

Diferenças em função do género do comportamento planeado para a prática desportiva, estilos de vida saudáveis e satisfação com a vida de atletas veteranos

Diferencias de género en la conducta planificada para la práctica deportiva, los estilos de vida saludables y la satisfacción con la vida de los deportistas veteranos

Gender differences of planned behavior for sports practice, healthy lifestyles and life satisfaction of veteran athletes

---

MARCO BATISTA

Sport, Health & Exercise Research Unit - Instituto Politécnico de Castelo Branco. Portugal  
Rua Prof. Dr Faria de Vasconcelos. 6000-266 Castelo Branco

[marco.batista@ipcb.pt](mailto:marco.batista@ipcb.pt)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3318-2472>

MARTA LEYTON-ROMÁN

Universidad Rey Juan Carlos, Madrid. España

[marta.leyton@urjc.es](mailto:marta.leyton@urjc.es)

SUSANA LOBATO-MUÑOZ

Facultad de Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres. España

[susanalobato@gmail.com](mailto:susanalobato@gmail.com)

RUTH JIMÉNEZ-CASTUERA

Facultad de Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres. España

[ruthji@unex.es](mailto:ruthji@unex.es)

Recibido: 06-04-2018. Aceptado: 09-08-2019.

Cómo citar / Citation: Batista, M., Leyton-Román, M., Lobato-Muñoz, S. y Jiménez-Castuera, R. (2019). Diferenças em função do género do comportamento planeado para a prática deportiva, estilos de vida saudáveis e satisfação com a vida de atletas veteranos, *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 21, 22-51.

DOI: <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2019.22-51>

**Resumo.** O objetivo foi analisar as diferenças em função do género do comportamento planeado para a prática desportiva, estilos de vida saudáveis e satisfação com a vida de atletas veteranos. A amostra foi composta por 320 atletas veteranos portugueses de ambos os géneros, de idades entre os 30-60 anos ( $M=44$   $DP=8.6$ ), competidores de várias modalidades. Como instrumentos de medida utilizou-se o Questionário de Avaliação do Comportamento Planeado, o Questionário de Satisfação com a Vida e o Questionário de Estilos de Vida Saudáveis. Os dados revelaram que os atletas veteranos diferem no comportamento planeado, quando comparados entre géneros. As atletas femininas revelaram níveis significativamente superiores de satisfação com a vida e de hábitos alimentares saudáveis assim como de descanso quando comparadas com os atletas masculinos, indicadores cognitivos e comportamentais de um superior bem-estar pela ação da prática desportiva. Este estudo apresenta-se como um contributo para a compreensão da função do desporto na promoção de bem-estar na população de veteranos, sendo de interesse fomentar a perceção de controlo comportamental em ambos os géneros, como forma de fortalecimento das intenções de manutenção na adesão à prática desportiva.

**Palavras chave:** Comportamento planeado; bem-estar; género; desporto; veteranos.

**Resumen.** El objetivo fue analizar las diferencias de género en la conducta planificada para la práctica deportiva, estilos de vida saludables y satisfacción con la vida de deportistas veteranos. La muestra consistió en 320 deportistas veteranos portugueses de ambos géneros, con edades comprendidas entre 30 y 60 años ( $M = 44$   $DT = 8,6$ ), competidores de diversas modalidades deportivas. Como instrumentos de medida se utilizó el Cuestionario de Evaluación de la Conducta Planificada, el Cuestionario de Satisfacción con la Vida y el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables. El análisis de datos reveló que los deportistas veteranos portugueses difieren en la conducta planificada cuando comparados por género. Las mujeres mostraron niveles significativamente superiores de satisfacción con la vida y de hábitos alimenticios saludables, así como de descanso cuando comparados con los deportistas masculinos, indicadores cognitivos y comportamentales de un superior bienestar por la acción de la práctica deportiva. Este estudio se presenta como una contribución a la comprensión de la función del deporte en la promoción del bienestar en la población de deportistas veteranos, siendo de interés fomentar la percepción de control comportamental en ambos géneros, como forma de fortalecimiento de las intenciones y consecuentemente de mantenimiento en la adhesión a la práctica deportiva.

