

EXERCÍCIO FÍSICO E SATISFAÇÃO COM A VIDA: UM ESTUDO COM ADOLESCENTES

Catarina Lucas (catarina.lucas@live.com.pt), Clémence Freitas, Cristina Oliveira,
Manuela Machado, Maria Monteiro

Hospital Amato Lusitano, Castelo Branco, Portugal.

RESUMO: O presente estudo teve como principal objectivo investigar em que medida o exercício físico influencia a satisfação com a vida. A amostra foi constituída por 219 adolescentes, dos quais 109 do sexo masculino e 110 do sexo feminino com idades compreendidas entre os doze e os dezassete anos. A média de idades verificada foi de 14,42 anos. Foram utilizados como instrumentos para a variável “satisfação com a vida” a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) de Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985), traduzida e adaptada por Neto (1990, 1993), e para a variável “exercício físico” foi utilizada a Escala de Actividade Física moderada a vigorosa de Prochaska, Sallis e Long (2001). Os resultados demonstraram que os indivíduos que praticam exercício físico apresentam maiores níveis de satisfação com a vida do que aqueles que não praticam exercício físico. Observou-se também que o sexo masculino apresenta maiores níveis de prática de exercício físico em relação ao sexo feminino, assim como maiores níveis de satisfação com a vida.

Palavras-chave: exercício físico, satisfação com a vida, adolescent

EXERCISE AND SATISFACTION WITH LIFE: A STUDY WITH TEENS

ABSTRACT: This study had the purpose to investigate how exercise could affect one's satisfaction in one's life. The study concerned a sample of 219 adolescents, in which 109 were male and 110 were female (n=219), with ages ranging from twelve to seventeen. The average verified age was 14.42 years. The instrument used as a variable for “life satisfaction” was the Satisfaction with Life Scale (SWLS) of Diener, Emmons, Larsen, e Griffin (1985), translated and adjust by Neto (1990, 1993), and as a variable in “exercises” was the Scale of moderate and vigorous Physical Activity of Prochaska, Sallis e Long (2001). The results demonstrated that the individuals that exercise demonstrated higher levels of satisfaction in life than those who didn't exercise. It also provided evidence that the males demonstrated higher levels of participation in exercises and life satisfaction in relation to the females.

Key-Words: exercise, life satisfaction, adolescents

Recebido em 3 de Maio de 2010/ Aceite em 12 de Fevereiro de 2011

Esta investigação foi efectuada no âmbito da temática de estudos de “Psicologia do Exercício e Saúde”, tendo como objectivo verificar a existência, ou não existência de uma relação entre a prática de exercício físico e a satisfação com a vida. Concebemos este tema tendo por base a actualidade do assunto e o facto de cada vez mais se tentar estabelecer uma ligação entre a prática de exercício físico e a satisfação pessoal. Além disso é necessário que se efectue uma consciencialização junto dos adolescentes para a prática de exercício físico e para as vantagens que este acarreta.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), “a Saúde consiste num estado de completo bem-estar físico, social e mental e não apenas na simples ausência de doença”. (WHO, 1948).

Nesta perspectiva, a actividade física tem tido cada vez mais impacto na satisfação com a vida. Segundo Pavot e Diener (1993), a satisfação com a vida envolve um julgamento cognitivo consciente acerca da vida da própria pessoa em que os critérios para tal julgamento são-lhe intimamente inerentes. Relaciona-se com a experiência de vida em relação às várias condições da existência do indivíduo. A satisfação com a vida é uma apreciação cognitiva de alguns aspectos específicos na vida como a saúde, o trabalho, as condições de moradia, as relações sociais, a autonomia entre outros, ou seja, um processo de avaliação geral da própria vida segundo um critério próprio (Joia, Ruiz, & Donalizio, 2007).

Os autores Bouchard e Shepard (1994), referindo-se aos factores que afectam a prática de actividade física, identificaram o meio social como a combinação dos condicionantes sociais, culturais, económicos e políticos que interferem na aderência a actividades físicas, na condição física relacionada com a saúde e no estado de saúde.

Tal como sugeriram McDowell, McKenna e Naylor (1999), a prática regular de actividade física ajuda a prevenir e reduzir o risco associado a certas doenças, além de produzir um efeito benéfico noutro tipo de doenças como a osteoporose, diabetes, hipertensão e depressão.

Indo ao encontro daquilo que Oliveira e Rolim proferiram, Berger e McInman (1993; cit. por Araújo, Calmeiro, & Palmeira, 2005) o exercício físico reduz também os estados de depressão e de ansiedade, ajuda a controlar o peso corporal, reduz a tensão arterial, mantém o bom funcionamento do sistema músculo-esquelético e melhora a mobilidade dos idosos. Além disso melhora a auto-estima e promove efeitos positivos associados à interacção social.

