



Bem-Estar e Atividade Física em Estudantes do Ensino Superior

Mariana Ferreira Herdade

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º Ciclo de Estudos)

Orientador: Prof^a. Doutora Ema Oliveira

Junho de 2021

Agradecimentos

Desde o início desta longa caminhada, nunca iria imaginar o gosto, a força, as lágrimas, as noites sem dormir, as amizades, as esperanças, as alegrias e tristezas, os desesperos, as surpresas, e claro, a gratidão que este curso me traria. Apesar disso, cá estou com tudo o que aprendi e com todos os que me ajudaram, nesta fase tão impactante da minha vida que me irá abrir portas para o futuro.

Agradeço primeiro à Professora Doutora Ema, que me acompanhou neste longo processo, e que me escolheu para esta longa viagem. Muito obrigada pela sua paciência para me acalmar, durante os períodos mais complicados, como pela força que me deu a todos os passos na finalização de cada capítulo.

De seguida, gostava de agradecer à minha família que me apoiou todos os dias e que me encorajou para que eu completasse esta meta. Tenho de agradecer principalmente aos que estão comigo todos os dias, à minha mãe, ao Paulo, à minha avó e à minha irmã, que sempre me acompanharam desde o início desta grande etapa de seis anos, a descobrir este maravilhoso ramo. Principalmente para a última mencionada, desculpa pelas noites em que te incomodei com o teclado enquanto tentavas dormir!

Agradeço também a todos os meus amigos, desde a Figueira da Foz, a São Miguel até à Covilhã. Todos vocês me motivaram, ajudaram, ensinaram e me empurraram para eu conseguir chegar a este momento, com mais ou menos obstáculos. Apesar de todos os que estão aqui englobados, há um grupo que se destaca. Sim, estou a falar da Cátia, da Cristina, da Lídia, da Sofia, que mesmo durante a minha curta estadia em terras da Beira Interior, continuo a falar todas as semanas, e que sem elas, não seria a mesma coisa.

Depois dos agradecimentos devidos, é importante também fazer uma parte final, para todos os que se encontrem no mesmo caminho atribulado que eu já passei. Não desistam! O caminho parece que não tem fim, e que, no início tudo parece muito complicado. Não encontramos os dados necessários, mas não podemos perder o rumo. Há sempre luz no fundo do túnel.

Um muito obrigada a todos!

Resumo

A entrada no Ensino Superior pode ter um impacto considerável na vida dos estudantes, tanto positivo como negativo, em dimensões que poderão ir além das suas vivências académicas. Atendendo aos múltiplos desafios, exigências e mudanças tipicamente suscitadas, e ao facto de muitos estudantes se tornarem mais vulneráveis e em risco de desadaptação após a transição para o Ensino Superior, importa conhecer os comportamentos que melhor poderão contribuir para a sua saúde e bem-estar. Neste sentido, a presente dissertação tem como objetivos principais caracterizar a prática de atividade física e o bem-estar em estudantes do Ensino Superior (com um foco particular sobre as variáveis género e idade) e analisar a relação entre ambos. Trata-se de um estudo empírico, de natureza exploratória, correlacional e transversal, estando enquadrado numa linha de investigação da Psicologia Positiva. Esta investigação contou com 115 participantes, com idades compreendidas entre os 19 e os 50 anos, a maioria do género feminino (n=84; 73%). Foram utilizados o *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-3) e a escala *Hedonic, Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities* (HEEMA). No geral, os resultados obtidos revelaram que a maioria dos estudantes tem por hábito praticar atividade física (n=66, 59.1%), que tendencialmente se identificam com as razões subjacentes a esta prática e que, com a idade, há uma maior propensão para o fazer devido a valores já interiorizados. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas, em nenhuma das dimensões em análise, em função do género dos participantes. Em termos gerais, níveis superiores de bem-estar associam-se à motivação para a prática de atividade física. Por fim, o seguinte estudo pode estabelecer o ponto de partida para uma maior compreensão do bem-estar, como benefício da prática de atividade física, no contexto universitário.

Palavras-Chave

Atividade Física; Bem-estar; Motivos Hedónicos; Motivos Eudaimónicos; Ensino Superior.

Abstract

The entrance in Higher Education can have a significant impact in the life of students, negative or positive, in dimensions that can go further than their academic life. Given the challenge, the demands and changes required, and the fact that many students become more vulnerable and at risk of maladjustment after the transition to Higher Education, it's important to know what contributes to their health and well-being. In this sense, this dissertation has as main objectives to characterize the practice of physical activity and well-being in Higher Education students (with a particular focus on the variables gender and age) and to analyze the relationship between them. This is an empirical, exploratory, correlational and cross-sectional study, framed in a line of research in Positive Psychology. This investigation had 115 participants, aged between 19 and 50 years, mostly female (n=84; 73%). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) and the Hedonic, Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities (HEEMA) were the scales used. Overall, the chosen results revealed that most students have a habit of practicing physical activity (n=66; 59.1%), which tends to identify with the underlying reasons for this practice and that, with age, there is a greater propensity to do so due to values already internalized. There were no significant differences, in any of the dimensions under analysis, depending on the gender of the participants. In general terms, higher levels of well-being are associated with motivation to practice physical activity. Finally, the following study can establish the starting point for a greater understanding of well-being, as a benefit of the practice of physical activity, in the university context.

Keywords

Physical Activity; Well-Being; Hedonic Motives; Eudaimonic Motives; Higher Education

Índice

Capítulo 1. Bem-estar: Abordagens e principais correlatos.....	3
1.1. Perspetivas tradicionais em torno do bem-estar	4
1.1.1. Hedonia e Eudaimonia.....	4
1.1.2. Perspetiva Integradora da Hedonia e Eudaimonia.....	6
1.2. Correlatos do Bem-Estar: Breve Síntese.....	8
Capítulo 2. Bem-Estar e Atividade Física em Estudantes do Ensino Superior: Estado da Arte	10
2.1. Atividade física no Ensino Superior e seus benefícios	10
2.2. Bem-estar e atividade física no Ensino Superior: alguns correlatos	13
Capítulo 3. Estudo empírico: Objetivos, hipóteses e método	14
<i>Questionário de Caracterização Sociodemográfica</i>	16
<i>Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3; Mulan, Markland & Ingledew, 1997; versão portuguesa de Cid, Monteiro, Teixeira, Teques, Alves, Moutão, Silva e Palmeira, 2018)</i>	16
<i>Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities (HEEMA; Huta & Ryan, 2010; versão portuguesa de Ramos, Mira & Costa, 2018)</i>	17
Capítulo 4. Resultados	20
Capítulo 5. Discussão	27
Conclusão.....	29
Referências.....	31

Lista de Tabelas

Tabela 1	<i>Caracterização Dimensões do Modelo do Bem-Estar Psicológico de Ryff (1989; adaptado de Ryff, 1989)</i>
Tabela 2	<i>Distribuição dos participantes, em função do género e da idade</i>
Tabela 3	<i>Caracterização Sociodemográfica da amostra</i>
Tabela 4	<i>Estatística descritiva dos resultados no questionário BREQ-3, em função do género</i>
Tabela 5	<i>Estatística descritiva dos resultados na variável “Tempo de Prática”, em função do género</i>
Tabela 6	<i>Estatística descritiva dos resultados na HEEMA, em função do género</i>
Tabela 7	<i>Correlações entre a motivação para a prática de atividade física e os níveis de bem-estar (ρ de Spearman)</i>
Tabela 8	<i>Correlações entre o tempo de prática de atividade física e o bem-estar (ρ de Spearman)</i>
Tabela 9	<i>Diferenças de género (U Mann-Whitney) nas dimensões do questionário BREQ-3</i>
Tabela 10	<i>Correlações entre a motivação para a prática de atividade física e a idade dos participantes (ρ de Spearman)</i>
Tabela 11	<i>Diferenças de género (U Mann-Whitney) na escala HEEMA e respetivas subescalas</i>
Tabela 12	<i>Correlações entre o bem-estar e a idade dos participantes (ρ de Spearman)</i>

Lista de Acrónimos

TSCC	<i>Teoria Sociocognitiva da Carreira de Lent</i>
EBEP	<i>Escalas de Bem-Estar Psicológico</i>
OMS	<i>Organização Mundial de Saúde</i>
ES	<i>Ensino Superior</i>
UBI	<i>Universidade da Beira Interior</i>
IMC	<i>Índice de Massa Corporal</i>
BREQ	<i>Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire</i>
HEEMA	<i>Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities Questionnaire</i>

Introdução

Dentro de toda a ciência psicológica, o estudo da psicologia positiva trata-se de algo diferente do que foi outrora, promovendo uma transformação de paradigma, que possibilitou uma mudança do foco na psicopatologia, no mal-estar, para um foco nas características mais positivas do ser humano e a sua capacidade de desenvolvimento (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Esta perspectiva psicológica, possibilita também uma centralização na prevenção de vários processos, focalizando essas particularidades positivas para que haja uma estimulação destas, e ainda uma aprendizagem de competências (Seligman, 2002).

A presente dissertação foi realizada no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior, como um requisito para a obtenção do grau de mestre em Psicologia. Desta forma, esta auxiliará para apresentar e entender a disposição do presente estudo. Depois de uma recolha de informação sobre a temática em causa, foram estabelecidos os seguintes objetivos: a) analisar a relação entre a prática de atividade física e o bem-estar, em estudantes do Ensino Superior; b) verificar se existem diferenças na prática de atividade física, em função de algumas variáveis pessoais dos estudantes; c) verificar existem diferenças nos níveis de bem-estar, em função de algumas variáveis pessoais dos estudantes.

No decorrer do processo de investigação, e da unidade curricular em causa, houve a necessidade de alterar todo o plano de trabalho já planificado e organizado, devido à situação pandémica do COVID-19, reformulando desde os objetivos do estudo às variáveis, instrumentos e até à população-alvo do estudo.

