais preciso (Diener & Ryan, 2009).

O Bem-estar Subjetivo é explicado através de dois modelos causais opostos, populares na Psicologia Moderna, intitulados de “Bottom-Up”, Wilson (1967), há necessidades humanas básicas e universais que, quando satisfeitas, provocam felicidade percebida no indivíduo, sente-se prazer porque se é feliz e não vice-versa, sendo que um indivíduo feliz é aquele que experiencia muitos momentos de felicidade (Diener, 1984 (citado por Diener, Suh, Lucas & Smith 1999) e “Top-Down” (Diener, 1984; Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan, 1995) que entendem o BES como determinações individuais que, na relação com a realidade concreta e objetiva, resulta em sucesso ou insucesso em termos de BES (Galinha, 2008). Assim, a felicidade depende da maneira como o indivíduo interpreta e experiencia esses momentos (Diener & Ryan, 2009), sendo que os indivíduos que são felizes, são porque gostam dos

prazeres da vida e não necessariamente porque diferem nos princípios filosóficas e suposições para compreender o BES (Diener, 1984).

Em síntese poderemos dizer que enquanto as teorias “Top-down” consideram a personalidade, o BES é uma causa, as teorias “Bottom-up” consideram as circunstâncias de vida, o BES é um efeito (Novo, 2003; Feist, et, al., 1995.) Apesar de durante muito tempo estas teorias se apresentarem de forma separada, atualmente, o desafio passa por integrar ambas num só modelo.

Por outro lado, tem existido também um significativo interesse em medir felicidade e BES que pode ser percebido usando indicadores recolhidos por entrevistas e ou questionários reconhecidos e devidamente validados (Galinha, 2008) em que o indivíduo avalia e relata a sua Satisfação com a Vida, a frequência do seu Afeto Positivo e do seu Afeto Negativo. Dependendo dos objetivos de cada investigação, este conceito pode ser avaliado a um nível mais global, avaliando por exemplo, a Satisfação com a Vida, ou a níveis mais específicos, estudando por exemplo, o aspeto específico da satisfação laboral.

Segundo Diener, (1994), resultam como determinantes da definição de BES, três particularidades fundamentais; a) subjetividade i.e., a perspetiva do próprio sujeito, b) A importância dos fatores positivos da vida para além da avaliação dos aspetos indesejáveis, c) uma visão global e de longo prazo do relatar a vida, e não somente os estados momentâneos de Bem-estar.

Bem-estar Subjetivo /estudantes universitários

O estudo do Bem-estar Subjetivo tem sido realizado maioritariamente em adultos (e.g. Ginis, et. al., 2003), sendo reduzidos os estudos em crianças e adolescentes (Huebner, 1994).

No que se refere à componente cognitiva do Bem-estar Subjetivo é possível constatar que diversos estudos realizados em variados países (ex. Portugal, Austrália, Canadá, Espanha) convergem para a conclusão de que os jovens possuem, de uma forma geral, níveis positivos de Satisfação com a Vida (Gilman & Huebner, 2003). Outra análise, também realizada com adolescentes, Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschbach & Henrich (2007) constatou que a Satisfação com a Vida diminui significativamente ao longo da adolescência.

No entanto, e se os estudos sobre a Satisfação com a Vida na adolescência são escassos, mais raros ainda são os que estudam o domínio afetivo do Bem-estar Subjetivo (Alves, 2008) e mais ainda em estudantes universitários (18-21 anos). Sabendo de antemão que a entrada no ensino superior e a frequência universitária consiste num período desafiante e causador de *stress*, pelo que a forma como o estudante o avalia e se adapta a ele pode influenciar as suas experiências e o seu modo de estar, importa então continuar a aprofundar conhecimentos neste grupo populacional (Corte-Real, et. al., 2008).

Os estudantes universitários são também frequentemente assumidos como representativos do adulto típico, contudo diversos estudos (Cummins, 2003; Stewart & Podbury, 2003; Vaez, Kristenson, & Laflamme, 2004) sugerem que os níveis de Bem-estar Subjetivo dos alunos podem ser diferentes dos outros adultos (O'Connor, E., 2005), portanto esta parece ser uma suposição imprecisa.

Assim impõe-se a necessidade de continuar a procurar as respostas ao porquê de menores níveis de Bem-estar Subjetivo em estudantes universitários relativamente aos outros adultos.

No entanto e referindo um estudo em particular, Dela Coleta, J. A. & cols (2006), ao estudarem felicidade e Bem-estar Subjetivo, numa amostra de 252 estudantes universitários, encontraram resultados superiores à média, indicando sentimentos positivos de felicidade, satisfação geral e com diferentes aspetos da vida, gratidão, plenitude, contentamento (flow), autoavaliação do rendimento escolar e expectativas futuras, tanto do ponto de vista pessoal

quanto profissional. Mostraram também que os sujeitos com níveis mais altos de felicidade, Satisfação com a Vida, Bem-estar Subjetivo apresentam mais elevadas autoavaliações como estudantes e condutas escolares mais apropriadas, tendo em vista o aproveitamento acadêmico

Apesar da quase inexistência de estudos nesta área com esta população, de um modo geral é referido que os estudantes Universitários, tal como os adolescentes, apresentam bons níveis de Bem-estar Subjetivo, com níveis positivos de Satisfação com a Vida e níveis elevados de Afeto Positivo (Imaginário, S., & Vieira, L. S., 2011).

Pascarella e Terenzini (2005) observam que o desenvolvimento do jovem adulto no contexto universitário é um processo que envolve a realização de um conjunto de tarefas desenvolvimentais (e.g. desenvolvimento da autonomia e sentido de responsabilidade, construção de uma identidade sólida, estabelecimento de relações interpessoais mais maduras, comprometimento com os objetivos pessoais e vocacionais) e que dependem da influência dos fatores psicológicos (e.g. otimismo, autoestima, percepções de autoeficácia e autoconceito), biológicos, e sociais, bem como contextuais (clima institucional positivo); para o estudante se conseguir adaptar e integrar, de modo, mais ou menos eficaz ao Ensino Superior.

Partindo do pressuposto, como referido anteriormente, que os sujeitos experienciam Bem-estar Subjetivo quando estão envolvidos em atividades interessantes e se sentem satisfeitos com as respetivas vidas (Bem-estar Cognitivo), experienciando igualmente muito prazer e emoções agradáveis e pouco sofrimento e emoções desagradáveis (Bem-estar Afetivo) (Diener, 2000, 2007) importa ter em linha de conta que a população universitária é uma população muito específica, com necessidades muito particulares e, como tal, não se podem generalizar resultados obtidos com amostras de outras populações ou grupos etários a esta população (Dias, et. al., 2008).

Para se desenvolver atitudes positivas e hábitos que se possam enquadrar na vida quotidiana dos estudantes universitários, é fundamental não só conhecer a realidade a que nos estamos a referir, mas também apreender a

natureza multifacetada que está inerente a um estilo de vida, que ultrapassa largamente uma dimensão físico-comportamental, envolvendo também uma dimensão, cognitiva, afetiva e social (Corte-Real, et. al., 2008). Neste contexto, interessa salientar que a Psicologia Social Motivacional contemporânea sugere também essa mesma utilidade de que se reveste a abordagem sociocognitiva – em que a ênfase é colocada no papel das autopercepções – na compreensão dos sentimentos, expectativas e comportamentos dos indivíduos (Fiske & Taylor, 1991).

