UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS - RIO CLARO

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FILIPE SERAPHIM MANOEL

Sensação de bem-estar ao praticar Atividade Física: perspectivas da psicologia do esporte

Rio Claro
2009

FILIPE SERAPHIM MANOEL

SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR AO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA: PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Orientador: Afonso Antonio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física

Rio Claro
2009

796.01 Manoel, Filipe Seraphim
M285s Sensação de bem-estar ao praticar atividade física : perspectivas da psicologia do esporte / Filipe Seraphim Manoel. - Rio Claro : [s.n.], 2009
40 f. : il., gráfs., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Qualidade de Vida. 3. Alegria. 4. Disposição. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais Antonio A. Manoel e Maria Ruth N. S. Manoel, as pessoas que mais me ensinaram, motivaram e que me deram condições de estudar e concluir este trabalho, além do principal, me ensinaram a temer ao Senhor, que é o princípio da sabedoria.

AGRADECIMENTOS

- ✓ Agradeço a Deus pelo dom da vida, pelas bênçãos e por me guiar em todas as decisões;
- ✓ Ao Professor Afonso Antonio Machado, pela orientação, colaboração e paciência;
- ✓ Às pessoas, sujeitos da pesquisa, pela colaboração;
- ✓ Aos professores da UNESP Rio Claro, que contribuíram de alguma maneira para minha formação;
- ✓ Aos meus familiares, por terem sempre me apoiado, incentivado e investido em mim;
- ✓ Aos meus grandes amigos pela aprendizagem, companheirismo, experiências, momentos de descontração, alegrias e angústias compartilhadas;
- ✓ À minha namorada e eterna companheira, Lenira, pelo incentivo e apoio em todos os momentos. Te amo muito!

SERAPHIM MANOEL, F. **Sensação de bem-estar ao praticar atividade física: perspectivas da Psicologia do Esporte**. Rio Claro: UNESP- IB- DEF, TCC, 2009. (orientador: Afonso Antonio Machado)

RESUMO

(INTRODUÇÃO) Este trabalho tem como objetivos principais identificar se a prática da atividade física produz uma sensação de bem-estar; analisar os elementos psicofisiológicos que conduzam a esta sensação de bem-estar e verificar a existência de indicadores psicofisiológicos que apontem uma dosagem ideal para a prática saudável de atividade física para a dita sensação de bem-estar. Este tema foi escolhido, pois não existem muitos estudos com resultados concretos nesta área e a preocupação com o bem-estar e com a saúde tem sido cada dia mais freqüente graças ao aumento de doenças e sintomas do stress, depressão, dentre outros. Na literatura encontramos muitos autores e estudos que se preocupam em abordar tanto o tema de atividade física quanto o de bem-estar, mas quando juntamos estes dois assuntos os estudos ficam mais difíceis de ser encontrados, o que nos motiva a abordar estes dois temas em conjunto. **(PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS)** Pesquisa qualiquantitativa, com uso de instrumento do tipo questionário, sendo 11 perguntas abertas, além de 5 perguntas com o caráter de identificação. O público foi composto por 30 pessoas da cidade de Rio Claro/SP com idades entre 17 e 29 anos, sendo 11 do sexo masculino e 19 do sexo feminino; 28 estavam cursando o ensino superior, enquanto 2 já haviam completado o ensino superior e estavam fazendo pós-graduação. Os dados serão analisados através de categorização e os resultados deverão ser publicados em artigos ou similares. **(CONCLUSÃO)** A partir deste trabalho foi possível concluir que a atividade física, em geral, quando praticada regularmente, independente da idade, sexo, escolaridade, período do dia, dentre outros fatores, é praticada por prazer e/ou por motivos de saúde. A maioria das pessoas que realiza atividade física sente-se mais disposta e alegre após a prática da mesma. Estas pessoas sentem algumas sensações de bem-estar durante e após a prática de exercício, tais como: alegria, relaxamento, satisfação e disposição. É por esses e outros motivos que quando as pessoas passam por uma situação de impossibilidade de praticar atividade física, elas se sentem mal, tristes, indispostas e com vontade de voltar a fazer exercício. Em geral, as pessoas acreditam que a atividade física altera seu nível de ansiedade. Em contra partida, a maioria das pessoas não acreditam que a atividade física altera o seu nível de medo. Finalmente, a grande maioria acredita que a atividade física contribui para uma melhor realização das suas atividades de vida diária e pode torná-lo (a) uma pessoa mais descontraída e socializável. E todos reconhecem que a atividade física melhorou a sua qualidade de vida.

SUMÁRIO

Página

i. DEDICATÓRIA

ii. AGRADECIMENTO

iii. RESUMO

1. INTRODUÇÃO 01

2. BREVE REVISÃO DE LITERATURA 02

2.1 Bem-Estar Subjetivo (BES) 02
2.2 Atividade Física 09
2.3 Psicologia do Esporte 10

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS 12

3.1 Análise 12
3.2 Discussão 32

4. CONCLUSÃO 33

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 34

6. APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA COLETA DE DADOS 39

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivos principais identificar se a prática da atividade física produz sensação de bem-estar; analisar os elementos psicofisiológicos que conduzem a ela e verificar a existência de indicadores psicofisiológicos que apontem uma dosagem ideal para a prática saudável de atividade física para a dita sensação de bem-estar.

Este tema foi escolhido pela escassez de estudos com resultados concretos nesta área e devido a crescente preocupação com saúde, bem-estar e qualidade de vida, gerada pelo aumento de doenças relacionadas ao sedentarismo, dentre elas o stress e a depressão.

Na literatura encontramos muitos autores e estudos que se preocupam em abordar tanto o tema “atividade física” quanto “bem-estar”, mas poucos se detiveram em analisá-los conjuntamente, o que nos motivou a fazê-lo.

BREVE REVISÃO DE LITERATURA

Atividade Física é definida, segundo Caspersen (1985) como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso.

Nesta linha, Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelos autores são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da freqüência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo os autores, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

Para Marques (1999), esta perspectiva contemporânea de relacionar aptidão física à saúde representa um estado multifacetado de bem-estar resultante da participação na atividade física. Supera a tradicional perspectiva do "*fitness*", preconizada nos anos 70 e 80 - centrada no desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória - e procura inter-relacionar as variáveis associadas à promoção da saúde. Remete, pois, segundo Neto (1999) a um novo conceito de exercício saudável, no qual os benefícios ao organismo derivariam do aumento do metabolismo (da maior produção de energia diariamente) promovido pela prática de atividades moderadas e agradáveis.

Lima (1999) afirma que a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar.

2.1 Bem-Estar Subjetivo (BES)

De acordo com Diener, Oishi e Lucas (2003) o Bem-Estar Subjetivo (BES) seria o que os leigos chamam de felicidade, prazer ou satisfação com a vida. No Brasil, o referencial do BES vem sendo utilizado desde 1993, com maior impulso a partir de 2000. No entanto, na maior parte dessas pesquisas, os autores partem dos conceitos

previamente estabelecidos na apresentação de panoramas histórico-conceituais, como o trabalho de Pereira (1997) acerca das subdimensões da qualidade de vida e do BES, ou avaliam o BES de determinados grupos, como professores universitários (PEREIRA; ENGELMAN, 1993), idosos que sofreram amputação de membros inferiores (DIOGO, 2003), professores e estudantes de medicina (COSTA, 2003), e pacientes submetidas à mastectomia (MEDEIROS, 2001). Outras contribuições se referem aos instrumentos de medida do BES, como as de Gouveia et al. (2003), Albuquerque e Tróccoli (2004), Albuquerque (2004) e Costa e Pereira (2001).

A partir da leitura de publicações sobre o tema, pode-se perceber que não existe um consenso sobre o conceito de BES. Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, Frank Fujita, Ed Sandvick e Eunkook Suh consideram-no como sinônimo de "qualidade de vida percebida". As pessoas com alto nível de BES, segundo esses autores, seriam aquelas satisfeitas e felizes, identificando no BES um componente cognitivo (satisfação) e outro emocional. O componente emocional é referido, ora como felicidade, ora como afeto positivo e afeto negativo.

Uma pessoa com balanço positivo entre o afeto positivo e o afeto negativo seria considerada feliz (LARSON, 1987). Csikszentmihalyi (1999), por sua vez, afirma que a verdadeira felicidade seria aquela que se seguiria ao *flow*, levando a uma complexidade e a um crescimento cada vez maior da consciência. O *flow* corresponderia à sensação de ação sem esforço experimentada em momentos que se destacam como os melhores de nossas vidas. Nessa mesma linha, seguem Ryff (1989) e Ryff e Keyes (1995), sendo que, em vez de Bem-Estar Subjetivo ou felicidade, preferem utilizar o termo "Bem-Estar Psicológico".

De um modo geral, os estudos sobre a felicidade percebem-na sob três aspectos, como: a) "estar no controle de sua vida" (CSIKSZENTMIHALYI, 1999; RYFF, 1989; RYFF; KEYES, 1995); b) estado; ou c) traço (DIENER, 1984, 1996; MICHALOS, 1980; entre outros).

O "estar no controle de sua vida" seria o conceito que mais se aproxima do sentido aristotélico de *eudaimonia*[1]. A felicidade seria o resultado de uma vida repleta de complexas atividades de *flow* (CSIKSZENTMIHALYI, 1999). Este resultado seria atingido pelas pessoas que tivessem conquistado uma personalidade autotélica, isto é, que julgam valioso e importante, por si mesmo, tudo o que realizam, e se mostram menos dependentes de recompensas externas.

Este crescimento psicológico levaria a um *eu* mais complexo, provocando uma sensação de profunda satisfação, (CSIKSZENTMIHALYI, 1992). É importante

ressaltar que este autor não nega o valor do prazer passivo na vida das pessoas (sentido hedônico da felicidade), mas que este não geraria um sentimento mais profundo. Na mesma linha, Carol Ryff (1989) critica os estudos sobre BES que, segundo a autora, enfatizam principalmente o componente afetivo, de curta duração &– a felicidade, deixando de lado desafios da vida mais duradouros, como, por exemplo, ganhar um sentido de auto-realização.

Tanto Ryff e Keyes (1995) quanto Mihaly Csikszentmihalyi (1992, 1999) trabalham com o conceito de "felicidade aprendida", conquistada por meio de um crescimento psicológico. Curiosamente, nem Csikszentmihalyi cita trabalhos de Ryff e Keyes, nem estas autoras fazem referência aos trabalhos daquele autor.

