

Samuel Alexandre Almeida Honório

**Estilos de vida e satisfação com a vida de estudantes no ensino superior
em ambos os géneros**

Relatório apresentado à Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos para cumprimento do programa de Pós-doutoramento em Atividade Física e Saúde, sob a supervisão da Prof. Doutora Raquel Silva.

Universidade Fernando Pessoa
Porto, 2019

RESUMO

Os resultados deste projeto de pós-doutoramento decorreram no seguimento das linhas de investigação desenvolvidas pela área científica do aluno. Identificando-se o mesmo em atividade física e saúde, verificámos pertinente estudar comportamentos relacionados com os estilos de vida e satisfação com a vida em estudantes no 1.º ano dos seus cursos de ensino superior, ou seja, em jovens adultos no sentido de perceber as suas escolhas acerca de comportamentos relacionados com a qualidade de vida e bem-estar e que, como futuros profissionais possam direcionar as suas intervenções nesse sentido.

Para o efeito, e com os dados recolhidos, avaliámos os participantes em três contextos, nomeadamente: uma primeira abordagem onde foi estudada a relação entre a atividade física e o bem-estar subjetivo em termos de satisfação com a vida e afetos positivos e negativos.

Numa segunda abordagem avaliámos a motivação dos estudantes para a prática da atividade física e essa relação com a satisfação a vida numa comparação entre géneros e áreas geográficas.

Na terceira abordagem foi estudada a prática da atividade física relacionada com os estilos de vida e a frequência cardíaca de repouso.

Verificaram-se resultados bastante interessantes com valores mais favoráveis para os praticantes de atividade física em todos os contextos estudados, através da publicação de três artigos científicos e duas comunicações em congressos internacionais.

Palavras-chave: Atividade Física, Saúde, Estilos de Vida Saudáveis, Bem-estar, Satisfação com a Vida, Estudantes, Motivação.

ABSTRACT

The results of this postdoctoral project followed the lines of research developed by the student scientific area. According to this research in physical activity and health, we found pertinent to study behaviors related to lifestyles and life satisfaction in health sciences first-year students, that is, in young adults in order to understand their choices about behaviors related to quality of life and well-being and that, as future professionals may direct their interventions accordingly. For this purpose, and with the data collected, we evaluated participants in three contexts, namely: a first approach about the relationship between physical activity and subjective well-being in terms of life satisfaction and positive and negative affects was studied.

In a second approach we evaluated the motivation of students to practice physical activity and its relation to life satisfaction in a comparison between genders and geographical regions.

In the third approach, the practice of physical activity related to lifestyles and resting heart rate were studied. Very interesting results were observable with more favorable values for the practitioners of physical activity in all the studied contexts, through the publication of three scientific articles and two presentations in international congresses.

Keywords: Physical activity, Health, Healthy Lifestyles, Well-being, Life Satisfaction, Students, Motivation.

DEDICATÓRIA

Este trabalho é inteiramente dedicado à minha família. Obrigado por tudo !!

AGRADECIMENTOS

Em projetos desta tipologia a ajuda e confiança por parte daqueles que nos acompanham representam um papel fundamental.

Neste sentido o meu primeiro agradecimento é dirigido à Prof. Dra. Raquel Silva, não só pela sua magnífica orientação científica como pela preocupação e a estima que teve para comigo. Muito obrigada...

Uma palavra de reconhecimento ao meu colega e amigo, o Prof. Dr. Marco Batista, pelos seus comentários, críticas e disponibilidade apresentadas.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
CAPÍTULO II – METODOLOGIA	5
2.1. Amostra.....	5
2.1.1. Critérios de inclusão e de exclusão	5
2.2. Procedimentos	5
2.3. Procedimentos estatísticos	6
2.4. Instrumentos de recolha de dados.....	6
CONCLUSÃO.....	8
REFERÊNCIAS	10
PRODUÇÃO BIBLIOGRÁFICA NO ÂMBITO DO PROGRAMA	13
APÊNDICES	14

INTRODUÇÃO

A definição conceitual de qualidade de vida, é uma questão sobre a qual não há consenso generalizado. Há uma série de razões, incluindo a complexidade do próprio conceito, o facto de que ele muda e varia ao longo do tempo, as múltiplas variáveis envolvidas na sua origem e sua natureza subjetiva, entre outras (Tessier, 2016). A qualidade de vida está associada à percepção subjetiva de que o indivíduo tem um estado completo de bem-estar físico, psicológico e social, e não apenas ausência de doença, como um conceito multidimensional. Segundo Wu (2014) como resultado desta definição, as dimensões-chave em qualquer avaliação da qualidade de vida desde então contemplaram três aspetos principais: (a) a dimensão física, entendida como a percepção da própria saúde e física estado (que por sua vez é frequentemente entendido como a ausência de doença ou os sintomas derivados da doença); a ideia é que o bem-estar físico é melhorado através do uso das capacidades físicas da pessoa; (b) bem-estar psicológico, que pode ser descrito como um estado individual de bem-estar cognitivo (satisfação com a vida) e afetivo (um alto nível de afeto positivo e baixo nível de afeto negativo); isso engloba uma ampla gama de experiências diárias em constante mudança, como mudanças intelectuais, o significado da vida, crenças pessoais e espirituais e altos e baixos emocionais; e (c) bem-estar social, que é alcançado quando os papéis de uma pessoa na vida permitem que eles mantenham e desenvolvam ou satisfaçam relacionamentos pessoais; essa dimensão poderia, portanto, ser entendida como o comportamento de um indivíduo no campo das relações com os outros, os papéis que desempenha em sua vida, sua percepção de ter uma rede de apoio adequada (composta de familiares e amigos) e até mesmo seus empreendimentos profissionais (Dolan, 2012; Magallares, 2014). De acordo com Carron (2015) a Qualidade de vida tem sido abordada a partir de dois modelos diferentes. Primeiro, há a abordagem física ou médica, na qual a qualidade de vida é considerada sinónimo de boa saúde. O termo qualidade de vida relacionada à saúde é frequentemente usado neste contexto, nomeadamente através dos estilos de vida adotados pelo indivíduo. A outra abordagem é o modelo psicológico, em que a qualidade de vida é entendida como sinónimo de bem-estar psicológico e é determinada pela avaliação individual de sua própria vida e da quantidade e qualidade de suas emoções (afeto positivo e negativo). Quando a qualidade de vida é entendida como bem-estar psicológico, uma

pessoa com um alto nível de bem-estar psicológico é aquela que tem um alto nível de satisfação com sua própria vida, enquanto experimenta um alto número de emoções positivas e poucas negativas (Batista et al. 2017).

A qualidade de vida funciona como determinante e como resultado da dinamização da saúde, visto que como objetiva o bem-estar que, por sua vez, influencia a saúde, também a saúde influencia o bem-estar e, conseqüentemente, a qualidade de vida (Cid, 2010).

Neste sentido, procurámos avaliar estes estudantes de Enfermagem relativamente à sua qualidade de vida nas dimensões de hábitos alimentares, consumo de tabaco e álcool, hábitos de descanso, prática de atividade física e frequência cardíaca de repouso. No âmbito do bem-estar foram avaliadas as dimensões de satisfação com a vida e os afetos.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A prática para a atividade física aponta para um impacto positivo do clima motivacional, quando é percebido pelo sujeito como orientado para a mestria (ou que proporciona o comportamento autónomo), sobre a satisfação das capacidades psicológicas básicas, que por sua vez influenciam positivamente as formas mais autónomas de regulação do comportamento (Ntoumanis & Standage, 2009; Murcia, Román, Galindo, Alonso, & Cutre, 2008).