A estrutura da investigação foi dividida em diferentes capítulos, sendo os dois primeiros referentes aos construtos mais centrais da investigação, o bem-estar e a atividade física. De seguida, foi apresentado o capítulo que apresentou o método, que fora escolhido para analisar os dados recolhidos e puder responder aos objetivos apontados e citados anteriormente. Os últimos capítulos referiram-se à apresentação dos resultados assim como a discussão dos mesmos, confrontando com a literatura apresentado nos primeiros capítulos.

Concluindo, podemos entender que a presente investigação insere-se dentro da temática do bem-estar, através da perspectiva da psicologia positiva, sendo importante entender as diferentes perspectivas que este construto tem dentro da comunidade científica, nomeadamente o ponto de vista hedónica e o ponto de vista eudaimónico. Para além desta, e para uma análise mais completa do outro construto abrangido, a atividade física, foi importante também entender a motivação que precede a prática da atividade física, que será compreendida através da teoria da autodeterminação.

Capítulo 1.

Bem-estar: Abordagens e principais correlatos

O estudo sobre o bem-estar tem sido abordado sobre diferentes perspectivas e campos de conhecimento ao longo do tempo, mesmo no âmbito da ciência psicológica. Neste trabalho, o foco incidirá eminentemente sobre a Psicologia Positiva. Com influências humanistas e construtivistas, a Psicologia Positiva teve como grandes impulsionadores Seligman e Csikszentmihaly, autores que alertaram para a necessidade de uma mudança de foco na psicologia tradicional, do déficit nas competências humanas ou da doença e da cura, para a avaliação e intervenção privilegiando os pontos fortes e as potencialidades dos indivíduos (Seligman & Csikszentmihaly, 2000; Seligman, 2002). Assim, reforçaram a aposta numa perspectiva preventiva, promovendo o estudo sobre o desenvolvimento de competências e características associadas ao bem-estar e à felicidade, de forças e virtudes do ser humano capazes de atenuar, ou contrariar, o desenvolvimento da doença mental, tais como a coragem, o otimismo, a criatividade, a resiliência, a sabedoria, a habilidade interpessoal, a fé, a esperança, a honestidade, a perseverança, entre outras (Camaliente, 2018; Oliveira, Dolores, Privado & Almeida, 2018; Seligman & Csikszentmihaly, 2000).

Para uma maior compreensão sobre o que é a Psicologia Positiva, é necessário entender que se trata de algo mais do que uma abordagem, sendo mais sobre os assuntos que compreende do que da metodologia que a pode unir (Leontiev, 2017). Um dos principais constructos sobre os quais se debruça a Psicologia Positiva é o bem-estar, que se associa a contextos, materiais e objetivos, e à avaliação que o indivíduo faz sobre os mesmos. Alguns autores, como Diener e Seligman, apontam que o bem-estar e a felicidade podem ser considerados como meios para atingir um fim, sendo que, neste contexto podemos pensar erradamente em retribuições materiais (Carvalho, 2015)

O bem-estar pode ser mais bem compreendido como a “capacidade para completar objetivos”, “felicidade”, “satisfação com a vida” ou ainda “estado de espírito de estar confortável, saudável ou feliz” (Singh, Junnakar & Kaur, 2016, pp. 156), compreendendo vários sentimentos que fazem com que o indivíduo contribua para a comunidade onde está inserido. Para além desta breve caracterização, é necessário referir que trata-se de um conceito com raízes muito remotas, que se iniciam na filosofia, com as perspectivas hedônicas e eudaimônicas, e que evoluíram na atualidade para conceitos como bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico (Novo, 2005).

1.1. Perspetivas tradicionais em torno do bem-estar

1.1.1. Hedonia e Eudaimonia

As investigações sobre a felicidade e o bem-estar têm as suas raízes em concepções filosóficas, em particular na perspetiva hedónica - que se remete a Aristipo de Cirene ou Epicuro -, e na perspetiva eudaimónica - que tem origem em Aristóteles (Carvalho, 2015; Fave et al., 2011).

A perspetiva hedónica sobre a felicidade envolve aspetos como prazer, divertimento e satisfação, quer seja construída como uma experiência de todas as variáveis, como uma orientação ou um comportamento que esteja dirigido à procura destas experiências (Huta & Waterman, 2014). Para além desta descrição, Huta e Waterman (2014), refere que existem ainda outros investigadores que relacionam esta perspetiva a falta de distress, e ainda o balanço entre experiências positivas e experiências negativas (sem que as últimas se sobreponham às primeiras).

Muito associado à perspetiva hedónica sobre a felicidade, surgiu na psicologia o conceito de bem-estar subjetivo. Este constructo inclui uma componente cognitiva, a satisfação com a vida, pois reporta-se à avaliação ou aos julgamentos de satisfação ou insatisfação que o indivíduo faz acerca da sua própria vida, e uma componente afetiva, que inclui as emoções positivas e negativas e, neste caso, um maior bem-estar subjetivo será caracterizado pela superação das emoções positivas vivenciadas face às negativas (González-Carrasco, Casas, Malo, Viñas & Dinisman, 2017). No geral, este constructo está muito relacionado com o que há de positivo dentro das emoções e dos pensamentos dos indivíduos, havendo uma relação deste com o conceito e o desejo de felicidade (Camaliente, 2018; Carvalho, 2015).

Para além destes aspetos, podemos mencionar que os fatores que sustentam e manipulam o bem-estar subjetivo, segundo Diener e colaboradores (2018, citado por Levindo, 2020), vão desde as condições biológicas até aos contextos sociais.

Ainda nesta perspetiva, é importante referir o Modelo do Bem-Estar Subjetivo de Lent, que deriva da Teoria Sociocognitiva da Carreira de Lent e colaboradores (TSCC), desenvolvida em 2004. Neste plano, o bem-estar é caracterizado pela influência (direta ou indireta) de um conjunto de variáveis cognitivas (como as crenças e os objetivos pessoais), de personalidade (tipos de personalidade), sociais ou contextuais (em termos dos recursos disponíveis), entre outras, na satisfação geral com a vida do sujeito (Ramos, 2016).

A segunda perspetiva apontada, com origem na tradição eudaimónica de Aristóteles, tem como foco as ações que transmitam integridade, sublimidade, o melhor de nós e ainda, o progresso de todas as nossas capacidades, ou seja, as experiências subjetivas e padrões de funcionalidade que nos acompanham no percurso de algo que valha a pena (Huta & Waterman, 2014). A felicidade, neste âmbito, distingue-se da perspetiva hedonista da procura de prazer, aproximando-se mais da ideia que atualmente transparece no termo “florescer”. Associa-se,

também, a várias estratégias de *coping* adaptativas, como o *coping* ativo, o planeamento e a supressão de atividades competitivas (Giuntoli, Condini, Ceccarini, Huta, & Vidotto, 2020), bem como a uma concetualização que implica um processo a longo prazo, que se concretiza ao longo da vida. Neste sentido, a felicidade e o bem-estar direcionam-se para a evolução do próprio ser humano através da capacidade de ultrapassar os vários obstáculos que são apresentados ao longo do ciclo de vida (Santana & Godim, 2016) e, desta forma, são também percebidos como um fator protetor de doença física (Steptoe, Deaton & Stone, 2015).

Dentro das abordagens psicológicas, a tradição eudaimónica espelha o conceito de bem-estar eudaimónico (Huta & Waterman, 2014) que, por sua vez, encontra proximidade com o constructo e o modelo de Ryff (1989) sobre o bem-estar psicológico. Para alguns autores, como Freire e Tavares (2011), esta perspetiva é entendida como um percurso de desenvolvimento e o crescimento a longo prazo, ao nível da construção de significações. Esta perspetiva de bem-estar está relacionada com valores ou comportamentos pró-sociais, perspetivas futuras e interpretações abstratas, pretendendo desenvolver competências de autoaceitação, autonomia e também crescimento pessoal (Freire & Tavares, 2011; Pearce, Huta & Voloaca, 2020).

O Modelo de Bem-Estar Psicológico proposto por Ryff (1989) operacionaliza este constructo em seis dimensões, que são consideradas também fundamentais para o funcionamento psicológico positivo: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do meio, propósito de vida e crescimento pessoal (Ryff, 1989). Na Tabela 1 apresenta-se uma breve descrição de cada uma destas dimensões.

Tabela 1

Caracterização das Dimensões do Bem-Estar Psicológico (adaptado de Ryff, 1989)

Dimensões	Descrição
Autoaceitação	Característica central da saúde mental como algo fulcral para a atualização do próprio, o funcionamento ótimo e a maturidade.
Relações Positivas com os Outros	Enfatiza a importância de relações fortes e de confiança.
Autonomia	Inclui características como a autodeterminação, a independência e a autorregulação comportamental.
Domínio do Meio	Trata da habilidade de escolha ou da criação de ambientes que sejam favoráveis para a saúde mental.
Crescimento Pessoal	A necessidade de o próprio sujeito se desenvolver e entender as suas potencialidades; um aspeto central do ponto de vista clínico.

Huta (2015) propõe uma análise sobre as perspetivas hedónica e eudaimónica considerando diferentes categorias: orientação, comportamento e experiência. A orientação refere-se a motivações, valores e até objetivos que podem explicar a razão por detrás do comportamento. Na segunda categoria inclui-se o comportamento do indivíduo. Por fim, as experiências subjetivas incluem a análise de emoções e avaliações cognitivas.

De acordo com a caracterização da perspetiva eudaimónica, a primeira categoria – orientação – corresponde a uma apreciação do desenvolvimento, à procura de desafio e de excelência pessoal, ao desejo de ter um propósito significativo e ainda ter objetivos de motivação pessoal, assim como objetivos internos. Concluindo, em relação à análise das experiências subjetivas, nesta perspetiva, incluem-se os sentimentos de valor e de compreensão do próprio, a expressão pessoal e os interesses (Huta, 2015).