Vários autores (Diener & Oishi, 2005; King, 2008; Lyubomirsky, Sheldon et. al., 2005; Seligman, 2004; Sheldon & Lyubomirsky, 2004) referem que é resultante de fatores como a personalidade dos sujeitos e as suas experiências e circunstâncias de vida, mas também de outros que dependem do controlo voluntário dos indivíduos, e estes serão os que de um modo consistente podem provocar alterações duradouras. Esta perspetiva remete por exemplo para o modelo de apresentado por Lyubomirsky e colaboradores (Lyubomirsky, Sheldon et. Al., 2005; Sheldon & Lyubomirsky, 2004), no qual as atividades intencionais surgem como responsáveis por 40% do BES do individuo. Consideram os autores que, para além dos fatores genéticos e de personalidade (50%) e das circunstâncias da vida e fatores demográficos (10%) – que pouco ou nada se podem alterar -, são os comportamentos voluntários que serão capazes de abrir caminho para alterações significativas e sustentáveis no Bem-estar (Figueiras, T., 2009).

Contudo, estes autores, conforme referido por Figueiras, T. (2009), salvaguardam o facto de que esta abordagem não significa que as nossas circunstâncias de vida não tenham qualquer influência no nosso Bem-estar, ainda que de *per si* não sejam suficientes para tal.

Quando se analisa o BES e as respetivas componentes em função do género e idade, a literatura existente também não revela consenso, visto que os resultados oscilam entre a não existência de diferenças entre o género e idade e a existência de pequenas diferenças, referindo o género Masculino como ligeiramente mais feliz.

Prática Desportiva e Bem-estar Subjetivo / estudantes universitários

O Bem-estar Subjetivo parece ser uma das dimensões da experiência humana mais significativa porquanto uma avaliação feliz da vida concede uma forma de estar positiva nos diferentes domínios.

A compreensão dos processos subjacentes é cada vez mais pertinente para a sua promoção, quer a nível individual, quer ao nível coletivo (Biswas-Diener, et. al., 2004; Diener, et. al., 1997; Myers & Dinner, 1995; Sligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Diener, 1984 referia que o envolvimento em determinado tipo de atividade de âmbito intencional certamente contribuiria para a melhoria do BES, mas que ainda não havia evidências para a perceção dos parâmetros que influenciariam esta relação (Figueiras, T., 2009).

Nesta linha, uma relação entre o BES e a prática de Atividade Física parece uma questão pacífica e aceite pelos investigadores (Biddle, 2000) conforme referido anteriormente.

Fisiologicamente e conforme declaram Eddington & Shuman (2005) o Desporto e o Exercício têm um efeito positivo no BES, devido à libertação de endorfinas bem como à interação social e às experiências de sucesso e de autoeficácia do sujeito.

Os estudos evidenciam correlação positiva entre a Satisfação com a Vida (e.g., Balaguer, 2000), sendo de destacar estudo realizado por Moraes, Corte-Real, Dias e Fonseca (2009) que evidenciou que os adolescentes com uma prática regular de Exercícios (e. d., andar de bicicleta, correr) referiam níveis maiores de Satisfação com a Vida e de que quanto mais estruturado era

o Exercício Físico, significativamente maiores eram os níveis dessa Satisfação com a Vida.

A correlação parece também positiva para a questão dos afetos, o aumento de Afeto Positivo (Fox, 1999) e a redução do Afeto Negativo e a PD (Biçer, et. al., 2012; Hassmén, et. al., 2000; Lawlor & Hopker, 2001) reconhecendo assim o contributo para o aumento dos índices de BES (Ginis, et. al., 2010).

Por outra perspetiva, distintas investigações apontaram que um autoconceito positivo está ligado a uma maior atracção pela prática de Atividade Física (e.g., Brustad, 1988; Fox & Corbin, 1989) e que existe maior probabilidade de os sujeitos se envolverem em contextos de Atividade Física se se sentirem bem consigo próprios, confiantes e competentes naquilo que fazem (e.g., Marsh & Craven, 1997; Marsh & Perry, 2005). Sugerem mesmo que a Atividade Física reduz significativamente os níveis dos sintomas depressivos e dos sintomas de ansiedade, diminuindo assim o Afeto Negativo.

Sabe-se que os indivíduos que são inativos são mais propensos à depressão e à ansiedade do que os indivíduos ativos (Biçer, et al., 2012; Phillips, Kiernan & King, 2003). A título de exemplo um estudo desenvolvido por Mata, et. al., (2012) verificou que indivíduos depressivos em comparação com indivíduos sem depressão, apresentavam, em média, níveis maiores de Afeto Positivo, nos dias em que praticaram Atividade Física do que nos dias sem Atividade Física.

Contudo, a literatura no seguimento das correlações positivas apontadas, faz também referência ao facto de que os dados não são consistentes visto que um estudo desenvolvido por Diener & Seligman (2002), constatou que 10% dos adolescentes mais Satisfeitos com a Vida, não se exercitavam significativamente mais do que os menos Satisfeitos com a Vida e do que os restantes.

A procura e envolvimento constante dos mesmos nas atividades desportivas pelas razões apontadas poderá ocorrer, no entanto pode estar ou

não facilitada, pode ou não constituir um desafio, tanto para os próprios alunos como para as instituições, como também para os diferentes profissionais implicados no sistema.

Pelas razões apontadas e indo ao encontro das sugestões da literatura os objetivos desta dissertação foram avaliar os níveis de Satisfação com a Vida, Afeto Positivo e Afeto Negativo dos estudantes universitários em função da sua idade, do seu género e do seu envolvimento com a Prática Desportiva.

Metodologia

Amostra

Participaram nesta investigação 697 estudantes do ensino superior do Porto de diversas licenciaturas (Quadro 1 e 2) com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos (média de $19,33 \pm 0,975$) sendo que 566 (81,2%) eram do género Feminino e 131 (18.8%) do género Masculino. De destacar que a amostra era constituída maioritariamente por estudantes do curso de Enfermagem e estudantes dos 1º e 2º ano.

Quadro 1 Caracterização da amostra por curso

Curso	n	%
Enfermagem	457	65,6
Desporto	85	12,2
Educação Básica	64	9,2
Línguas Estrangeiras	34	4,9
Artes Visuais	8	1,1
Educação Social	6	0,9
Língua Gestual	6	0,9
Gestão do Património	8	1,1
Educação Musical	29	4,2
Total	697	100,0

Quadro 2 Caracterização da amostra por ano de curso

Curso/ano	n	%
1º Ano	288	41,3
2º Ano	307	44,0
3º Ano	85	12,2
4º Ano	17	2,4
Total	697	100,0

Instrumentos e variáveis analisadas

Os instrumentos utilizados foram reunidos num único questionário anónimo de autorresposta.