A satisfação com a vida tem propensão negativa com a idade. Diz-nos também que os homens estão significativamente mais satisfeitos com as suas vidas do que as mulheres. Em todas as idades e nos dois sexos, os praticantes de exercício estão mais satisfeitos com as suas vidas do que os não praticantes (Stubbe, Moor, Boomsma, & Geus, 2007).

O conceito de satisfação com a vida tem sido ligado a um conceito mais amplo que é a qualidade de vida. Ainda que a satisfação com a vida e a qualidade de vida apareçam muitas vezes como sinónimos nas revisões teóricas científicas, há uma particularidade que as distingue, pois a satisfação com a vida faz referência à dimensão psicológica subjetiva da qualidade de vida, que por sua vez, engloba outras faculdades objetivas, como as condições de vida e as circunstâncias sociais (Galinha, 2008).

Independentemente da idade, necessitam de um elevado grau de motivação considerada um elemento chave para a permanência e o prazer nessa prática, no entanto, essa motivação dos sujeitos não é diretamente influenciada pelos fatores do envolvimento mas sim pela satisfação das necessidades de competência, autonomia e relação (Couto, Cid & Moutão, 2012). Neste sentido poderemos falar da Teoria da Autodeterminação (TAD). Esta teoria retrata o comportamento do ser humano, com base na satisfação de três necessidades psicológicas básicas. Propõe que a motivação se apresente continuamente caracterizada por níveis de autodeterminação, que variam do mais autodeterminado (motivação intrínseca) ao menos autodeterminado (motivação extrínseca) (Ryan & Deci, 2000).

A TAD, sugere examinemos a motivação como um sistema de regulação comportamental que assenta num clima motivacional contínuo, que não é influenciado diretamente pelos fatores do envolvimento, mas sim pela satisfação das necessidades

psicológicas básicas (NPB) de competência (i.e., capacidade de eficácia na interação com o envolvimento), autonomia (i.e., capacidade de regular as suas próprias ações) e relacionamento (i.e., capacidade de procurar desenvolver ligações e relações interpessoais) (Wang, Biddle & Elliot, 2007; Fernandes & Vasconcelos – Raposo, 2005), o que retrata como consequências, adaptações comportamentais, cognitivas e afetivas. Dentro das adaptações comportamentais podemos enquadrar os comportamentos com vista à saúde. De acordo com estes mesmos autores são estas necessidades psicológicas básicas, utilizadas para melhor explicar os níveis de autodeterminação que vão determinar a regulação do comportamento do sujeito.

A prática de atividade física não é apenas importante, mas sim necessária para um crescimento sadio e para o desenvolvimento humano, independentemente do tipo de atividade ou da dimensão desportiva escolhida, podendo também ser considerado um importante elemento de cultura, com relevância nos programas educativos, mas também como um elemento de comparação, seleção e competitividade, que pode conduzir, em certas circunstâncias, a excessos, Buriti (2001).

De acordo com Ramos, Rivera, Moreno & Jiménez-Iglesias (2012), o incremento de condutas sedentárias, assim como a invasão de tarefas que possam inviabilizar o esforço físico, representam um dos grandes problemas que caracteriza as sociedades atuais, uma vez que existem numerosas evidências que dão relevo ao impacto dos estilos de vida ativos sobre a saúde. No entanto, a importância da prática desportiva na nossa sociedade vai para além dos benefícios relacionados com a saúde física do homem, na medida em que permite ao indivíduo a valorização do seu ego, pois é possível perceber-se o desenvolvimento das relações sócio-afetivas, a comunicação e a socialização, ajustando esse homem ao meio em que vive (Buriti, 2001).

Existem muitas evidências de que a participação regular em atividades físicas é um fator importante para a qualidade de vida (Gopinath, Hardy, Baur, Burlutsky & Mitchell, 2012), bem como para a promoção da saúde, pois beneficiam, quer física e socialmente, quer mentalmente toda a população. E na verdade, quando comparados os ativos com os inativos, reparamos que os indivíduos ativos têm melhores níveis de aptidão cardio-respiratória e muscular, melhor composição corporal e densidade mineral óssea e, por sua vez, menos sintomas de ansiedade e depressão (Jansen & LeBlanc, 2010). Assim, torna-se essencial a promoção da atividade física entre os mais novos, pois segundo Baptista et al. (2010), os adultos jovens são pouco ativos e está comprovado que a inatividade física nesta faixa etária traz consigo o risco de doenças crónicas, bem como

reduz a esperança de vida, pois está estreitamente relacionada com a morbidade e mortalidade.

CAPÍTULO II – METODOLOGIA

A metodologia utilizada na execução desta investigação foi selecionada a partir da determinação dos objetivos do estudo, optando-se pelo método quantitativo, que se caracteriza pelo uso da quantificação, tanto na colheita como no tratamento das informações, onde utilizaremos técnicas estatísticas, objetivando resultados que evitem possíveis distorções de análise e interpretação, bem como possibilitando uma margem de segurança superior (Diehl, 2004).

2.1 Amostra

Os participantes foram alunos da Escola Superior de Saúde de Castelo Branco e de Leiria, e da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa, que se voluntariaram para participar neste estudo. Consideraram-se todos os estudantes no ensino superior inscritos no primeiro ano de Cursos de Licenciatura na Área da Saúde.

2.1.1 Critérios de inclusão e de exclusão

Foram incluídos no estudo participantes que frequentavam o 1.º ano dos Cursos de Ensino Superior em Licenciaturas na Área da Saúde, e que tivessem idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos. Foram excluídos participantes que frequentavam o 2.º, 3.º ou 4.º anos de ensino superior destas licenciaturas, ou que frequentando o 1.º ano tenham idade inferior a 18 anos ou superior a 30 anos.

2.2 Procedimentos

Os sujeitos participaram todos de livre vontade no estudo, dando para tal o seu consentimento através da assinatura de um termo de consentimento informado. Antes de dar início à recolha de dados os sujeitos foram informados do âmbito e objetivos do nosso estudo, bem como da confidencialidade dos dados individuais e dos resultados dos testes realizados. A recolha dos dados foi realizada pelo próprio investigador para a aplicação do instrumento em questão e esclarecimento de dúvidas. Os estudantes foram abordados nas salas de aula, no final da lecionação da mesma com autorização do docente, como

forma de convidá-los a participar nesta pesquisa, sendo que são devidamente informados do objetivo do estudo e de que a colaboração será voluntária e anónima. Para salvaguardar o facto das salas de aula cujas condições logísticas possam eventualmente inviabilizar o total anonimato para as respostas confidenciais, foram entregues aos alunos envelopes, assegurando a devolução dos questionários dentro dos mesmos. Este procedimento foi realizado em todas as salas de aulas com todos os alunos que participaram no estudo, em todos os questionários que foram aplicados, conforme sugestão da Comissão de Ética da Universidade. Referimos que não existiam respostas corretas ou incorretas, apenas gostaríamos de conhecer a opinião de cada um acerca do que é questionado, no entanto salientámos que era importante que fossem o mais sinceros possíveis. Os questionários foram auto-preenchidos na nossa presença, foram colocados dentro dos envelopes e devolvidos no mesmo momento, fazendo-os chegar ao investigador aquando do seu total preenchimento. Garantimos ainda que os questionários fossem separados dos formulários de Consentimento Informado. Depois dos questionários devidamente tratados, foram destruídos.

2.3 Procedimentos Estatísticos

Todas as variáveis que compõem o questionário inerente a este estudo foram tratadas estatisticamente com recurso ao Software *Statistical Package for the Social Sciences* – SPSS for Windows (versão 20.0) e ao *Microsoft Office Excel* 2007. Este tratamento estatístico constou de uma análise descritiva, com base em alguns parâmetros de tendência central e de dispersão, assim como uma análise inferencial como forma de apurarmos se existiam diferenças quanto à variável independente, ou seja, ao género dos estudantes inquiridos.