A definição da perspetiva hedónica toma como foco de análise as categorias de análise. Na vertente da orientação, a pessoa procura experienciar prazer ou conforto, sempre com o pensamento direcionado para a avaliação positiva ou negativa das experiências que ela própria tem. Em relação ao comportamento, nesta perspetiva, o indivíduo procura ter comportamentos que lhe transmitam algo positivo, como por exemplo ouvir música ou fazer uma caminhada. Por último, a experiência engloba os afetos positivos, a satisfação com a vida e a felicidade (Huta, 2015).

Considerando os vários autores que investigam esta temática, é possível identificar alguns (e.g., Lopes, 2015) que defendem a separação das duas conceções sobre o bem-estar, assim como outros (e.g., Huta, 2015; Huta & Waterman, 2014) que defendem que as perspetivas hedónica e eudaimónica devem ser consideradas complementares, constituindo duas partes de um todo. Será sobre esta última conceção que nos iremos debruçar em seguida, tomando-a também como orientação ao longo do trabalho desenvolvido.

Perante ambas as perspetivas, a felicidade é compreendida como algo que agrupa significado, atualização pessoal e crescimento pessoal, a nível individual, assim como objetivos e valores, a nível social (Fave et al., 2011).

1.1.2. Perspetiva Integradora da Hedonia e Eudaimonia

No âmbito da Psicologia Positiva, nos últimos anos têm proliferado significativamente conceitos e terminologias, nem sempre concordantes entre si, bem como uma grande quantidade de estudos cujos resultados são difíceis de integrar, seja pela falta de consenso, seja pela adoção de abordagens metodológicas e conceituais diversas. Perante esta situação, Huta (2017) salienta a necessidade de uma “Metapsicologia Positiva”, ou seja, uma perspetiva compreensiva e integradora, tendo como principais questões (Huta, 2017, p. 1):

- a) Se um sujeito quiser começar a praticar Psicologia Positiva, por onde é que este pode começar?
- b) Quanto bem-estar é que um indivíduo poderá esperar na sua vida, e por quanto tempo?
- c) Como é que uma pessoa pode identificar que está feliz?
- d) Será que toda a gente pode praticar Psicologia Positiva e todas as suas ferramentas?

De acordo com a autora, poderemos, assim, começar por compreender a um nível mais complexo quais são as ferramentas utilizáveis dentro da Psicologia Positiva, assim como aprofundar o conhecimento sobre as mesmas, como é que deverão ser encaradas, qual é a forma correta de as utilizar e quais os resultados esperados (Huta, 2017). Neste ponto, a autora esboça também alguns princípios a seguir (Huta, 2017):

- a) Não nos devemos preocupar com a felicidade; pratique atitudes positivas e comportamentos duradouros;
- b) Gratidão sobre direito;
- c) Não evite o negativo, trabalhe com este apropriadamente;
- d) Não existem atalhos, é necessário pratica regular;
- e) É extremamente uma opção, subtilmente uma escolha;
- f) Não é sobre o maior; bom é bom o suficiente;

A dicotomia entre hedonia e eudaimonia é um dos temas que tem suscitado algum debate na literatura. Waterman e Ryan consideram que estas perspetivas poderão complementar-se, contribuindo para um maior conhecimento sobre o que é o bem-estar e todos os constructos associados (Ramos, 2016). Huta (2016) acrescenta que ambas as orientações estão relacionadas com diferentes tipos de experiências de bem-estar, que, por sua vez, podem estar relacionadas com vários benefícios. Nesta linha, a investigação poderá focar-se em aspetos diferentes do construto base, como por exemplo, numa orientação eudaimónica, o foco estaria mais nos aspetos que são alcançados a longo prazo e, numa orientação hedónica, o foco estaria em aspetos que são obtidos no imediato, como a satisfação e o prazer (Huta, 2016; Ramos, 2016).

Num estudo de Huta e Ryan (2010), foi possível verificar o relatado, numa intervenção durante um período de 10 dias, onde os participantes foram escolhidos de modo aleatório para aumentar quer a atividade eudaimónica, quer a atividade hedónica. Assim, foi possível concluir que os participantes com uma maior orientação eudaimónica reportaram aumentos no bem-estar eudaimónico, depois de um período de intervenção de 3 meses. Pelo contrário, os participantes que estavam mais orientados para atividades de carácter hedónico apresentaram nível maiores de bem-estar hedónico pouco depois do período de 10 dias (Huta, 2016).

Huta (2017) conclui que a Psicologia Positiva retrata a beleza do espírito humano, ou seja, o melhor de todos nós. Neste trabalho, procuramos seguir a visão compreensiva e integradora de Huta, que concilia as perspetivas hedónica e eudaimónica sobre o bem-estar.

1.2. Correlatos do Bem-Estar: Breve Síntese

O bem-estar é um constructo que se relaciona com múltiplas variáveis pessoais. A título de exemplo, podemos referir o rendimento académico, o agregado familiar (Lopes, 2015) e a saúde (Stephoe, Deaton, & Stone, 2015). Face aos objetivos do presente trabalho, incidimos a revisão de literatura aqui apresentada sobre as variáveis sexo, idade e ano de escolaridade.

As diferenças no bem-estar entre géneros têm sido alvo de investigação frequente, sendo diversos os resultados obtidos. Ruseki, Humphreys, Hallman, Wicker e Breuer (2014), numa amostra internacional de estudantes, verificaram que as mulheres experienciam maior nível de felicidade (ou de bem-estar subjetivo, como os autores o descrevem) do que os homens. Também ao nível do bem-estar hedónico, Ferguson e Gunnell (2016), a partir de uma revisão de vários estudos, reportam resultados em que as mulheres pontuam menos ao nível do afeto positivo e os homens pontuam mais no afeto negativo, embora nalguns estudos se tenha verificado que as mulheres têm níveis mais altos de afetos positivos (Fuita, Diener & Sandvik, 1991) e estudos que apontam para a ausência de diferenças entre géneros na vivência de emoções positivas e negativas (Herbert, Meixner, Wiebkig & Gilg, 2020). Relativamente à satisfação com a vida, foram observados resultados mais favoráveis no sexo masculino (Ryff, 1989). Ainda numa orientação hedónica, LeFebvre e Huta (2020) analisaram as diferenças no prazer hedónico e no conforto hedónico em função do género, e reportam pontuações mais favoráveis no prazer hedónico no sexo masculino, enquanto no conforto hedónico não foram verificadas diferenças significativas.

Tendo em consideração a avaliação do bem-estar psicológico, ou a orientação eudaimónica do bem-estar, os resultados na literatura também são divergentes. Lopes (2015), com recurso às Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP) numa amostra de estudantes universitários portugueses, não verificou diferenças significativas entre homens e mulheres, o mesmo sendo reportado noutros estudos ao nível do bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior (Giesta, 2016; Rodrigues, 2012). Ainda com recurso a este instrumento, podemos apresentar o estudo de Soares (2014), onde os valores médios da escala total e das subescalas foram maiores nos participantes femininos, menos na subescala Autonomia, sem haver diferenças estatisticamente significativas.

Por outro lado, no estudo de Morais, Amorim, Viana e Ferreira (2019), que também fora realizado com estudantes portugueses foi possível verificar uma elevação mais acentuada nos níveis de bem-estar psicológico nos participantes masculinos, que também se verificou em diferenças estatisticamente significativas. No panorama internacional, LeFebvre e Huta (2020) reportam níveis mais elevados de bem-estar eudaimónico no sexo feminino.

Relativamente à idade e ao ano de escolaridade, Lopes (2015) constatou que existe uma correlação entre a idade e o bem-estar psicológico, embora não tenha encontrado diferenças significativas ao nível do ano de curso frequentado, numa amostra de estudantes universitários portugueses. A ausência de correlações significativas entre as variáveis idade ou ano de

escolaridade e o bem-estar psicológico é reportada noutros estudos (Giesta, 2016), o mesmo acontecendo com o bem-estar subjetivo, nomeadamente ao nível das emoções positivas e negativas (Herbert, Meixner, Wiebkig & Gilg, 2020).

Depois de expostos alguns resultados de correlatos sobre o bem-estar, podemos evidenciar que, existe uma maior tendência para as mulheres apresentarem níveis mais elevado de bem-estar subjetivo. Quanto ao bem-estar psicológico podemos concluir que foi encontrada uma tendência inconsistente, a nível nacional, e a nível internacional, uma tendência para o sexo feminino. Concluindo, existe uma grande inconsistência ao nível de diferenças significativas em função do desta variável, em ambas perspetivas de bem-estar. Quanto às variáveis idade e ano de escolaridade dos participantes, a maioria dos estudos parecem apontar para a ausência de correlações significativas com o bem-estar.

Capítulo 2. Bem-Estar e Atividade Física em Estudantes do Ensino Superior: Estado da Arte

A entrada para o Ensino Superior é normalmente marcada por uma exploração efusiva de novos contextos, quer culturais, quer sociais, assim como uma sensação de mudança perante o que eram os hábitos e os círculos sociais antigos. Paralelamente a isto, a maioria dos jovens nesta fase encontram-se a vivenciar um processo de grande autonomização pessoal, ao qual se associa o desenvolvimento de outras competências, tais como uma maior independência na tomada de decisões ou competências de gestão de tempo e de recursos (Silva, Borrego, Ferreira, Lavado, Melo, Rowland & Truninger, 2015). Por outro lado, o estudante pode também ser confrontado com inúmeras situações ameaçadoras. Em termos de saúde física, a literatura sinaliza alguns comportamentos de risco, tais como o consumo de bebidas alcoólicas e outras substâncias ilícitas, bem como perturbações no comportamento alimentar. Ao nível da saúde psicológica, este período é vivenciado, por muitos estudantes, com níveis acentuados de stress e ansiedade, sendo também apontada uma maior insatisfação com o seu próprio corpo (Lopes, 2015).