Para além de reportar a idade e género, variáveis sócio demográficas, indicaram também;

Hábitos desportivos

Relativamente á PD os alunos responderam à seguinte questão: "*Numa semana normal, com que frequência pratica*" relativamente à qual os alunos referiram de entre oito afirmações disponíveis (de zero a menos de vez por semana; uma vez por semana até seis vezes por semana; seis vezes por semana a todos os dias, sendo as respostas depois agrupadas em 3 categorias:

1. Prática não regular – até 1x por semana
2. Prática com regularidade baixa – de 1 a 2x por semana inclusive
3. Prática Regular – 3 ou mais vezes por semana

Satisfação com a Vida

Para avaliar a Satisfação com a Vida, (SWLS - Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)) foi utilizada a Versão portuguesa (SWLSp). Manuscrito não publicado. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto (Fonseca. AM, 2000).

A SWLS foi desenvolvida para medir o componente cognitivo do Bem-estar psicológico (i.e., a satisfação global com a vida) e é constituída por cinco itens numa escala tipo Likert que varia entre 1 (Nada satisfeito com a minha vida) e 7 (Muito satisfeito).

No presente estudo, optou-se por uma escala de *likert* de cinco pontos, (de 1= *discordo completamente* a 5= *concordo completamente*), cada sujeito indicou o modo como entendia que cada item (e.g., *Na maioria dos aspetos a minha vida aproxima-se do meu ideal de vida.*) se aplicava, ou não, ao seu caso pessoal.

Em termos de índices de Satisfação com a Vida, os valores médios resultantes da análise da escala utilizada podem variar entre 1 (muito insatisfeito) e 5 (muito satisfeito), sendo que o valor 3 indicaria uma situação em que os indivíduos não estariam nem insatisfeitos, nem satisfeitos.

Afeto Positivo e Negativo

Para avaliar o Afeto Positivo e o Afeto Negativo (PANAS - Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark, & Tellegen, 1988)), na Versão portuguesa (PANASp), Manuscrito não publicado. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto (Fonseca. AM.,2000).

O PANAS é uma medida de autorrelato de Afeto Positivo e de Afeto Negativo. Este instrumento é constituído por duas escalas com 10 itens cada, que visam avaliar duas dimensões conceptualmente independentes do estado de humor: Afeto Positivo (10 itens; e.g., “excitado”, “entusiasmado”, “inspirado”)

e Afeto Negativo (10 itens; e.g., “angustiado”, “hostil”, “irritável”). Para o seu preenchimento, os participantes devem indicar em que medida experienciam as emoções listadas recorrendo a uma escala tipo Likert de 5 pontos (1 = Nada ou muito ligeiramente; 5 = Extremamente). Relativamente ao período ao qual os indivíduos deveriam reportar o modo como se sentiram foi “*Normalmente como se sente?*”.

Na versão utilizada no presente estudo, PANASp, versão reduzida com apenas 10 itens, dos quais 5 correspondem a Afeto Positivo - *inspirado(a), alerta, ativo(a), entusiástico(a), determinado(a)* – e 5 correspondem a Afeto Negativo – *culpado(a), assustado(a), stressado(a), irritado(a), receoso(a)*.

A semelhança do efetuado para a SWLSp, foi solicitado aos indivíduos que indicassem numa escala de 5 pontos (de 1 = *não sou nada assim* a 5 = *eu sou sempre assim*) em que medida expressariam as emoções descritas nas subescalas. Na instrução dada deveriam reportar “*o modo como se sente habitualmente*”.

Os índices médios de Afeto Positivo e Negativo encontrados a partir da escala utilizada podiam variar entre 1 e 5, sendo que valores superiores a 3 indicavam uma valência de afetos acima do valor intermedio, quer positivos quer negativos.

Procedimentos

Recolha de dados

Numa primeira fase foram requisitadas as autorizações necessárias junto da Presidência do Instituto Politécnico do Porto e dos respetivos Conselhos Científicos. Seguidamente foi elaborado uma calendarização de acordo com as disponibilidades dos estudantes e concordância dos professores que permitisse a utilização das salas de informática.

Na recolha de dados esteve sempre presente investigador da FADEUP.

Os estudantes preencheram um questionário do tipo *online* presencialmente e em horário regular das aulas tendo sido apresentado aos alunos um formulário onde declararam aceitar a participação voluntária neste estudo, sendo também informados que o anonimato estaria assegurado.

Análise estatística

O tratamento estatístico incluiu as análises estatísticas descritivas de frequência, percentagem e médias. Foram ainda efetuadas através de tabelas cruzadas análises em função do género, idade e frequência da Prática Desportiva regular, pelo teste do *qui-quadrado* (χ^2).

Para identificarmos diferenças do BES em função do género, da idade e da Prática Desportiva utilizamos o *T Teste* e a *Anova*.

Apresentação dos resultados

1. Prática Desportiva em função do género e idade

Relativamente à Prática Desportiva (ver Quadro 3) em função do género, apenas cerca de um quarto dos alunos (25,2%) e das alunas (27,9%) relataram Prática Desportiva 3 ou mais vezes por semana não se verificando diferenças estatisticamente significativas em função do género. ($\chi^2 = 0,699$ $p=0,705$).

Quadro 3 Prática Desportiva em função do género

		Género		
		Masculino	Feminino	
Frequência da Prática Desportiva	até 1x semana	n	21	98
		%	16,0%	17,3%
	1-2 x semana	n	77	310
		%	58,8%	54,8%
	3/+ x semana	n	33	158
		%	25,2%	27,9%
Total	n	131	566	
	%	100%	100%	

Na análise da Prática Desportiva em função da idade (Quadro 4), também não se registaram diferenças estatisticamente significativas ($\chi^2 = 5,083$ $p=0,533$).

Quadro 4 Prática Desportiva em função da idade

			Idade			
			18	19	20	21
Frequência da Prática Desportiva	até 1x semana	n	25	49	28	17
		%	16,3%	18,7%	15,5%	16,8%
	1-2 x semana	n	83	152	102	50
		%	54,2%	58,0%	56,4%	49,5%
	3/+ x semana	n	45	61	51	34
		%	29,4%	23,3%	28,2%	33,7%
Total	n	153	262	181	101	
	%	100%	100%	100%	100%	

2. Bem-estar Subjetivo em função do género e idade

Na análise do Bem-estar Subjetivo em função do género, conforme se observa no Quadro 5, não encontramos diferenças na Satisfação com a Vida ($t= 0,173$ e $p= 0,259$), tendo o género Masculino apresentado valores mais altos de Afetos Positivos e mais baixos de Afetos Negativos. Contudo, verificamos existirem diferenças estatisticamente significativas no Afeto Negativo ($t= 0,004$ e $p = 0,001$), ficando próximo das diferenças significativas no Afeto Positivo ($t= 0,83$ e $p= 0,080$)

Quadro 5 BES em função do género

	Género	n	Média	Desvio padrão
Satisfação com a Vida	Masculino	131	3,56	,60770
	Feminino	566	3,49	,64644
Afeto Positivo	Masculino	131	3,67	,56423
	Feminino	566	3,58	,55237
Afeto Negativo	Masculino	131	2,52	,62883
	Feminino	566	2,74	,65807

Por outro lado, na análise do BES em função da idade (ver Quadro 6) não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das componentes (AP – $f= 0,742$ e $p= 0,527$; AN – $f= 0,409$ e $p= 0,746$), apesar de se ter observado uma tendência para os mais novos estarem mais satisfeitos com a sua vida do que os mais velhos (SV - $f= 2,477$ e $p= 0,060$).