2.4 Instrumentos de recolha de dados

Como forma de recolha de dados, e de acordo com o que se pretendia avaliar, foram utilizados os seguintes instrumentos: *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ-6), Escala de Satisfação com a Vida (ESV, em inglês SWLS) e Questionário Estilos de Vida Saudáveis (EVS). Assim sendo, para avaliar a motivação dos estudantes, utilizámos o *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ), composto por 24 itens, divididos em 6 subescalas avaliadas de acordo com uma escala de *Likert* de 7 níveis, que varia entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente) e que refletem os tipos de motivação subjacentes Moutão, Monteiro, Baptista & Cid (2014).

Este foi elaborado com o intuito de preencher as lacunas deixadas pela *Sport Motivation Scale* (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson & Blais, 1995) e pela versão revista dessa escala (Mallet, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero & Jackson, 2007). Quanto à Escala de Satisfação com a Vida, tal como o nome indica foi utilizada para avaliar a satisfação de vida enquanto um constructo cognitivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Esta é formada por 5 itens e consiste em indicar, através de uma escala de *Likert* de 7 pontos, que varia entre Discordo Totalmente (1) e Concordo Absolutamente (7), o grau de satisfação de acordo com cada item. A SWLS tem demonstrado ter características psicométricas favoráveis, numa fase inicial de construção desta escala, foram listados 48 itens relacionados com a satisfação com a vida, entretanto, alguns itens sobre afetos positivos e negativos foram incluídos. No entanto, após análises fatoriais, os itens que apresentaram níveis abaixo de 0,60, foram eliminados da escala, resultando apenas em cinco. De acordo com Albuquerque, Sousa & Martins (2010), em relação ao processo de validação versão portuguesa da SWLS, através da análise fatorial confirmatória, os índices de qualidade de ajuste foram considerados adequados ($X^2 = 14,12$, $p \leq 0,01$; $X^2/df = 2,82$; $ECVI = 0,05$; $GFI = 0,98$). Neste sentido, Neto (1993), mostrou que a escala apresentou alta confiabilidade, pois o coeficiente de consistência interna mostrou-se satisfatório ($\alpha=0,78$), o que já era de esperar tendo em conta os resultados obtidos através da análise fatorial, sendo que os valores de correlação são superiores a 0,50. Assim sendo, este autor caracteriza esta escala como sendo um instrumento unifatorial (*eigenvalue* superior a 1, o que explica 53,3% da variância), com alfa de Cronbach = 0,78.

Por fim, de forma a caracterizar os hábitos e estilos de vida dos atletas, utilizámos o Questionário Estilos de Vida Saudáveis (EVS), apoiando-nos na versão traduzida em Castelhana por Moreno (2009) citado por Carrón (2015), do questionário desenvolvido por Wold (1995), modificando tendo em conta a informação que pretendíamos obter e traduzindo para a língua portuguesa. O questionário original é composto por 30 itens, no entanto depois das adaptações necessárias, foram utilizados apenas 20 itens, com questões que fazem referência a diferentes fatores, tais como: alimentação, consumo de tabaco e álcool e hábitos de descanso.

CONCLUSÃO

Reportando o foco de interesse deste projeto na análise de estilos de vida e satisfação com a vida em estudantes de ensino superior verificámos que de acordo com a investigação científica produzida e relativamente às hipótese inicialmente formuladas verifica-se o seguinte:

Relativamente à hipótese 1 (O género feminino apresenta níveis mais elevados de motivação do que o género masculino), esta é rejeitada pois verificámos pelo estudo “*Motivation for Physical Activity Practice and Satisfaction with Life in Health Sciences first-year students – Relationship between gender and different geographic regions*” que os alunos do género masculino apresentam índices de motivação intrínseca superiores aos do género feminino.

Relativamente à hipótese 2 (O género feminino apresenta níveis mais elevados de alimentação equilibrada do que o género masculino) e hipótese 3 (O género feminino apresenta níveis mais elevados de respeito pelos horários da comida do que o género masculino) estas são rejeitadas pois verificámos no estudo “*Physical Activity Practice and Healthy Lifestyles Related to Resting Heart Rate in Health Sciences first-year students*” que os homens apresentam um valor ligeiramente superior, sendo que os resultados são muito próximos.

Relativamente à hipótese 4 (O género masculino apresenta níveis mais elevados de consumo de tabaco do que o género feminino), esta não é rejeitada pois são os homens que apresentam os valores mais elevados, como pudemos verificar também no estudo “*Physical Activity Practice and Healthy Lifestyles Related to Resting Heart Rate in Health Sciences first-year students*”.

Relativamente à hipótese 5 (O género feminino apresenta níveis mais elevados de hábitos de descanso do que o género masculino), esta é rejeitada pois são os homens que apresentam valores de hábitos de descanso mais favoráveis, facto também observado no estudo “*Physical Activity Practice and Healthy Lifestyles Related to Resting Heart Rate in Health Sciences first-year students*”.

Por último, em relação à hipótese 6 (Existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da satisfação com a vida para a prática da AF, comparando os sujeitos dos dois grupos de AF, evidenciando os sujeitos com maior frequência semanal,

os valores mais favoráveis), esta não é rejeitada pois verificam-se nos estudos “Motivation for Physical Activity Practice and Satisfaction with Life in Health Sciences first-year students – Relationship between gender and different geographic regions” e “Physical Activity and subjective well-being in Health Sciences first-year students” que o grupo praticante de atividade física apresenta, efetivamente e com valores significativos, resultados mais elevados de satisfação com a vida.

Entendemos deste modo que a prática da atividade física aliada a um conjunto de comportamentos tidos como estilos de vida saudáveis revela efeitos positivos que podem ajudar na prevenção de doenças hipocinéticas e cardiovasculares e na promoção da aptidão física que ajuda melhoria de aspetos diretamente ligados à saúde, ao bem-estar e à satisfação com a vida do próprio indivíduo.

REFERÊNCIAS

- 1) Batista, M., Castuera, J., Roman, M. & Carron, M. (2017). Self-determined motivation and life satisfaction in Portuguese veterans athletes Motivación autodeterminada y satisfacción com la vida en deportistas veteranos Portugueses. *Retos*, 32:124-129
- 2) Baptista, F., Mota, J., Santos, R. et al. (2010). *Livro Verde da Actividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, IP.
- 3) Buriti, M. (2001). Variáveis que influenciam o comportamento agressivo de adolescentes nos esportes. In M. A. Buriti, *Psicologia do Esporte*. Campinas: Editora Alínea.
- 4) Carrón, M. (2015). *Predicción de estilos de vida saludables a través de la teoría de la autodeterminación en adolescentes portugueses*. Trabalho de fim de mestrado, Universidad de Extremadura, Cáceres
- 5) Cid, L. (2010). *Atitudes face à prática de atividade física e desporto: Estudo da influência do género, idade, frequência da prática, tipo de atividade praticada e fase de adesão à prática*. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior
- 6) Couto, N., Cid, L. & Moutão, J. (2012). Estudo da relação entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas, a regulação da motivação e a adesão ao exercício em ginásios. *Revista Gymnasium*, 1(5), 77-91.
- 7) Diehl, A. (2004). *Pesquisa em ciências sociais aplicadas: métodos e técnicas*. São Paulo: Prentice Hall.
- 8) Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 9) Dolan, P., Metcalfe, R. (2012). Valuing health: A brief report on subjective well-being versus preferences. *Medical Decision Making*, 32:578-582
- 10) Galinha, I. (2008). Bem-estar subjectivo: factores cognitivos, afectivos e contextuais. Coimbra: Quarteto Editora.
- 11) Gopinath, B., Hardy, L., Baur, L., Burlutsky, G. & Mitchell, P. (2012). Physical activity and sedentary behaviors and health-related quality of life in adolescents. *Pediatrics*, 130(1), 167-174.