**Palabras clave.** Conducta planificada; bienestar; género; deporte; veteranos.

**Abstract:** The aim was to analyze gender differences of planned behavior for sports practice, healthy lifestyles and satisfaction with the lives of veteran athletes. The sample consisted of 320 Portuguese veterans of both sexes, aged between 30-60 years ( $M = 44$   $SD = 8.6$ ), competitors of various modalities. The Measurement Questionnaire for Planned Behavior, the Life Satisfaction Questionnaire and the Healthy Lifestyle Questionnaire were used as instruments of measurement. Data revealed that veteran Portuguese athletes differ in planned behavior when compared between genders. Female athletes revealed significantly higher levels of satisfaction with life and healthy eating habits as well as rest when compared to male athletes, cognitive and behavioral indicators of superior well-being by the action of sports. This study contributes to the understanding of the role of sport in promoting well-being in the veteran population, and it is of interest to foster the perception of behavioral control in both genders as a way of strengthening intentions and consequently maintenance in adherence to sports practice.

**Keywords:** Planned behavior; well-being, gender, sport, veterans.

## INTRODUÇÃO

A nossa sociedade está em constante mudança, sendo que nas últimas décadas tem sido observado um aumento na expectativa de vida, acompanhado de um aumento da percentagem de indivíduos, acima dos 35 anos de idade, a participarem em atividades físicas de caráter competitivo e não competitivo (Batista, Jimenez Castuera, Leyton, Aspano & Lobato, 2017c).

Relativamente ao desporto veterano, corresponde ao desporto praticado por atletas que ultrapassam os 35 anos de idade e continuam a disputar provas desportivas, embora em muitas modalidades o termo utilizado para classificar estes atletas seja “atletas masters”. Porém podemos encontrar escalões de participação em classes veteranas em idades mais baixas, como é exemplo a natação, desde os 28 anos, ou em outras modalidades, a partir dos 30 anos, como é o caso do triatlo ou judo (Batista, Jimenez Castuera, Honório, Mendes, Paulo & Mesquita, 2017a); Batista, Jiménez-Castuera, Lobato, Leyton & Aspano, 2017b; Batista, Jimenez Castuera, Leyton, Aspano & Lobato, 2017c). A participação veterana no desporto em Portugal, tem evoluído em número de efetivos federados, assinalando um crescimento desde de 2002 a 2009 de 1500%, ao contrário dos escalões mais jovens, que apenas duplicaram, porém, o rácio de participação veterana por género centra-se em 1:7 favorável aos homens (IDP, 2011).

São conhecidos os efeitos degenerativos do processo de envelhecimento do ser humano, descritos detalhadamente pelo American College of Sport Medicine (ACSM, 2010). No entanto, resulta muito interessante observarmos que os atletas veteranos por norma, treinam e competem durante praticamente toda a sua vida (Baker, Horton, & Weir, 2010), pelo que a motivação por atrasar o envelhecimento e deter uma maior qualidade de vida, poderia ser uma das mais altas motivações deste tipo de atletas, indicadores obtidos por Zarauz e Ruiz-Juan (2013a). Torna-se de relevante importância indicar que os atletas veteranos, por norma, treinam e competem durante praticamente toda a sua vida (Baker, Horton, & Weir, 2010), tornando-se a motivação por retardar o envelhecimento e possuir uma maior qualidade de vida, uma das mais elevadas motivações deste coletivo de atletas (Zarauz & Ruiz-Juan, 2013a; Zarauz & Ruiz-Juan, 2015; Batista et al., 2017a).

Apesar da abundante informação proporcionada por diversos estudos sobre os múltiplos benefícios para a saúde da prática regular de exercício físico-desportivo (Castillo & Moncada, 2010; Molina-García, Castillo & Pablos, 2007; Leytón, Batista, Lobato, Aspano & Jiménez, 2017; Leyton, Lobato, Batista, Aspano & Jiménez, 2018), continuam a existir uma série de barreiras para muitos adultos e veteranos que lhes impedem comprometer-se com êxito a qualquer programa de exercício físico ou desportivo. Por este motivo, é necessário produzir trabalhos centrados nos antecedentes psicossociais do exercício físico, para oferecer uma explicação ajustada a um fenómeno que poderia começar a supor um problema de saúde (Huescar, Rodriguez-Marin, Cervello & Moreno-Murcia, 2014).