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006) salienta a importância da aquisição de um estilo de vida ativo, através de comportamentos como andar regularmente a pé, procurando atividades diferentes, durante a semana ou durante o fim-de-semana (Giesta, 2016). A adoção destes comportamentos e de estilos de vida saudáveis são essenciais e mostram-se bastante relacionados com o desempenho escolar e o sucesso académico (Silva et al., 2015).

2.1. Atividade física no Ensino Superior e seus benefícios

A atividade física define-se, segundo a OMS (2010), como qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos e que necessite de gasto de energia (Mandolesi, Polverino, Montuori, Foti, Ferraioli, & Sorrentino, 2018). A atividade física pode ser de vários tipos (e.g., individual ou grupal), de intensidades diferenciadas e com uma prática regular ou esporádica. Inclui atividades desportivas, de nível competitivo ou de lazer; atividades de cariz aeróbico ou anaeróbico (Giesta, 2016). Relativamente ao impacto que a atividade física pode provocar, distinguem-se os efeitos biológicos e os efeitos psicológicos (Mandolesi et al., 2018). Em seguida, apresentaremos uma descrição dos resultados da literatura mais recente acerca da prática de atividade física por parte dos estudantes do ES (Ensino Superior), bem como acerca dos seus potenciais benefícios, seja em termos físicos, seja a nível psicológico.

Dentro do Ensino Superior, são vários os estudos que apontam para um elevado nível de sedentarismo e uma reduzida prática de atividade física na população estudantil, nomeadamente no contexto nacional, e salientando diferenças ao nível do género dos estudantes. A título de exemplo, podemos mencionar o estudo de Giesta (2016), que constatou que 41% dos participantes do sexo masculino e 65% dos participantes do sexo feminino, não praticavam qualquer atividade física, sendo caracterizados pela autora como “inativos”. Também no estudo de Rodrigues (2012) foi possível entender que os participantes do sexo masculino têm uma maior adesão à prática de atividade física. Nesta mesma linha, Esteves et al. (2017), com uma amostra de estudantes da Universidade da Beira Interior (UBI) (n=300) e da Universidade da Madeira (n=200), verificaram que 29% dos estudantes da UBI e 40% da Universidade da Madeira, apresentavam um nível de atividade física baixo. Os autores aprofundaram também as causas para uma fraca prática de atividade, sendo que as principais foram: a disponibilidade, o horário das atividades, a distância, o preço e o desinteresse no tipo de atividades.

A nível internacional, Gómez et al. (2009) focaram-se nas razões que estão subjacentes à prática de atividade física. Neste sentido, puderam verificar que as motivações para uma prática regular são diferentes tendo em conta o sexo dos participantes, sendo que a prática no sexo feminino está relacionada a fatores como o prazer e a diversão, enquanto no sexo masculino, está ligada a fatores como a saúde e distração. Na investigação de Jesus, Oliveira, Badaró e Ferreira (2017), foi possível entender que, dentro dos participantes do sexo feminino, há fatores como a alimentação desajustada, a quantidade de horas de estudo e até a classe social, que podem influenciar os níveis de prática de atividade física.

Dentro deste tema, importa compreender as motivações para a prática de atividade física que podem levar os indivíduos a orientar os seus comportamentos. Apesar do facto de os aspetos ambientais e sociais serem importantes para a mediação desta prática, sem dúvida que os aspetos psicológicos são decisivos para a manutenção do comportamento adquirido (Legnani, Guedes, Legnani, Filho & Campos, 2011). Assim, no seguimento desta tendência surgiu a Teoria da Autodeterminação, de Deci e Ryan (2000, cit in Viera, Ferrera, Romero & González-Hernández, 2017), que se interessa na procura da razão por detrás do comportamento do indivíduo.

A Teoria da Autodeterminação foi desenvolvida com o intuito de explicar em que grau os comportamentos humanos são preditos pela autodeterminação. Neste caso, as ações do sujeito são determinadas pelos interesses, preferências e crenças que guiam a decisão de investirmos numa atividade específica (Viera et al. 2017). Segundo Legnani e colaboradores (2011), esta teoria destaca dois tipos de motivação: a motivação extrínseca, mais ligada à vontade do ser humano inovar e se desafiar; e a motivação intrínseca, mais relacionada com a necessidade humana de ser reconhecido socialmente. Para além do referido, existem **outras motivação** que podem ser tomadas em conta, segundo autores como Deci e Ryan (2000, cit. in Silva, 2020), como a regulação externa, a regulação introjetada, a regulação identificada e a regulação integrada. A primeira está associada à pouca internalização pelo indivíduo, e por conseguinte, podem estar envolvidos outros fatores externos. A regulação introjetada consiste de uma ação praticada a

partir de valores interiorizados. De seguida, a regulação identificada retrata um comportamento onde o sujeito se encontra motivado com alguma autonomia, através de vários fatores, possuindo conhecimento e identificando-se com este, aceitando a sua finalidade. Por fim, a regulação integrada representa quando o sujeito já interiorizou os fatores externos, tornando-os como valores internos (Silva, 2020).

Legnani e colaboradores (2011) referem a existência de quatro fatores que motivam a prática de atividade física, e que são várias vezes relatados pelos estudantes universitários: precaução de doenças e preocupação pela forma física, dentro das motivações extrínsecas; sentimentos prazerosos, bem-estar e controlo do *stress*, relacionado com as motivações intrínsecas.

Os benefícios da atividade física são amplamente (re)conhecidos, independentemente da faixa etária a que nos reportamos ou ao domínio específico em que se manifestam: físico e/ou psicológico. Em termos físicos, pode destacar-se, por exemplo, o aumento da massa muscular, da massa óssea, da flexibilidade, da taxa metabólica basal, da sensibilidade à insulina, da proteção das articulações, a diminuição da frequência cardíaca, da tensão arterial e do tecido adiposo, assim como a importante prevenção de várias doenças crónicas, como doenças cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais, obesidade, diabetes e osteoporose (Esteves et al., 2017; Jesus, Oliveira, Badaró & Ferreira, 2017). Para além do mencionado, a atividade física pode ser considerada um ótimo “biorregulador da homeostasia individual” (Aranha & Teixeira, 2017, p.1), constituindo um fator importante para um sistema de hábitos saudáveis.

A nível psicológico, são vários os estudos que apontam o impacto significativamente positivo do exercício físico no bem-estar do indivíduo. Gomes, Gonçalves e Costa (2015) referem que, na população adolescente, a prática de exercício físico beneficia o seu bem-estar e previne o desenvolvimento de perturbações alimentares. Relativamente aos jovens adultos e estudantes no Ensino Superior, Gotova (2015, cit in Almeida, Pereira & Fernandes, 2018) conclui que a prática de exercício físico potencia não só o bem-estar como o desenvolvimento pessoal e emocional. Para além destes benefícios, é também documentado que uma prática frequente de atividade física no ES pode elevar os níveis de autoestima, de autoconceito, da imagem corporal, e de habilidades cognitivas e de socialização, podendo reduzir os estados de ansiedade e depressão (Luz, 2015). Com um foco particular nos estudantes do ES, Skead e Rogers (2016) apresentam uma síntese dos resultados de diferentes estudos, onde destacam uma correlação positiva entre o exercício físico e a saúde mental nesta população. Para além disso, os autores reportam vários motivos explicativos para os benefícios psicológicos associados à atividade física, os quais incluem: i) interação social - suporte mútuo que resulta da participação em desportos de grupo; ii) melhorias no estado de humor - autoconfiança e autoestima que resultam da interação em atividades físicas desafiantes; iii) proteção contra o stress - distração que a atividade física providencia de stressores diários. A nível internacional, e ainda sobre as vantagens da atividade física para o bem-estar psicológico, a prática regular de atividade física por parte dos estudantes do ES tem sido associada a níveis superiores de autonomia, crescimento pessoal, propósito de vida, relações positivas com

os outros e aceitação pessoal (Singh, Junnakar, & Kaur, 2016), bem como níveis inferiores de distress psicológico (Skead & Rogers, 2016).

2.2. Bem-estar e atividade física no Ensino Superior: alguns correlatos

Neste tópico iremos focar a revisão de literatura em investigações que se centram na relação entre o bem-estar e a atividade física na população em estudo. Importa salientar, tal como se verifica noutros constructos e dimensões psicológicas, em geral, que nem sempre é fácil resumir e integrar a literatura em torno do bem-estar, dada a grande - e nem sempre consensual - proliferação de concetualizações, modelos, abordagens e terminologias sobre este constructo, como anteriormente referimos a propósito da sugestão de Huta (2017) para uma Metapsicologia Positiva. Paralelamente, a forma como os diferentes autores operacionalizam e avaliam este constructo e suas dimensões é muito divergente, o que dificulta uma análise integrada e compreensiva dos resultados obtidos nos vários estudos. Desta forma, procuraremos apresentar em seguida alguns contributos neste domínio, destacando, sempre que possível, os termos utilizados pelos próprios autores e/ou a forma como operacionalizam os constructos em cada

Numa primeira linha, destaca-se um conjunto de estudos que apontam a elevada correlação entre a prática regular de atividade física e os níveis de felicidade subjetiva (e.g. Bray & Kwan, 2006; Dias et al., 2008; Piqueras et al., 2011; Peltzer et al., 2017; Ruseski et al., 2014), emoções positivas (Herbert, Meixner, Wiebzig & Gilg, 2020) e qualidade de vida (Luz, 2015; Nowak, Bozeck, & Blukacz, 2019) ou os níveis de bem-estar psicológico (Bento, 2017; Zhang & Chen, 2019), nomeadamente na dimensão “domínio do meio” (Rodrigues, 2012).