Quadro 6 BES em função da idade

	Idade	n	Média	Desvio padrão
Satisfação com a Vida	18	153	3,60	,66786
	19	262	3,53	,61547
	20	181	3,48	,67541
	21	101	3,41	,57303
Afetos Positivos	18	153	3,61	,60180
	19	262	3,63	,56257
	20	181	3,55	,51366
	21	101	3,58	,53747
Afetos Negativos	18	153	2,67	,69419
	19	262	2,73	,62794
	20	181	2,71	,68971
	21	101	2,66	,62361

3. 1. Bem-estar Subjetivo em função da PD/género

Género Feminino

Quando relacionamos a Prática Desportiva com as diferentes componentes do Bem-estar Subjetivo, no género Feminino, observamos que apenas nos Afetos Positivos havia diferenças significativas favoráveis a quem praticava Desporto com maior regularidade ($f= 6,332$ e $p= 0,002$). Tanto na Satisfação com a Vida ($f= 1,064$ e $p= 0,346$) como nos Afetos Negativos ($f= 0,870$ e $p= 0,420$) não encontramos diferenças significativas.

Quadro 7 BES e Prática Desportiva no género Feminino

	Frequência Prática Desportiva	n	Média	Desvio padrão
Satisfação com a Vida	até 1x semana	98	3,57	,57367
	1-2 x semana	310	3,46	,65092
	3/+ x semana	158	3,51	,67893
Afetos Positivos	até 1x semana	98	3,44	,57670
	1-2 x semana	310	3,57	,54151
	3/+ x semana	158	3,69	,53966
Afetos Negativos	até 1x semana	98	2,82	,61426
	1-2 x semana	310	2,72	,65972
	3/+ x semana	158	2,73	,68112

Género Masculino

No género Masculino não se verificaram diferenças significativas em nenhuma das componentes do Bem-estar Subjetivo, no entanto tal como no género Feminino, encontramos uma tendência para quem praticava Desporto com maior regularidade também ter valores médios mais elevados de Afetos Positivos (SV – $f= 0,063$ e $p= 0,939$; AP – $f= 3,051$ e $p= 0,051$; AN – $f= 0,109$ e $p= 0,897$). Ver Quadro 8.

Quadro 8 BES e Prática Desportiva no género Masculino

	Frequência Prática Desportiva	n	Média	Desvio padrão
Satisfação com a Vida	até 1x semana	21	3,54	,56619
	1-2 x semana	77	3,55	,61121
	3/+ x semana	33	3,59	,64126
Afetos Positivos	até 1x semana	21	3,45	,51732
	1-2 x semana	77	3,67	,52592
	3/+ x semana	33	3,83	,64055
Afetos Negativos	até 1x semana	21	2,58	,81952
	1-2 x semana	77	2,51	,57633
	3/+ x semana	33	2,52	,62855

Discussão dos resultados

Relativamente à Prática Desportiva, aproximadamente um quarto dos estudantes referiu que efetuava Prática Desportiva com frequência superior a 3 ou mais vezes por semana (prática regular) similar por género. A maioria dos estudantes referiram Prática Desportiva de regularidade baixa de 1 a 2 vezes por semana e menos de um quarto apresentava prática não regular até 1 vez por semana. Estes resultados são equivalentes aos que tem vindo a ser reportados noutras investigações quer nacionais quer internacionais, desenvolvidas com crianças, adolescentes e adultos (e.g., Balaguer & Castillo, 2002; Moraes, et. al., 2009; Luepker, R. et. al., 1996; Corte-Real, N., 2006; Matos, M. et. al., 2003; Santos, 2004; Fontes, et. al., 2009; Curry, et. al., 2000), bem como com estudantes universitários, Norte-americanos (e.g., Calfas, K. et. al., 1994; USDHHS, 1996) e espanhóis (e.g., Ruiz, F. et. al., 2005, Sanz, E. 2005), que têm revelado igualmente baixa regularidade de Prática Desportiva por parte das populações estudadas.

Da comparação da PD por género não se verificaram no nosso estudo diferenças significativas entre homens e mulheres, contrapondo aquilo que é frequentemente referido na literatura, que aponta para maior inatividade por parte das mulheres (Corte-Real, N., 2006; Matos, M. et. al., 2003; Sallis, J.F., 2000; Sallis, et. al., 2000; Sanz, E., 2005; Paupério, et. al., 2013). Tal resultado poderá ser justificado pelo facto da amostra do nosso estudo ter apenas 18% dos estudantes do género Masculino e por outro lado 60% da amostra ser do curso de Enfermagem (Saúde), sendo maioritariamente mulheres, o que poderá eventualmente ter condicionado o resultado. No entanto, apesar da cautela nestas análises comparativamente a outros estudos, tendo em conta as características da nossa amostra, deixaremos algumas considerações que nos parecem fundamentais ter em avaliação em futuras investigações

Relativamente à idade, as diferenças também não foram significativas em nenhum dos géneros, resultados não consistentes com o que tem vindo a ser referido noutros estudos que apontam para uma diminuição da Prática Desportiva com a idade (Corte-Real, N., 2006; Matos, M. et. al., 2003;

Balaguer, I., 1999; Paupério, et. al., 2012; Sanz, E., 2005) podendo naturalmente ser justificados pela razão do intervalo de idade da amostra total do nosso estudo ser relativamente curto, entre 18 e 21 anos e 86% ter 18 e 19 anos.

Relativamente à componente do Bem-estar Subjetivo da análise em função do género resulta que no que diz respeito à componente cognitiva, Escala de Satisfação com a Vida, não encontramos diferenças significativas e os níveis médios foram positivos para ambos os géneros. Estes resultados estão de acordo com investigações anteriores que referem, de um modo geral que adolescentes e estudantes universitários de ambos os géneros apresentam favoráveis índices de Satisfação com a Vida (Moraes, et. al., 2009; Ginis, et. al., 2010; Dias, C., et. al., 2008). Identicamente nos estudos de Dela Coleta (2006) e Dela Coleta (2007), realizados com estudantes e professores universitários foram demonstrados altos e positivos sentimentos de felicidade e Satisfação com a Vida em geral.

Contudo, afigurar-se como necessário mais estudos especificamente para a população da nossa amostra pois os nossos resultados não corroboram com as conclusões de investigações anteriormente desenvolvidos, por exemplo com adolescentes em Portugal, nos quais foram constatadas diferenças com significado estatístico entre rapazes e raparigas (*e.g.*, Alves, et. al., 2004c; Neto, 1993), assim como contrariam também os resultados obtidos por Gilman e colaboradores (2008) em jovens Irlandeses e Norte-Americanos, bem como as conclusões de um estudo levado a efeito com adolescentes Canadianos por Blais e colaboradores, 1989 (citado por Pavot & Diener, 1993, 168).