- 12) Harber, M., Kaminsky, L. & Arena, R. (2017). Impact of cardiorespiratory fitness on all-cause and disease-specific mortality: advances since 2009. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60(1), 11–20.
- 13) Jansen, I. & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16.
- 14) Lang, J., Belanger, K., Poitras, V., Janssen, I., Tomkinson, G. & Tremblay, M. (2018). Systematic review of the relationship between 20 m shuttle run performance and health indicators among children and youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(4), 383–397.
- 15) Mallet, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A. & Jackson, S. (2007). Sport Motivation Scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 600-614.
- 16) Magallares, A., Benito-de-Valle, P., Irlles, J. & Jauregui-Lobera, I. (2017). Overt and subtle discrimination, subjective well-being and physical health-related quality of life in an obese sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 17:e64 1-8.
- 17) Moreno, J., Cano, F., González-Cutre, D., Cervelló, E. & Ruiz, L. M. (2009). Flow disposicional en salvamento deportivo: Una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 23-35.
- 18) Moutão, J., Monteiro, D., Baptista, P. & Cid, L. (2014). Clima motivacional, regulação da motivação e perceção de esforço dos atletas no futebol. *Motricidade*, 10(4), 94-104.
- 19) Murcia, J., Román, M., Galindo, C., Alonso, N. & Cutre, D. (2008). Peer's influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7(23- 31).
- 20) Ntoumanis, N. & Standage, M. (2009). Morality in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Applied Social Psychology*, 21(4), 365-380.
- 21) Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Tuson, K. & Blais, M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.

- 22) Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- 23) Stubbe, J., Moor, M., Boomsma, D. & Geus, E. (2007). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventive Medicine*, 44, 148-152
- 24) Ramos, P., Rivera, F., Moreno, C. & Jiménez-Iglesias, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas iopsicosso de los adolescentes españoles, correlación com la salud iopsicosocial. *Revista de Psicología del deporte*, 21, 99-106.
- 25) Tessier, P., Blanchin, M., Sébille, V. (2016). Does the relationship between health-related quality of life and subjective well-being change over time? An exploratory study among breast cancer patients. *Social Science & Medicine*, 74:96-103
- 26) Wang, C., Biddle, S. & Elliot, A. (2007). The 2 x 2 achievement goal framework in a physical education context. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 147-168.
- 27) Wold, B. (1995). *Health behavior in schoolchildren: A WHO cross-national survey. Resource Package Questions 1993-1994*. Norway: University of Bergen.
- 28) Wu, M., Brazier, J., Relton, C., Cooper, C., Smith, C. & Blackburn, J. (2014). Examining the incremental impact of long-standing health conditions on subjective well-being alongside the EQ-5D. *Health and Quality Life Outcomes*, 12(1):61.

PRODUÇÃO BIBLIOGRÁFICA NO ÂMBITO DO PROGRAMA

No âmbito do programa deste programa de pós-doutoramento com um período de duração inicial de 3 meses e foi alargado a 6 meses, por forma a ser possível aumentarmos o número de estudantes da amostra e facilitar atempadamente a elaboração dos artigos científicos, tendo-se conseguido as seguintes publicações: 3 artigos científicos em revista internacionais com fator de impacto, nomeadamente:

- O artigo intitulado: “Physical activity and subjective well-being in Health Sciences first-year students” a ser publicado na revista “Journal of Human Sport and Exercise”. O referido artigo está aceite e será publicado em edição especial da revista em Outubro (comprovativo em anexo). Esta revista é indexada na Scopus e com classificação de quartil 3 e fator de impacto de 0.26.
- O artigo intitulado “Physical Activity Practice and Healthy Lifestyles Related to Resting Heart Rate in Health Sciences first-year students”, aceite para publicação na revista “American Journal of Lifestyle Medicine” (comprovativo em anexo). Esta revista é indexada na ISI (web of science) e com classificação de quartil 3 e fator de impacto de 0.26.
- O artigo intitulado “Motivation for Physical Activity Practice and Satisfaction with Life in Health Sciences first-year students - Relationship between gender and different geographic regions”, aceite para publicação na revista “Ibero-American Journal of Sports and Exercise Psychology” (comprovativo em anexo). Esta revista é indexada na ISI (web of science) e com classificação de quartil 2 e fator de impacto de 0.58.
- 1 Comunicação intitulada “Physical activity and subjective well-being in Health Sciences first-year students” aceite no congresso *International Seminar of Physical Education, Leisure and Health*, 17, 18, 19 June 2019. Castelo Branco, Portugal
- 1 Comunicação intitulada “Qualidade de Vida e Saúde Mental em Estudantes de Enfermagem” no Congresso Internacional de Qualidade de Vida, Cidadania e Saúde Mental (embora este resumo tenha sido aceite, não foi apresentado por indisponibilidade do horário atribuído, nem publicado no livro de actas/resumos. Foi também solicitada a alteração do título para: “Qualidade de Vida e Bem-estar em Estudantes de Enfermagem”).

APÊNDICES

Apêndice 1: Parecer da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Apêndice 2: Declaração de Consentimento Informado

Apêndice 3: Questionários utilizados para a recolha de dados

Apêndice 4: Autorização dos autores para utilização dos questionários para a recolha de dados

Apêndice 5: Artigo: Motivation for Physical Activity Practice and Satisfaction with Life in Health Sciences first-year students - Relationship between gender and different geographic regions.

Apêndice 6: Artigo: Physical Activity Practice and Healthy Lifestyles Related to Resting Heart Rate in Health Sciences first-year students.

Apêndice 7: Artigo: Physical activity and subjective well-being in Health Sciences first-year students.

Apêndice 8: Resumo intitulado: “Qualidade de Vida e Bem-estar em Estudantes de Enfermagem”.

Apêndice 9: Resumo intitulado: “Physical activity and subjective well-being in Health Sciences”.

Apêndice 10: Comprovativo resumo aceite: “Physical activity and subjective well-being in Health Sciences”.

Apêndice 11: Comprovativo resumo aceite: “Qualidade de Vida e Bem-estar em Estudantes de Enfermagem”.

Apêndice 1: Parecer da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

Exma. Senhora
Prof. Doutora Sandra Gavinha
Directora da FCS

Porto, 13 de Maio de 2019

Exma. Senhora Prof. Doutora,

A Comissão de Ética, depois de reapreciado o projeto de investigação de Samuel Honório, intitulado, "Estilos de vida e satisfação com a vida de estudantes no ensino superior", a realizar no Instituto Politécnico de Castelo Branco e na Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa, considera que as questões levantadas no parecer anterior foram devidamente esclarecidas. Parece-nos que a inclusão da variável género no título seria importante, de modo a clarificar os objetivos do estudo.

A Comissão de Ética nada tem a opor à realização do estudo, emitindo portanto um parecer favorável.

Com os melhores cumprimentos.