Contudo, alguns autores salientam que o equilíbrio na quantidade de atividade física praticada semanalmente, ou seja, uma atividade não excessiva, é também muito importante para a qualidade de vida dos estudantes universitários (Nowak, Bozeck, & Blukacz, 2019). Num outro sentido, verificaram-se resultados distintos nesta correlação, em função do género dos participantes. Assim, Leitão (2017) verificou apenas uma correlação positiva significativa entre a prática de atividade física e o bem-estar psicológico no sexo masculino.

Capítulo 3.

Estudo empírico: Objetivos, hipóteses e método

O estudo empírico desenvolvido, de natureza exploratória, correlacional e transversal, enquadra-se na linha de investigação da Psicologia Positiva, tendo como objetivos principais caracterizar a prática de atividade física e o bem-estar de estudantes do Ensino Superior e analisar a relação entre estas variáveis. Apresentamos neste capítulo os objetivos específicos do estudo, as hipóteses formuladas e o método seguido no estudo empírico realizado.

3.1. Objetivos e hipóteses

O estudo desenvolvido teve como objetivos:

- i) Caracterizar a prática de atividade física e o bem-estar de estudantes do Ensino Superior;
- ii) Analisar a relação entre a prática de atividade física e o bem-estar nesta população;
- iii) Verificar se existem diferenças na prática de atividade física em função de algumas variáveis pessoais dos estudantes;
- iv) Verificar se existem diferenças nos níveis de bem-estar em função de algumas variáveis pessoais dos estudantes.

Para dar resposta aos objetivos referidos, e com base na revisão de literatura efetuada, formulamos as seguintes hipóteses de investigação:

H₁: Existe uma correlação positiva entre a motivação para a prática de atividade física e os níveis de bem-estar (hedónico e eudemónico) dos estudantes;

H₂: Existe uma correlação positiva entre o tempo de prática de atividade física e os níveis de bem-estar dos estudantes;

H₃: Existem diferenças estatisticamente significativas no tempo de prática de atividade física em função do género dos participantes;

H₄: Existe uma correlação significativa entre o tempo de prática de atividade física e a idade dos participantes;

H₅: Existem diferenças estatisticamente significativas entre a motivação para a prática de atividade física em função do género dos participantes;

H₆: Existe uma correlação significativa entre a motivação para a prática de atividade física e a idade dos participantes

H₇: Existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de bem-estar em função do género dos participantes;

H₈: Existe uma correlação significativa entre os níveis de bem-estar e a idade dos participantes.

3.2. Método

3.2.1. Participantes

Participaram neste estudo 115 estudantes universitários, com idades compreendidas entre os 19 e os 50 anos ($M=24.67$; $DP=6.1$). A maioria dos participantes era do género feminino ($n=84$; 73%), com a particularidade de um dos participantes ter referido a opção “Outro”. Na tabela 2, apresentamos a distribuição dos participantes, atendendo às variáveis género e idade.

Tabela 2

Distribuição dos participantes, em função do género e da idade

Género	Idade		
	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min.-Máx.
Masculino (n=30)	24.60	5.33	19-39
Feminino (n=84)	24.73	6.38	19-50
Total	24.69	6.09	19-50

Conforme esperado, a maioria dos participantes referiu ter nacionalidade portuguesa ($n=79$; 68.7%), embora também tenha havido a participação de estudantes de outras nacionalidades, referentes a países com língua oficial portuguesa (e.g., Brasil e Moçambique). Relativamente ao estado marital/relacionamento conjugal, cerca de metade dos participantes eram solteiros ($n=58$; 50.4%), seguidos por participantes que estavam numa relação de namoro ou envolvidos num compromisso ($n=42$; 36.5%), conforme se pode verificar na Tabela 3. Entre os 115 participantes, 68.7% ($n=79$) eram estudantes a tempo inteiro, pelo que os restantes representam um grupo de trabalhadores-estudantes.

Tabela 3*Caracterização sociodemográfica da amostra*

Variáveis	Categorias	n	%
Nacionalidade	Portuguesa	79	68.7
	Outras	36	31.3
Estado Marital/ Relacionamento conjugal	Casado/a ou em união de facto	13	11.3
	Solteiro/a	58	50.4
	Divorciado/a ou separado/a	2	1.7
	Com um namoro ou compromisso afetivo	43	36.5
Situação Profissional	Estudante	79	68.7
	Trabalhador-Estudante	37	31.3

A partir dos dados recolhidos nas variáveis peso e altura, foi ainda calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) dos participantes, o qual oscilou entre 19.1 e 30, com uma média de 23.91, valores que podem ser considerados dentro do normal (OMS, 17 de dezembro de 2020).

3.2.2. Instrumentos

Questionário de Caracterização Sociodemográfica

Este questionário foi criado com o objetivo de recolher informação sociodemográfica e profissional, de forma a reunir uma caracterização geral sobre a amostra e as variáveis que se pretendiam estudar, designadamente: género, idade, nacionalidade, estado marital/relacionamento conjugal, situação profissional, peso, altura, tempo de prática de atividade física (estimativa sobre o número de horas semanais), entre outras.

Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3; Mullan, Markland & Ingledew, 1997; versão portuguesa de Cid, Monteiro, Teixeira, Teques, Alves, Moutão, Silva e Palmeira, 2018)

O *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ)* foi criado por Mullan, Markland e Ingledew (1997) com o intuito de medir a regulação comportamental aplicada à atividade física, tendo em conta a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (Cid, Monteiro, Teixeira, Teques, Alves, Moutão, Silva & Palmeira, 2018; Dias, Abreu & Figueiredo, 2020), tendo sido validada para a população portuguesa por Cid et al. (2018).

O BREQ-3 é constituído por 24 itens, com formato de resposta numa escala Likert (variando entre 0, correspondendo a “Não é verdade para mim” e 4, que corresponde a “Muitas vezes é verdade para mim”). Estes itens estão agrupados em seis dimensões, cada uma delas

composta por 4 itens: “Amotivação” (e.g. “Não vejo porque é que tenho de fazer exercício”); “Regulação Externa” (e.g. “Faço exercício porque outras pessoas dizem que devo fazer”); “Regulação Introjetada” (e.g. “Sinto-me culpado/a quando não faço exercício”); “Regulação Identificada” (e.g. “Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício”); “Regulação Integrada” (e.g. “Faço exercício porque isso está relacionado com os meus objetivos de vida”); e, por fim, “Motivação Intrínseca” (e.g. “Faço exercício porque é divertido”). As pontuações em cada dimensão resultam do somatório obtido no total de itens que a compõem, pelo que poderão variar entre 0 e 16 pontos. As dimensões Amotivação e Regulação Integrada distinguem esta versão do questionário, tendo sido acrescentadas face à versão anterior.

Ainda sobre as várias dimensões que compõem este questionário e ao que cada uma delas pretende avaliar, a escala Amotivação retrata falta de sentido na prática de atividade física; a Regulação Externa remete para a prática de atividade física como maneira de admitir alguma recompensa ou de forma a satisfazer o outro; a escala Regulação Introjetada está relacionada com a prática de atividade física de forma a divergir sentimentos de culpa; a escala Regulação Identificada está associada à prática de atividade física tendo em conta os benefícios a nível individual; a escala Regulação Integrada remete para a prática de atividade física considerando que esta faz parte do seu estilo de vida; por fim, a escala Motivação Intrínseca, diz respeito à prática de atividade física orientada por vontade própria (Guedes & Sofiati, 2015).

Sobre as propriedades psicométricas deste instrumento, podemos mencionar o estudo de Cid et al. (2018), que conta com uma amostra de praticantes de atividade física portugueses, entre os 16 e os 78 anos, embora existam também versões em inglês, brasileiro e espanhol. Assim, a análise desenvolvida na validação deste instrumento permitiu verificar que todas as subescalas apresentavam valores iguais ou superiores a 0.54, indo encontro com os resultados obtidos nos estudos para a validação espanhola (alfa de Cronbach entre 0.66 e 0.87) e a validação brasileira (alfa de Cronbach entre 0.68 e 0.86).

Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities (HEEMA; Huta & Ryan, 2010; versão portuguesa de Ramos, Mira & Costa, 2018)

A escala *Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities* (HEEMA) foi construída por Huta e Ryan (2010), e é utilizada para entender as orientações de bem-estar, que pode estar associado a uma atividade realizada por um indivíduo (Huta, 2016; Ramos, Mira & Costa, 2018).

Este instrumento é constituído por 16 itens, os quais se agrupam em três subescalas distintas: “Orientação/Motivação Eudaimónica”, com 5 itens (e.g. “Procurar desenvolver uma competência, aprender a fazer algo, ou compreender algo”), “Orientação/Motivação Hedónica”, com 6 itens (e.g. “Procurar relaxar”) e “Orientação/Motivação Extrínseca”, que reúne 5 itens (e.g. “Procurar ter muito dinheiro e boas posses/bons bens materiais”). Ainda em termos de estrutura,

a subescala Orientação Hedónica é composta por duas dimensões: “Orientação/Motivação de Prazer Hedónico” e “Orientação/ Motivação de Conforto Hedónico”, cada uma com 3 itens (Ramos, Mira, & Costa, 2018).

Estudos anteriores realizados com este instrumento reportam as suas boas propriedades psicométricas, nomeadamente Silva (2020) verificou uma elevada consistência interna, tanto na escala completa ($\alpha=.926$) como nas dimensões que a compõem, sendo a mais elevada a Orientação/ Motivação Hedónica ($\alpha=.897$) e a mais baixa a Orientação/ Motivação para o Conforto Hedónico ($\alpha=.769$). No presente estudo, procedeu-se a uma análise prévia sobre a fidelidade deste instrumento a partir dos valores de consistência interna da escala global e de cada uma das subescalas que a compõem. Considerando o total de itens da escala, foi observado um alfa de Cronbach de 0.911. Relativamente às três subescalas principais que o compõem, os valores variaram entre 0.879 (Orientação/Motivação Extrínseca) e 0.891 (Orientação/Motivação Eudaimónica), valores considerados adequados. Na Orientação/Motivação Hedónica o alfa foi de 0.890 e, considerando cada uma das suas subescalas, os valores foram de 0.858 (Orientação/Motivação de Prazer Hedónico) e de 0.772 (Orientação/Motivação Conforto Hedónico).