Foram também encontradas diferenças nos estudos de Seco, et. al., (2005), Bizarro (1999) e Alves (2008) com amostra de adolescentes e adultos de diversas idades por Diener & Diener, (1995) e Diener & Suh, (2000) e Pavot & Diener, (1993) evidenciado diferença estatisticamente significativa entre género nos níveis médios de Satisfação com a Vida sendo apontados níveis superiores no género Masculino (Currie, et. al., 2000; Matos, et. al., 2003^a e 2006). Resultados distintos dos encontrados por Huebner e colaboradores

(2000) (citado em Huebner, 2004) que concluíram não existirem qualquer correlação entre género e os níveis de Satisfação com a Vida pois ambos os géneros apresentavam resultados semelhantes.

Relativamente à componente afetiva do Bem-estar Subjetivo os estudos na generalidade das investigações verificadas apontam que a maior parte dos jovens apresenta valores relativamente altos de AP e níveis baixos de AN (e.g., Artche & Bandeira, 2003; Biswas-Diener, et. al., 2004; Philips, Richey & Loningan, 2002; Robles & Páez, 2003). A partir da análise dos dados da nossa amostra, verificou-se que o género Masculino apresentava valores mais altos de Afetos Positivos e mais baixos de Afetos Negativos e conseqüentemente de mais altos níveis de Afetos Negativos no género Feminino. Resultados semelhantes aos obtidos no estudo de Alves (2008) e de Pereira, C. (2012) com amostras de adolescentes. Todavia saliente-se que tais diferenças não coincidiram com as encontradas noutras investigações, tanto em adultos como em adolescentes principalmente na questão do Afeto Negativo, (e.g. Neto, 1993; Goldbeck et. al., 2007; Fujita, et. al., 1991), podendo ter como possível causa os papéis sociais atribuídos às mulheres e homens na sociedade (Fujita, et al., 1991), uma vez que a manifestação emocional é mais tolerada para o género Feminino. Contudo também poderá advir-se a diferença encontrada como referido anteriormente ao reflexo da especificidade e do tamanho da nossa amostra.

Comparativamente aos resultados de investigações em adultos, a constatação da existência de diferenças significativas entre as componentes afetivas do BES, divergiu da perspectiva de investigações que verificaram alguma invariabilidade dos afetos em indivíduos de género diferente (e.g., Biswas-Diener, et. al., 2004; Eddington & Shuman, 2005).

O facto de os rapazes apresentarem valores médios de Afetos Positivos mais elevados e níveis médios de Afetos Negativos inferiores relativamente às raparigas, pode estar relacionado com os valores mais altos de Satisfação com a Vida nos indivíduos do género Masculino como refere alguma literatura,

apesar que não houve diferenças em termos de Satisfação com a Vida neste estudo em concreto.

Estas diferenças ou a falta delas podem remeter-nos também para a existência de razões de ordem cultural explicativas do fenómeno, até porque, de acordo com Gilman e colaboradores (2008), há um reconhecimento crescente de que os fatores culturais podem influenciar os níveis da componente afetiva.

Na análise do Bem-estar Subjetivo em função da idade não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das componentes apesar de se ter observado uma tendência para os mais novos estarem mais satisfeitos com a sua vida do que os mais velhos. No entanto todos os níveis reportados foram superiores ao valor intermédio da escala utilizada, o que converge com o que tem vindo a ser frequentemente indicado referente ao Bem-estar Subjetivo pra populações ocidentais e não clínicas (e.g., Diener & Lucas, 2000; Pavot & Diener, 1993).

Quando relacionamos a Prática Desportiva com as diferentes componentes do BES observamos no género Feminino que apenas nos Afetos Positivos havia diferenças significativas favoráveis a quem praticava Desporto com maior regularidade Estes dados vão parcialmente ao encontro dos resultados da investigação de Balaguer (2000), com adolescentes espanhóis, e de um estudo de Esperança (2005), com jovens portugueses com necessidades educativas especiais, que permitiram identificar uma relação entre a PD regular e níveis mais elevados de Satisfação com a Vida.

No género Masculino quando relacionamos a Prática Desportiva com as diferentes componentes do BES não se encontraram diferenças significativas, contudo verificou-se uma tendência para quem praticava Desporto com maior regularidade ter valores médios mais elevados no Afetos Positivos, resultados convergentes com investigações que demonstraram relação consistente entre a Prática de Desporto e Atividade Física e estados afetivos mais positivos (e.g., Crocker & Graham, 1995; Gauvin & Rejesky, 1993).

Contudo, importa referir que em outros estudos quando se efetua essa relação não se encontraram diferenças significativas, havendo no entanto tendência para quem pratica Desporto com maior regularidade ter valores médios mais elevados no Afeto Positivo (e.g., Crocker & Graham, 1995; Gauvin & Rejesky, 1993).

Na generalidade, a Ciência têm defendido que a Prática Desportiva está associada ao aumento do Afeto Positivo e à redução de sintomas de depressão e de ansiedade (consideradas como duas manifestações evidentes de Afeto Negativo). É igualmente conhecido que existe uma variedade de razões que podem auxiliar no esclarecimento desta associação entre o Bem-estar Subjetivo e a Prática Desportiva. Eddington & Shuman (2005), por exemplo, referem que o Desporto e o Exercício têm um efeito positivo no BES devido quer à libertação de endorfinas, à interação social com os outros, quer ainda às experiências de sucesso e de autoeficácia. No entanto os dados não são suficientemente esclarecedores relativamente a esta população em concreto. Outra explicação poderá ser o facto de em algumas situações o Desporto se tornar uma obsessão e/ou criar dependência colocando, dessa forma, o adolescente quer em risco de lesões criadas, por exemplo, pelo excesso de Prática Desportiva, quer privando-o de outros aspetos importantes da vida, tais como a componente social, familiar, entre outras como referido por Pereira, (1998) e Szabo, (2000) (citado por Alves, 2008).

Assim este estudo parece reforçar a ideia de que, de um modo geral, a Prática Desportiva parece ser um comportamento reconhecido como benéfico no Bem-Estar, no entanto parece pertinente a questão: *haverá efetivamente uma correlação positiva robusta entre os diversos componentes do Bem-estar Subjetivo e a Prática Desportiva?*

Conclusões, sugestões e consideração final

Tendo em conta os objetivos propostos de avaliar os níveis de Satisfação com a Vida, Afeto Positivo e Afeto Negativo dos estudantes universitários em função da idade, do género e do envolvimento com a Prática Desportiva enquanto estudantes universitários, importa refletir sobre as implicações que as conclusões retiradas poderão ter no avanço do conhecimento existente e na sua melhor compreensão.

Implica também levantar algumas questões que importa ainda assim esclarecer no sentido de intervir junto dos estudantes universitários para a promoção e ou aumento dos seus índices de Bem-estar e de Prática Desportiva.