A Presidente da
Comissão de Ética da UFP


Susana Teixeira Magalhães



Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"

N.º C. 502 057 602 - Reg. Comercial n.º 26 Conservatória do Registo Comercial do Porto

REITORIA - | Faculdade de Ciências Humanas e Sociais | | Faculdade de Ciências e Tecnologia | Praça 9 de Abril, 349 - 4249-004 Porto-Portugal - T +351 22 507 1300 - F +351 22 550 8269 - geral@ufp.pt

| Faculdade de Ciências da Saúde | | Escola Superior de Saúde | R. Carlos Da Maia 296 - 4200-150 Porto - Portugal - T +351 22 507 4630 - F +351 22 507 4637 - R. Deilm Aala, 314 - 4200-253 Porto - Portugal

T +351 22 509 6371 - geral.saude@ufp.pt UNIDADE de Ponte de Lima - Casa da Garrida - R. Conde de Bertiandos - 4990-078 Ponte de Lima-Portugal - T. +351 258 741 026 - F. +351 258 741 412 - geral.lima@ufp.pt

Recebo do aluno

Sandra Gavinha
18/05/19

Apêndice 2: Declaração de Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo: Estilos de vida e satisfação com a vida de estudantes no ensino superior em ambos os géneros

Eu, abaixo-assinado, (nome completo do participante no estudo) -----

-----, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objetivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: ____ / ____ / 20__

Assinatura do participante no projecto _____

O Investigador responsável:

Nome: Samuel Alexandre Almeida Honório

Assinatura:



Apêndice 3: Questionários utilizados para a recolha de dados

Questionários

Data: __/__/2019

Sendo este estudo transversal, visto que pretende visualizar a situação de uma população num determinado momento (Araújo, 2011; Mota, 2010), utilizamos como forma de recolha de informação um questionário composto por duas escalas diferentes, de acordo com o que se pretende avaliar, neste caso, e relativamente à satisfação com a vida, trata-se de uma escala constituída por cinco itens distribuídos apenas por uma dimensão. Já a escala seguinte correspondente aos estilos de vida são itens distribuídos de forma alternada pelas quatro dimensões, seguindo sempre a mesma ordem: Consumo de tabaco e álcool, Hábitos de descanso; Respeito pelo horário de comida e Alimentação equilibrada.

Preencha o quadro abaixo com os dados referentes à sua pessoa.	
Sexo: Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/>	Idade: _____
Habilitações Académicas: 1º Ciclo <input type="checkbox"/> 2º Ciclo <input type="checkbox"/> 3º Ciclo <input type="checkbox"/> Ensino Profissional <input type="checkbox"/> Ensino Secundário <input type="checkbox"/> Bacharelato <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado <input type="checkbox"/> Doutoramento <input type="checkbox"/>	
Profissão: _____	
Pratica Exercício Físico? SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	
Modalidade / Exercício Físico: _____	
Anos de Prática desta Modalidade/Ginásio: _____ Anos	
Quantas vezes treina por semana? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 ou mais <input type="checkbox"/>	
Quantas horas aproximadamente treina por semana? Até 2h <input type="checkbox"/> De 3h a 5h <input type="checkbox"/> De 6h a 8h <input type="checkbox"/> 9h ou mais <input type="checkbox"/>	
Quanto tempo aproximadamente treina por semana? Horas _____ minutos _____	

Em seguida apresentamos uma série de questões com as quais pretendemos medir aspetos relacionados com a prática desportiva.

Pedimos que responda com a máxima honestidade tendo em conta que:

- **As respostas permanecerão no anonimato. Pedimos que seja o mais sincero(a) possível.**
- **Não existem respostas corretas ou incorretas. Apenas queremos conhecer a sua opinião acerca do que se lhe pergunta.**
- **Responda, assinalando com um X, a resposta que melhor descreva o enunciado de cada pergunta.**

As perguntas serão respondidas numa escala de 5 ou 7 pontos.

Este estudo é importante para conhecer melhor o contexto desportivo.

Por favor, tome-o com seriedade.

Muito Obrigado Pela Sua Colaboração!

Eu pratico o meu Desporto/Exercício...

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1) ... mas questiono-me por que razão continuo.	1	2	3	4	5	6	7
2) ... porque as pessoas me pressionam para praticar.	1	2	3	4	5	6	7
3) ... porque me sentiria culpado se desistisse.	1	2	3	4	5	6	7
4) ... porque os benefícios são importantes para mim.	1	2	3	4	5	6	7
5) ... porque é uma oportunidade para ser quem eu sou.	1	2	3	4	5	6	7
6) ... porque me dá prazer.	1	2	3	4	5	6	7
7) ... mas questiono-me por que razão me sujeito a isto.	1	2	3	4	5	6	7
8) ... para satisfazer todos aqueles que querem que eu pratique.	1	2	3	4	5	6	7
9) ... porque me sentiria envergonhado se desistisse.	1	2	3	4	5	6	7
10) ... porque valorizo os seus benefícios.	1	2	3	4	5	6	7
11) ... porque faz parte mim.	1	2	3	4	5	6	7
12) ... porque gosto.	1	2	3	4	5	6	7
13) ... mas as razões para tal já não são claras para mim.	1	2	3	4	5	6	7
14) ... porque me sinto pressionado por outras pessoas para praticar.	1	2	3	4	5	6	7
15) ... porque me sinto obrigado a continuar.	1	2	3	4	5	6	7
16) ... porque me ensina a ser autodisciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
17) ... porque o que faço no desporto é uma expressão do que eu sou.	1	2	3	4	5	6	7
18) ... porque é divertido.	1	2	3	4	5	6	7
19) ... mas questiono-me se valerá a pena.	1	2	3	4	5	6	7
20) ... porque se não o fizer, as outras pessoas não ficarão satisfeitas comigo.	1	2	3	4	5	6	7
21) ... por me sentiria um falhado se desistisse.	1	2	3	4	5	6	7
22) ... porque é uma boa forma de aprender coisas que podem ser úteis na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7

Estilos de vida e satisfação com a vida de estudantes no ensino superior em ambos os géneros

23) ... porque me permite viver de acordo com os meus valores.	1	2	3	4	5	6	7
24) ... porque acho agradável.	1	2	3	4	5	6	7

Ao praticar o meu Desporto/Exercício, geralmente...

	Discordo Totalmente	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
1) ... sinto que faço grandes progressos em relação ao(s) objectivo(s) que pretendo atingir.	1	2	3	4	5
2) ... sinto-me bem com os/as meus/minhas colegas de treino.	1	2	3	4	5
3) ... sinto que a forma como treino está de acordo com as minhas escolhas e os meus interesses.	1	2	3	4	5
4) ... sinto que realizo com sucesso as actividades dos treinos.	1	2	3	4	5
5) ... sinto que tenho uma relação amigável com os/as meus/minhas colegas de treino.	1	2	3	4	5
6) ... sinto que posso treinar da forma como pretendo.	1	2	3	4	5
7) ... sinto que o faço muito bem.	1	2	3	4	5
8) ... sinto que não tenho problemas em relacionar-me com os/as meus/minhas colegas de treino.	1	2	3	4	5
9) ... sinto que a forma como treino representa bem aquilo que eu quero fazer.	1	2	3	4	5
10) ... sinto que sou capaz de cumprir com as exigências dos treinos.	1	2	3	4	5
11) ... sinto que tenho uma relação de proximidade com o(a)s meus/minhas colegas de treino.	1	2	3	4	5
12) ... sinto que tenho a oportunidade de fazer escolhas em relação à forma como treino.	1	2	3	4	5

Satisfação com a Vida

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1) Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2) As minhas condições de vida são excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
3) Estou satisfeito com a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
4) Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
5) Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada.	1	2	3	4	5	6	7

De um modo geral, gostaríamos de saber como costuma sentir-se em cada uma das seguintes emoções, no seu dia-a-dia.

	Nada ou muito Ligeiramente	Um Pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1) Interessado(a)	1	2	3	4	5
2) Perturbado(a)	1	2	3	4	5
3) Excitado(a)	1	2	3	4	5
4) Preocupado(a)	1	2	3	4	5
5) Forte	1	2	3	4	5
6) Culpado(a)	1	2	3	4	5
7) Assustado(a)	1	2	3	4	5
8) Atento(a)	1	2	3	4	5
9) Zangado(a)	1	2	3	4	5
10) Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5
11) Orgulhoso(a)	1	2	3	4	5
12) Irritado(a)	1	2	3	4	5

Estilos de vida e satisfação com a vida de estudantes no ensino superior em ambos os géneros

13) Alerta	1	2	3	4	5
14) Remorsos	1	2	3	4	5
15) Inspirado(a)	1	2	3	4	5
16) Nervoso(a)	1	2	3	4	5
17) Determinado(a)	1	2	3	4	5
18) Agitado(a)	1	2	3	4	5
19) Ativo(a)	1	2	3	4	5
20) Medo	1	2	3	4	5

Este é um inquérito que faz referência a aspetos relacionados com o seu estilo de vida. Indique com uma cruz (X) a resposta que mais se aproxime ao que pensa.

