

FELIPE DORNELAS FOTOPOULOS

**EXERCÍCIO FÍSICO E SATISFAÇÃO COM A VIDA DE
ESTUDANTES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**BAURU - SP
2023**

FELIPE DORNELAS FOTOPOULOS

**EXERCÍCIO FÍSICO E SATISFAÇÃO COM A VIDA DE
ESTUDANTES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Orientador: Dr. Carlos Eduardo Lopes Verardi

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação apresentado à Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Bauru – SP
2023**

F761e

Fotopoulos, Felipe Dornelas

Exercício Físico e Satisfação com a Vida : Uma Revisão
Narrativa / Felipe Dornelas Fotopoulos. -- Bauru, 2023
17 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de
Ciências, Bauru

Orientador: Carlos Eduardo Lopes Verardi

1. Exercício Físico. 2. Satisfação. 3. Satisfação com a vida.
4. Estudantes. 5. Estudantes Universitários. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da
Faculdade de Ciências, Bauru. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

RESUMO

O conceito de satisfação é multidimensional e dinâmico, envolvendo uma análise cognitiva consciente das condições biopsicossociais individuais em comparação com um padrão estabelecido. A satisfação está intrinsecamente ligada ao bem-estar subjetivo, influenciado por fatores internos e externos. O exercício físico pode promover benefícios relacionados à saúde mental, e a prática pode estar associada a maior satisfação com a vida. O estímulo desde a infância para exercícios físicos aumenta a probabilidade de manter esse hábito na idade adulta, impactando positivamente na saúde mental e aspectos cognitivos a longo prazo. Estudantes universitários, sendo um grupo crucial na sociedade, enfrentam uma transição vital da vida acadêmica para a profissional. Demandas no período de graduação podem acarretar pressões e preocupações, impactando negativamente sua saúde mental. O objetivo principal é analisar como o exercício físico impacta a satisfação com a vida dos estudantes universitários, buscando correlações positivas entre a prática regular e melhorias na satisfação geral. O estudo adota uma abordagem de revisão narrativa de literatura, analisando 5 artigos selecionados de diversas bases de dados, com critérios de inclusão específicos. A amostra é composta por estudantes escolares e universitários, e a análise inclui a revisão de descobertas de diferentes estudos sobre a relação entre exercício físico e satisfação com a vida. Os resultados destacam que a prática regular de exercícios físicos está positivamente associada à satisfação com a vida dos estudantes universitários. Além disso, os artigos indicam que fatores como autoavaliação central, emoções positivas, autocontrole e necessidades de relacionamento e competência desempenham papéis mediadores nessa relação. Apesar da falta de evidências diretas em alguns estudos, a análise integrativa sugere que o exercício físico não apenas impacta diretamente na satisfação com a vida, mas também através de mecanismos mediadores complexos, como fatores psicológicos e emocionais. A pesquisa reforça a importância do exercício físico na promoção do bem-estar psicológico, indicando que estratégias nesse sentido podem gerar uma interação positiva na satisfação com a vida. No entanto, são necessárias mais pesquisas, especialmente intervenções específicas, para estabelecer causalidade e direcionar práticas mais personalizadas e eficazes.

Palavras-chave: exercício físico, satisfação, satisfação com a vida, estudantes, estudantes universitários.

ABSTRACT

The concept of satisfaction is multidimensional and dynamic, involving a conscious cognitive analysis of individual biopsychosocial conditions in comparison with an established standard. Satisfaction is intrinsically linked to subjective well-being, influenced by internal and external factors. Physical exercise can promote benefits related to mental health, and the practice may be associated with greater satisfaction with life. Encouraging physical exercise from childhood increases the likelihood of maintaining this habit into adulthood, positively impacting mental health and cognitive aspects in the long term. College students, being a crucial group in society, face a vital transition from academic to professional life. Demands during the graduation period can bring pressure and worries, negatively impacting your mental health. The main objective is to analyze how physical exercise impacts the life satisfaction of university students, seeking positive correlations between regular practice and improvements in general satisfaction. The study adopts a narrative literature review approach, analyzing 5 articles selected from different databases, with specific inclusion criteria. The sample is made up of school and university students, and the analysis includes reviewing findings from different studies on the relationship between physical exercise and life satisfaction. The results highlight that regular physical exercise is positively associated with life satisfaction among university students. Furthermore, the articles indicate that factors such as core self-evaluation, positive emotions, self-control, and relationship and competence needs play mediating roles in this relationship. Despite the lack of direct evidence in some studies, integrative analysis suggests that physical exercise not only directly impacts life satisfaction, but also through complex mediating mechanisms, such as psychological and emotional factors. The research reinforces the importance of physical exercise in promoting psychological well-being, indicating that strategies in this sense can generate a positive interaction in life satisfaction. However, more research is needed, especially specific interventions, to establish causality and direct more personalized and effective practices.