Conclusões

De modo geral foi possível verificar que os estudantes universitários que constituíram a amostra apresentavam níveis de Prática Desportiva dentro dos parâmetros frequentemente referidos na literatura em estudos similares, ou seja baixos níveis de PD recomendada. Em função do género e da idade não apresentaram diferenças.

Em relação ao BES relacionado com o género e idade também não foram encontradas diferenças nos níveis de Satisfação com a Vida apresentando o género Masculino valores mais altos de Afeto Positivo e mais baixos de Afeto Negativo.

Da relação do BES com Prática Desportiva no género Feminino, observaram-se diferenças favoráveis no AP em quem praticava Desporto com maior regularidade, percebendo-se de igual modo similar tendência no género Masculino.

Sugestões

No caso concreto dos estudantes universitários, sabe-se que estes sentimentos estudados pela Psicologia Positiva estão relacionados com a conduta académica, demonstrando-se que os acontecimentos nesta área particular estão associados a uma vida psicologicamente rica e saudável. Certas condições às quais estão expostos, relacionam-se diretamente com a felicidade e o Bem-estar Subjetivo, sendo portanto possível que mudanças planeadas no estilo e características de vida dos universitários possa e venha a influenciar os níveis de Bem-estar e felicidade e conseqüentemente determinar condutas académicas mais desejáveis, evidenciando-se assim a Prática Desportiva como primordial.

Por outro lado, parece ser pertinente analisar estes constructos mas tendo em conta outras variáveis, como a origem demográfica, o percurso académico, a eventualidade de ter visitado ou ter residido noutro país, a frequência universitária nomeadamente se em universidades públicas versus privadas, o rendimento familiar, o nível de escolaridade dos pais, o estado civil, os indicadores objetivos do nível socioeconómico do próprio aluno, até porque num grupo muito variado de amostragem os sujeitos podem ter experiências de vida muito díspares que possivelmente influenciam as avaliações do seu Bem-estar Subjetivo.

Parece importante também ter em conta que os dados deste estudo foram recolhidos num único momento e baseiam-se no método de pesquisa quantitativa. Afigurar-se assim que futuras investigações longitudinais devam ser realizadas com estudantes universitários ou mesmo com outras populações, relacionando as alterações de nível do BES, assim como outras questões associadas a esse mesmo Bem-Estar.

Compreende-se igualmente a partir desta análise que é importante aprofundar o facto de os homens (alunos) poderem sentir de uma forma diferente a passagem para a universidade comparativamente às mulheres e entender se tal razão se prende com o facto de poderem dispersar-se mais por

outras atividades, enquanto as mulheres por norma mais responsáveis e maduras mais cedo, não se desviam tanto.

Igualmente pertinente parece a questão do corpo, dos cuidados com a Saúde em geral, talvez mais evidentes na mulher jovem adulta do que no homem, para além de que nesta amostra em concreto, mais de metade são de um curso de Saúde. Esta variável, Curso, deverá também ser considerada em futuros estudos.

Assim, parece também fundamental investir numa revisão sistemática da literatura, numa maior interface com outras áreas do conhecimento e o desenvolvimento de mais e melhor investigação nesta área.

Consideração final

Em jeito de consideração final, de carácter mais pessoal, espero ter contribuído com mais conhecimento sobre este tema, não só para que cada sujeito perceba melhor o Bem-Estar, embora ainda que subjetivamente, como algo que pode ser aplicável nas diferentes vertentes das suas vidas, mas também para a ajuda a outros profissionais e investigadores no sentido de estabelecer prioridades, enriquecer e inovar intervenções junto das populações, mormente no estrato que me é particularmente querido - os estudantes universitários.

Parece também que, face ao exposto, vale a pena os estudantes universitários e todas as populações no geral, incluírem nas suas vidas a Prática Desportiva e o Desporto, que tanto amo, pela repercussão positiva que pode ter.

Bibliografia

Albuquerque, F. J. B. d., Noriega, V., Angel, J., Martins, C. R., & Neves, M. T. d. S. (2008). Locus de controle e Bem-estar Subjetivo em estudantes universitários da Paraíba. *Psicologia para América Latina* (13), 0-0.

Allende, G. F., Juan, F. R., & Montes, M. E. G. (2009). Relación de algunos correlatos biológicos y demográficos con la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara, México.(Relationship between some biological and demographics factors with physical-sport practice in college students. A case study of Guadalajara University, Mexico). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 5(14), 59-80.

AlIENdE, G. F., & MoNtES, M. E. G. (2009). Niveles de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre en los estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Guadalajara (México). Análisis de algunos factores biológicos y demográficos. *Apuntes: Educación física y deportes* (96), 84-95.

Alves, J. (2005). Exercício e saúde: adesão e efeitos psicológicos. *Psychologica*, 39, 57-73.

Alves, J. (2008). O bem-estar subjectivo e a prática desportiva em adolescentes da região autónoma da Madeira.

Arriaza Jones, D., Ainsworth, B. E., Croft, J. B., Macera, C. A., Lloyd, E. E., & Yusuf, H. R. (1998). Moderate leisure-time physical activity: who is meeting the public health recommendations? A national cross-sectional study. *Archives of Family Medicine*, 7(3), 285.

Arteche, A. X., & Bandeira, D. R. (2003). Bem-estar Subjetivo: um estudo com adolescentes trabalhadores. *Psico-USF*, 8(2), 193-201.

Balaguer, I. (1999). Estilo de vida de los adolescentes de la comunidad valenciana: Un estudio de la socialización para la vida saludable. DGICYT (PB94-1555).

Balaguer, I., & Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. In I. Balaguer (Org.), Estilos de vida en la adolescencia (pp. 37-63). Valencia: Promolibro.

Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). Foundations of exercise psychology: Fitness Information Technology, Inc.

Biçer, S. Y., Asghari, A., Kharazi, P., & Asl, N. S. (2012). The effect of exercise on depression and anxiety of students. *Annals of Biological Research*, 3(1), 270-274.

Biddle, S. J. (2000). 4 Emotion, mood and physical activity. *Physical activity and psychological well-being*, 63.

Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*: Routledge.

Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-25.

Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J., & McPherson, B. (1990). Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada. Comunicação apresentada em Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada.

Bouchard, C. E., Shephard, R. J., & Stephens, T. E. (1994). Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement. Comunicação apresentada em International Consensus Symposium

on Physical Activity, Fitness, and Health, 2nd, May, 1992, Toronto, ON, Canada.

Buckworth, J. (2001). Exercise adherence in college students: Issues and preliminary results. *Quest*, 53, 335-345.

Buckworth, J., Dishman, R., O'Connor, P., & Tomporowski, P. (2002). *Exercise psychology: Human kinetics*.

Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2011). Physical inactivity: the "Cinderella" risk factor for noncommunicable disease prevention. *Journal of Health Communication*, 16(sup2), 13-26.

Bull, F. C., Bellew, B., Schöppe, S., & Bauman, A. E. (2004). Developments in National Physical Activity Policy: an international review and recommendations towards better practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(1, Supplement 1), 93-104.