Neste sentido, um dos modelos que mais investigação está gerando na atualidade, precisamente pelo seu papel na explicação da tomada de decisões em contextos complexos, é a Teoria do Comportamento Planeado (TCP) (Ajzen, 1991, 2011; McEachan, Conner, Taylor & Lawton, 2011), que é complementar da Teoría da Ação Racional (TRA) (Ajzen & Fishbein, 1980). Segundo os seus postulados, a conduta de uma pessoa, estaria determinada de forma imediata pela intenção que a pessoa tem de realizar (ou não realizar) essa conduta. Por sua vez, a dita intenção de levar a cabo um comportamento é função de três elementos fundamentais: em primeiro lugar, a atitude face à conduta como variável inicial, que vem determinada pelas crenças da pessoa sobre os resultados da conduta que pretende, pela valoração de tais resultados, e pela experiência, o que se traduz numa forma aprendida de responder (favorável ou desfavorável) a um evento de maneira consistente (Ajzen, 1991). Em segundo lugar, a norma subjetiva, que é o componente mais social do modelo, e implica, por sua vez, a crença que a pessoa tem de que existem pressões sociais que se exercem sobre ela para que realize ou não a ação em questão, e a motivação por agradar tais pressões, e, em terceiro lugar, a perceção de controlo comportamental que se tem na situação na que se deve tomar a decisão e atuar.

Essa perceção é também, função das crenças que a pessoa tem sobre as suas próprias capacidades para levar a cabo um determinado comportamento (González, Donolo, Rinaudo & Paolini, 2011). Assim pois, no caso da prática de exercício físico-desportivo, segundo estes princípios, pese a que uma pessoa possua uma atitude geral positiva face ao desporto porque considere que é provável que aumente a sua saúde física e psicológica pelo feito de praticar exercício físico (expectativa,

crença sobre resultados) e lhe outorgue um valor positivo ao feito de que melhore a sua saúde (valoração de resultados), a probabilidade de que leve a cabo o seu próprio plano de exercício físico vai depender também da sua crença de que o seu grupo de iguais o rejeitaria se não praticasse nenhum tipo de exercício físico (expectativa, norma subjetiva), e quanto lhe importa a opinião dos demais (motivação para cumprir com eles), e, finalmente, da crença sobre qual é a sua capacidade para levar a cabo essa prática desportiva (perceção de controlo). Dessa maneira, o comportamento de prática de exercício físico (condutual final), resultará de uma decisão puramente subjetiva.

Azjen (1991) assinala que a perceção de controlo da conduta está determinada por variáveis externas, neste caso, por exemplo, a oportunidade para a pessoa de praticar exercício físico-desportivo, e por variáveis de natureza interna, como poderiam ser as perceções de habilidade e eficácia para levar a cabo essa ação. Posto isto, da soma destes três componentes, isto é, a atitude, a norma subjetiva e o controlo percebido da conduta, resultaria a intenção comportamental (Azjen, 1985, 2014), que seria o precursor mais imediato da conduta. O autor refere-nos ainda que a intenção reflete a quantidade de esforço ou intensidade que um indivíduo vai investir para perseguir os resultados futuros, de se envolver por exemplo em atividades físicas, ou participar em competição. A intenção faz referencia para a decisão de executar ou não uma ação, e, dado que este aspeto é determinante para o comportamento das pessoas, a dita variável resulta como uma chave na predição de numerosos comportamentos de âmbito social (Ajzen, 2011; Armitage, 2009; Pakpour et al., 2011).

No âmbito do exercício físico, a TCP vem demonstrando a sua utilidade na compreensão e predição desta conduta já desde a década de noventa até à actualidade (Blue, 1995; Godin & Kok, 1996; Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2002; Hausenblas, Carron & Mack, 1997; Huescar, Rodriguez-Marin, Cervello & Moreno-Murcia, 2014). Deste modo, os resultados de estudos recentes assinalam correlações positivas entre, por um lado, as variáveis atitudes, normas subjetivas e controlo comportamental percebido, e por outro, a intenção de praticar exercício físico (Downs & Hausenblas, 2005), destacando o papel da intenção como preditor dominante da execução do comportamento (Ries, 2010). Não obstante, é importante pontualizar que, enquanto que o modelo vem sendo útil na predição da intenção, com respeito à predição do comportamento em si, a variância explicada normalmente resulta menor

(Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2002). Esta distancia entre a intenção e a conduta está sendo objeto de discussão na literatura mais atual sobre o tema (McEachan et al., 2011; Ries & Sevillano, 2011), aludindo em alguns trabalhos a existência de barreiras pessoais (como a experiência) ou culturais (como os costumes) que poderiam dificultar a conversão do “pretendo fazer” (intenção) em “estou fazendo” (conduta) (Fishbein & Ajzen, 2010).