Keywords: physical exercise, satisfaction, life satisfaction, students, college students.

SUMÁRIO

1-	INTRODUÇÃO	5
2-	METODOLOGIA	6
3-	RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
4-	CONSIDERAÇÕES FINAIS	11
5-	REFERÊNCIAS	12

1- INTRODUÇÃO

A satisfação pode ser descrita como um conceito multidimensional e dinâmico que demanda de uma análise cognitiva consciente sobre a vida individual, nos quais os critérios para tal análise são particulares a essa pessoa. (JOIA; RUIZ; DONALISIO, 2007). A análise da satisfação é baseada em uma comparação entre as condições biopsicossociais individuais e um padrão previamente estabelecido, sendo, em parte, um reflexo do bem-estar subjetivo do indivíduo relacionado às suas experiências positivas de vida (LUCAS et. al, 2018; JOIA; RUIZ; DONALISIO, 2007).

Por ser um estado subjetivo, a satisfação atualmente não possibilita uma mensuração específica por ser uma característica complexa e individual, pois tanto fatores externos (experiências prévias globais como trabalho, condição social, nível de autonomia comparado a outros seres, saúde e relações sociais) quanto internos (autopercepção individual podendo estar induzidos pelos objetivos, metas e preocupações no contexto inserido, estados de humor e emoções) vão determinar o julgamento subjetivo do indivíduo (JOIA; RUIZ; DONALISIO, 2007; HOU, 2023). Estes fatores interferem diretamente na avaliação subjetiva da satisfação, correlacionando diretamente a qualidade de vida com a satisfação individual (LUCAS et. al, 2018), e sendo assim, o bem-estar subjetivo se define por uma avaliação geral individual relacionada aos seus próprios padrões para definir sua qualidade de vida, e conseqüentemente, possibilitando uma maior interação entre o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida.

O exercício físico, quando praticado com mais frequência, tende a apresentar nos indivíduos praticantes maiores graus de satisfação com a vida (LUCAS et. al, 2018). Quando os indivíduos são estimulados desde cedo a se engajarem em atividades físicas e cultivam o hábito do exercício, a probabilidade de manter esse comportamento ao longo da transição para a idade adulta é significativamente ampliada. (LUCAS et. al, 2018; FÁUNDEZ-CASANOVA, 2023; HONKINEN et. al, 2005, ALVES; PRECIOSO, 2022). A influência do exercício físico na saúde física e mental é amplamente aceita, pois com a prática regular tende a diminuir a reação ao estresse nas pessoas, estimular o crescimento da saúde mental, além de à longo prazo

melhorar aspectos de memória, pensamento e percepção das pessoas (HOU, 2023).

Sendo um conjunto significativo na sociedade, os estudantes universitários atravessam um estágio crucial em suas vidas, do qual o bem-estar mental e a qualidade de vida deles devem ser uma área de atenção. Esta população passa por uma fase de transição da vida de estudante para uma vida profissional, e os indivíduos inseridos neste ambiente de estudo podem ser submetidos a preocupações e pressões do ambiente ocasionadas por demandas de estudos ou trabalhos profissionais, incertezas futuras, de forma que possa gerar fatores psicológicos negativos (HOU, 2023; OLEFIR, 2019; ALVES; PRECIOSO, 2022). Os estudantes universitários são uma das bases para um bom desenvolvimento social e a força motriz indispensável para o progresso social no futuro, e caso o bem-estar subjetivo dos estudantes universitários não esteja satisfatório, isso terá repercussões na excelência de seus estudos e na sua qualidade de vida (HOU, 2023).