Num outro estudo foram exploradas as relações entre a satisfação com a vida e a actividade física em adolescentes. Deste modo, observou-se que não realizar qualquer tipo de exercício nem participar em qualquer tipo de actividade física conduz, a uma reduzida satisfação com a vida (Valois, Zullig, Huebner, & Drane, 2004).

Grosso modo, parece evidente que a prática de exercício físico está associada a maiores níveis de satisfação com a vida e felicidade (Stubbe, de Moor, Boomsma, & de Geus, 2007), sendo que ao longo da revisão bibliográfica foi encontrada outra investigação que vem reforçar esta ideia. Foi estudado o efeito de um programa de exercício funcional em mulheres com excesso de peso e foram medidas diversas variáveis fisiológicas, bem como o Índice de Satisfação com a Vida tendo-se verificado melhores resultados nas variáveis fisiológicas, assim como uma evolução positiva nos índices de satisfação com a vida naquelas que foram submetidas a um programa de actividade física (Grant, Todd, Aitchison, Kelly, & Stoddart, 2004). Do mesmo modo, McCullagh, Murphy e Mater (2008) num outro estudo, chegaram a resultados semelhantes aos referidos anteriormente.

Num estudo ainda recente verificou-se que as mulheres que eram mais activas fisicamente revelaram significativamente menos sintomas somáticos, uma auto-estima muito mais valorizada e uma maior satisfação com a vida. Os resultados revelaram então uma correlação positiva entre a actividade física e a satisfação com a vida, concluindo-se assim, que ser fisicamente activo, incrementa a satisfação com a vida (Elavsky, & McAuley, 2004).

O exercício físico regular tem uma influência positiva no tratamento de mulheres com depressão, verificando que as praticantes reduzem mais significativamente os seus níveis de depressão, o que por conseguinte aumenta a sua satisfação com a vida (Vieira, Porcu, & Rocha, 2007).

Mulheres activas, comparativamente com mulheres sedentárias, registaram valores significativamente superiores na satisfação com a vida (Diener, 1984). De acordo com vários estudos, podemos afirmar que o exercício físico acarreta benefícios não só para os jovens, mas para a população em geral (Barriopedro, Eraña, & Mallol, 2001). A prática regular da actividade física de tipo aeróbico ou de fortalecimento muscular e as mudanças para a adopção de um estilo de vida activo no dia-a-dia do indivíduo são parte fundamental de uma vivência com saúde e qualidade (Matsudo, 2006). Concretamente na adolescência, o exercício torna-se um elemento facilitador na busca da melhoria da qualidade da sua vida (Gaspári, & Schwartz, 2001).

Num âmbito geral, parece evidente que os rapazes tendem a ser fisicamente mais activos que as raparigas, sobretudo em eventos associados à prática de exercício físico ou desporto. Com a idade, os níveis de prática de actividade física habitual tendem a reduzir, principalmente entre as raparigas. Os rapazes que pertencem a uma classe socioeconómica mais alta mostraram ser mais activos fisicamente, pelo contrário nas raparigas observa-se a situação inversa: as mais activas fisicamente pertencem à uma classe socioeconómica mais privilegiada (Guedes, Guedes, Barbosa, & Oliveira, 2001). Assim, quando existe incentivo à prática de exercício físico, este torna-se um hábito, e com o passar dos anos aumenta a probabilidade deste comportamento se manter (Azevedo, Araújo, Silva, & Hallal, 2007).

Para verificar a consistência destes artigos, formulamos os seguintes objectivos que orientaram a presente investigação:

- 1- Analisar a satisfação com a vida em adolescentes de ambos os sexos;
- 2- Analisar as diferenças entre os sexos quanto à frequência de exercício físico nos adolescentes;
- 3- Analisar os diferentes níveis de frequência de exercício físico com os diferentes níveis de satisfação com a vida nos adolescentes.

Para além disto, e baseando-nos na nossa revisão da literatura, avançamos com a exploração da ideia de que quanto maior os níveis de frequência de exercício físico, maiores serão os níveis de satisfação com a vida.

MÉTODOS

Este estudo é de natureza quantitativa, transversal, tendo a amostra sido recolhida numa população não clínica, assim como comparativo e quasi-experimental. Na sua essência, é um estudo descritivo e exploratório, na medida em que procura verificar como se influenciam variáveis numa amostra ainda não estudada.