Além disso, e apesar da existência de uma quantidade suficiente de investigação que justifica a estreita relação entre as variáveis da TCP e a disposição da pessoa para começar a praticar exercício físico-desportivo ou a manter comportamentos saudáveis, existem trabalhos (Armitage, 2005) que reclamam a necessidade de estudos que se centrem não só no início da prática de exercício físico, senão também na manutenção comportamental ao longo do tempo. Neste sentido, em numerosos estudos comprovou-se que a conduta passada da pessoa é um bom preditor da conduta presente e futura (Arbinaga, García, Vázquez, Joaquín & Pazos, 2011; Carpi, Zurriaga, González, Marzo & Buuk, 2007), assinalando inclusivamente que esta variável poderia ter mais força preditiva que a intenção (Wong & Mullan, 2009).

No contexto competitivo veterano Batista, Leyton, Lobato & Jiménez (2018) dizem-nos que nas variáveis da Teoria do Comportamento Planeado, a intenção foi a variável mais valorada pelos atletas veteranos. É relevante indicar que os atletas veteranos, por norma, treinam e competem durante praticamente toda a sua vida (Baker, Horton, & Weir, 2010), convertendo-se a motivação um fator para retardar o envelhecimento e ter uma maior qualidade de vida (Zarauz-Sancho & Ruiz-Juan, 2013; Zarauz-Sancho & Ruiz-Juan, 2015; Batista, Jiménez, Lobato, Leyton & Aspano, 2017a), evidenciando paralelamente este coletivo um estilo de vida mais saudável (Batista, Leyton, Lobato & Jiménez, 2018).

O constructo de estilo de vida saudável constitui-se como um obstáculo à doença (Odgen & Carrol, 2010; Telama, Yang, Leskinen, Kankaanpa, Hirvensalo, Tammelin, Viikari & Raitakari, 2014) e inclui a saúde preventiva, a boa nutrição e controlo do peso, o lazer, a atividade física regular, os períodos de repouso e de descontração, a capacidade para enfrentar condições ou situações adversas e para estabelecer relações afetivas solidárias e cidadãs, adotando uma postura de ser e de estar no mundo com o objetivo de bem viver (WHO, 2002).

O estudo dos estilos de vida saudáveis pode ser marcado até à atualidade por três grandes períodos: um primeiro período com início no século XIX, até meados do século XX; um segundo período, que encerra a segunda metade do século XX e um terceiro período que se centra na atualidade. Durante o primeiro período, destacam-se estudos (Veblen, 1994; Adler, 1929; Weber, 1946) que realçavam os estilos de vida saudáveis, dependentes de uma visão sociológica e de fatores individuais, dos indivíduos que integravam os estratos sociais que o podiam manter. No segundo período, destacaram-se estudos (Bandura, 1982; Rodríguez Marín & Garcia Hurtado, 1995) que relatam uma incorporação dos estilos de vida saudáveis na área da saúde e ainda estudos naquilo que são condutas isoladas, aparentemente abonatórias ou conducentes a um estilo de vida saudável. No terceiro período, assistiu-se a um desenvolvimento até à atualidade, onde são de salientar trabalhos (Prochaska, Spring & Nigg, 2008; García-Ubaque, 2011) que refletem condutas saudáveis integradas em contextos diversos, ou mesmo, a relação de diferentes dimensões com os estilos de vida saudáveis, tais como a motivação, a perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas, ou mesmo, a predição de atitudes comportamentais, procurando perceber o porquê, em que contexto, quando se observa uma determinada prática e/ou a adoção de condutas saudáveis. Estas condutas saudáveis, para serem consideradas como um estilo de vida individual, obviamente têm de fazer parte integrante da dinâmica comportamental de cada indivíduo. Batista, Jimenez, Leyton, Aspano & Lobato (2017c) observaram resultados favoráveis, em que nos atletas veteranos, os comportamentos mais autodeterminados para a prática desportiva regular e conseqüentemente na adoção e manutenção de estilos de vida saudáveis promoviam elevados níveis de satisfação com a vida.