		Totalmente Totalmente em desacordo acordo					de
1	Sinto-me bem quando fumo.	1	2	3	4	5	
2	Durmo o número de horas suficientes para que o meu corpo esteja descansado.	1	2	3	4	5	
3	Tomo alguma droga de forma habitual.	1	2	3	4	5	
4	Respeito o horário das refeições principais do dia.	1	2	3	4	5	
5	Considero que o tabaco ajuda a relacionar-me, a sentir-me importante,...	1	2	3	4	5	
6	Considero que o álcool me faz sentir bem.	1	2	3	4	5	
7	Normalmente durmo 7-8 horas diárias.	1	2	3	4	5	
8	Normalmente, como peixe duas ou mais vezes por semana.	1	2	3	4	5	
9	Fumo de forma habitual.	1	2	3	4	5	
	Tomo bebidas alcoólicas de forma habitual aos fins de semana (cerveja, licores, vinhos, bebidas combinadas...).	1	2	3	4	5	
	Às vezes tomo álcool inclusivamente nos dias de semana.	1	2	3	4	5	
	Como guloseimas, bolos,...no máximo uma ou duas vezes por semana.	1	2	3	4	5	
	O álcool faz com que passe melhor.	1	2	3	4	5	
	Se me falta tabaco fico nervoso, irritável,...	1	2	3	4	5	
	Considero que tenho uma alimentação equilibrada e sã.	1	2	3	4	5	
	Tenho a sensação de que cada vez consumo mais álcool.	1	2	3	4	5	
	Normalmente tomo o pequeno almoço, almoço e janto sempre à mesma hora.	1	2	3	4	5	
	Alguma vez, os meus amigos já me incitaram a provar alguma droga.	1	2	3	4	5	
	Normalmente bebo mais de um litro de água por dia.	1	2	3	4	5	
	Gosto como me sinto quando tomo alguma droga.	1	2	3	4	5	
	Tomo o pequeno almoço sempre.	1	2	3	4	5	

Estilos de vida e satisfação com a vida de estudantes no ensino superior em ambos os géneros

Normalmente durmo a sesta de aproximadamente 30 minutos.	1	2	3	4	5
Já provei droga alguma vez (charros, marijuana, cocaína, estimulantes,...)	1	2	3	4	5
Respeito os horários de descanso.	1	2	3	4	5
Às vezes tenho necessidade de fumar.	1	2	3	4	5
Normalmente como fruta todos os dias.	1	2	3	4	5
Normalmente faço cinco refeições por dia.	1	2	3	4	5
Normalmente respeito os horários das refeições.	1	2	3	4	5
É-me fácil conseguir alguma droga.	1	2	3	4	5
Normalmente, como hortaliças, verduras e fruta todos os días.	1	2	3	4	5

Apêndice 4: Autorização dos autores para utilização dos questionários para a recolha de dados.

Exmos. Srs.
Da Comissão de Ética

Assunto: Autorização para Estudo

Os autores abaixo assinados vêm por este meio informar que autorizam a utilização do questionário de Satisfação com a Vida, validado para a língua portuguesa, para o estudo de pós-doutoramento do Prof. Samuel Honório intitulado "Estilos de vida e satisfação com a vida de estudantes no ensino superior.

Os autores,



Flávia Sousa

Francisco Albuquerque

Exmos. Srs.
Da Comissão de Ética

Assunto: Autorização para Estudo

Os autores abaixo assinados vêm por este meio informar que autorizam a utilização do questionário de Satisfação com a Vida, validado para a língua portuguesa, para o estudo de pós-doutoramento do Prof. Samuel Honório intitulado "Estilos de vida e satisfação com a vida de estudantes no ensino superior.

Os autores,


Francisco José Batista de Albuquerque

Exmos. Srs.
Da Comissão de Ética

Assunto: Autorização para Estudo

O autor abaixo assinado vem por este meio informar que autoriza a utilização do questionário de Estilos de Vida, validado para a língua portuguesa, para o estudo de pós-doutoramento do Prof. Samuel Honório intitulado "Estilos de vida e satisfação com a vida de estudantes no ensino superior.

O autor,



Marco Alexandre da Silva Batista

Apêndice 5: Artigo: Motivation for Physical Activity Practice and Satisfaction with Life in Health Sciences first-year students - Relationship between gender and different geographic regions. (*Por motivos relacionados com Direitos de Autor, apenas apresentamos a primeira página do referido artigo*).

Motivation for Physical Activity Practice and Satisfaction with Life in Health Sciences first-year students - Relationship between gender and different geographic regions

SAMUEL HONÓRIO¹, MARCO BATISTA¹, MARIA-RAQUEL G. SILVA²

¹ *SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit), Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal*

² *Faculty of Health Sciences of University Fernando Pessoa, Oporto, Portugal. Research Centre for Anthropology and Health, University of Coimbra, Portugal. Scientific Commission of the Gymnastics Federation of Portugal, Lisbon, Portugal.*

Abstract

The practice of physical activity in all age groups is fundamental. The risk of many diseases and usual health problems decrease with regular physical activity. This study has as main objective to identify the motivations and satisfaction with the life of first-year students of health sciences bachelor's degrees and compare them between gender and different geographic regions that students came from. A total of 177 students of both genders from 3 different country regions (North, Centre and Interior of Portugal), namely 31 (17.5%) were male and 146 (82.5%) were female, with a mean age of 20.20±3.04 years from 18 to 30 years. Data collection instrument used was a questionnaire of six

scales that evaluate each of the variables: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, Basic Psychological Needs Exercise Scale and Life Satisfaction Scale. Descriptive statistics were presented and the Cronbach's alpha was calculated to evaluate the internal consistency of the questionnaires. A level of significance was adopted with a margin of error of 5% for a probability of at least 95% using the Levene and Mann-Whitney techniques for comparisons between genders and regions using SPSS version 20. The results show that the motivation for who maintains a constant practice of PA focuses on intrinsic motivation in both genders with significant differences. In Amotivation, external and introjected regulation women present higher levels for the practice of PA related to men. In the basic psychological needs the male gender presents higher values in all the variables with significant differences in relation and competence. In the satisfaction with life between genders, men present higher means and students who practice PA are the most satisfied with their life's. According to the country region, this variable is more favourable to students from the north. We can conclude that the intrinsic motivation and the satisfaction with life appear as an extremely positive factor in these students that must be kept active for maintaining this satisfaction with life.

Keywords: Motivation, Sports Practice, Life Satisfaction, Gender, Country region

Apêndice 6: Artigo: Physical Activity Practice and Healthy Lifestyles Related to Resting Heart Rate in Health Sciences first-year students.

(Por motivos relacionados com Direitos de Autor, apenas apresentamos a primeira página do referido artigo).