A felicidade percebida como estado (estar feliz) resultaria de muitos momentos de felicidade na vida. Esta seria a forma de perceber a felicidade por meio das teorias denominadas "de baixo para cima" (*bottom-up*) fundamentadas na visão lockeana de que a mente seria uma tábula rasa moldada pela experiência. De acordo com Feist et al. (1995), nada existiria na mente que não tivesse passado pelos sentidos, pois as sensações seriam reflexões "objetivas" do mundo externo. Também para Glatzer (1987), a felicidade seria concebida como um estado emocional produzido por eventos positivos e negativos, bem como pelas experiências de vida de uma pessoa.

Diener (1996) salientou que não apenas fatores ligados à personalidade, mas também circunstâncias ambientais amplas e duradouras podem produzir mudanças substanciais e de longa duração no BES. Isto é observado, principalmente, quando se compara grupos, nações ou culturas em que as circunstâncias de vida podem ser extremamente diferentes. A teoria da adaptação baseia-se em um padrão derivado da própria existência do indivíduo.

Este padrão pode elevar-se ou baixar a qualquer nível, por qualquer circunstância, sendo que apenas a superação deste nível produziria afeto (DIENER, 1984). No processo de adaptação, novos eventos trariam novas informações que passariam a ser prioritárias em relação aos eventos passados (SUH et al., 1996), modificando o padrão anterior &– reforço às teorias "de baixo para cima".

Já a felicidade percebida como traço (ser feliz) é considerada como dependente da predisposição em interpretar as experiências da vida de forma positiva. Diener e Seligman (2002) observaram que as pessoas muito felizes possuem um sistema emocional que reage de forma apropriada às circunstâncias da vida diária. A experiência em si não seria nem boa nem má. As teorias da felicidade denominadas "de cima para baixo" (*top-down*) baseiam-se na visão kantiana na qual a mente seria uma intérprete

ativa e organizadora da experiência sensorial, filtrando e selecionando as sensações que chegam até ela, de forma congruente com suas crenças e atitudes (Feist et al., 1995).

Lykken e Tellegen (1996) chegaram a afirmar que cerca de 80% da variância estável no BES seria herdada e que tentar ser mais feliz seria tão fútil quanto tentar ser mais alto. As teorias “de cima para baixo” seriam reforçadas pelos achados de Suh et al. (1996), revelando que os eventos da vida ou mudanças parecem não possuir uma influência no BES por períodos longos. As pessoas reagiriam a estes eventos apenas por um período de tempo curto (três meses ou menos), retornando a uma linha de base estável, determinada por sua personalidade.

Já Diener (1996) observou que a influência da personalidade no BES seria forte apenas quando fossem considerados os níveis médios de afeto a longo prazo. As emoções momentâneas seriam fortemente influenciadas por fatores situacionais. No entanto, os balanços decorrentes de eventos imediatos podem ser substanciais; as pessoas podem levar até vários anos para se adaptar a algumas situações fortemente negativas. Este tempo de adaptação pode variar não só entre indivíduos, mas entre eventos da vida; e, para um mesmo indivíduo, em diferentes momentos, embora as emoções negativas pareçam requerer um tempo maior que as emoções positivas para que a adaptação ocorra (FRIJDA, 1988).

A maior parte dos pesquisadores em BES considera os componentes do BES propostos por Andrews e Withey (1974): satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo.

Segundo Glatzer (1987), satisfação pode ser expressa em diferentes níveis: a) satisfação com a vida em geral; b) satisfação com todo um domínio da vida (ex: satisfação com o trabalho); c) satisfação com determinados aspectos de um domínio (ex: satisfação dos professores universitários com o reconhecimento do seu trabalho docente pelo seu departamento). Além disso, a satisfação é menos dependente de situações momentâneas e menos sensível a mudanças súbitas do humor que a felicidade (VERMUNT; SPAANS; ZORGE, 1989), sofrendo mais influência de preocupações no espaço de vida mais amplo &– político e social (MCKENNELL, 1978).

A relação entre cognição e afeto ainda não foi amplamente investigada (DIENER, 1984). No entanto, o nível de satisfação pode ser um modulador das emoções, aumentando ou diminuindo as emoções positivas ou negativas dependendo do que se pensa (DIENER; SUH; OISHI, 1998). Tentativas conscientes explícitas para evitar pensamentos tristes e pensar nos momentos alegres podem, de alguma forma, aumentar a felicidade. Os resultados do estudo de Lewinsohn, Redner e Seeley (1991)

indicaram que baixos níveis de satisfação com a vida seriam fator de risco para depressão futura.

Shin e Johnson (1978) identificaram que a fonte mais importante de felicidade é a satisfação das necessidades humanas, seguida por comparações favoráveis de situações de vida e recursos disponíveis. As pessoas podem aumentar seu BES comparando-se a outros que podem estar em uma situação tanto superior quanto inferior em relação a elas mesmas. Em alguns casos, as pessoas chegam mesmo a criar uma pessoa imaginária com a qual se comparam para atingir seus objetivos (DIENER; SUH; OISHI, 1998).

A satisfação parece ainda ser função do tipo de objetivos que se pretende alcançar. Assim é que as pessoas insatisfeitas podem estar comprometidas com objetivos com previsão de recompensa a longo prazo, possuindo pouco reforço ou alegria a curto prazo. Além disso, seus projetos seriam difíceis de alcançar. Já as mais satisfeitas possuiriam projetos mais agradáveis, menos difíceis e mais importantes, naquele momento (PALYS; LITTLE, 1983).

Um processo de enfrentamento ativo pode ocorrer quando as pessoas se “livram” de suas experiências negativas reorientando sua atenção e recursos para objetivos mais facilmente atingíveis; reinterpretando os eventos de uma forma mais positiva, ou procurando encontrar um novo significado para sua experiência adversa (SUH et al., 1996). Estudando recursos psicológicos, ilusões positivas e saúde, Taylor et al. (2000) observaram que a capacidade de encontrar sentido na experiência também estava associada a um curso menos rápido de doenças como a AIDS. Mesmo crenças otimistas não realistas sobre o futuro podem proteger a saúde, não só mental como física.

A psicologia voltada para a patologia, até então dominante, vem cedendo lugar à psicologia positiva, que busca entender como as pessoas sobrevivem sob condições adversas (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000). Um exemplo é o trabalho de Biswas-Diener e Diener (2001), por meio do qual observaram que, para contrabalançar os efeitos negativos da pobreza, moradores de favelas de Calcutá lançam mão de fortes relações sociais. Esses achados foram corroborados por Diener e Scollon (2003), que perceberam que, embora os recursos materiais possam contribuir para a satisfação com a vida, fatores como respeito e bom relacionamento social mostraram-se mais importantes.

De acordo com Michalos (1985) e sua Teoria das Discrepâncias Múltiplas, a satisfação auto-relatada seria uma função da discrepância entre o que alguém possui e: a) o que aspira; b) o que outras pessoas importantes para ela/ele possuem; c) a melhor

situação que teve no passado; d) o que esperava, há três anos atrás, ter agora; e) o que espera ter no futuro (daqui a, pelo menos, cinco anos); f) o que merece; g) o que necessita.

Entretanto, as pessoas podem usar mais de um padrão de comparação com sua situação presente. No estudo de Vermunt et al. (1989), os respondentes utilizaram, em média, três a quatro padrões de comparação simultaneamente para avaliar a satisfação com os domínios da vida e, em média, cinco padrões para avaliar a vida como um todo.

Hipoteticamente, seriam previsores positivos do BES os objetivos que atendessem às necessidades intrínsecas como autonomia, compreensão e competência, enquanto os previsores negativos seriam aqueles que refletissem necessidades extrínsecas, como buscar poder ou mostrar-se para os outros (SRIVASTAVA; LOCKE; BARTOL, 2001). Assim, as pessoas orientadas para metas intrínsecas (auto-aceitação, afiliação emocional e envolvimento comunitário) tenderiam a experimentar maior bem-estar que aquelas orientadas para metas externas.

Strumpel (1975 apud MCKENNELL, 1978) chama a atenção para a diferença entre a satisfação que estaria associada a uma experiência de crescentes expectativas e a que estaria associada a uma experiência de expectativas decrescentes. Em outras palavras, a satisfação pode refletir tanto o objetivo atingido como a aceitação de sua impossibilidade, isto é, a acomodação a uma realidade imutável. A primeira seria a satisfação da vitória, do sucesso; a segunda, a satisfação da resignação.

Duas pessoas poderiam estar igualmente satisfeitas pelo preenchimento de suas necessidades, mas o conteúdo afetivo associado ao sucesso e à resignação seria diferente. A insatisfação pode exprimir tanto um sentimento de privação, de iniqüidade e amargura, quanto um afastamento necessário às circunstâncias presentes, precedendo esforços para melhorá-las. Para Michalos (1980), a satisfação humana pode, no bom sentido, ser gerenciada; no mau sentido, manipulada.

Os afetos podem ser divididos em emoções específicas, tais como: determinação, inspiração e dinamismo (afeto positivo), e culpa, vergonha e tensão (afeto negativo). Estas emoções específicas corresponderiam ao nível inferior da estrutura hierárquica dos afetos, refletindo o conteúdo específico dos descritores do humor. Já o afeto positivo e o afeto negativo, refletindo sua valência, corresponderiam ao nível superior desta estrutura.

Watson e Clark (1992) chamam a atenção para a importância em se acessar tanto o nível superior quanto o nível inferior da estrutura hierárquica dos afetos auto-referidos, pois pode-se encontrar uma correlação alta entre uma variável e o afeto

negativo (nível superior), mas uma correlação baixa com alguma das emoções negativas, isoladamente (nível inferior).

Entretanto, Diener e Emmons (1985) e Watson e Clark (1992) perceberam altas correlações entre relatos de emoções da mesma polaridade, tanto para períodos de tempo curtos quanto longos. Isto poderia ocorrer porque as condições que levam a uma emoção positiva também tenderiam a levar a outras emoções positivas (o mesmo ocorrendo com as emoções negativas); ou porque as emoções de uma determinada polaridade tendem a se misturar na experiência (DIENER; EMMONS, 1985). Diferente da satisfação, os afetos parecem ser mais sensíveis a preocupações no espaço de vida imediato do indivíduo (MCKENNELL, 1978).