O constructo de satisfação com a vida é entendido como um processo de julgamento no qual os indivíduos avaliam globalmente a qualidade das respetivas vidas com base em critérios próprios. Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) referem que a satisfação com a vida é um processo de julgamento cognitivo. Efetivamente, podemos caracterizá-la como sendo uma componente cognitiva do bem-estar subjetivo, consistindo num juízo global realizado pelo indivíduo, que se foca e recorre mais aos sentimentos positivos do que aos negativos, ou seja, trata-se de uma avaliação positiva dos acontecimentos e circunstâncias da vida, podendo ser subdividida em diversos domínios,

tais como a satisfação no trabalho, amor, família e amigos (Diener, 1994; Lopes, 2012).

Segundo Siqueira e Padovam (2008) este conceito é ainda considerado como uma dimensão subjetiva de qualidade de vida, ao lado da felicidade e bem-estar. Já para Lopes (2012) a satisfação com a vida diz respeito ao julgamento subjetivo que o indivíduo faz acerca da sua qualidade de vida, olhando para toda a sua história de vida e baseando-se nos fatores que são para ele, indispensáveis para se sentir feliz e satisfeito. Assim, ao abordar o fator de satisfação com a vida, é importante ter em conta que esta poderá referir-se a aspetos específicos, como o trabalho, a família, o lazer, a saúde, a economia, entre outros. Trata-se assim de um estado psicológico que guarda uma estreita relação com o bem-estar, mais do que avaliações objetivas da qualidade de vida pessoal.

A identificação de determinantes que residem no indivíduo podem permitir distinguir segmentos da população mais resistentes a intervenções. Características individuais como a idade e o género são as variáveis mais estudadas como determinantes da actividade física (Sallis & Owen, 1999). Verifica-se consistentemente uma relação negativa entre actividade física e idade. A diminuição da actividade física começa a verificar-se durante a adolescência e estende-se à idade adulta. À medida que a idade avança os sujeitos percebem mais barreiras à adesão ao exercício (Berger, Pargman & Weinberg, 2002). Quanto ao género, os estudos apontam para os homens serem mais activos do que as mulheres em todas as idades (Dishman & Sallis, 1994; Sallis & Owen, 1999), ainda que as mulheres apresentem níveis de autodeterminação mais elevados que os homens, como apontam os estudos de Amorose e Anderson-Butcher (2007), Chantal, Guay, Dobрева-Martinova e Vallerand (1996), Gillet e Rosnet (2008), Moreno-Murcia, Blanco, Galindo, Villodre e Coll (2007), Pelletier, Tuson, Vallerand, Brière e Blais (1995) ou de Medic, Starkes, Young e Weir (2006), ainda que surjam estudos que anulem essa tendência e equiparem os dois géneros (Martín, Moscoso & Pedrajas, 2013 ou Batista, Jiménez, Lobato, Leyton & Aspano, 2017b).

Pelo exposto, com este estudo objetivamos analisar as diferenças em função do género do comportamento planeado para a prática desportiva, estilos de vida saudáveis e satisfação com a vida de atletas veteranos.



## **1. MÉTODO**

### **1. 1. Desenho do estudo**

Este é estudo transversal, visto que pretende observar a situação de uma população num determinado momento (Araújo, 2011; Mota, 2010), neste caso dos atletas veteranos. Quanto à manipulação de intervenções diretas sobre o objeto de estudo, trata-se de um estudo observacional, uma vez que não houve manipulação das variáveis independentes (Cubo Delgado, Martín Marin & Ramos Sanchez, 2011), ou seja, as variáveis são apresentadas conforme são, não havendo interferências por parte dos investigadores.

### **1.2. Amostra**

A amostra de estudo foi composta por 320 atletas veteranos portugueses de ambos os géneros, de idades compreendidas entre os 30 e os 60 anos ( $M=44$   $DP=8,6$ ), dos quais 70,6% (226 indivíduos) do género masculino e 29,4% (94 indivíduos) do género feminino, competidores de várias modalidades desportivas. Constan neste estudo dados referentes a praticantes de modalidades coletivas, como o futebol, hóquei em patins, rugby, basquetebol, assim como modalidades individuais, nomeadamente, ténis, judo, atletismo, btt, triatlo, equitação ou ciclismo. A técnica de amostragem foi não aleatória, uma vez que não assenta numa base probabilística, estando inerente à colheita de dados uma abordagem intencional a sujeitos com determinadas características específicas.

### **1.3. Procedimentos**

Numa primeira fase, levou-se a cabo uma seleção dos centros desportivos, como clubes e associações, atendendo a uma amostra por conveniência (Cubo Delgado, Martín-Marín & Ramos-Sanchez, 2011). Para a colheita de informação, colocámo-nos em contacto direto com os desportistas veteranos para solicitar a sua colaboração no estudo, pedindo, após concordância destes, a assinatura de um consentimento informado.