Check for updates

ORIGINAL Research

Samuel Honório, PhD, Marco Batista, PhD, and Raquel Silva, PhD

Physical Activity Practice and Healthy Lifestyles Related to Resting Heart Rate in Health Sciences First-Year Students

Abstract: The expression lifestyle describes a frame of expressed behavior, usually in the form of patterns of consumption, that defines how an individual or social group fits into society. It presents as a focus of interest by researchers in this field, who classically favor the study of alcohol consumption, tobacco, eating habits, and physical activity. The aim of this study was to identify the relationship between physical activity and healthy lifestyle, especially in terms of eating habits, tobacco, alcohol consumption, resting habits, and resting heart rate (RHR) in Health Sciences first-year students. A total of 177 students of both genders participated, of whom 37 (17.5%) were male and 140 (82.5%) were female, with a mean age of 20.20 years, from 18 to 30 years. The data collection instrument used was the Healthy Lifestyle Questionnaire (HLQ), using SPSS 21.0 for descriptive statistics and the Cronbach α to evaluate the internal consistency of the questionnaire. A level of significance was adopted with a margin of error of 5% for a probability of at least 95% using the Kolmogorov-Smirnov technique and Mann-Whitney test for comparisons between practitioners' students and genders. The results obtained demonstrate more favorable results in all variables in students practicing physical activity with significant differences in eating habits and RHR. In terms of gender, there were significant differences in all variables except for eating habits. We conclude that students practicing physical activity present more favorable results in terms of lifestyles combined with lower RHR.

Introduction

The practice of physical activity is not only important, but also necessary for healthy growth and human development, regardless of the type of activity or the sport dimension chosen. It can also be considered an important element of culture, with relevance in educational programs, but also as an element of comparison, selection, and competitiveness, which may lead, in

... we noticed that active individuals had better levels of cardiorespiratory and muscular fitness, better body composition and bone mineral density, and fewer symptoms of anxiety and depression.

value, considered as positive factors in terms of quality of life.

Keywords: sports practice; lifestyles; resting habits; eating habits; alcohol consumption; resting heart rate

certain circumstances, to express.¹ According to some authors,² the increase in sedentary behaviors, as well as the invasion of tasks that can make physical effort unfeasible, represent one of the greatest problems that characterize

DOI: 10.1177/1550027819879861. Manuscript received June 18, 2019; revised September 5, 2019; accepted September 6, 2019. From I4EBU (Sport, Health and Exercise Research Unit), Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal (D1, MI), and Faculty of Health Sciences of University Fernando Pessoa, Oporto, Portugal; Research Centre for Anthropology and Health, University of Coimbra, Portugal; and Scientific Commission of the Gymnastics Federation of Portugal, Lisbon, Portugal (RS). Address correspondence to: Samuel Honório, I4EBU (Sport, Health and Exercise Research Unit), Instituto Politécnico de Castelo Branco, Rua Prof. Dr. Faria de Vasconcelos, 6300-266 Castelo Branco, Portugal; e-mail: samuelhonorio@hotmail.com

For reprints and permissions queries, please visit SAGE's Web site at www.sagepub.com/journalsPermissions.

Copyright © 2019 The Author(s)

Apêndice 7: Artigo: Physical activity and subjective well-being in Health Sciences first-year students. (*Por motivos relacionados com Direitos de Autor, apenas apresentamos a primeira página do referido artigo*).

Proceeding

Supplementary Issue: International Seminar of Physical Education, Leisure and Health, 17, 18, 19 June 2019.
Castelo Branco, Portugal

Physical activity and subjective well-being in Health Sciences first-year students

SAMUEL HONÓRIO^{1,2} ✉, MARCO BATISTA^{1,2}, MARIA-RAQUEL G. SILVA³

¹ SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit), Instituto Polytechnic de Castelo Branco, Portugal

² RECI (Research, Education and Community Intervention).

³ Faculty of Health Sciences, University Fernando Pessoa, Oporto, Portugal. Research Centre for Anthropology and Health, University of Coimbra, Portugal. Scientific Commission of the Gymnastics Federation of Portugal, Lisbon, Portugal.

ABSTRACT

It is evident that physical activity implies several health benefits and is considered a fundamental component for improving quality of life and well-being. The main objective of the study was to identify the relationship between students who maintain a regular physical activity practice and how this aspect contributes to their well-being, namely life satisfaction and affections. A total of 177 students of both genders, aged between 18 and 30 years, enrolled in the first year of Health Sciences College degrees participated in this research. The data collection instrument used was a questionnaire, with the Positive and Negative Affective Scale (PANAS) and the Satisfaction with Life (SWLS). In addition to descriptive statistics, the Mann-Whitney test was used to compare groups (83 practitioners and 94 non-practitioners). Results showed that students, who maintain practicing PA with the entrance in College had more favourable values in well-being with significant differences in terms of their satisfaction with life ($p=0.04$) and positive affections ($p=0.01$). We conclude that students from Health Sciences College degrees who maintain a constant physical activity practice present better results in the analysed variables in relation to those who stopped practicing after they start attending the first year of College.

Keywords: Students, Life Satisfaction, Affections, Physical Activity, Well-being.

¹ **Corresponding author.** Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação. SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit). Portugal

E-mail: samuelhonorio@ipcb.pt

Supplementary Issue: International Seminar of Physical Education, Leisure and Health, 17, 18, 19 June 2019.
Castelo Branco, Portugal.

JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE ISSN 1988-5202

© Faculty of Education. University of Alicante.

doi:10.14198/xxxxxxxxxxx

Apêndice 8: Resumo intitulado “Qualidade de Vida e Bem-estar em Estudantes de Enfermagem”.

I Congresso Internacional Qualidade de Vida, Cidadania e Saúde Mental



Qualidade de Vida e Bem-estar em Estudantes de Enfermagem

Samuel Honório⁽¹⁾, Marco Batista⁽²⁾, Raquel Silva⁽³⁾

⁽¹⁾SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit), Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal

⁽²⁾SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit), Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal

⁽³⁾Faculty of Health Sciences of University Fernando Pessoa, Oporto, Portugal. Research Centre for Anthropology and Health, University of Coimbra, Portugal. Scientific Commission of the Gymnastics Federation of Portugal, Lisbon, Portugal.

RESUMO

(Max: 250 palavras / 1750 caracteres)

Introdução: A promoção da saúde das populações e da qualidade de vida, define-se como um dos pilares fundamentais para a saúde e o bem-estar geral. O objetivo foi identificar a relação entre estilos de vida saudáveis (hábitos alimentares, consumo de tabaco e álcool, hábitos de descanso, prática de atividade física e frequência cardíaca) e a satisfação com a vida de estudantes de enfermagem.

Métodos: Participaram 177 indivíduos (n=31, 17,5% do GM e n=146, 82,5% do GF), entre os 18 e os 30 anos com uma média de idades de ± 20.20 anos. Foram aplicados o Questionário de Estilos de Vida Saudáveis, a Escala de Satisfação com a Vida e o Questionário de Motivação para o Desporto. Recorreu-se às técnicas de Kolmogorov-Smirnov e das provas de Mann-Whitney e Teste T-student para as comparações entre géneros.

Resultados: Nos estilos de vida verificaram-se diferenças significativas em todas as variáveis à exceção dos hábitos alimentares (consumo de tabaco, $p=0.00$, álcool, $p=0.03$, hábitos de descanso, $p=0.02$ e frequência cardíaca, $p=0.02$). Na satisfação com a vida são os homens que apresentam médias mais elevadas (5.32) e os estudantes com prática de atividade física são os mais satisfeitos com a vida (5.14) com valores significativos ($p=0.04$).

Conclusões: A satisfação com vida apresenta-se como um fator positivo para que esta população se possa manter sempre ativa. Os estudantes praticantes de atividade física apresentam resultados mais favoráveis em termos de estilos de vida com FCR mais baixos tidos como fatores positivos em termos de qualidade de vida.

Palavras Chave - Estilos de Vida, Satisfação com a Vida, Qualidade de Vida, Bem-estar; Saúde Mental.

Referências Bibliográficas –

Albuquerque J, Sousa F, Martins CR. Validação das escalas de satisfação com a vida e afetos para idosos rurais. *Psico*, 2010; 41(1), 85-92

Couto N, Cid L, Moutão J. Estudo da relação entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas, a regulação da motivação e a adesão ao exercício em ginásios. *Revista Gymnasium*, 2012; 1(5), 77-91.