3.3. Procedimento

O estudo realizado enquadrou-se num projeto mais abrangente, desenvolvido por um grupo de investigadores da Universidade da Beira Interior (Grupo de Investigação em Psicologia Positiva). Desta forma, o procedimento adotado neste estudo seguiu o procedimento geral acordado nesse projeto, o qual envolvia um protocolo com um conjunto mais alargado de variáveis e/ou constructos.

Os participantes foram contactados através de email ou das redes sociais, através de *mailing lists*, grupos específicos, *sites* institucionais, entre outros, solicitando-se a sua colaboração, desde que tivessem 18 ou mais anos de idade. A recolha de dados decorreu entre os dias 19 de fevereiro e 22 de março de 2020.

O protocolo incluiu o consentimento informado dos participantes, onde estes foram informados do carácter voluntário e anónimo da sua participação, bem como da possibilidade de desistirem do estudo em qualquer momento. Foi também assegurado que as informações recolhidas seriam usadas apenas para fins de investigação. Para qualquer esclarecimento sobre a própria investigação foram disponibilizados os contactos dos investigadores responsáveis.

O tratamento e análise de dados foram feitos com recurso ao *software* IBM SPSS, versão 25. Num estudo preliminar, analisou-se a consistência interna dos vários instrumentos utilizados, considerando o alfa de Cronbach nas respetivas subescalas que os compõem. As análises propriamente ditas incluíram estatísticas descritivas (como frequências, percentagens, médias, desvios-padrão, valores mínimo e máximo) e inferenciais. Neste último caso, procedeu-se à

análise da normalidade na distribuição dos resultados (com o teste Kolmogorov-Smirnov), tendo-se verificado ausência de normalidade, tanto na HEEMA como no BREQ-3. Assim, optou-se pela estatística não-paramétrica para as diferentes análises efetuadas: o teste U de Mann-Whitney para o a análise de diferenças de género e o *rho* de Spearman para a análise de correlações.

Capítulo 4. Resultados

Tomando os resultados obtidos nas variáveis e principais constructos em análise neste estudo, começamos por apresentar uma análise descritiva sobre os dados relativos à prática de atividade física (resultados no BREQ-3 e tempo de prática) e ao bem-estar (resultados na HEEMA). Na Tabela 4 apresentam-se os resultados nas diversas subescalas que constituem o questionário BREQ-3 (Amotivação, Regulação Externa, Regulação Introjetada, Regulação Identificada, Regulação Integrada e Motivação Intrínseca), tomando as pontuações da amostra global e o género dos estudantes. Uma vez que apenas um participante respondeu “Outro” na variável género, os resultados relativos a esta variável ao longo deste capítulo apenas o incluem na apresentação das pontuações totais.

Tabela 4.

Estatística descritiva dos resultados no questionário BREQ-3, em função do género

Subescalas	Género	M	DP	Mín.	Máx.
Amotivação	M (n=30)	.93	1.484	0	5
	F (n=84)	1.24	2.731	0	15
	Total (n=115)	1.15	2.454	0	15
Regulação Externa	M (n=30)	1.87	2.731	0	11
	F (n=84)	1.63	2.587	0	16
	Total (n=115)	1.68	2.604	0	16
Regulação Introjetada	M (n=30)	6.63	4.375	0	15
	F (n=84)	4.83	3.855	0	16
	Total (n=115)	5.29	4.045	0	16
Regulação Identificada	M (n=30)	11.03	3.508	0	16
	F (n=84)	10.20	3.738	2	16
	Total (n=115)	10.45	3.681	0	16
Regulação Integrada	M (n=30)	8.93	5.152	0	16
	F (n=84)	6.95	5.216	0	16
	Total (n=115)	7.55	5.287	0	16
Motivação Intrínseca	M (n=30)	10.40	4.022	0	16
	F (n=84)	9.71	4.725	0	16
	Total (n=115)	9.95	4.559	0	16

Prosseguindo na análise dos resultados obtidos no BREQ-3, o valor médio mais elevado foi apresentado na Dimensão “Regulação Identificada” ($M=10.45$) e o mais baixo na Dimensão “Amotivação” ($M=1.15$), tendo em consideração o valor total. Verifica-se uma tendência para médias mais elevadas no género masculino, excluindo a Dimensão “Amotivação”.

Na Tabela 5 são apresentados os resultados na variável “Tempo de Prática”, em função do género dos participantes.

Tabela 5.

Estatística descritiva dos resultados na variável “Tempo de Prática”, em função do género

Género	M	DP	Mín.	Máx.
M ($n=18$)	3.89	1.867	1	8
F ($n=47$)	4.09	2.527	0.5	10
Total ($n=66$)	4.06	2.344	0.5	10

De acordo com as respostas fornecidas pelos participantes, a maioria ($n=66$, 59.1%) referiu que costuma praticar atividade física. Considerando este grupo de participantes, o tempo de prática semanal varia entre meia hora e 10 horas, sendo a média de 4 horas por semana. Conforme se pode observar na tabela 5, o género feminino reporta, no geral, um maior tempo de prática de atividade física.

Na tabela 6 apresentamos a estatística descritiva dos resultados obtidos na HEEMA, considerando as respetivas subescalas: Orientação/ Motivação Eudaimónica (O/M Eud.), Orientação/Motivação Hedónica (O/M Hed.) – onde se inclui a Orientação/Motivação do Prazer Hedónico (O/M PH) e a Orientação/Motivação do Conforto Hedónico (O/M CH) – e, por fim, Orientação/Motivação Extrínseca (O/M Ext.). Os resultados são discriminados em função do género dos participantes.

Tabela 6.*Estatística descritiva dos resultados na HEEMA, em função do género*

Subescalas	Género	M	DP	Mín.	Máx.
O/M Eud.	M (n=30)	27.40	5.593	12	35
	F (n=84)	27.27	5.626	11	35
	Total (n=115)	27.34	5.579	11	35
O/M Hed.	M (n=30)	32.77	6.585	17	42
	F (n=84)	31.70	6.582	13	42
	Total (n=115)	32.03	6.565	13	42
O/M PH	M (n=30)	17.07	3.493	9	21
	F (n=84)	16.55	3.479	6	21
	Total (n=115)	16.70	3.467	6	21
O/M CH	M (n=30)	15.70	3.436	8	21
	F (n=84)	15.15	3.548	5	21
	Total (n=115)	15.33	3.514	5	21
O/M Ext.	M (n=30)	19.27	8.179	9	35
	F (n=84)	16.99	6.498	5	35
	Total (n=115)	17.54	7.003	5	35

Começando por analisar os resultados na amostra global e nas três subescalas principais da HEEMA, verificamos que o valor médio mais elevado foi obtido na O/M Hedónica ($M=32.03$) e o mais baixo foi na O/M Extrínseca ($M=17.54$). Relativamente às subescalas que compõem a O/M Hedónica, a média foi superior na O/M Prazer Hedónico ($M=16.70$) comparativamente com a O/M Conforto Hedónico ($M=15.33$). Comparando os resultados em função da variável género, verificamos uma tendência geral para médias superiores no género masculino, em todas as subescalas da HEEMA.

Em seguida, apresentam-se os resultados relativos à testagem das oito hipóteses formuladas, tomando a estatística inferencial com testes não-paramétricos, dado que os resultados não seguem uma distribuição normal. Atendendo à primeira hipótese formulada, na tabela 7 são apresentadas as correlações entre as subescalas do BREQ-3 e as da HEEMA.

Tabela 7.

Correlações entre a motivação para a prática de atividade física e os níveis de bem-estar (rho de Spearman)

	Amotivação	Regulação Externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Regulação Integrada	Motivação Intrínseca
O/M Eud.	-.177	.003	.088	.175	.127	.195*
O/M Hed.	-.198*	-.082	.101	.176	.185*	.206*
O/M PH	-.222*	.015	.172	.208*	.241**	.246**
O/M CH	-.159	-.131	.040	.144	.122	.159
O/M Ext.	-.022	.205*	.197*	.005	-.068	-.103

Nota: *** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$

Conforme se pode observar na tabela 7, verificaram-se correlações positivas estatisticamente significativas entre as seguintes dimensões do BREQ-3 e da HEEMA, ao nível $p < .05$: a escala Regulação Externa, com a escala O/M Extrínseca; a escala Regulação Introjetada, com a escala O/M Extrínseca; a escala Regulação Identificada, com a subescala O/M Prazer Hedônico; a escala Regulação Integrada, com a escala O/M Hedonia; e, a escala Motivação Intrínseca, com as escalas O/M Eudaimonia e O/M Hedonia. Por outro lado, verificaram-se correlações negativas estatisticamente significativas entre: a escala Amotivação, com a escala O/M Hedonia e a sua subescala O/M Prazer Hedônico. Para além destas correlações significativas foram também verificadas outras correlações ao nível $p < .01$: a escala Regulação Integrada, com a escala O/M Prazer Hedônico; e a escala Motivação Intrínseca, com a escala O/M Prazer Hedônico.

Na Tabela 8 apresentam-se as correlações obtidas entre o tempo de prática de atividade física e o bem-estar (Hipótese 2).

Tabela 8.