A administração do questionário definitivo, que aglutinou as escalas descritas anteriormente realizou-se na presença do investigador principal,

para explicar de forma breve os objetivos e estrutura, assim como a forma de preenchimento. Durante o processo de preenchimento, o investigador principal esteve disponível para qualquer problema que pudesse surgir. O tempo aproximado de preenchimento foi, sensivelmente, de trinta minutos.

Posteriormente, procedemos à introdução dos dados no programa de análise estatístico Statistical Package for a Social Sciences (SPSS 21.0), onde nos foi permitido realizar o processo de estatística descritiva das variáveis em estudo. Com o objetivo de realizar uma análise inferencial aplicámos a prova de Kolmogorov-Smirnov para avaliarmos a distribuição dos dados perante a amostra, adotando-se uma distribuição normal para valores de  $p > 0,05$ , o que se verificou para todas as variáveis.

Posteriormente, identificámos as diferenças existentes entre grupos através de estatística paramétrica, com recurso à prova t para amostras independentes. O grau de significância adotado foi de  $p \leq 0,05$ , para um intervalo de confiança de pelo menos 95%. Posteriormente calcularam-se os coeficientes de correlação entre as variáveis em análise para os dois géneros, assim como, efetuaram-se provas de regressão com standartização dos coeficientes com estimativa do erro padrão pela técnica de Bootstrap, para verificarmos em função do género, quais as variáveis da teoria do comportamento planeado se revelavam melhores preditores da satisfação com a vida, assim como das variáveis mensuradas para os estilos de vida saudáveis.

#### **1.4. Instrumentos**

Em seguida vão-se descrever as variáveis e os instrumentos de medida.

***Comportamento Planeado.*** Para medir as variáveis do comportamento planeado associado à prática desportiva (intensões, atitudes, normas subjetivas e perceção de controlo) aplicou-se o questionário já aplicado por outros autores (Courneya & Bobick, 2000; Palmeira & Teixeira, 2004; Palmeira, Teixeira, Branco, Martins, Minderico, Barata, Serpa & Sardinha, 2007). Este é constituído por 17 itens standard, validado para português por Palmeira & Teixeira (2004), elaborado a partir de diretrizes de Ajzen (1991), divididos por quatro

dimensões, utilizando uma escala de Likert de sete pontos para proceder à sua classificação.

Neste estudo, o modelo de medida revelou valores aceitáveis de ajustamento aos dados:  $\chi^2= 200.68$ ,  $p \leq 0.01$ ,  $\chi^2/g.l. = 3.40$ , CFI= 0.94, NNFI= 0.92, SRMR= 0.05, RMSEA= 0.06, obtendo-se os seguintes índices de fiabilidade interna: atitudes ( $\alpha= 0.79$ ), normas subjetivas ( $\alpha= 0.79$ ), perceção de controlo ( $\alpha= 0.73$ ), intenções ( $\alpha= 0.71$ ).

***Satisfação com a Vida.*** Para medir a satisfação com a vida utilizou-se a Escala de Satisfação com a Vida (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. De acordo com Albuquerque, Sousa & Martins (2010), em relação ao processo de validação da versão portuguesa da SWLS (Neto, 1993), através da análise fatorial confirmatória, os índices de qualidade de ajuste foram considerados adequados.

No presente estudo, o seu modelo de medida revelou valores aceitáveis de ajustamento aos dados:  $\chi^2= 24.16$ ,  $p \leq 0.01$ ,  $\chi^2/g.l. = 4.83$ , CFI= 0.99, NNFI= 0.98, SRMR= 0.02, RMSEA= 0.07, com um índice de fiabilidade interna: satisfação com a vida ( $\alpha= 0.87$ ).