Participantes

Para a realização deste estudo foram inquiridos 219 adolescentes, 109 do sexo masculino e 110 do sexo feminino, residentes no norte de Portugal, com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos. A média das idades dos participantes situa-se nos 14,42 anos e o desvio padrão é de 1,59.

Para uma melhor análise dos dados, agrupámos a amostra em subgrupos de acordo com as variáveis a considerar. Deste modo, dividimos a amostra de acordo com a frequência de exercício físico em inactivos, insuficientemente activos, moderadamente activos e muito activos, bem como de acordo com o facto de atingirem ou não as recomendações da prática de exercício físico.

Esta amostra não é representativa da população adolescente em geral, sendo por isso a generalização dos resultados um pouco limitada.

Material

A operacionalização das variáveis foi realizada através da utilização de dois questionários relacionados com o Exercício Físico e a Satisfação com a Vida. Para a variável Exercício Físico foi utilizada a *Escala de Actividade Física moderada a vigorosa* (Prochaska, Sallis, & Long, 2001).

Enquanto para a variável Satisfação com a Vida foi aplicada a *Escala de Satisfação com a Vida* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; versão traduzida e adaptada por Neto, 1990, 1993).

Seguidamente proceder-se-á à descrição de cada um dos questionários separadamente, quanto às temáticas e às características psicométricas.

Escala de Actividade Física moderada a vigorosa - A Escala de Actividade Física moderada a vigorosa foi desenvolvida por Prochaska e colaboradores (2001) e foi baseada em itens do Youth Risk Behavior Survey. É uma escala de auto-resposta composta por dois únicos itens que avaliam o número de dias em que os indivíduos fazem exercício físico pelo menos por uma hora nos últimos 7 dias, bem como numa semana normal. Para o cálculo dos números de incidência de exercício físico fizemos a média dos dois itens. A “actividade física vigorosa” é definida como a que “aumenta a tua pulsação, ao ponto de ficares ofegante (respirar depressa e com dificuldade) e/ou transpirares”, por exemplo, a corrida ou o jogar futebol. O que é mensurado são os dias por semana em que os adolescentes acumulam pelo menos 60 minutos de prática de exercício físico.

Escala de Satisfação com a Vida - A SWLS é uma escala de auto-resposta desenvolvida por Diener, et al. (1985) que permite avaliar apreciações cognitivas globais dos sujeitos acerca da sua própria vida. É constituída por uma escala de 5 itens do tipo *Likert*, sendo o resultado global obtido pela soma das cotações de cada item, podendo variar entre 5 e 25 pontos, correspondendo a nota mais baixa a uma menor satisfação com a vida e a mais alta a uma satisfação com a vida mais elevada. Embora não permita avaliar a satisfação com a vida em domínios específicos como a saúde ou as finanças, permite, no entanto, que os sujeitos ponderem e integrem estes domínios do modo como melhor entenderem. Assim, quanto maior for a pontuação obtida, melhor é a apreciação cognitiva do sujeito em relação à sua própria vida.

Neste estudo utilizou-se a versão portuguesa adaptada por Neto (1993), sendo que no seu estudo observou-se um coeficiente de consistência interna de 0,78.

Procedimentos

Após seleccionarmos a amostra, procedemos á entrega dos inquéritos, que foram aplicados e recolhidos pelas próprias autoras do estudo, o que constituiu uma abordagem directa aos indivíduos que caracterizam a amostra, explicando os objectivos e condições destes e esclarecendo eventuais dúvidas quanto aos objectivos e metodologias utilizadas na investigação. Também garantimos aos participantes o anonimato e a confidencialidade dos dados obtidos, bem como a sua utilização exclusiva num trabalho de investigação.

Análise Estatística

Para a análise estatística dos dados adquiridos, utilizámos a versão 15.0 do SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Inicialmente fizemos uma análise exploratória dos dados, para verificarmos possíveis erros ou valores em falta, o que tal não se observou. Também testámos a consistência interna que se refere à análise da fiabilidade de uma escala ou de um factor, e verificamos que a escala é razoavelmente consistente e fiável com um “ α ” de Cronbach de 0,73. Procedemos então à análise comparativa dos dados, utilizando testes *t* de *Student* de modo a comparar dois subgrupos, por exemplo, para comparar diferenças entre os sexos no que diz respeito à frequência de exercício físico, bem como a análise de variância (ANOVA) univariada de forma a comparar três ou mais subgrupos, como por exemplo para compararmos as diferenças entre os quatro subgrupos definidos de acordo com os níveis de frequência de exercício físico no que diz respeito à satisfação com a vida. Por último, efectuamos uma correlação entre a satisfação com a vida e o exercício físico.