Correlações entre o tempo de prática de atividade física e o bem-estar (rho de Spearman)

	Horas de Prática
O/M Eud (n=115)	.040
O/M Hed (n=115)	.157
O/M PH (n=115)	.185*
O/M CH (n=115)	.133
O/M Ext. (n=115)	.061

Nota: *** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$

Conforme se pode constatar a partir da leitura dos resultados apresentados na Tabela 8, observamos uma correlação positiva estatisticamente significativa entre o tempo de prática de atividade física e a Orientação/Motivação para o Prazer Hedônico ($r=.185; p<.05$).

Prosseguindo para terceira hipótese que fora colocada, observando as diferenças sobre o tempo de prática, em função da variável gênero. Ao contrário do esperado, que não existem diferenças estatisticamente significativas no tempo de prática de atividade física entre homens ($M=59,02, n=29$) e mulheres ($M=55,62, n=83$), $U=1130,500, p=.614$.

Seguidamente, avançando para a H4, onde analisamos a correlação entre o tempo de prática de atividade física e a idade dos participantes, verificamos que não existe uma correlação positiva estatisticamente significativa entre estas variáveis.

Na Tabela 9 apresentam-se os resultados relativos à análise das diferenças observadas entre o gênero dos participantes nas dimensões do BREQ-3 (Hipótese 5).

Tabela 9.

Diferenças de gênero (U Mann-Whitney) nas dimensões do questionário BREQ-3

	U	P
Amotivação	1191	.586
Regulação Externa	1222	.794
Regulação Introjetada	946	.042
Regulação Identificada	1076	.235
Regulação Integrada	994	.086
Motivação Extrínseca	1159	.514

Como podemos considerar a partir da leitura dos resultados representados na Tabela 9, não foram encontradas nenhuma diferenças estatisticamente significativas nas dimensões do questionário BREQ-3.

Na Tabela 10, foi proposto estudar as possíveis correlações entre a motivação para a prática da atividade física e a idade dos participantes, referente à sexta hipótese.

Tabela 10.

Correlações entre a motivação para a prática de atividade física e a idade dos participantes (rho de Spearman)

	Idade
Amotivação (n=115)	.179
Regulação Externa (n=115)	.077
Regulação Introjetada (n=115)	.186*
Regulação Identificada (n=115)	.228*
Regulação Integrada (n=115)	.200*
Motivação Extrínseca (n=115)	.078

Nota: *** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$

Conforme a leitura da tabela anterior, podemos verificar a existência de três correlações entre as subescalas do questionário BREQ-3, especificamente nas escalas Regulação Introjetada, Regulação Identificada, Regulação Integrada, com a idade dos participantes constituintes da amostra.

Na Tabela 11, referindo-se à sétima hipótese proposta, vão ser apresentadas as diferenças significativamente estatísticas observadas entre o género dos participantes no estudo e o bem-estar, em função, dos resultados obtidos na HEEMA (total) e não várias subescalas que a formam.

Tabela 11.

Diferenças de género (U Mann-Whitney) na escala HEEMA e respetivas subescalas

	U	p
O/M Eud.	1267	.964
O/M Hed.	1128	.395
O/M PH	1109.500	.329
O/M CH	1139.500	.436
O/M Ext	1108.500	.329

A partir da leitura dos resultados na Tabela 11, conseguimos observar que não houve nenhuma diferença estatisticamente significativa entre as escalas contempladas na HEEMA, assim como nas suas subescalas.

Avançando para a oitava e última hipótese proposta, a Tabela 12, representa as várias correlações entre os níveis de bem-estar, associados à HEEMA (total) e as suas subescalas que a constituem, em função da idade dos participantes.

Tabela 12.

Correlações entre o bem-estar e a idade dos participantes (rho de Spearman)

	Idade
O/M Eud (n=115)	.082
O/M Hed (n=115)	.094
O/M PH (n=115)	.126
O/M CH (n=115)	.047
O/M Ext (n=115)	.131

De acordo com a tabela apresentada acima, podemos entender que não foram verificadas correlações estatisticamente significativas entre nenhuma das subescalas da HEEMA em função da idade dos participantes.

Capítulo 5. Discussão

Com o presente estudo pretendeu-se, em termos gerais, caracterizar a atividade física e o bem-estar em estudantes do Ensino Superior e analisar a relação entre ambos. Ao nível da atividade física, verificamos que, no questionário BREQ-3, a dimensão “Regulação Identificada” foi apresentada como a mais elevada. Esta dimensão diz respeito à identificação de uma razão subjacente para a prática de atividade física. Segundo Gómez et al. (2009), estes motivos podem estar mais relacionados com o prazer associado à prática de atividade física, assim como a motivos relacionados com a saúde.

Em todas as dimensões que constituem o BREQ-3, verificou-se uma tendência para valores mais elevados no género masculino, contudo as diferenças nesta variável não foram estatisticamente significativas (H_5). Assim, podemos concluir que entre homens e mulheres não encontramos divergência nos motivos, mais extrínsecos ou intrínsecos, que orientam a sua prática de atividade física. Também não foram encontradas diferenças entre géneros no tempo de prática de atividade física (H_3), destacando-se uma média mais elevada no género feminino. Em estudos anteriores (Giesta, 2016; Rodrigues, 2012), os participantes do género masculino apresentavam-se como mais ativos na sua prática de atividade física, o que pode significar que atualmente os hábitos de exercício físico estejam a alterar-se, com maior adesão por parte das mulheres, embora seja necessária uma investigação mais aprofundada para entender se, pelo contrário, são os homens que estão a alterar os seus hábitos ou, eventualmente, ambos os géneros.

Tendo em conta a idade dos participantes, observaram-se correlações estatisticamente significativas com algumas dimensões do BREQ-3 (H_6), mais precisamente com as subescalas Regulação Introjetada, Regulação Identificada e Regulação Integrada. Sobre estas correlações podemos mencionar que, ao longo do tempo, os jovens universitários mostram maior propensão para identificar com clareza a motivação para a prática desta atividade, para interiorizar a motivação para a prática de atividade e para praticar essa atividade devido a valores já interiorizados (Silva, 2020). Por outro lado, não foram verificadas correlações entre o tempo de prática de atividade física e a idade dos participantes (H_4). Assim, o decréscimo ao longo do tempo na prática de atividade física que fora apontado na literatura (Abreu & Dias, 2017) não é corroborado no presente trabalho, o que significa que, mesmo antes de termos entrado na pandemia provocada pela Covid-19, cujo confinamento poderá ter provocado alterações nos hábitos e motivos inerentes à prática de atividade física, nomeadamente em grupos de maior risco de sedentarismo, os estudantes não evidenciaram menor tempo de prática com o aumento da idade.

No que se reporta ao bem-estar, e tomando os resultados obtidos na escala HEEMA, a subescala que teve valores mais elevados foi Orientação/Motivação Hedónica. Neste aspeto,

podemos concluir que existe um sentimento geral de que o bem-estar dos participantes se relaciona com a procura destas experiências prazerosas e satisfatórias (Huta & Waterman, 2014).

Apesar de se ter verificado uma tendência geral nas diversas dimensões que compõem esta escala para valores médios mais elevados no género masculino, em nenhuma delas as diferenças foram estatisticamente significativas (H₇). Estes resultados contradizem alguma literatura, que aponta níveis superiores de bem-estar eudaimónico no género feminino (LeFebvre & Huta, 2020). Mais uma vez, no se que reporta ao género, será importante desenvolver mais estudos que permitam averiguar se, eventualmente, estamos a caminhar para um esbatimento nas diferenças entre homens e mulheres, nomeadamente em subgrupos específicos, como é o caso da população universitária.

Prosseguindo na caracterização do bem-estar, atendendo à variável idade, não foram verificadas correlações significativas com nenhuma das subescalas da HEEMA, referentes à orientação eudaimónica, orientação hedónica e orientação extrínseca (H₈). Apesar de não termos encontrado literatura centrada nas variáveis específicas em análise, alguns estudos (e.g. Lopes, 2015) apontam para uma tendência, com a idade, de aumento no bem-estar psicológico, constructo que tipicamente surge mais associado a uma orientação eudaimónica.

O segundo objetivo do presente trabalho prende-se com a análise da relação entre a prática de atividade física e o bem-estar dos estudantes de Ensino Superior. A este nível, foram registadas várias correlações entre as dimensões do BREQ-3 e a HEEMA (H₁), de diferentes graus e sentidos. As correlações negativas encontradas reportam-se à dimensão Amotivação do BREQ-3, com as subescalas Orientação/Motivação Hedónica e Orientação/Motivação do Prazer Hedónico da HEEMA. De facto, atendendo à literatura na área, já seria de esperar que os estudantes que não se encontram motivados para a prática da atividade física (neste caso, resultados superiores na dimensão Amotivação), apresentem menores níveis de bem-estar (Bento, 2017; Zhang & Chen, 2019). Fazem também sentido as correlações positivas entre as dimensões do BREQ-3 e da HEEMA que se reportam a orientações mais associadas a fatores externos (e.g. entre a Regulação Externa e a O/M Extrínseca), revelando que os estudantes que praticam atividade física motivados por recompensas externas tendem também a realizar as restantes atividades orientados por fatores extrínsecos.

Por fim, no que se reporta à associação entre o tempo de prática de atividade física e o bem-estar (H₂), comprovou-se a correlação positiva com a subescala Orientação/Motivação do Prazer Hedónico, o que sugere que um aumento no tempo de prática de atividade física corresponde a um maior prazer hedónico. Apesar do consenso geral em torno dos múltiplos benefícios da atividade física, ao constatar-mos que os indivíduos que realizam atividades mais motivados pelo prazer inerente a essa mesma atividade são os que geralmente praticam mais atividade física, importa ter em conta um equilíbrio, visto que a prática excessiva pode ser prejudicial para a qualidade de vida dos estudantes universitários (Nowak, Bozcek, & Blukacz, 2019).