***Estilos de Vida Saudáveis.*** Para medir os estilos de vida saudáveis o Questionário de Estilos de Vida Saudáveis (EVS) (Batista, Jimenez Castuera, Leyton Roman, Lobato & Aspano (2016a). Este Questionário de Estilos de Vida Saudáveis (EVS) resulta da versão traduzida e adaptada em castelhano, do questionário desenhado por Wold (HBSC). O Questionário de Estilos de Vida Saudáveis apresenta a versão de 20 itens, respetivamente, na medida em que mede os hábitos alimentares, concretamente os hábitos alimentares no respeito pelos horários das refeições; os hábitos alimentares no respeito por uma alimentação equilibrada; o consumo de tabaco e os hábitos de descanso. Neste estudo utilizou-se uma escala de tipo Likert que varia entre discordo plenamente (1) e concordo plenamente (5), com questões que expressam o grau de concordância com cada afirmação. No presente estudo, o modelo de medida revelou valores aceitáveis de ajustamento aos dados:  $\chi^2 = 632.68$ ,  $p = .000$ ,  $\chi^2/g.l. = 2.01$ , CFI = .94, IFI = .94, GFI = .92, SRMR = .06, RMSEA = .07, com um índice de fiabilidade interna: hábitos

alimentares ( $\alpha= 0.80$ ); os hábitos de descanso ( $\alpha= 0.84$ ) e o consumo de tabaco ( $\alpha= 0.91$ ).

## 2. RESULTADOS

### 2.1. Análise descritiva e de fiabilidade

Neste ponto iremos refletir os valores descritivos e de fiabilidade revelados pelos dados colhidos. Observamos no Quadro 1 que nas variáveis do comportamento planeado que os valores mais elevados se prendem com as intenções  $M = 6.21$ , seguido das atitudes  $M = 6.13$ , as normas subjetivas  $M=5.76$  e a perceção de controlo  $M=5.60$ . A variável satisfação com a vida obteve uma média mais reduzida para uma mesma amplitude das variáveis anteriormente descritas,  $M = 5.09$ . Nos valores obtidos nas variáveis de estilos de vida, o valor médio mais elevado foi o de hábitos alimentares  $M = 3.75$ , seguido de hábitos de descanso  $M = 3.42$  e consumo de tabaco  $M = 1.61$ .

Da análise de fiabilidade, todas as dimensões revelaram um  $\alpha$  de Cronbach acima de .70, o que se enquadra nos valores de corte apontados por Cubo Delgado, Martín-Marin & Ramos-Sanchez (2011), observando-se esse valor mínimo apenas na variável intenções.

**Quadro I.** Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis de estudo

Variável	Amplitude	Média	Desvio Padrão	Alpha de Cronbach
Intenções	1-7	6.21	0.97	0.70
Atitudes	1-7	6.13	0.74	0.79
Normas Subjetivas	1-7	5.76	1.11	0.79
Perceção de Controlo	1-7	5.60	1.02	0.73
Satisfação com a Vida	1-7	5.09	0.97	0.87
Hábitos Alimentares	1-5	3.75	0.70	0.80
Consumo de Tabaco	1-5	1.61	0.91	0.91
Hábitos de Descanso	1-5	3.42	0.97	0.84

## 2.2. Análise comparativa

Neste ponto iremos descrever os níveis médios das variáveis do comportamento planeado, satisfação com a vida e estilos de vida, em função da variável género, dos atletas veteranos que integraram o nosso estudo.

Ao analisarmos o Quadro II observamos que os valores médios das variáveis em análise são relativamente próximos nos dois grupos em análise, apresentando o género feminino valores numéricos reais mais elevados em todas as dimensões com exceção do consumo de tabaco. Nas variáveis do comportamento planeado o valor mais elevado é o das intenções, onde o género feminino apresentou  $M = 6.48$  e o género masculino  $M = 6.17$ . O valor médio mais baixo é o da perceção de controlo, onde o género feminino  $M = 6.18$  e o género masculino  $M = 6.13$ . As restantes dimensões do comportamento planeado revelaram valores médios acima da perceção de controlo e mais reduzidos que as intenções, concretamente as atitudes  $M = 6.18$  e  $M = 6.13$  e normas subjetivas  $M = 6.09$  e  $M = 5.71$ . Na variável satisfação com a vida observámos que o género feminino obteve um valor mais elevado  $M = 5.60$  e o género masculino  $M = 5.01$ . Nas variáveis de estilos de vida o género feminino obteve valores médios mais elevados nos hábitos alimentares  $M = 3.94$  e hábitos de descanso  $M = 3.65$ , tendo o género masculino obtido respetivamente  $M = 3.72$  e  $M = 3.39$ . No consumo de tabaco o género masculino apresentou um valor médio mais elevado  $M = 1.63$  e o género feminino  $M = 1.53$ .