O estudo presente tem como objetivo principal de analisar a influência do exercício físico na satisfação com a vida de estudantes, buscando correlações positivas do exercício físico que apresentem melhora na satisfação com a vida.

2- METODOLOGIA

Este estudo de revisão narrativa de literatura, por meio de consulta abrangente das produções, com foco no fornecimento de sínteses narrativas (BATISTA; KUMADA, 2021). Os artigos utilizados para a construção deste, foram direcionados para o entendimento da satisfação e a correlação positiva com os efeitos do exercício físico. A busca pelo material utilizado foi realizada nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico, Portal Capes, PubMed, MedLine, Frontiers, a partir de teses e dissertações, utilizando como palavras-chave exercício físico, satisfação, satisfação com a vida, estudantes, estudantes universitários, physical exercise, satisfaction, life satisfaction, students, college students. Adotou-se os seguintes critérios de inclusão: Artigos escritos em português e inglês, publicados entre 2013 e 2023, com informações relevantes sobre o tema proposto. Como critérios de exclusão: artigos em outros idiomas e períodos, livros e capítulos de livros. A amostra se deu a partir da leitura do resumo de 86 artigos que se adequassem ao objetivo proposto, sendo selecionados 17 artigos para análise mais aprofundada e 5 artigos selecionados em conformidade aos critérios de inclusão e exclusão.

Tabela 1 -Apresentação dos artigos analisados e incluídos na revisão narrativa

(continua)

Artigos	Objetivo	Amostra	Descobertas
C. LUCAS et. al. (2018)	Investigar em que medida a atividade física influencia na satisfação com a vida.	219 adolescentes, sendo 109 do sexo masculino e 110 do sexo feminino com idades entre 12 e 17 anos.	Comparação dos participantes relativamente a atingir ou não índices recomendados de prática de atividade física mostrou que os indivíduos que atingem as recomendações apresentam uma maior satisfação com a vida (19.52 ± 2.76) do que os que não atingem (17.43 ± 3.44).
ZHANG; REN; ZOU (2022)	O comprometimento e a adesão ao exercício físico têm o potencial de influenciar de forma positiva satisfação com a vida de estudantes universitários.	1.012 questionários válidos, sendo 527 do sexo masculino e 485 do sexo feminino; 407 participantes estavam cursando Educação Física (EF) e 605 estavam em cursos que não eram EF	O comprometimento e a adesão com o exercício físico correlacionaram-se positivamente com a satisfação de vida.
ZHOU et. al (2023)	Investigar a relação entre e exercício físico e satisfação com a vida entre estudantes universitários, e examinar o papéis mediadores do autocontrole e do sofrimento psicológico nessa relação.	526 estudantes universitários chineses, sendo 202 meninos e 324 meninas, com idade média de 18,82 anos.	o exercício físico impacta positivamente na satisfação com a vida através de fatores intermediários de autocontrole positivos e do sofrimento psicológico negativo entre os participantes
LIU; ZHU; JIANG (2021).	Investigar a ligação entre exercício físico e satisfação com a vida entre estudantes universitários chineses	794 estudantes universitários chineses, sendo 324 homens e 470 mulheres, com idades entre 17 e 25 anos.	A satisfação com a vida foi previsivelmente positiva quando relacionada ao exercício físico, e a autoavaliação central e as emoções positivas desempenharam um papel mediador nessa associação.

Tabela 1 -Apresentação dos artigos analisados e incluídos na revisão narrativa

(conclusão)

Artigos	Objetivo	Amostra	Descobertas
OLEFIR; KUZNETSOV; PLOKHIKH(2019)	Avaliar o efeito da interação entre exercícios físicos regulares e estresse percebido na satisfação com a vida de estudantes universitários	355 estudantes universitários, sendo 154 homens e 201 mulheres, com idade entre 17 a 26 anos	O efeito da correlação entre exercícios físicos e do estresse percebido na satisfação com a vida dos estudantes foi significativo.