RESULTADOS

Após o tratamento dos dados recolhidos, procedemos à apresentação e análise dos resultados obtidos, de acordo com as variáveis em estudo.

No quadro 1 é apresentada a análise descritiva das variáveis em estudo, em que analisámos a média e o desvio-padrão. Deste modo, para o índice total de satisfação com a vida a média é de 17,95 e o desvio-padrão é de 3,40.

Quadro 1

Média, desvio-padrão, *Skewness*, *Kurtosis* e α de Cronbach das variáveis em estudo

	$M \pm DP$
Item 1	3,67 \pm 0,82
Item 2	3,67 \pm 0,91
Item 3	3,96 \pm 0,94
Item 4	3,63 \pm 0,98
Item 5	3,02 \pm 1,22
SWLS	17,95 \pm 3,40

Nos dois quadros seguintes estão representados os dados das frequências referentes à prática de exercício físico. Deste modo, no quadro 2 podemos verificar que 7,8% dos adolescentes inquiridos são considerados inactivos, 32,4% são insuficientemente activos, 35,2% inserem-se no grupo moderadamente activo e, por último, 24,7% dos adolescentes são muito activos. Por outro lado, no quadro 3, podemos verificar que 75,3% dos adolescentes abordados não atingem as recomendações aconselhadas para a prática de exercício físico, sendo que apenas 24,7% estão no nível recomendado, o qual se refere à ocorrência de exercício físico ao longo de 5 ou mais dias, durante 60 minutos.

Quadro 2

Subgrupo de adolescentes, definido de acordo com a frequência de exercício físico

	Frequência	Porcentagem
Inactivo	17	7,76
Insuficientemente activo	71	32,42
Moderadamente activo	77	35,16
Muito Activo	54	24,66
Total	219	100

Seguidamente, comparamos através do teste *t* de *Student* os valores de satisfação com a vida tanto do sexo masculino como do feminino (ver quadro 4), verificando que os membros do sexo masculino apresentam uma maior satisfação com a vida ($18,34 \pm 3,50$) do que os do sexo feminino ($17,55 \pm 3,27$), embora essa diferença não seja estatisticamente significativa.

Quadro 3

Subgrupo de adolescentes, definido de acordo com o atingir ou não das recomendações

	Frequência	Porcentagem
Não atinge as recomendações	165	75,3
Atinge as recomendações	54	24,7
Total	219	100

No quadro 4 estão representados os valores de satisfação com a vida para os indivíduos que atingem ou não as recomendações para a prática de exercício físico. Assim sendo, os sujeitos que atingem as recomendações apresentam, claramente, uma maior satisfação com a vida ($19,52 \pm 2,76$) do que os que não atingem ($17,43 \pm 3,44$).

Verificámos igualmente que os indivíduos do sexo masculino praticam significativamente mais exercício físico do que os do feminino, e apresentamos no quadro 6 os valores referentes a ambos os sexos: $3,83 \pm 1,64$ dias para o masculino e $2,00 \pm 1,61$ dias para o feminino.

Realizámos do mesmo modo uma análise de variância (ANOVA) para compararmos os valores de satisfação com a vida entre os quatro subgrupos definidos de acordo com a frequência de exercício físico (ver quadro 4). Assim, apenas a partir do nível mais elevado de frequência de exercício físico (muito activos) é que se verificam níveis mais elevados de satisfação com a vida ($19,52 \pm 2,76$), apesar de ter sido verificado um valor elevado no subgrupo inactivo ($18,29 \pm 3,53$).

Finalmente, por último, efectuamos uma correlação entre a satisfação com a vida e o exercício físico e encontramos uma correlação positiva e significativa entre as duas dimensões ($r=0,28$; $p<0,001$).

Quadro 4

Comparação entre os valores de Satisfação com a Vida em função das variáveis em estudo

	<i>Masculino</i> <i>M ± DP</i>	<i>Feminino</i> <i>M ± DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>		
Satisfação com a Vida	18,34±3,50	17,55±3,27	1,72	0,008		
	Não atinge as recomendações <i>M ± DP</i>	Atinge as recomendações <i>M ± DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>		
Satisfação com a Vida	17,43±3,44	19,52±2,76	-4,53	0,0001		
	Masculino <i>M ± DP</i>	Feminino <i>M ± DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>		
Frequência de EF	3,83±1,64	2,00±1,61	8,31	0,0001		
	Inactivo <i>M ± DP</i>	Insuficientemente activo <i>M ± DP</i>	Moderadamente activo <i>M ± DP</i>	Muito Activo <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Satisfação com a Vida	18,29±3,53	16,56±3,31	18,04±3,40	19,52±2,76	8,67	0,0001

DISCUSSÃO

Após a obtenção e apresentação dos resultados, concluímos que os mesmos estão em conformidade com os estudos já publicados e mencionados na introdução sobre a relação entre o exercício físico e a satisfação com a vida.