Calfas, K., Sallis, J., Lovato, C., & Campbell, J. (1994). Physical activity and its determinants before and after college graduation. *Medicine, Exercise, Nutrition, and Health*, 3 (323-334).

Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia do exercício e da saúde* (Eds.) Lisboa: Visão e Contextos.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.

Caspersen, C. Nixon, P. & Durant, R. (1998). Physical activity epidemiology applied to children and adolescents. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 26, 341-403

Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 1601-1609.

Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14 (2), 280-287.

Coleta, J., & Coleta, M. (2006). Felicidade, bem-estar subjectivo e comportamento académico de estudantes universitários. *Psicologia em estudo*, 11 (3), 533-539.

Coleta, J. A. D., Lopes, J. E. F., & Coleta, M. F. D. (2012). Happiness, subjective well-being and socio-demographic variables in groups of college students. *Psico-USF*, 17(1), 129-139.

Control, C. f. D. (2003). Prevention (CDC). (2003). HIV/AIDS Among US Women: Minority and Young Women at Continuing Risk.

Corte-Real, N. (2006). Desporto, Saúde e Estilos de Vida: Diferentes olhares, objetivos e subjectivos, sobre os comportamentos dos adolescentes. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). Prática Desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8 (2), 219-228.

Crespo, C. J., Keteyian, S. J., Heath, G. W., & Sempos, C. T. (1996). Leisure-time physical activity among US adults: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Archives of internal medicine*, 156 (1), 93-98.

da Costa, L. S., & Alves Pereira, C. A. (2007). Bem-estar Subjetivo: aspectos conceituais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 59(1).

da Europa, C. (1995). The significance of sport for society: Health, socialization, economy. Committee for the Development of Sport (CDDS). Holanda.

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124 (2), 197.

Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). University students' sport practice and its relations with physical self-perceptions, subjective well-being and happiness. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 13 (3), 223-232.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. *Handbook of emotions*, 2, 325-337.

Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). 17 Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Oxford handbook of positive psychology*, 187.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125 (2), 276.

Diniz, A. M., & Almeida, L. S. (2005). Escala de Integração Social no Ensino Superior (EISES): Metodologia de construção e validação. *Análise Psicológica*, 23(4), 461-476.

Diniz, A. M., & Almeida, L. S. (2006). Adaptação à Universidade em estudantes do primeiro ano: Estudo diacrónico da interacção entre o relacionamento com pares, o bem-estar pessoal eo equilíbrio emocional. *Análise Psicológica*, 24 (1), 29-38.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*: McGraw-Hill, Interamericana.

Dowler, E. (2001). Inequalities in diet and physical activity in Europe. *Public health nutrition*, 4(2B; SPI), 701-710.

Dunn, A. L., Marcus, B. H., Kampert, J. B., Garcia, M. E., Kohl III, H. W., & Blair, S. N. (1999). Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: a randomized trial. *Jama*, 281(4), 327-334.

Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective well-being (happiness). *Continuing psychology education*.

Figueiras. T. et. Al., 2009. O bem-estar subjectivo e a prática desportiva em adultos portugueses - Dissertação de Doutoramento : Ciências do Desporto , 2009 . Universidade do Porto. Faculdade de Desporto.

Fontes, A. C. D., & Vianna, R. P. T. (2009). Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil; Prevalence and factors related to low level physical activity among university students in a public university in the northeast region of Brazil. *Rev. bras. epidemiol*, 12(1), 20-29.

Fox, K. R., Stathi, A., McKenna, J., & Davis, M. G. (2007). Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. *European journal of applied physiology*, 100(5), 591-602.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.

Galinha, I. C. (2008). Bem-estar subjectivo: Factores cognitivos, afectivos e contextuais. Quarteto Editora: Coimbra.

Galinha, I., & Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.

Gómez, M., Ruiz, F., García, M., Granero, A., & Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41 (3), 519-532.

Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182-190.

Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: the evidence explained*. Routledge.

Hellion, D., & Walsh, D. (2002). Responsibility-based youth programs evaluation: Investigating the investigations. *Quest*, 54(4), 292-307.

Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66 (1-2), 3-33.

Instituto do Desporto de Portugal, 2009, *Recomendações da União Europeia* disponível em http://www.idesporto.pt/ficheiros/File/Livro_IDPfinalJan09.pdf consultado em 10 de agosto de 2014

Imaginário, S., & Vieira, L. S. (2011). Bem-estar subjectivo, integração social e vivências académicas numa amostra de estudantes da Universidade do Algarve. *AMAzônica*, 7 (2), 40-60.

Irwin, J. D. (2004). PREVALENCE OF UNIVERSITY STUDENTS'SUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY: A SYSTEMATIC REVIEW 1. *Perceptual and motor skills*, 98(3), 927-943.

Juan, F. R., Montes, M. E. G., & López, M. G. (2005). Hábitos físico-deportivos en centros escolares y universitarios: *Gymnos*.

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306(5702), 1776-1780.

Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *The journal of economic perspectives*, 20(1), 3-24.

Kay, N., Li, K., Xiao, X., Nokkaew, N., & Park, B.-H. (2009). Hopelessness and Suicidal Behavior among Chinese, Thai and Korean College Students and Predictive Effects of the World Health Organization's WHOQOL-BREF. *International Electronic journal of Health Education*, 12, 16-32.

King, A. R. (2008). Student perspectives on multiracial identity. *New Directions for Student Services*, 2008(123), 33-41.

Kisch, J., Leino, E. V., & Silverman, M. M. (2005). Aspects of suicidal behavior, depression, and treatment in college students: results from the spring 2000 national college health assessment survey. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 35(1), 3-13.

Lanningham-Foster, L., Nysse, L. J., & Levine, J. A. (2003). Labor saved, calories lost: the energetic impact of domestic labor-saving devices. *Obesity research*, 11(10), 1178-1181.

Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482.

López, M. G., Juan, F. R., & Montes, E. G. (2010). Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3 (5), 3-10.

Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*: Oxford University Press.

Lores, A. I. P. (2004). Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva. Universidad de Murcia. Relatorio de Estagio apresentado a

Luepker, R. V., Apple, F. S., Christenson, R. H., Crow, R. S., Fortmann, S. P., Goff, D. & Tunstall-Pedoe, H. (2003). Case definitions for acute coronary heart disease in epidemiology and clinical research studies a statement from the AHA Council on Epidemiology and Prevention; AHA Statistics Committee; World Heart Federation Council on Epidemiology and Prevention; the European Society of Cardiology Working Group on Epidemiology and Prevention; Centers for Disease Control and Prevention; and the National Heart, Lung, and Blood Institute. *Circulation*, 108(20), 2543-2549.

Luepker, R. V., Perry, C. L., McKinlay, S. M., Nader, P. R., Parcel, G. S., Stone, E. J., Webber, L. S., Elder, J. P., Feldman, H. A., & Johnson, C. C. (1996). Outcomes of a field trial to improve children's dietary patterns and physical activity: the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health (CATCH). *Jama*, 275(10), 768-776.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9 (2), 111.