3- RESULTADOS E DISCUSSÃO

Lucas et. al (2018) investigou a relação entre a medida de atividade física e satisfação com a vida, comparando a satisfação com a vida entre sexos, níveis de frequência de exercício físico entre sexos e diferentes níveis de frequência de exercício físico. A amostra foi dividida com base na frequência de exercício físico em categorias que incluíam os inativos, os insuficientemente ativos, os moderadamente ativos e os muito ativos, considerando também se os participantes atendiam ou não às recomendações para a prática de exercício físico. Os resultados encontrados mostraram uma correlação positiva na comparação entre indivíduos que atingem e não atingem as recomendações de atividade física, sendo observado que os participantes que atingem as recomendações apresentam valores significativamente maiores relacionados a satisfação com a vida (19.52 ± 2.76) em comparação com aqueles que não as atingem (17.43 ± 3.44). Quando comparados os subgrupos definidos de acordo com a frequência de exercício físico, o nível de satisfação com a vida no grupo “muito ativos” foi maior quando comparado a outros grupos, sendo o grupo inativo também apresentando valor elevado, porém a justificativa do nível de satisfação com a vida não pode ter sido relacionada com o nível de atividade física, mas sim com outros fatores. Por fim, analisaram que uma maior aderência à prática de exercício físico está mais presente nos homens, quando comparado às mulheres, e, conseqüentemente, registram maiores índices de satisfação com a vida nos homens do que nas mulheres (LUCAS et. al, 2018).

Zhang, Ren e Zou (2022) conduziram uma pesquisa buscando entender o impacto do compromisso e adesão do exercício físico (EF) na satisfação com a vida entre estudantes universitários que cursam Educação Física (EEF) e não cursam Educação Física (ENEF), e empregou uma metodologia em um modelo de equação estrutural através de três questionários para avaliar o engajamento e a adesão dos entrevistados à prática de exercícios físicos, mensurar a satisfação das necessidades de competência e relacionamento dos entrevistados e avaliar a satisfação com a vida dos participantes. Os achados mostraram que a satisfação das necessidades de competência e relacionamento tiveram papéis mediadores na relação entre o compromisso e

adesão ao EF e a satisfação com a vida dos estudantes universitários. O compromisso com o EF impactou na satisfação com a vida somente pelo efeito mediador da satisfação das necessidades de relacionamento, enquanto a adesão ao EF afetou a satisfação com a vida através da satisfação das necessidades de relacionamento e de competência. Quando comparados EEF com ENEF, somente a adesão ao exercício físico influenciou na satisfação com a vida entre os EEF, mas tanto o compromisso quanto a adesão ao EF afetaram a satisfação com a vida entre os ENEF. Além disso, apenas a satisfação das necessidades de competência teve um efeito mediador na relação entre a adesão ao exercício físico e satisfação com a vida em EEF.

O estudo de Zhou et. al (2023) consistiu em verificar através de modelo transversal a influência de mediadores de autocontrole, sofrimento psicológico e os dois em cadeia, na relação entre o exercício físico (EF) na satisfação com a vida (SV) de estudantes do ensino médio da China. Os resultados não mostraram uma correlação direta positiva entre o EF e a SV, mas quando inseridos o mediador do autocontrole, o EF influenciou na SV, pois as análises mostraram uma relação positiva entre o nível de EF e autocontrole, e também o autocontrole interferindo positivamente a SV. Além disso, o EF também pode ter um efeito indireto na SV através de uma mediação em cadeia, pois resultados mostraram efeito do EF no auto-controle, o autocontrole reduzindo o sofrimento psicológicos e estes mediadores em cadeia influenciando positivamente, de forma indireta, na SV.

Além disso, outro estudo utilizou de mediação em cadeia para relacionar o EF e SV, sendo eles a autoavaliação central e a emoção positiva (LIU; ZHU; JIANG, 2023). O estudo foi realizado com 794 estudantes chineses através de amostragem aleatória por conglomerados, com objetivo de verificar associação positiva do EF na SV, além dos efeitos dos papéis mediadores, e mostrou que houve relação positiva entre EF, autoavaliação central (autoestima, ponto de controle, neuroticismo e autoeficácia geral), emoção positiva e SV. Ademais, o EF teve um efeito indireto significativo na SV através da autoavaliação central, nas emoções positivas e os 2 mediadores em cadeia, sendo a autoavaliação central influenciando nas emoções positivas, que conseqüentemente afetam a

SV. Os papéis mediadores obtiveram relações significativas na promoção da SV através do EF, e mostraram que o EF pode influenciar positivamente na SV pelos seus efeitos indiretos em papéis mediadores (LIU; ZHU; JIANG, 2023).