Dias R. Qualidade de Vida Relacionada com a Saúde e Satisfação com a Vida: Um estudo em indivíduos amputados do membro inferior. Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências e de Educação Física, da Universidade do Porto. 2006

Filho E, Carvalho L, Gomes E. Estudo da qualidade do sono na população adulta de Maceió. *Neurobiologia*, 2010; 73(1): 93-97.

Freitas Júnior P, Monteiro P, Silveira L. Resting heart rate as a predictor of metabolic dysfunctions in obese children and adolescents. *BMC Pediatrics*, 2012; 12: 431-442

I Congresso Internacional Qualidade de Vida, Cidadania e Saúde Mental



Gopinath B, Hardy L, Baur L, Burlutsky G, Mitchell P. Physical activity and sedentary behaviors and health-related quality of life in adolescents. *Pediatrics*, 2012; 130(1): 167-174.

Gontarev S, Kalac R, Zivkovic V, Velickovska L, Telai B. The association between high blood pressure, physical fitness and fatness in adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 2017; 34(1):35-40.

Jansen I, LeBlanc A. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2010; 7(40): 1-16.

Lang J, Belanger K, Poitras V, Janssen I, Tomkinson G, Tremblay M. Systematic review of the relationship between 20 m shuttle run performance and health indicators among children and youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2018; 21(4):383-397.

Mora M, Villalobos D, Araya G, Ozols A. Perspetiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa. *MHSalud*, 2012; 1(1), 1-12.

Moreno J, Cano F, González-Cutre D, Cervelló E, Ruiz LM. Flow disposicional en salvamento deportivo: Una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 2009; 18, 23-35.

Informação Suplementar

Tema do congresso onde o resumo se enquadra: Saúde e Qualidade de Vida

Nome completo do autor que apresentará e manterá contato com a organização: Samuel Honório

Email do autor para futuro contato: samuelhonorio@hotmail.com

Se o trabalho for aceite pela Comissão Científica do Congresso: (apenas poderá escolher uma opção)

Publicação na Revista Acta Paulista de Enfermagem

Publicação em e-book de artigo em formato full-paper

Publicação em e-book em formato de resumo

Apêndice 9: Resumo intitulado “Physical activity and subjective well-being in Health Sciences”

Physical activity and subjective well-being in Health Sciences first-year students

SAMUEL HONÓRIO^{1,2}, MARCO BATISTA^{1,2}, MARIA-RAQUEL G. SILVA³

1 SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit), Instituto Polytechnic de Castelo Branco, Portugal

2 RECI (Research, Education and Community Intervention).

*3 Faculty of Health Sciences, University Fernando Pessoa, Oporto, Portugal.
Research Centre for Anthropology and Health, University of Coimbra, Portugal.
Scientific Commission of the Gymnastics Federation of Portugal, Lisbon, Portugal.*

ABSTRACT

It is evident that physical activity implies several health benefits and is considered a fundamental component for improving quality of life and well-being. The main objective of the study was to identify the relationship between students who maintain a regular physical activity practice and how this aspect contributes to their well-being, namely life satisfaction and affections. A total of 177 students of both genders, aged between 18 and 30 years, enrolled in the first year of Health Sciences College degrees participated in this research. The data collection instrument used was a questionnaire, with the Positive and Negative Affective Scale (PANAS) and the Satisfaction with Life (SWLS). In addition to descriptive statistics, the Mann-Whitney test was used to compare groups (83 practitioners and 94 non-practitioners). Results showed that students, who maintain practicing PA with the entrance in College had more favourable values in well-being with significant differences in terms of their satisfaction with life ($p=0.04$) and positive affections ($p=0.01$). We conclude that students from Health Sciences College degrees who maintain a constant physical

activity practice present better results in the analyzed variables in relation to those who stopped practicing after they start attending the first year of College.

Keywords: Students, Life Satisfaction, Affections, Physical Activity, Well-being.

Apêndice 10: Comprovativo de resumo aceite: Physical activity and subjective well-being in Health Sciences first-year students”.

De: Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde
<sieflas2019@ipcb.pt>

Enviado: 5 de junho de 2019 15:15

Para: Samuel Honório <samuelhonorio@ipcb.pt>

Assunto: Congresso Sieflas

Prezados Autores,

A organização do XV SIEFLAS vem, por este meio informar que o vosso artigo intitulado " Physical activity and subjective well-being in Health Sciences first-year students" , foi aceite para publicação no JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE,

Com estima

Comissão Científica do XV SIEFLAS

Apêndice 11: Comprovativo de resumo aceite: “Qualidade de Vida e Bem-estar em Estudantes de Enfermagem”.

The screenshot displays an Outlook email window. The left sidebar shows the Outlook navigation pane with folders like 'Outlook', 'Nova mensagem', 'Favoritos', 'Itens Enviados', 'Rascunhos', 'Itens Excluídos', 'Caixa de Entrada', 'Pastas', 'Caixa de Entrada', 'Lixo Eletrónico', 'Arquivo Morto', 'Anotações', 'Histórico de Conver...', 'Preferidos', 'Nova pasta', and 'Grupos'. The main pane shows an email from 'congresso.msmental@gmail.com' with the subject 'RE: [MSMENTAL] Decisão Editorial'. The email content includes a 84 KB attachment 'Comprovativo_Samuel_Honór...', a greeting from Samuel Honório, and a congratulatory message regarding the acceptance of the student's paper for the 'I CONGRESSO INTERNACIONAL QUALIDADE DE VIDA, CIDADANIA E SAÚDE MENTAL' in Viseu. The email footer contains contact information for 'msmental Congresso' and a link to the congress website.

Outlook

congresso.msmental@gmail.com

Filtros

Responder Excluir Arquivar Lixo Eletrónico Mover para

RE: [MSMENTAL] Decisão Editorial

Samuel Honório
Qua, 12/06/2019 18:03
msmental Congresso

Comprovativo_Samuel_Honór...
84 KB

2 anexos (109 KB) Baixar tudo Salvar tudo no OneDrive

Boa tarde, junto envio comprovativo de pagamento do respetivo valor tendo em conta que sou aluno de pós-doutoramento. Pediria, se possível, que a minha comunicação fosse no final da manhã. Atentamente, Samuel.

Samuel Honório
Phd - Sport Sciences, Health and Exercise
Instituto Politécnico de Castelo Branco
Polytechnic Institute of Castelo Branco
Department of Sports and Well-being
SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit)
skype: samuelhonorio1

De: msmental Congresso <congresso.msmental@gmail.com>
Enviado: terça-feira, 11 de junho de 2019 10:44
Para: samuelhonorio@hotmail.com
Cc: marco.batista@ipcb.pt; raquel@ufp.edu.pt
Assunto: [MSMENTAL] Decisão Editorial

(\$presenterName):

Parabéns, o seu documento Qualidade de Vida e Saúde Mental em Estudantes de Enfermagem foi aceite para ser apresentado na(o) I CONGRESSO INTERNACIONAL QUALIDADE DE VIDA, CIDADANIA E SAÚDE MENTAL que acontecerá 2019-06-21 em Viseu.

Deverá efectuar a sua inscrição e pagamento, no Congresso, de modo a darmos prosseguimento da publicação do artigo na Revista Acta Paulista de Enfermagem.

Obrigado e aguardamos a sua participação no evento.
msmental Congresso
congresso.msmental@gmail.com

I CONGRESSO INTERNACIONAL QUALIDADE DE VIDA, CIDADANIA E SAÚDE MENTAL
http://projects.essv.ipv.pt/msmental/ocs_msmental/index.php/ocs_mental/ocs_mental_1/index

Atualizar para o Office 365 com Recursos premium do Outlook

RE: [MSMENTAL] Decisão ... RE: Relatório - ANE...