De acordo com Larsen e Diener (1987), quanto à intensidade dos afetos, aqueles que experimentam altos níveis de intensidade emocional negativa também tendem a experimentar altos níveis de intensidade emocional positiva. Este fenômeno é observado com mais freqüência entre as mulheres. No entanto, estudos coletando dados *on-line*, isto é, por meio de mensagens por *pagers*, demonstraram que homens e mulheres apresentam os mesmos níveis de emoção (ROBINSON; JOHNSON; SHIELDS, 1998 apud DIENER; BISWAS-DIENER, 2000).

Beck (1963) observou que as pessoas com alta intensidade de afetos, da mesma forma que pacientes deprimidos, pessoas levemente neuróticas e psicóticas utilizavam com mais freqüência a personalização (o indivíduo interpretaria os eventos da vida de modo auto-referido); a supergeneralização (tomaria o evento isolado como sendo representativo de todos os eventos do mundo); e a abstração seletiva (retiraria um detalhe do contexto, perdendo o significado da situação total).

Satisfação, afeto positivo e afeto negativo não são aceitos por Ryff e Keyes como os únicos componentes do BES (RYFF, 1989; RYFF; KEYES, 1995). Estas autoras propuseram seis componentes para o BES: 1) auto-aceitação; 2) relações positivas com os outros; 3) autonomia; 4) domínio do ambiente; 5) razão de viver; e 6) crescimento pessoal. Diener, Suh e Oishi (1998) não consideram o BES como sinônimo de saúde mental, mas como apenas um de seus aspectos.

Segundo Feist et al. (1995), havia uma falha teórica na literatura sobre BES. As teorias do Bem-Estar Subjetivo, embora guiassem o trabalho empírico da psicologia do bem-estar, freqüentemente se mantinham separadas e distintas, ao invés de serem integradas em conceituações mais sistemáticas. Diener (1996), Feist et al. (1995) e Brief et al. (1993) estão entre os autores que propõem uma integração entre as duas teorias em modelos causais bidirecionais do BES. As circunstâncias objetivas da vida e as

dimensões globais da personalidade afetariam indiretamente o BES por meio de seus efeitos na interpretação das circunstâncias da vida (BRIEF et al., 1993).

O modelo causal bidirecional reforçaria que o BES poderia ser considerado tanto uma variável de estado quanto de traço, ou seja, em termos tanto disposicionais quanto ambientais (WARR; BARTER; BROWNBRIDGE, 1983). Esta integração se reflete na afirmativa de Lewinsohn et al. (1991), de que as pessoas mais felizes tenderiam a apresentar um lócus de controle interno e ter uma ausência relativa de conflitos internos, embora bons relacionamentos sociais e envolvimento com um trabalho voltado para um objetivo e atividades de lazer também apresentem uma relação positiva com a felicidade.

2.2 Atividade Física

Retornando aos primórdios da humanidade, podemos dizer que durante o período que se convencionou pré-histórico o homem dependia de sua força, velocidade e resistência para sobreviver. Suas constantes migrações em busca de moradia faziam com que realizasse longas caminhadas ao longo das quais lutava, corria e saltava, ou seja era um ser extremamente ativo fisicamente. Mais tarde, na antiga Grécia, a atividade física era desenvolvida na forma de ginástica que significava “a arte do corpo nu”. Estas atividades eram desenvolvidas com fins bélicos (treinamento para guerra), ou para treinamento de gladiadores.

A atividade física escolar na forma de jogos, danças e ginástica surge na Europa no início do século XIX. A partir daí, surgem diversos métodos de exercícios físicos (49-54 Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.10 n. 3 p. 4 9 - 5 4 julho 2002 51) propostos por diferentes autores. No Brasil, especificamente, os programas de educação “atividade” física têm início alicerçados em bases médicas, procurando formar o indivíduo “saudável” com uma boa postura e aparência física.

Posteriormente, com a implantação do estado novo, na década de 1930, surge a tendência militar nos programas de atividade física escolar, privilegiando a eugenia da raça. Em seguida, no final da década de 1940, inspirada no discurso liberal da escola-nova a Educação Física iniciou o seu ingresso na área pedagógica. Mais tarde, a partir dos anos 1970, influenciado pelo sucesso de algumas equipes desportivas no exterior, surge a tendência esportiva na Educação Física, em que o pressuposto básico era formar equipes desportivas competitivas.

Percebe-se desta forma, que a atividade física relacionada à saúde nunca chegou a ser privilegiada no contexto da Educação Física nacional. Atualmente, atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos.

2.3 Psicologia do Esporte

O termo Psicologia do Esporte (*Sport Psychology*) é lato sensu e inclui o trabalho de pessoas qualificadas em diversos campos de conhecimento humano, independente de sua formação acadêmica. Portanto, não se restringe aos campos da Psicologia e da Educação Física, mas abrange inúmeras áreas de estudos. (EUROPEAN FEDERATION OF SPORT PSYCHOLOGY, 1996).

Segundo Becker Jr. (1995) citado em Becker Jr.(2000) a psicologia aplicada ao exercício e ao esporte é uma disciplina que investiga as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que apresenta o ser humano antes, durante e após o exercício ou o esporte, sejam estes de cunho educativo, recreativo, competitivo ou reabilitador.

Fonseca (2001) coloca que os estudos da Psicologia do Desporto não é recente, havendo uma ligeira divergência quanto ao exato momento em que isso se sucedeu, embora a grande maioria dos escritos indicam o clássico de Triplett, realizado em 1987 sobre a facilitação social do rendimento em provas de ciclismo. Outros ainda chamam a atenção para estudos anteriores que enquadram a psicologia desportiva, como é o caso de estudos sobre os efeitos da hipnose na resistência muscular, ou a psicologia da calistenia. (FONSECA, 2001).

Os autores que têm estudado a história da Psicologia do Esporte são unânimes em reconhecer que o grande momento marcante foi Roma no ano de 1965 com a realização do I Congresso Mundial de Psicologia do Desporto.

Para a European Federation of Sport Psychology (1996), o foco de estudos está nas diferentes dimensões psicológicas da conduta humana, ou seja, afetiva, cognitiva, motivadora ou sensório-motora. Os sujeitos investigados são os envolvidos nos esportes ou exercícios, como atletas, treinadores, árbitros, professores, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, expectadores; pais, etc.

Segundo a federação citada acima o trabalho em Psicologia do esporte se resume, basicamente, em 3 tarefas que se relacionam entre si: pesquisa, ensino e

aplicação. A pesquisa é necessária para compreender a regulação da atividade psicológica no ambiente do esporte. Estas pesquisas podem ser teóricas, ou empíricas, básicas ou aplicadas e estudos de laboratório ou de campo.

O conhecimento e a competência em Psicologia do Esporte pode ser aplicado em duas funções principais: (1) diagnóstico e avaliação (isto é, descoberta de talentos, testagem de habilidades cognitivas ou motoras ou levantamento das necessidades dos participantes); (2) intervenção (isto é, orientação em conjunto com outros técnicos responsáveis no campo, aconselhamento e assessoria em situações ou problemas especiais). Tudo isso evidencia a importância da interface entre a Psicologia, o esporte e a atividade física de um modo geral. (FINAMOR, HERNANDEZ e VOSER, 1997).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Pesquisa qualiquantitativa, com uso de instrumento do tipo questionário, sendo 11 perguntas abertas, além de 5 perguntas com o caráter de identificação. O público foi composto por 30 pessoas da cidade de Rio Claro/SP com idades entre 17 e 29 anos, sendo 11 do sexo masculino e 19 do sexo feminino; 28 estavam cursando o ensino superior, enquanto 2 já haviam completado o ensino superior e estavam fazendo pós-graduação.

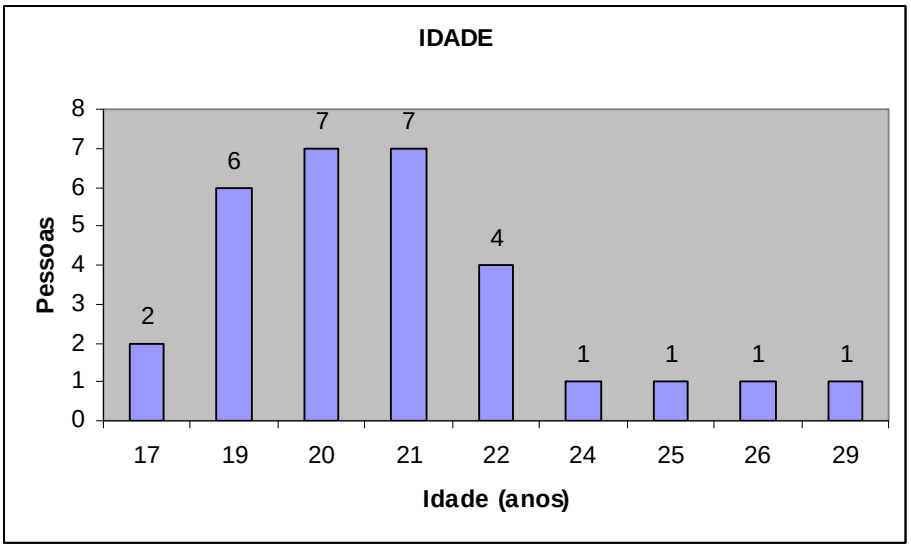
Os dados serão analisados através de categorização e os resultados deverão ser publicados em artigos ou similares.

3.1 Análise

Para discutir e analisar os dados coletados estaremos relacionando os elementos contidos nas respostas dos participantes com nossa literatura.

- ✓ Idade (anos):

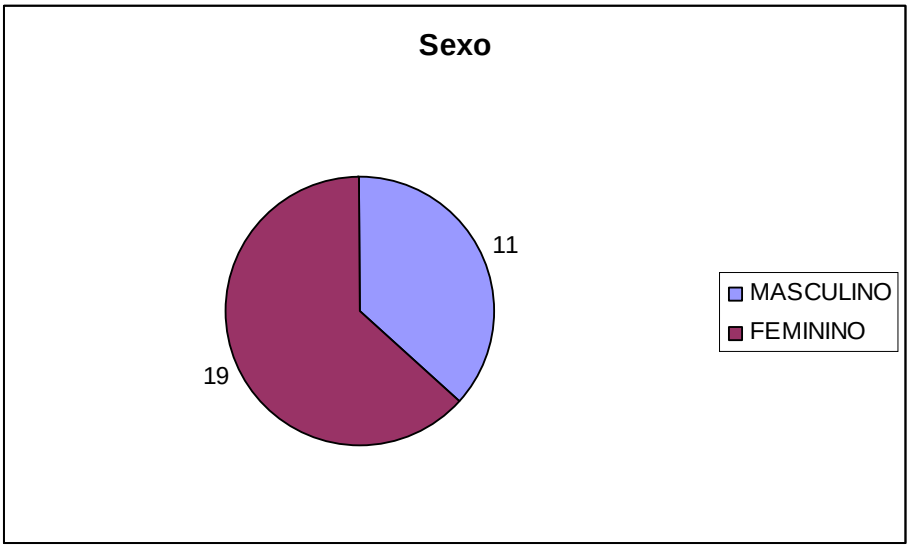
IDADE (anos)	Nº PESSOAS
17	2
19	6
20	7
21	7
22	4
24	1
25	1
26	1
29	1



***** O público foi composto por 30 pessoas da cidade de Rio Claro/SP com idades entre 17 e 29 anos, tendo uma média de 20,9 anos.