O estudo de Olefir, Kuznetsof; Plokhikh (2019) mostrou interação entre a prática de exercícios físicos e a percepção do estresse na satisfação com a vida, a partir de análises estatísticas descritivas e na inclusão da interação entre os fatores mencionados, através de amostragem aleatória de estudantes universitários ucranianos. Notavelmente, os resultados indicam que a redução da satisfação com a vida, sob a influência do estresse percebido, é mais proeminente entre os estudantes que não se dedicam regularmente em EF.

Ademais, os achados mostraram que a prática regular de exercícios físicos desempenha um papel crucial como um amortecedor contra os efeitos negativos do estresse, consequentemente afetando os impactos adversos do estresse percebido na satisfação com a vida. Por fim, foram analisadas maiores diferenças entre indivíduos ativos e não ativos em grupos que apresentavam alto grau de estresse percebido, sendo a SV dependente da interação entre EF e estresse percebido para observar efeitos positivos do EF na SV, sendo assim, o fenômeno de amortecimento, do qual uma variável reduz a influência de outra no critério avaliado, foi evidenciado neste estudo, sendo o EF desempenhando o papel de uma variável tampão, atenuando os efeitos negativos do estresse na satisfação com a vida dos participantes (OLEFIR; KUZNETSOF; PLOKHIKN, 2019).

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas análises dos artigos selecionados, o presente estudo antecipou uma relação positiva entre o exercício físico e a satisfação com a vida em estudantes. Embora a evidência direta dessa relação tenha sido limitada, sendo evidenciada em apenas um estudo, destacara-se a presença de intermediadores que desempenham um papel crucial para amplificar o impacto do exercício físico na satisfação com a vida. Dentre esses intermediadores, foram identificados o estresse percebido, a autoavaliação central, o autocontrole, as emoções positivas e negativas, bem como as necessidades de relacionamento e competência. Os resultados obtidos sugerem que o exercício físico não apenas exerce uma influência direta sobre a satisfação com a vida, mas correlaciona-se por meio de mecanismos mais complexos, onde fatores psicológicos, emocionais e sociais desempenham papéis mediadores significativos.

O estudo presente reforça a ideia de que o exercício físico vai além dos benefícios físicos evidentes, podendo desempenhar um papel positivo na promoção do bem-estar psicológico, e conseqüentemente na satisfação com a vida, e a compreensão desses mecanismos intermediadores fornece insights valiosos para profissionais de saúde, principalmente para profissionais de educação física, indicando que estratégias de exercício físico possa gerar uma interação positiva na promoção da satisfação com a vida.

Em última análise, a abordagem integrativa desses estudos contribui para um entendimento mais abrangente da relação entre exercício físico e satisfação com a vida, mas há limitações que devem ser evidenciadas. Notavelmente, a escassez de estudos de intervenções que demonstrem causalidade nessa correlação específica, especialmente em contextos universitários, destaca uma carência significativa do tema na literatura. A falta de estudos de intervenção direcionados para promover o exercício físico como uma estratégia para melhorar a satisfação com a vida entre estudantes universitários sugere a necessidade de investigações futuras nesse domínio.

Por fim, a ausência de especificidades em relação ao tipo, intensidade, frequência e duração do exercício físico, representa outra limitação substancial. A heterogeneidade nas práticas de exercícios físicos adotadas pelos participantes nos estudos revisados não contribuiu para a compreensão precisa de como diferentes modalidades e parâmetros do exercício físico podem influenciar variavelmente a satisfação com a vida. Portanto, cabe destacar que pesquisas futuras busquem uma abordagem mais específica, considerando não apenas a presença ou ausência de exercício físico, mas também os detalhes específicos de sua implementação, a fim de proporcionar uma base mais sólida para orientar práticas e intervenções mais personalizadas e eficazes.