O exercício físico proporciona benefícios a nível psicológico, na medida em que permite aos jovens aumentar a sua auto-confiança e auto-estima melhorando as relações de interacção com os outros, diminuindo os níveis de stress e consequentemente melhorando a saúde mental, aumentando a satisfação com a própria vida. Nos adolescentes, a prática de exercício regular permite entre outras coisas um maior convívio e proximidade entre os jovens. Além disso fá-los sentir-se mais seguros de si mesmos e das relações que estabelecem dentro do seu grupo. Consequentemente, esta segurança transmitirá ao adolescente maiores níveis de satisfação com a vida. Esta ideia vai de encontro aquilo que foi proposto por Valois, et. al. (2004) que afirmaram que um menor envolvimento em actividades físicas revela menores índices de satisfação com a vida.

Os resultados desta investigação revelaram que os níveis de satisfação com a vida são mais elevados no grupo que pratica exercício físico muito activamente, apesar de termos obtido um resultado relativamente elevado no grupo inactivo, que pode ser explicado por outros factores que não o exercício físico. Verificamos também que é nos rapazes que se verifica uma maior aderência à prática de exercício físico e, consequentemente, é também no sexo masculino que se registam maiores índices de satisfação com a vida. Esta conclusão confirma aquilo que já

anteriormente foi referido por Guedes, et. al. (2001) que sugeriram que os rapazes são fisicamente mais activos que as raparigas.

Os nossos resultados vão assim de encontro ao estudos referidos no início desta investigação, daí podermos afirmar convictamente que a prática regular de exercício físico é benéfica em praticamente todos os aspectos físicos e psicológicos do ser humano, assim como aumenta significativamente os níveis de satisfação com a vida.

REFERÊNCIAS

- Araújo, D., Calmeiro, L., & Palmeira, A. (2005). Intenções para a prática de actividade física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5, 258-269.
- Azevedo, M., Araújo, C., Silva, M., & Hallal, P. (2007). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: A population-based study. *Revista de Saúde Pública*, 41(1), 69-75.
- Barriopedro, M., Eraña, I., & Mallol, L. (2001). Relación de la actividad física con la depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 239-246.
- Bouchard, C., & Shepard, R. (1994). Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In C. Bouchard, R. J. Shepard, & T. Stephens (Eds.) *Physical Activity, Fitness and Health* (pp. 77-88). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Elavsky, S., & McAuley, E. (2004). Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause. *Maturitas*, 52, 374-385
- Gaspári, J., & Schwartz, G. (2001). Adolescência, esporte e qualidade de vida. *Motriz*, 7(2), 107-113.
- Grant, S., Todd, K., Aitchison, T., Kelly, P., & Stoddart, D. (2004). The effects of a 12-week group exercise programme on physiological and psychological variables and function in overweight women. *Public Health*, 118(1), 31-42.
- Guedes, D., Guedes, J., Barbosa, D., & Oliveira, J. (2001). Níveis de prática da actividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(6), 187-199.
- Joia, L., Ruiz, T., & Donalísio, M. (2007). Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(1), 131-138.
- Matsudo, S. (2006). Actividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20, 135-137.
- McCullagh, R., Murphy, R., & Mater, G. (2008). Long-term benefits of exercising on quality of life and fatigue in multiple sclerosis patients with mild disability: A pilot study. *Clinical Rehabilitation*, 22(3), 206-214.
- McDowell, N., McKenna, J., & Naylor, P. (1997). Factors that influence practice nurses to promote physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 31, 308-313.
- Neto, F. (1990). Satisfação com a vida e características de personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.
- Neto, F. (1993). Satisfaction with life scale: Psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2) 125-134.

- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Prochaska, J., Sallis, F., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatric Adolescence Medicine*, 155, 554-599.
- Stubbe, J., Moor, M., Boomsma, D., & de Geus, E. (2007). The association between exercise participation and well-being: A co-twin study. *Preventive Medicine*, 44(2), 148-152.
- Valois, R., Zullig, K., Huebner, E., & Drane, J. (2004). Physical activity behaviours and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of School Health*, 74(2), 59-65.
- Vieira, J., Porcu, M., & Rocha, P. (2007). A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 56(1), 23-28.
- World Health Organization. (1948). *World Health Organization constitution*. In *Basic documents*. Geneva: Author.