✓ Sexo:

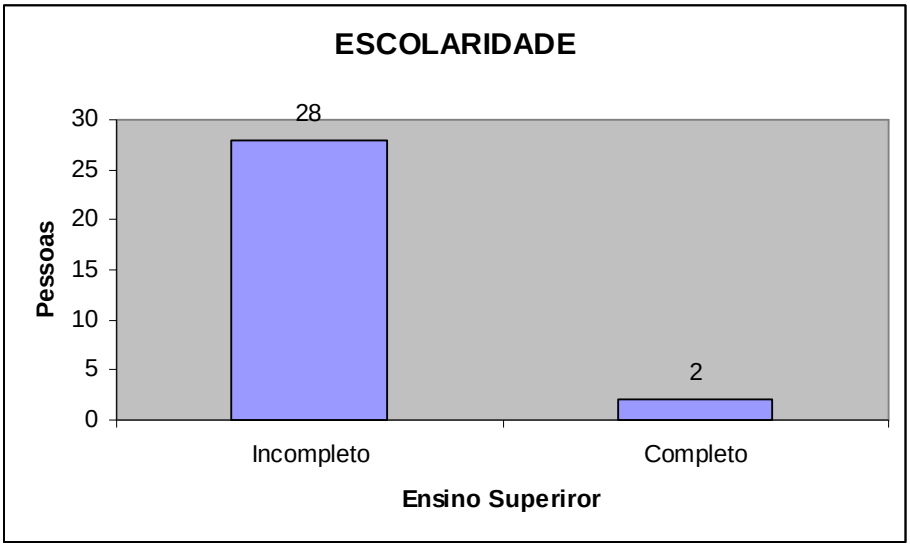
MASCULINO	FEMININO
11	19



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 63,3% foi do sexo Feminino, enquanto apenas 36,6% do sexo Masculino.

✓ Escolaridade:

Ensino Superior	
Incompleto	**Completo**
28	2



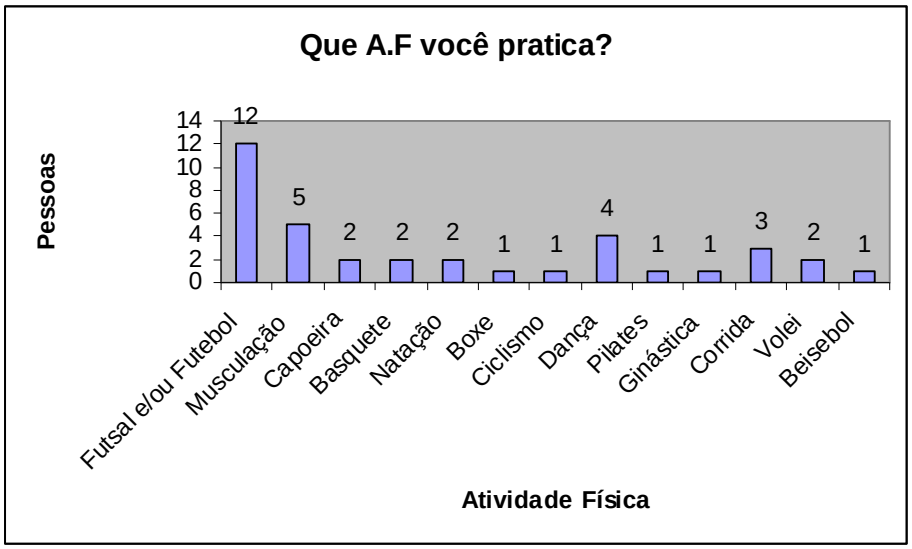
***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 93,3% tinham o Ensino Superior incompleto, ou seja, ainda estavam cursando o Ensino Superior, enquanto apenas 6,6% tinham o Ensino Superior completo e estavam cursando uma pós-graduação.

✓ **IDENTIFICAÇÃO**

1. Que atividade Física você pratica?

Muay-Thai	Handbol	Futsal e/ou Futebol	Musculação	Capoeira	Basquete	Natação	Boxe
5	6	12	5	2	2	2	1

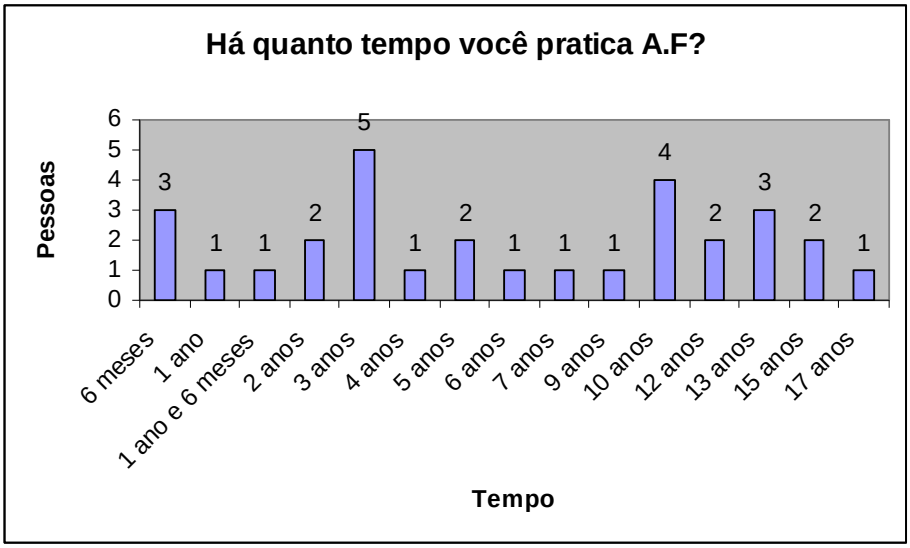
Ciclismo	Dança	Pilates	Ginástica	Corrida	Volei	Beisebol
1	4	1	1	3	2	1



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 40% pratica Futsal e/ou Futebol; 16,6% pratica Musculação; 6,6% pratica Capoeira; 6,6% pratica Basquete; 6,6% pratica Natação; 3,3% pratica Boxe; 3,3% pratica Ciclismo; 13,3% pratica Dança; 3,3% pratica Pilates; 3,3% pratica Ginástica; 10% pratica Corrida; 6,6% pratica Vôlei e 3,3% pratica Beisebol.

2. Há quanto tempo você pratica atividade física?

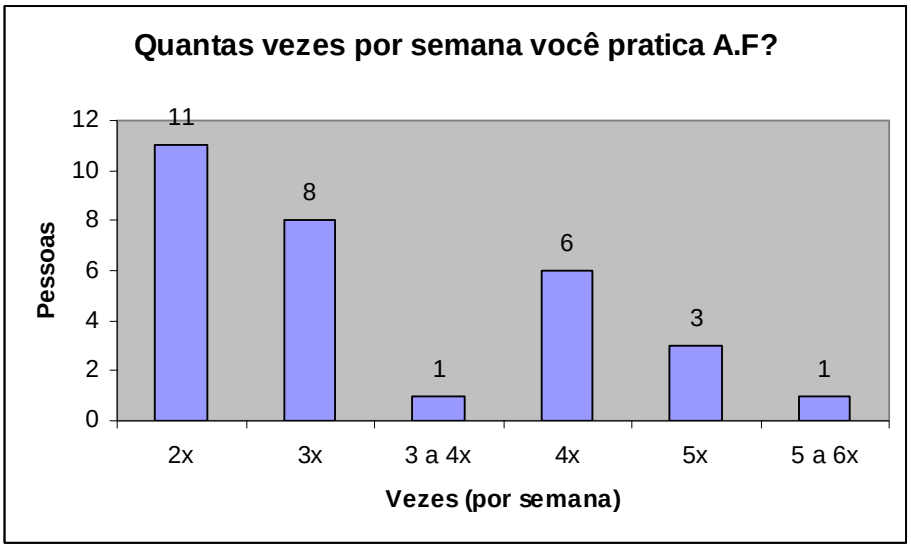
Tempo	Nº de Pessoas
6 meses	3
1 ano	1
1 ano e 6 meses	1
2 anos	2
3 anos	5
4 anos	1
5 anos	2
6 anos	1
7 anos	1
9 anos	1
10 anos	4
12 anos	2
13 anos	3
15 anos	2
17 anos	1



***** O público foi composto por 30 pessoas que praticam atividade física há no mínimo 6 meses e no máximo 17 anos, tendo uma média de aproximadamente 7 anos.

3. Quantas vezes por semana você pratica atividade física?

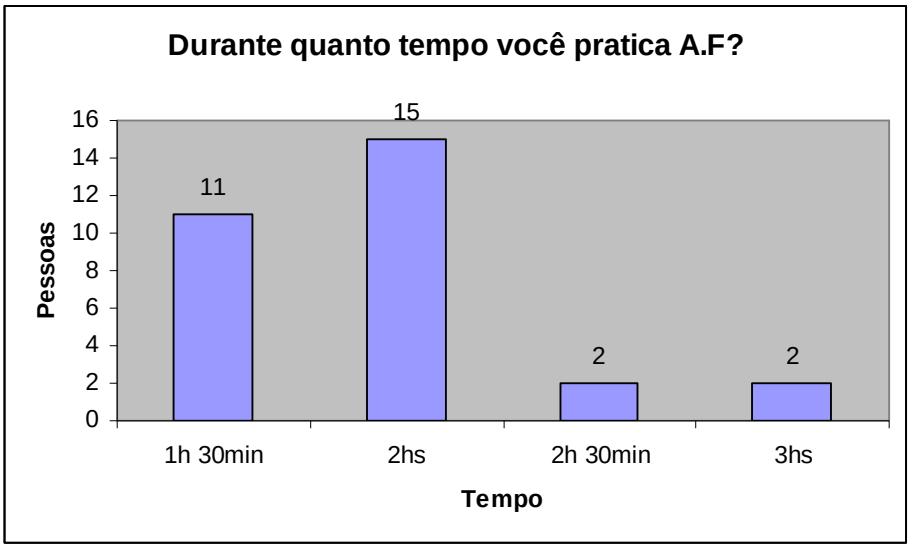
2x	3x	3 a 4x	4x	5x	5 a 6x
11	8	1	6	3	1



***** O público foi composto por 30 pessoas que praticam atividade física entre 2 e 6 vezes por semana, sendo que 36,6% destas pessoas praticam atividades física 2 vezes por semana; 26,6% praticam 3 vezes por semana; 3,3% pratica de 3 a 4 vezes por semana; 20% praticam 4 vezes por semana; 10% pratica 5 vezes por semana e 3,3% pratica de 5 a 6 vezes por semana.