Macera, C., Jones, D., Yore, M., Ham, S., Kohl, H., Kimsey Jr, C., & Buchner, D. (2003). Prevalence of physical activity, including lifestyle activities among adults-United States, 2000-2001. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 52(32), 764, 766-769.

Magnus, K. B., & Diener, E. (1991). A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being.

Marinho, M. (2007). *Prática Desportiva, Bem-estar Subjetivo e integração social de jovens imigrantes em Portugal*.

Matos, M., & Gaspar, T. (2002). equipa do Projecto Aventura Social & Saúde (2003). A saúde dos adolescentes portugueses (Quatro anos depois).

Matos, M., Simões, C., Carvalhosa, S., & Canha, L. (2003). Saúde e estilos de vida em jovens portugueses: Estudo nacional da rede europeia HBSC/OMS. Saúde e estilos de vida em jovens portugueses: Estudo nacional da rede europeia HBSC/OMS.

Matos, M., Simões, C., Tomé, G., Gaspar, T., Camacho, I., & Diniz, J. (2006). Equipa do Aventura Social (2006). A Saúde dos Adolescentes Portugueses—Hoje e em 8 anos—Relatório Preliminar do Estudo HBSC 2006.

Matos, M. G. d., Simões, C., Tomé, G., Gaspar, T., Camacho, I., & Diniz, J. (2006). A saúde dos adolescentes portugueses: Hoje em 8 anos. Acedido em, 20.

Moraes, M., Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2012). Um olhar sobre a Prática Desportiva, Bem-estar Subjetivo e integração social de imigrantes... em Portugal e no mundo. *Psicologia & Sociedade*, 24 (1), 208-216.

Mowatt, M. (1988). Attitudes toward Physical Activity among College Students. *Physical Educator*, 45(2), 103-8.

Moreno, L. A., Gonzalez-Gross, M., Kersting, M., Molnar, D., De Henauw, S., Beghin, L., & Marcos, A. (2008). Assessing, understanding and modifying nutritional status, eating habits and physical activity in European adolescents: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public health nutrition*, 11(03), 288-299.

Moreno Murcia, J., Pavón Lores, A., Gutiérrez Sanmartín, M., & Sicilia Camacho, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Rev Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (19), 154-165.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? Psychological science, 6(1), 10-19.

Mutrie, N., & Faulkner, G. (2004). Physical activity: Positive psychology in motion.

Neighbors, C. J., Marquez, D. X., & Marcus, B. H. (2008). Leisure-time physical activity disparities among Hispanic subgroups in the United States. American Journal of Public Health, 98(8), 1460.

O'Connor, E. (2005). Student Well-Being: A Dimension of Subjective Well-Being?

Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto, 2011 disponível em http://observatorio.idesporto.pt/Multimedia/Livros/Actividade/LVerdeActividadeFisica_GERAL.pdf consultado em 10 de Agosto 2014

Organization, W. H. (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation (Vol. 916): Diamond Pocket Books (P) Ltd.

Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., Taylor, W. C., Sirard, J., Trost, S. G., & Dowda, M. (2002). Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of children and youth. Annals of epidemiology, 12(5), 303-308.

Paupério, T., Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., & Fonseca, A. M. Prática Desportiva, Consumo de Tabaco e Saúde Percebida... que relação?

Paupério, T., Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A. (2013). Adolescents and health-related behaviors. What influence can the typology of school have? International Journal of Health Promotion and Education, 51(1), 23-34.

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.

Pereira, C. S. C. (2012). *A Prática Desportiva eo Bem-estar Subjetivo em adolescentes*.

Phillips, B. M., Richey, A., & Lonigan, C. J. (2002). The factor structure of the PANAS in children, adolescents, and young adults: Comparisons across age and sex. Comunicação apresentada em Annual Meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Reno, NV.

Ponseti, X. (1998). *Anàlisi de la pràctica esportiva dels joves de Mallorca en el segon cicle de l'ESO* (Doctoral dissertation, Tesi doctoral no publicada).

Ponseti, F. X., & Gili, M. (2007). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(1).

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

Robles, R., & Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS). *Salud mental*, 26(1), 69-75.

Ruiz, J. B., Leite, E. C. R., RUIZ, A., & AGUIAR, T. (2005). Educação ambiental e os temas transversais. *Revista de Ciências Humanas da Unipar*.

Rütten, A., & Abu-Omar, K. (2004). Perceptions of environmental opportunities for physical activity in the European Union. *Sozial-und Präventivmedizin*, 49(5), 310-317.

Sallis, J. F., & McKenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research quarterly for exercise and sport*, 62(2), 124-137.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.

Santos, M. P. M. d. (2004). Factores de influência da actividade física em adolescentes: estudo da influência da posição sócio-económica, comportamentos sedentários e características do ambiente.

Sanz, E. (2005). La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios: Análisis y propuestas de mejora. Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones, España.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55): American Psychological Association.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Sidman, C. L., D'Abundo, M. L., & Hritz, N. (2009). Exercise Self-Efficacy and Perceived Wellness among College Students in a Basic Studies Course. *International Electronic Journal of Health Education*, 12, 162-174.

Standage, M., Duda, J. L., & Pensgaard, A. M. (2005). The effect of competitive outcome and task-involving, ego-involving, and cooperative structures on the psychological well-being of individuals engaged in a coordination task: a self-determination approach. *Motivation and Emotion*, 29(1), 41-68.

Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*, 17(1), 35-47.

Stephens, T., Jacobs Jr, D. R., & White, C. C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public health reports*, 100(2), 147.

Steptoe, A., Tsuda, A., & Tanaka, Y. (2007). Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in university students from 23 countries. *International journal of behavioral medicine*, 14(2), 97-107.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.

United States Department of Health and Human Services, 2008. Disponível para *download* e consultado em 10 de agosto de 2014 <http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus08.pdf>

United States Department of Health and Human Services, 2002. Consultado em 11 de agosto de 2014 disponível para *download* em; <http://aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity/physicalactivity.pdf>

UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDE, T. P. E. S. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: Diferencias por géneros. *Revista de psicología del deporte: RDP; revista semestral de psicología*, 17 (1), 7-23.

Verplanken, B., & Melkevik, O. (2008). Predicting habit: The case of physical exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1), 15-26.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal*, 174(6), 801-809.

Wilmot, E. G., Davies, M. J., Edwardson, C. L., Gorely, T., Khunti, K., Nimmo, M., Yates, T., & Biddle, S. J. (2011). Rationale and study design for a randomised controlled trial to reduce sedentary time in adults at risk of type 2

diabetes mellitus: project stand (Sedentary Time ANd diabetes). BMC public health, 11(1), 908.

World Health Organization. (2004). International statistical classification of diseases and related health problems (Vol. 1). World Health Organization.

World Health Organization, I. S. o. H. W. G. (2003). 2003 World Health Organization (WHO)/International Society of Hypertension (ISH) statement on management of hypertension. Journal of Hypertension, 21 (11), 1983-1992.

Zocateli, V. (2010). Resiliência e prática desportiva: um estudo com jovens brasileiros e portugueses (Doctoral dissertation, Dissertação grau de mestre em desporto para crianças e jovens Universidade do Porto, Faculdade de Desporto).