5- REFERÊNCIAS

- 1- BATISTA, L. dos S.; KUMADA, K. M. O. **Análise metodológica sobre as diferentes configurações da pesquisa bibliográfica.** Rev. Bras. de Iniciaç. Científ. (RBIC), IFSP Itapetininga, v. 8, p. 1-17, jul. 2021. Disponível em: <https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rbic/article/view/113>. Acesso em: 16 set. 2023
- 2- JOIA, Luciana Cristina; RUIZ, Tania; DONALISIO, Maria Rita. **Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos.** Revista de Saúde Pública, v. 41(1), p. 131-138, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000100018>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/Qks8zRMJpNCFjLb68HDf5Fc/>. Acesso em: 16 out. 2023.
- 3- HONKINEN, Päivi-Leena K *et. al.* **Factors associated with perceived health among 12-year-old school children. Relevance of physical exercise and sense of coherence.** Scand J Public Health, vol 33(1), pág. 35-41, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1080/14034940410028307>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15764239/>. Acesso em: 19 set. 2023.
- 4- LUCAS, Catarina *et. al.* **Exercício físico e satisfação com a vida.** PschTech & Health Journal, vol. 1(2), pág. 38-47, 2018. DOI: <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art8.2018>. Disponível em: <https://psychtechjournal.com/index.php/psychTech/article/view/8>. Acesso em: 19 set. 2023
- 5- HOU, Qingyun. **Influences analysis of physical exercise on college students' satisfaction and its psychological mechanism.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 29 (1), 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0188. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/ByYP7Dt5hQRVsZK5dXyWdVh/?lang=en>. Acesso em: 16 out. 2023.
- 6- FAÚNDEZ-CASANOVA, César *et. al.* **O papel da motivação e satisfação com a vida na atividade física e comportamento sedentário de estudantes universitários chilenos.** Journal of Physical Education, 34(1), 2023. DOI: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v34i1.3426>. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/65184>. Acesso em: 28 out. 2023
- 7- ZHANG, Yunqi; REN, Menghao; ZOU, Shengqi. **Effect of Physical Exercise on College Students' Life Satisfaction: Mediating Role of Competence and Relatedness Needs.** Frontiers in Psychology, vol. 13, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.930253>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35967665/>. Acesso em: 6 out. 2023.
- 8- ZHOU, Guang-Yu *et. al.* **The influence of physical exercise on college students' life satisfaction: The chain mediating role of self-control and**

psychological distress. *Frontiers in Psychology*, vol. 14, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071615>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36760450/>. Acesso em: 10 out. 2023.

9- LIU, Feiyang; ZHU Zhengguang; JIANG, Bo. **The Influence of Chinese College Students' Physical Exercise on Life Satisfaction: The Chain Mediation Effect of Core Self-evaluation and Positive Emotion..** *Front. Psychol. Sec. Health Psychology*. Vol. 12, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.763046>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34887812/>. Acesso em: 20 out. 2023.

10- CASTAÑEDA-VÁZQUEZ, Carolina; ARUFE-GIRÁLDEZ, Víctor; MESA, María del Carmen Campos. **Motivos Hacia La Práctica De Actividad Física De Los Estudiantes Universitarios Sevillanos.** *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 13(1), pág. 79 – 89, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000400012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/tKbzh3hYbd4yT6zbnX8rnTm/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 out. 2023.

11- OLEFIR, Valery; KUSNETSOV, Marat; PLOKHIKH, Viktor. **Effect of physical exercises and perceived stress interaction on students' satisfaction with life.** *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Vol 23(1), pág. 30-35, 2019. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0105>. Disponível em: <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS/article/view/1062>. Acesso em: 11 nov. 2023.

12- ALVES, Regina Ferreira; PRECIOSO, José Alberto G. **Exercício físico, sedentarismo e bem-estar dos/as estudantes universitários/as portugueses/as.** *Rev Contexto & Saúde*, vol. 22(46), 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.21527/2176-7114.2022.46.13371>. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/13371>. Acesso em: 12 nov. 2023.