4. Durante quanto tempo você pratica atividade física?

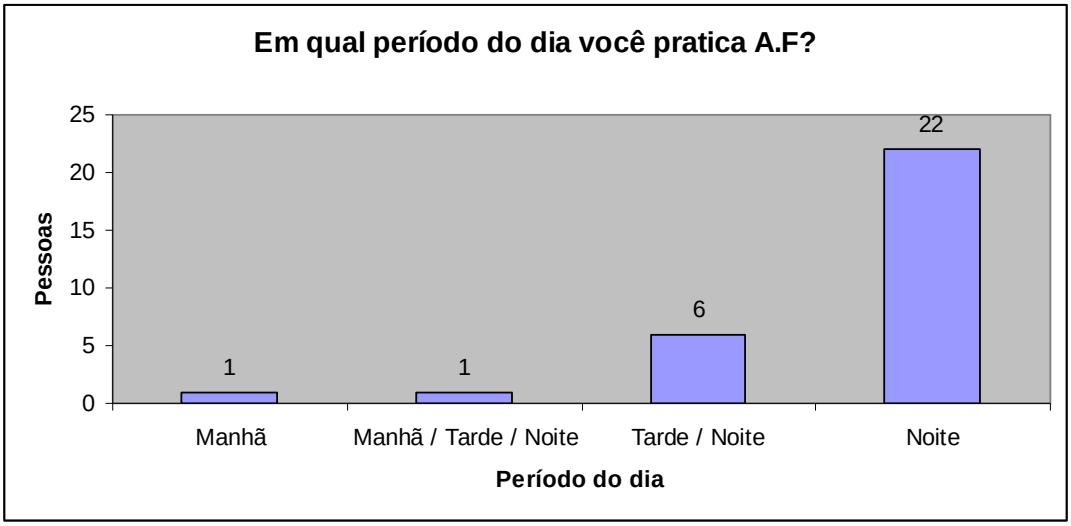
Tempo	1h 30min	2hs	2h 30min	3hs
Nº Pessoas	11	15	2	2



***** O público foi composto por 30 pessoas que praticam atividade física durante no mínimo 1h 30min e no máximo 3hs. Sendo que 36,6% destas pessoas pratica atividade física durante 1h 30min; 50% pratica durante 2hs; 6,6% pratica durante 2h 30min e 6,6% pratica durante 3hs. Desta forma, o público pratica atividade física durante uma média de 1h 54min.

5. Em qual período do dia você pratica atividade física?

Manhã	Manhã / Tarde / Noite	Tarde / Noite	Noite
1	1	6	22

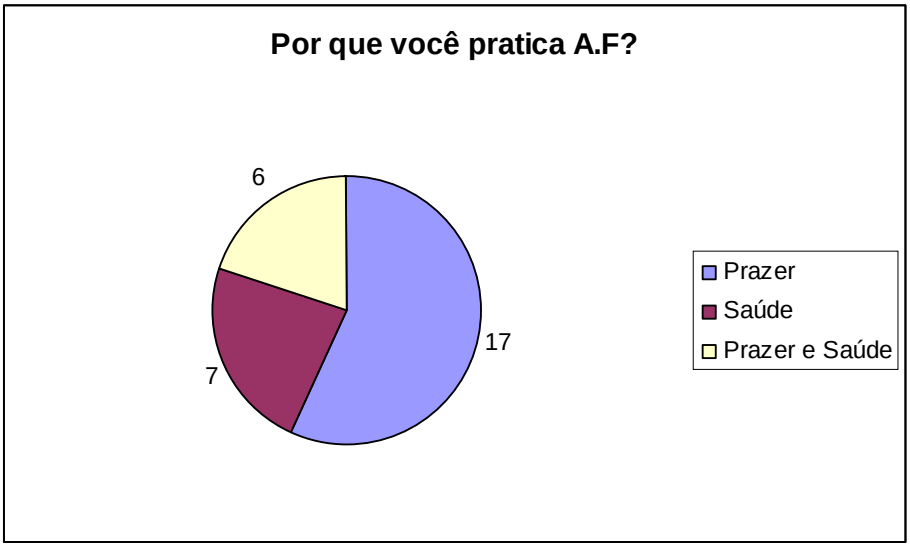


***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 3,3% pratica atividade física durante a manhã; 3,3% pratica durante a manhã e/ou tarde e/ou noite; 20% pratica durante a tarde e/ou noite e 73,3% pratica durante a noite.

✓ **INVENTÁRIO**

1. Por que você pratica atividade física?

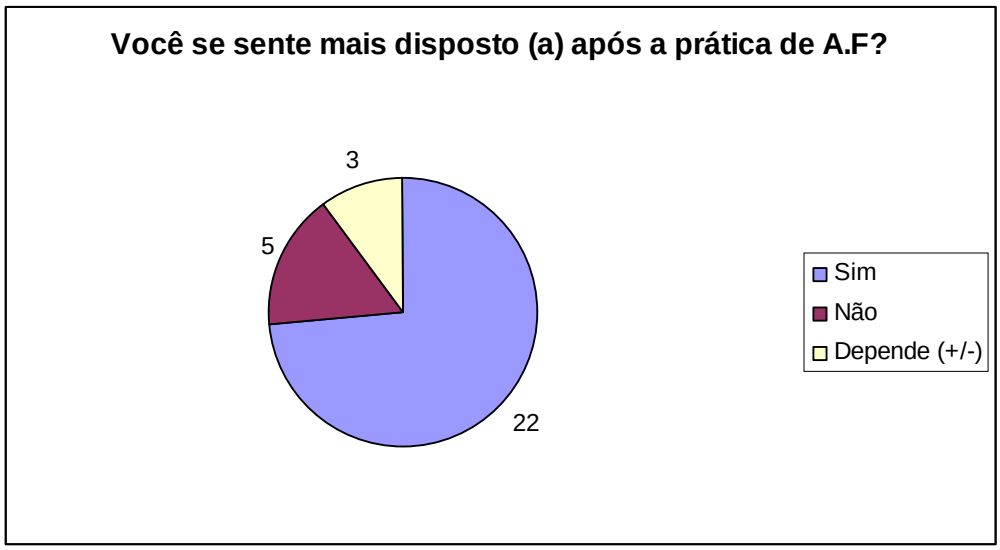
Prazer	Saúde	Prazer e Saúde
17	7	6



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 56,6% pratica atividade física por prazer; 23,3% pratica atividade física por saúde e 20% pratica por prazer e saúde.

2. Você se sente mais disposto (a) após a prática de atividade física?

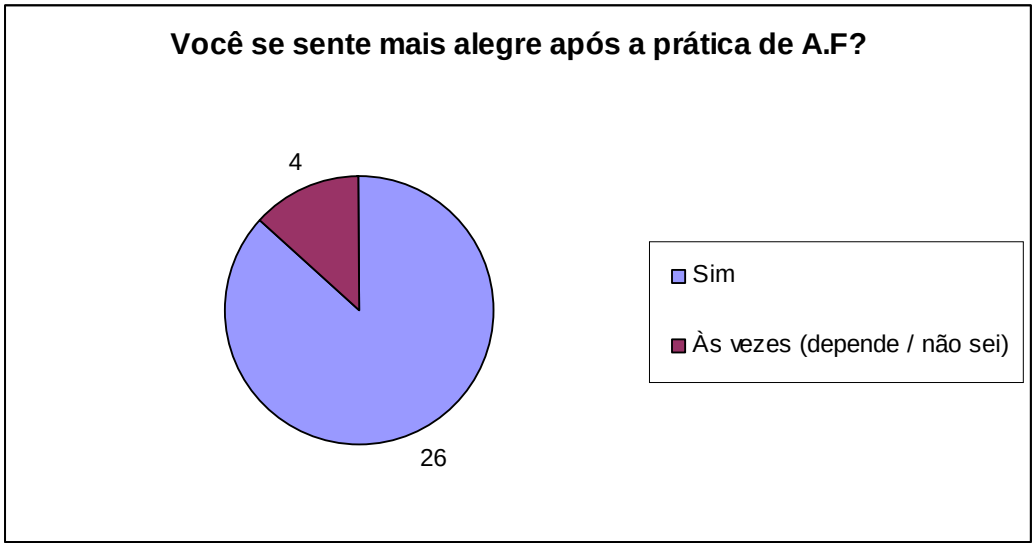
Sim	Não	Depende (+/-)
22	5	3



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 73,3% se sente mais disposto após a prática de atividade física; 16,6% das pessoas não se sente mais disposto após a prática de atividade física e apenas 10% disseram que depende.