Conclusão

A entrada no Ensino Superior pode ser bastante impactante na vida dos estudantes, sendo reconhecida a oportunidade de contactar com novos contextos culturais, contextos sociais, e ainda de mudanças de antigos hábitos do indivíduo (Silva, Borrego, Ferreira, Lavado, Melo, Rowland & Truninger, 2015). Associada a esta mudança, pode também estar a aquisição de novos estilos de vida, mais ativos, que incluam uma maior prática de atividade física (Giesta, 2016). Atendendo aos múltiplos desafios, exigências e mudanças tipicamente suscitadas com a entrada no Ensino Superior e ao facto de muitos estudantes se tornarem mais vulneráveis e em risco de desadaptação após a transição para o Ensino Superior, importa compreender melhor os hábitos de vida mais saudáveis e que melhor poderão contribuir para o seu bem-estar. Neste sentido, procuramos com o trabalho realizado caracterizar a prática de atividade física e o bem-estar de estudantes universitários, bem como analisar a relação entre ambos. Tomamos uma conceitualização de bem-estar que pode depender de motivações diferentes, como por exemplo da busca de prazer e de satisfação, de recompensas externas ao indivíduo, ou de algo mais subjetivo, como a procura de crescimento e realização pessoal (Fave et al., 2011; Huta & Waterman, 2014).

Verificamos que a maioria dos estudantes tem por hábito praticar atividade física, que tendencialmente se identificam com as razões subjacentes a esta prática e que, com a idade, há uma maior propensão para o fazer devido a valores já interiorizados. Em termos gerais, níveis superiores de bem-estar associam-se à motivação para a prática de atividade física.

A principal limitação associada ao desenvolvimento e concretização desta dissertação prendeu-se com a necessidade de alteração de muitos dos seus contornos, devido à conjuntura em que vivemos atualmente, ou seja, a situação pandémica que, por sua vez, veio dificultar as várias formas de difusão do presente estudo. Assim, destacamos a dificuldade em conseguir a colaboração de participantes que estivessem abrangidos pelos critérios de inclusão previstos, visto que a amostra foi recolhida no âmbito de um projeto mais alargado, não destinado especificamente a estudantes do Ensino Superior. Por outro lado, entre os participantes que referiram frequentar o Ensino Superior, alguns foram excluídos por se detetarem alguns erros ou incongruências nas respostas fornecidas (e.g. idade insuficiente, preenchimento errado de alguns itens).

Sobre futuras investigações, seria interessante pesquisar em profundidade as diferenças, em termos das motivações hedónicas ou motivações eudaimónicas, que podem levar os indivíduos à prática de atividade física, utilizando uma amostra de participantes mais alargada e representativa. Seria também importante analisar outros comportamentos relacionados com a saúde nesta população e a sua capacidade preditora sobre os níveis de bem-estar e adaptação académica dos estudantes.

Em conclusão, considera-se que o trabalho desenvolvido pode constituir um contributo para o conhecimento e melhor compreensão do bem-estar que pode ser produzido através da prática de atividade física, na realidade universitária. Desta forma, reconhece-se a importância de um maior enfoque da investigação sobre as vertentes da Psicologia Positiva, podendo ser a base de futuras investigações que queiram focar o seu estudo em medidas que promovam o bem-estar nesta população.

Referências

- Abreu, M., & Dias, I. (2017). Exercício Físico, Saúde Mental e Qualidade de Vida na ESECS/IPL. *Psicologia, Saúde & Doença*, 18(2), 512–519. <https://doi.org/10.15309/17psd180219>
- Aranha, Á., & Teixeira, N. (2017). Relação entre a prática de atividade física e o estado de bem-estar em adolescentes. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32, 21–30.
- Bray, S. R., & Kwan, M. Y. W. (2006). Physical activity is associated with better health and psychological well-being during transition to university life. *Journal of American College Health*, 55(2), 77–82.
- Camaliente, L. G. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 37(93), 206–227.
- Carvalho, N. A. (2015). *Bem-Estar Psicológico e Recursos Contextuais e Pessoais em Adolescentes de uma Escola Particular Portuguesa*. (Unpublished master's thesis) Universidade de Lisboa, Lisboa. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D., Teques, P., & Alves, S. (2018). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) Portuguese-Version: Evidence of Reliability, Validity and Invariance Across Gender. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01940>
- Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. *Estudos de Psicologia*, 13(3), 223–232. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2008000300005>
- Esteves, D., Vieira, S., Brás, R., O'Hara, K., & Pinheiro, P. (2017). Nível de Atividade Física e Hábitos de Vida Saudável de Universitários Portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 12(2), 261–270.
- Fave, A. D., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Giesta, L. (2016). *Saúde mental e nível de atividade física em estudantes do ensino superior* (Unpublished master's thesis). Universidade Fernando Pessoa: Porto.

- Giuntoli, L., Condini, F., Ceccarini, F. *et al.* The Different Roles of Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities in Predicting Functioning and Well-Being Experiences. *Journal of Happiness Studies* 22, 1657–1671 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00290-0>
- González-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S., Viñas, F., & Dinisman, T. (2017). Changes with Age in Subjective Well-Being Through the Adolescent Years: Differences by Gender. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 63–88. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9717-1>
- González-Hernández, J., Gómez-López, M., Pérez-Turpin, J. A., Muñoz-Villena, A. J., & Andreu-Cabrera, E. (2019). Perfectly active teenagers: When does physical exercise help psychological well-being in adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224525>
- Guedes, D. P., & Sofiati, S. L. (2015). Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 20(4), 397–412.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>
- Huta, V. (2015). The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and How They Can Be Pursued in Practice Different Categories of Definitions, and Common Elements Across. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp. 159–182), John Wiley & Sons.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-being* (pp. 215–231). Springer.
- Huta, V. (2017). Meta-Positive Psychology. In M. White, G. Slemp, A. Murray (Ed.) *Future Directions in Well-Being: Education, Organizations and Policy* (pp. 175–180). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-56889-8>
- Jesus, C., Rodrigues de Oliveira, R., Badaró, A., & Fernandes Ferreira, E. (2017). Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma Instituição Superior particular de Ubá-MG. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia Do Exercício (RBPFE)*, 11(68), 565–573.

- LeFebvre, A., & Huta, V. (2020). Age and Gender Differences in Eudaimonic, Hedonic, and Extrinsic Motivations. *Journal of Happiness Studies*, 22(4). <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00319-4>
- Leontiev, D. (2013). Positive Psychology in search for meaning: An introduction. *Journal of Personality*, 8(6), 457–458.
- Levindo, A. A. (2020). *Bem-estar subjetivo e Funcionamento Psicológico Positivo: Estudo longitudinal com estudantes do Ensino Superior* (Unpublished master's thesis). Universidade da Beira Interior: Covilhã.
- Lopes, J. J. B. (2015). *Bem-estar Psicológico em Estudantes do Ensino Superior: Relação com as variáveis sociodemográficas, pessoais e académicas* (Doctoral dissertation). Universidade de Évora: Évora.
- Luz, T. D. D. (2015). *Análise da atividade física e qualidade de vida em estudantes de ciências do desporto* (Unpublished master's thesis). Universidade de Coimbra: Coimbra.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in Psychology*, 9(509). doi: 10.3389/fpsyg.2018.00509
- Morais, C., Amorim, I., Viana, C. C., & Ferreira, S. (2019). Estilos de vida e bem-estar de estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (Spe7), 57-64.
- Nowak, P. F., Bożek, A., & Blukacz, M. (2019). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. *BioMed Research International*, 2019, 0–10. <https://doi.org/10.1155/2019/9791281>
- Novo, R. F. (2005). Bem-estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *RIDEP*, 2(20), 183–203.
- Pearce, K., Huta, V., & Voloaca, M. (2020). How eudaimonic and hedonic orientations map onto seeing beyond the “me, now, and tangible”. *Journal of Positive Psychology*, 1-12.
- Peltzer, K., Pengpid, S., Sodi, T., & Toloza, S. C. M. (2017). Happiness and health behaviours among university students from 24 low, middle and high income countries. *Journal of Psychology in Africa*, 27(1), 61–68. <https://doi.org/10.1080/14330237.2016.1219556>
- Piqueras, J. A., Kuhne, W., Vera-Villaruel, P., Van Straten, A., & Cuijpers, P. (2011). Happiness and health behaviours in Chilean college students: A cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 11(443), 1–10.

- Ramos, L. M. de A. (2016). *Os mecanismos sócio-cognitivos e o bem-estar psicológico: teste de um modelo integrativo em estudantes universitários* (Doctoral dissertation). Universidade da Beira Interior: Covilhã.
- Ramos, L. A., Mira, T., & Costa, A. (2018). Psychometric properties of the Portuguese version of the Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale (HEEMA). Unpublished data, University of Beira Interior, Faculty of Social and Human Sciences, Department of Psychology and Education.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396–403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 21(1), 58–68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 3–7). Oxford University Press <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Silva, P. A., Borrego, R., Ferreira, V. S., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., & Truninger, M. (2015). *Consumos e Estilos de Vida no Ensino Superior: O Caso dos Estudantes da ULisboa -2012*. Lisboa: Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências.
- Singh, K., Junnarkar, M., & Kaur, J. (2016). *Measures of Positive Psychology: Development and validation*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-81-322-3631-3>
- Skead, N. K., & Rogers, S. L. (2016). Running to well-being: A comparative study on the impact of exercise on the physical and mental health of law and psychology students. *International Journal of Law and Psychiatry*, 49, 66–74. <https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2016.05.012>

Soares, M. L. (2014). *Bem-Estar Psicológico em Estudantes de Ensino Superior: Caracterização, Correlatos e Proposta de Intervenção* (Unpublished master's thesis). Universidade Fernando Pessoa: Porto.

Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Psychological wellbeing, health and ageing. *Lancet*, 385, 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0). Psychological

Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of measures for psychological well-being in physical activity studies and identification of critical issues. *Journal of Affective Disorders*, 256, 473–485. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.024>