3. Você se sente mais alegre após a prática de atividade física?

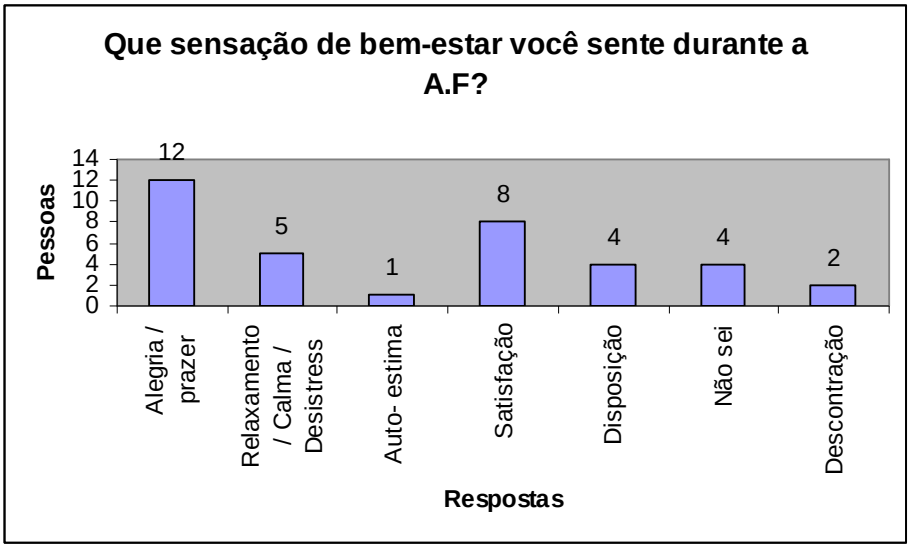
Sim	Às vezes (depende / não sei)
26	4



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 86,6% das pessoas se sente mais alegre após a prática de atividade física, enquanto apenas 13,3% das pessoas disseram que às vezes se sentem mais dispostas após a prática de atividade física.

4. Que sensação de bem-estar você sente durante a atividade física?

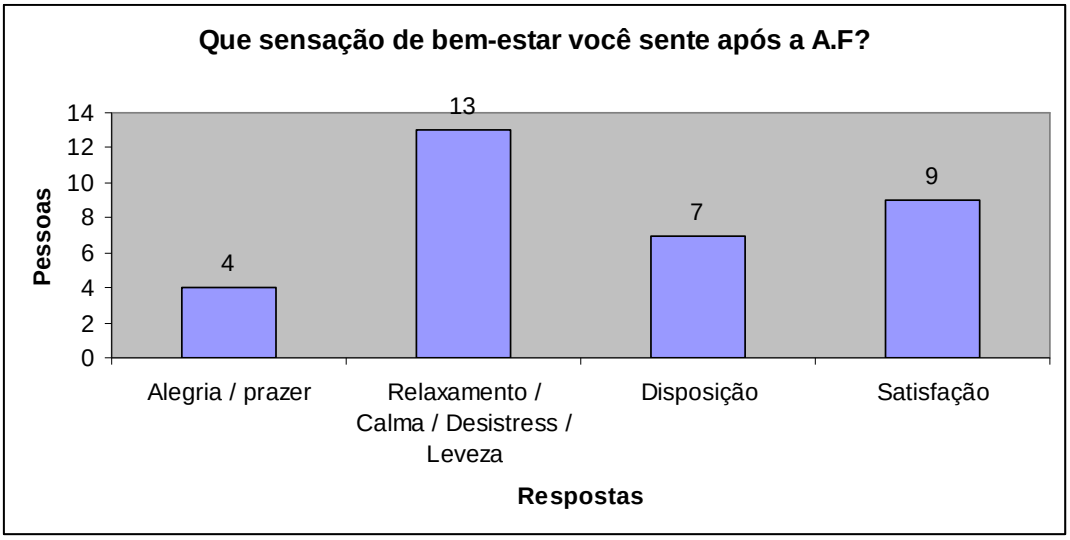
Alegria / prazer	Relaxamento / Calma / Desistress	Auto-estima	Satisfação	Disposição	Não sei	Descontração
12	5	1	8	4	4	2



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 40% disseram que sentem alegria e/ou prazer durante a atividade física; 16,6% sentem relaxamento e/ou calma e/ou desistress; 3,3% sente auto-estima; 26,6% sentem satisfação; 13,3% sentem disposição; 13,3% não sabem descrever o que sentem e 6,6% sentem descontração.

5. Que sensação de bem-estar você sente após a atividade física?

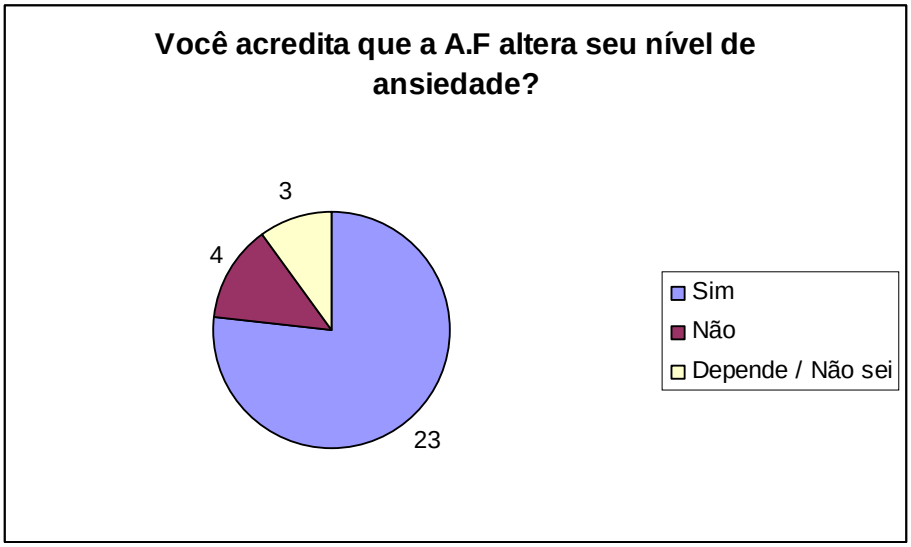
Alegria / prazer	Relaxamento / Calma / Desistress / Leveza	Disposição	Satisfação
4	13	7	9



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 13,3% disseram que sentem alegria e/ou prazer após a prática de atividade física; 43,3% sentem relaxamento e/ou calma e/ou desistress e/ou leveza; 23,3% sentem disposição e 30% sentem satisfação.

6. Você acredita que a atividade física altera seu nível de ansiedade?

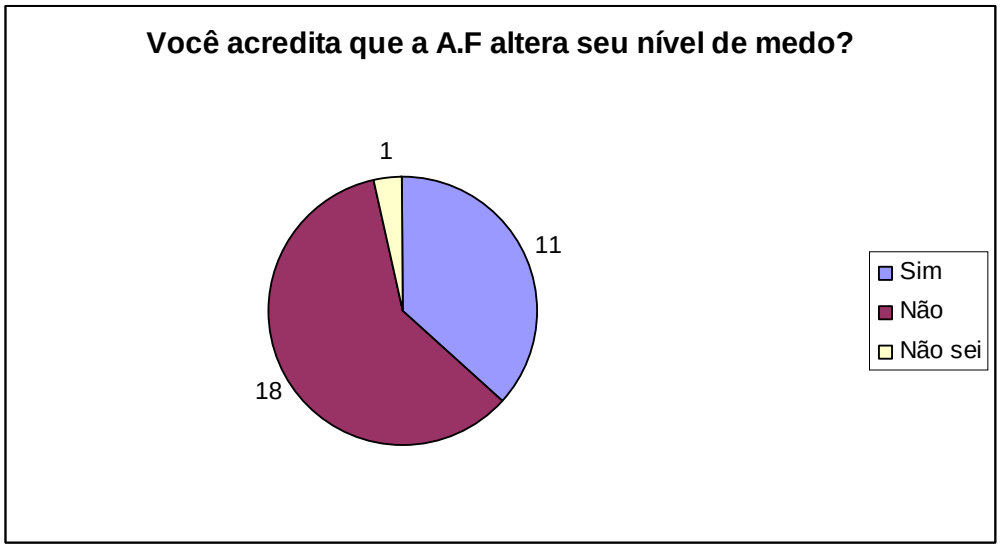
Sim	Não	Depende / Não sei
23	4	3



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 76,6% acreditam que a atividade física altera seu nível de ansiedade; 13,3% acreditam que a atividade física não altera seu nível de ansiedade e 10% disseram que depende.

7. Você acredita que a atividade física altera seu nível de medo?

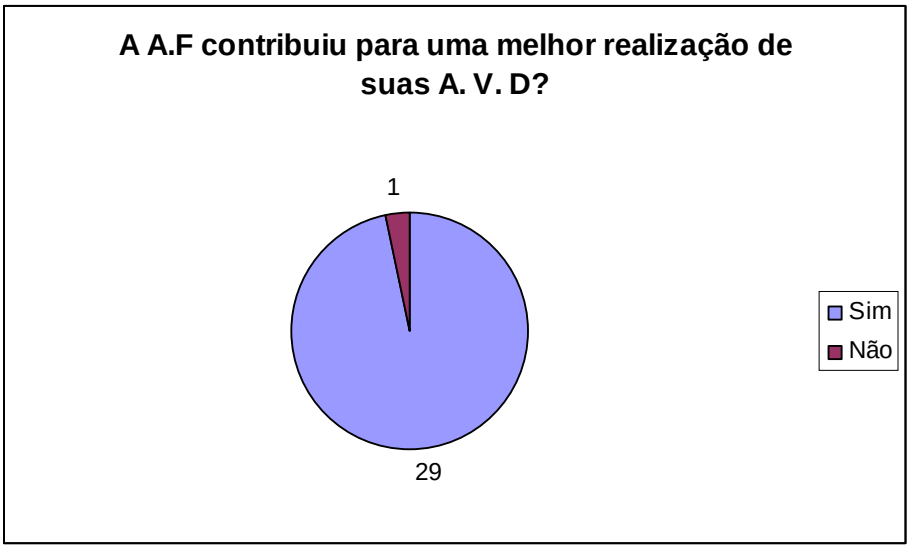
Sim	Não	Não sei
11	18	1



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 36,6% acreditam que a atividade física altera seu nível de medo; 60% acreditam que a atividade física não altera seu nível de medo e 3,3% disse que não sabe.

8. A atividade física contribuiu para uma melhor realização de suas atividades da vida diária?

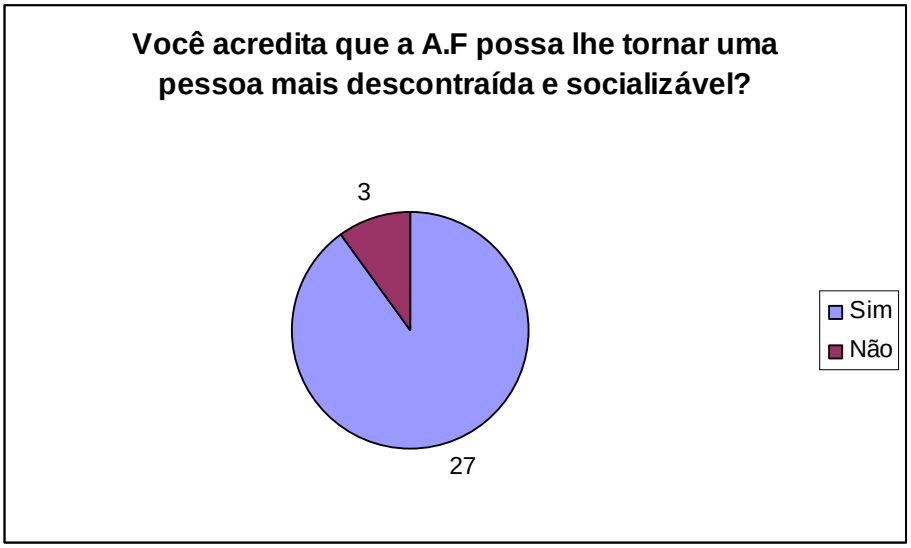
Sim	Não
29	1



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 96,6% disseram que a atividade física contribuiu para uma melhor realização de suas atividades da vida diária, enquanto apenas 3,3% disse que a atividade física não contribuiu para uma melhor realização de suas atividades da vida diária.

9. Você acredita que a atividade física possa lhe tornar uma pessoa mais descontraída e socializável?

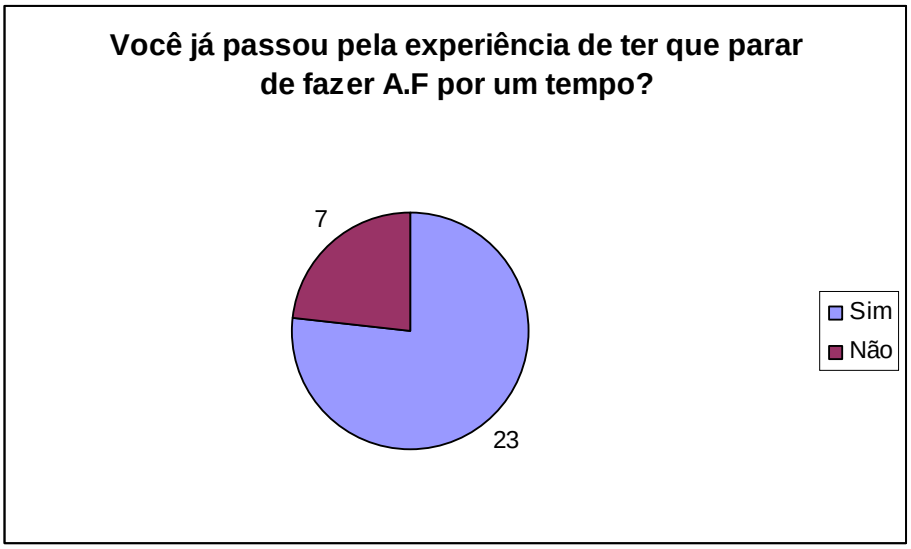
Sim	Não
27	3



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 90% acreditam que a atividade física pode torná-la uma pessoa mais descontraída e socializável, enquanto apenas 10% acreditam que a atividade física não possa torná-la uma pessoa mais descontraída e socializável.

10. Você já passou pela experiência de ter que parar de fazer atividade física por um tempo?

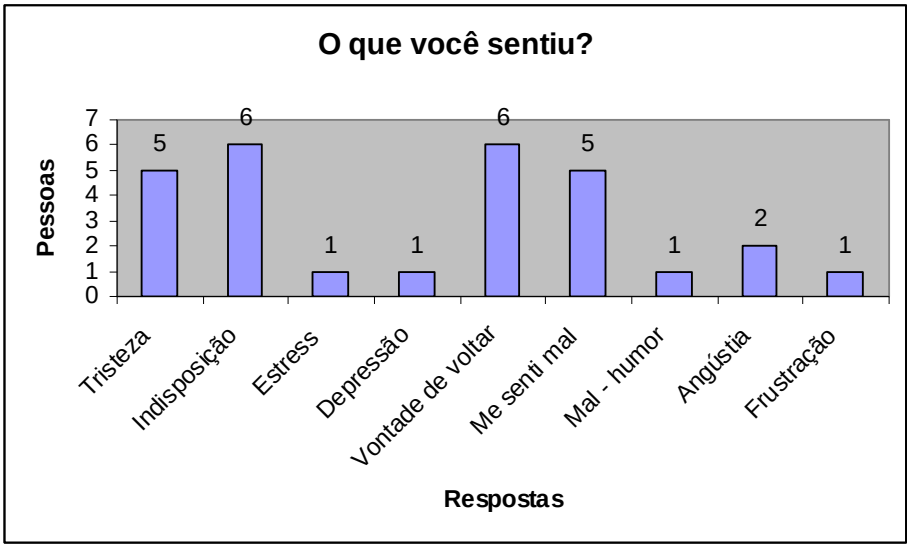
Sim	Não
23	7



***** O público foi composto por 30 pessoas das quais 76,6% já passaram pela experiência de ter que parar de fazer atividade física por um tempo, enquanto apenas 23,3% nunca passaram pela experiência de ter que parar de fazer atividade física por um tempo.

✓ Se sim, o que você sentiu?

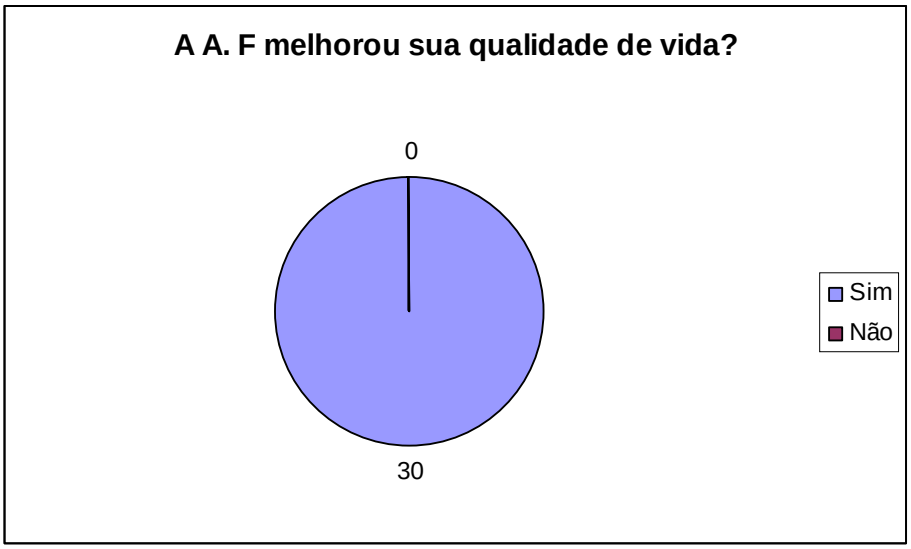
Tristeza	Indisposição	Stress	Depressão	Vontade de voltar	Me senti mal	Mal - humor	Angústia	Frustração
5	6	1	1	6	5	1	2	1



* O público foi composto por 30 pessoas das quais 16,6% sentiram tristeza durante o tempo que tiveram que parar de praticar atividade física; 20% sentiram indisposição; 3,3% sentiu stress; 3,3% sentiu depressão; 20% sentiram vontade de voltar a praticar atividade física; 16,6% se sentiram mal; 3,3% sentiu mal-humor; 6,6% sentiram angústia e 3,3% sentiu frustração.

11. A atividade física melhorou sua qualidade de vida?

Sim	Não
30	0



* O público foi composto por 30 pessoas das quais 100% afirmou que a atividade física melhorou sua qualidade de vida.

3.2 Discussão

De acordo com Lima (1999), “a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar”. Assim como na literatura, através da análise de dados dos questionários, foi possível observar que a maioria das pessoas, se não todas, afirmam que a Atividade Física melhorou sua qualidade de vida, melhorou a realização de suas atividades de vida diária e sentem muitas sensações de bem-estar durante e após a prática de atividade física.

Assim como Diener, Oishi e Lucas (2003) que afirmam que “o Bem-Estar Subjetivo (BES) seria o que os leigos chamam de felicidade, prazer ou satisfação com a vida”. As pessoas da pesquisa descreveram algumas sensações de bem-estar que sentiam, dentre elas, vimos felicidade, prazer e satisfação, dentre outras.

Segundo Becker Jr. (1995) citado em Becker Jr.(2000) “a psicologia aplicada ao exercício e ao esporte é uma disciplina que investiga as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que apresenta o ser humano antes, durante e após o exercício ou o esporte”. Tendo em vista isso, a atual pesquisa tentou identificar o que cada indivíduo sentia antes, durante e após a prática de Atividade Física.

Para a European Federation of Sport Psychology (1996), “o trabalho em Psicologia do esporte se resume, basicamente, em 3 tarefas que se relacionam entre si: pesquisa, ensino e aplicação. A pesquisa é necessária para compreender a regulação da atividade psicológica no ambiente do esporte. Estas pesquisas podem ser teóricas, ou empíricas, básicas ou aplicadas e estudos de laboratório ou de campo”. Desta maneira, utilizamos uma das três tarefas possíveis dentro de um trabalho em Psicologia do Esporte, que no caso é a pesquisa.

4. CONCLUSÃO

A partir deste trabalho foi possível concluir que a atividade física, em geral, quando praticada regularmente, independente da idade, sexo, escolaridade, período do dia, dentre outros fatores, é praticada por prazer e/ou por motivos de saúde.

A maioria das pessoas que realiza atividade física sente-se mais disposta e alegre após a prática da mesma. Estas pessoas sentem algumas sensações de bem-estar durante e após a prática de exercício, tais como: alegria, relaxamento, satisfação e disposição. É por esses e outros motivos que quando as pessoas passam por uma situação de impossibilidade de praticar atividade física, elas se sentem mal, tristes, indispostas e com vontade de voltar a fazer exercício.

Em geral, as pessoas acreditam que a atividade física altera seu nível de ansiedade. Em contra partida, a maioria das pessoas não acredita que a atividade física altera o seu nível de medo.

A grande maioria acredita que a atividade física contribui para uma melhor realização das suas atividades de vida diária e pode torná-lo (a) uma pessoa mais descontraída e socializável.

E finalmente, como apresentado no último gráfico, a partir da ultima pergunta, todos reconhecem que a atividade física melhorou a sua qualidade de vida. Este foi o ponto que mais me chamou a atenção por não ter dividido opiniões, mas sim constatado por 100% dos indivíduos que a atividade física promove uma melhor qualidade de vida tanto mental (psicológica), por se tratar de momentos de descontração nos quais se esquece dos problemas do dia-a-dia e promove uma melhora no nível de ansiedade, quanto física, capacitando os indivíduos para uma melhor realização das atividades de vida diária.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, A. S. *Bem-Estar Subjetivo e sua relação com Personalidade, Coping, Suporte Social, Satisfação Conjugal e Satisfação no Trabalho*. Tese (Doutorado em Psicologia) &– Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília, Brasília, 2004.
- ALBUQUERQUE; TRÓCCOLI, B. T. Desenvolvimento de uma escala de Bem-Estar Subjetivo. *Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 20, n. 2, p. 153-164*, 2004.
- ANDREWS, F. M.; WITHEY, S. B. Developing measures of perceived life quality: results from several national surveys. *Social Indicators Research, n. 1, p. 1-26*, 1974.
- BECK, A. T. Thinking and depression. *Archives of General Psychiatry, n. 9, p. 324-333*, 1963.
- BECKER JÚNIOR, Benno. *Manual de Psicologia do Esporte e Exercício*. Porto Alegre: Novaprova, 2000.
- BISWAS-DIENER, R.; DIENER, E. Making the best of a bad situation: satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research,n. 55, p. 329-352*, 2001.
- BRIEF, A. P. et al. Integrating bottom-up and top-down theories of Subjective Well-Being: the case of health. *Journal of Personality and Social Psychology, v. 64, n. 4, p. 646-653*, 1993.
- CASPERSEN, Carl J., POWELL, Kenneth E., CHRISTERSON, Gregory M. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports.* v.100, n. 2, p.126-131, 1985.
- COSTA, L. S. M. da. *Abuso no curso médico e Bem-Estar Subjetivo*. Tese (Doutorado em Psicologia) &– Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2003.

- COSTA; PEREIRA, C. A. A. Possibilidades de análise das escalas de afeto positivo e afeto negativo &– PANAS: um estudo entre alunos de medicina da Universidade Federal Fluminense. *Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 53, n. 4, p. 67-81*, 2001.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. *Psicologia da felicidade*. São Paulo: Saraiva, 1992.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. *A descoberta do fluxo*: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Rio de janeiro: Rocco, 1999.
- DIENER, E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin, v. 95, n. 3, p. 542-575*, 1984.
- DIENER, E. Traits can be powerful, but are not enough: lessons from Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality, n. 30, p. 389-399*, 1996.
- DIENER, E.; BISWAS-DIENER, R. New directions in Subjective Well-Being research: the cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology, v. 27, n. 1, p. 21-33*, 2000.
- DIENER, E.; EMMONS, R. A. The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, v. 47, n. 5, p. 1.105-1.117*, 1985.
- DIENER, E.; OISHI, S.; LUCAS, R. E. Personality, culture and Subjective Well-Being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, n. 54, p. 403-425*, 2003.
- DIENER, E.; SCOLLON, C. *Subjective Well-Being is desirable, but not the Summum Bonum*. Trabalho apresentado no workshop interdisciplinar em bem-estar (Interdisciplinary Workshop on Well-Being) da Universidade de Minnesota, Minneapolis, EUA, 2003.
- DIENER, E.; SELIGMAN, E. P. Very happy people. *Psychological Science, v. 13, n. 1, p. 81-84*, 2002.
- DIENER, E.; SUH, E.; OISHI, S. Recent findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology, n. 2, p. 25-41*, 1998.
- DIOGO, M. J. D. Satisfação global com a vida e determinados domínios entre idosos com amputação de membros inferiores. *Revista Panamericana de Salud Publica,v. 13, n. 6, p. 395-399*, 2003.
- EUROPEAN FEDERATION OF SPORT PSYCHOLOGY. Position Statement of Sport Psychology. In: *The Sport Psychology, v.10, p.221-223*, 1996.

- FEIST, G. F. et al. Integrating top-down and bottom-up structural models of Subjective Well-Being: a longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology, v. 68, n. 1, p. 138-150*, 1995.
- FINAMOR, A.L.N.; HERNANDEZ, J.A.E.; VOSER, R.C. *Linha de Pesquisa em Psicologia do Esporte*. Aletheia, Canoas, n. 6, p. 30-36, jul/dez, 1997
- FONSECA, A.M. A Psicología do Desporto e a "Batalha da Qualidade". *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Porto, v. 1, n. 1, p. 114-123*, jan, 2001.
- FRIJDA, N. H. The laws of emotion. *American Psychologist, v. 43, n. 5, p. 349-358*, 1988.
- GLATZER, W. Subjective Well-Being: components of well-being. *Social Indicators Research*, n. 19, p. 25-38, 1987.
- GOUVEIA, V. V. et al. A utilização do QSG-12 na população geral: estudo de sua validade de construto. *Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 19, n. 3, p. 241-248*, 2003.
- JORONEN, K. Adolescents' Subjective Well-Being in their social contexts. *Acta Universitatis Tamperensis 1063.2005*. Disponível em: <http://acta.ucta.fi/english/haku.phtml>. Acesso em: 16 mar. 2006.
- LARSEN, R. J.; DIENER, E. Affect intensity as an individual difference characteristic: a review. *Journal of Research in Personality, v. 21, n. 1, p. 1-39*, 1987.
- LARSON, R. W. On the independence of positive and negative affect within hour-to-hour experience. *Motivation and Emotion, v. 11, n. 2, p. 145-156*, 1987.
- LEWINSOHN, P. M.; REDNER, J. E.; SEELEY, J. R. The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: new perspectives. In: *STRACK, Fritz; ARGYLE, Michael; SCHWAIZ, Norbert (Org.). Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective*. London: Pergamon Press, 1991.
- LIMA, Deise Guadelupe. Atividade física e qualidade de vida no trabalho. In: *Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer*; Brasília, setembro de 1999.
- LYKKEN, D.; TELLEGEN, A. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, n. 7, p. 186-189*, 1996.
- MARQUES, Antônio Teixeira, GAYA, Adroaldo. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: Estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. *Revista Paulista de Educação Física,* São Paulo, v.13 n.1 p.83-102,1999.

- MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento;* v.6, n.4, p.19-30, out. 1992.
- MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R, NETO, Turíbio Leite Barros. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.* v.5, n.2, p.60-76, 2000.
- MCKENNELL, A. C. Cognition and affect in perception of well-being. *Social Indicators Research, n. 5, p. 389-426,* 1978.
- MEDEIROS, R. H. A. de. *O papel da informação adicional no Bem-Estar Psicológico Subjetivo de pacientes submetidas à mastectomia*: um estudo pela melhora no atendimento hospitalar. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) &– Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2001.
- MICHALOS, A. C. Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research, n. 20, p. 355-381,* 1980.
- MICHALOS, A. Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research, n. 16, p. 347-413,* 1985.
- NETO, TURIBIO LEITE DE BARROS. Atividade Física e Qualidade de vida. In: *Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer*; Brasília, setembro de 1999.
- PALYS, T. S.; LITTLE, B. R. Perceived life satisfaction and the organization of personal projects systems. *Journal of Personality and Social Psychology, v. 44, n. 6, p. 1.221-1.230,* 1983.
- PEREIRA, C. A. A. Um panorama histórico-conceitual acerca das dimensões de qualidade de vida e do Bem-Estar Subjetivo. *Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 49, n. 4, p. 32-48,* 1997.
- PEREIRA; ENGELMAN, A. Um estudo da qualidade da vida universitária no trabalho entre docentes da Universidade Federal do Rio de Janeiro. *Arquivos Brasileiros de Psicologia,v. 45, n. 3/4, p. 12-48,* 1993.
- RYFF, C. D. Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, v. 57, n. 6, p. 1.069-1.081,* 1989.

- RYFF, C. D.; KEYES, C. L. The structure of Psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology,v. 69, n. 4, p. 719-727*, 1995.
- SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology. *American Psychologist,v. 55, n. 1, p. 5-14*, 2000.
- SHIN, D. C.; JOHNSON, D. M. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research, n. 5, p. 475-492*, 1978.
- SRIVASTAVA, A.; LOCKE, E. A.; BARTOL, K. M. Money and Subjective Well-Being: it's not the money, it's the motives. *Journal of Personality and Social Psychology, v. 80, n. 6, p. 959-971*, 2001.
- SUH, E.; DIENER, E.; FUJITA, F. Events and Subjective Well-Being: only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology, v. 70, n. 5, p. 1.091-1.102*, 1996.
- TAYLOR, S. E. et al. Psychological resources, positive illusions and health.*American Psychologist, v. 55, n. 1, p. 99-109*, 2000.
- VERMUNT, R.; SPAANS, E.; ZORGE, F. Satisfaction, happiness and well-being of Dutch students. *Social Indicators Research, n. 21, p. 1-33*, 1989.
- WARR, P.; BARTER, J.; BROWNBRIDGE, G. On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, v. 44, n. 3, p. 644-651*, 1983.
- WATSON, D.; CLARK, L. A. Affects separable and inseparable: on the hierarchical arrangement of the negative affects. *Journal of Personality and Social Psychology, v. 62, n. 3, p. 489-505*, 1992.

Sites:

http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm (Acesso em: 02/04/2009)

http://www.efdeportes.com/efd76/lider.htm (Acesso em: 02/04/2009)

6. APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA COLETA DE DADOS

IDENTIFICAÇÃO

IDADE: _____ anos. SEXO: ☐ M ☐ F

ESCOLARIDADE: ( )Fundamental ( )Médio ( )Superior

1. Que atividade física (AF) você pratica?
2. Há quanto tempo você pratica AF?
3. Quantas vezes por semana você pratica AF?
4. Durante quanto tempo você pratica AF?
5. Em qual período do dia você pratica AF?

Inventário

1. Porque você pratica atividade física?
2. Você se sente mais disposto após a prática de AF?
3. Você se sente mais alegre após a prática de AF?
4. Que sensação de bem-estar você sente durante a AF?
5. Que sensação de bem-estar você sente após a AF?
6. Você acredita que a AF altere seu nível de ansiedade?
7. Você acredita que a AF altere seu nível de medo?
8. A AF contribui para uma melhor realização de suas atividades da vida diária?
9. Você acredita que a AF possa torná-lo numa pessoa mais descontraída e socializável?
10. Você já passou pela experiência de ter que parar de fazer atividade física por um tempo? Se sim, o que você sentiu?
11. A AF melhorou sua qualidade de vida?

Filipe Seraphim Manoel

Orientando

Afonso Antonio Machado

Orientador