**Quadro II.** Prova t para amostras independentes na comparação das variáveis em análise em função da variável género

	<i>Média Masculina</i>	<i>Média Feminina</i>	<i>Sig.</i>
<b>Intenções</b>	6.17	6.48	.001**
<b>Atitudes</b>	6.13	6.18	.656
<b>Normas Subjetivas</b>	5.71	6.09	.002**
<b>Perceção de Controlo</b>	5.60	5.65	.638
<b>Satisfação com a Vida</b>	5.01	5.60	.001**
<b>Hábitos Alimentares</b>	3.72	3.94	.005**
<b>Consumo de Tabaco</b>	1.63	1.53	.336
<b>Hábitos de Descanso</b>	3.39	3.65	.017*

Nota.\*Sig  $\alpha \leq 0.05$  \*\*Sig  $\alpha \leq 0.01$

Ao aplicarmos a prova *t* para amostras independentes (Quadro II), observamos que existem diferenças significativas favoráveis ao género feminino para valores de  $\alpha \leq 0.05$ , nas variáveis de intenções ( $\alpha=0.001$ ), normas subjetivas ( $\alpha=0.002$ ), satisfação com a vida ( $\alpha=0.001$ ), hábitos alimentares ( $\alpha=0.005$ ) e hábitos de descanso ( $\alpha=0.017$ ). Nas variáveis de atitudes, perceção de controlo e consumo de tabaco não se registaram diferenças significativas entre géneros.

Os dados constantes do Quadro III são respeitantes à correlação de Pearson entre as variáveis em análise no género masculino. Observamos correlações positivas significativas entre as variáveis do comportamento planeado, assim como entre estas e as variáveis de satisfação com a vida, hábitos alimentares e hábitos de descanso, com exceção feita entre esta última e as normas subjetivas. A variável consumo de tabaco apresenta uma correlação negativa com todas as restantes variáveis, assinalando-se correlações significativas entre esta e todas as variáveis em análise, com exceção das atitudes e normas subjetivas. Observaram-se correlações positivas e significativas entre a variável satisfação com a vida e hábitos alimentares e de descanso.

**Quadro III.** Coeficiente de correlação de Pearson entre as variáveis para o género masculino

	1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Intenções</b>							
<b>2 Atitudes</b>	,234**						
<b>3 Normas Subjetivas</b>	,290**	,148**					
<b>4 Perceção de Controlo</b>	,269**	,311**	,196**				
<b>5 Satisfação com a Vida</b>	,202**	,172**	,154**	,222**			
<b>6 Hábitos Alimentares</b>	,206**	,214**	,144**	,412**	,257**		
<b>7 Consumo de Tabaco</b>	-,077	-,090*	-,013	-,267**	-,124**	-,149**	
<b>8 Hábitos de Descanso</b>	,149**	,183**	,027	,267**	,272**	,557**	-,119**

\*Sig  $\alpha \leq 0.05$

\*\*Sig  $\alpha \leq 0.01$

Os dados constantes do Quadro IV são respeitantes à correlação de Pearson entre as variáveis em análise no género feminino, onde se registaram coeficientes de correlação com tendências algo diferenciadas face ao género masculino. Observamos correlações positivas entre as variáveis do comportamento planeado, com exceção feita as variáveis

atitudes e a percepção de controlo. As variáveis do comportamento planeado registaram correlações positivas com as variáveis de satisfação com a vida, hábitos alimentares e hábitos de descanso, com exceção feita para as correlações negativas entre as variáveis de normas subjetivas e satisfação com a vida. A variável consumo de tabaco apresenta uma correlação negativa não significativa com as diversas variáveis, exceção feita com a variáveis atitudes e satisfação com a vida. À semelhança do género masculino, também no género feminino se observaram correlações positivas e significativas entre a variável satisfação com a vida e hábitos alimentares e de descanso, embora com coeficientes de correlação mais elevados neste grupo.

**Quadro IV.** Coeficiente de correlação de Pearson entre as variáveis para o género feminino

	1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Intenções</b>							
<b>2 Atitudes</b>	,167						
<b>3 Normas Subjetivas</b>	,379**	,168					
<b>4 Percepção de Controlo</b>	,295**	-,038	,182				
<b>5 Satisfação com a Vida</b>	,104*	,129	-,041	,240*			
<b>6 Hábitos Alimentares</b>	,088	,245*	,205*	,522**	,342**		
<b>7 Consumo de Tabaco</b>	-,037	,034	-,100	-,157	,019	-,068	
<b>8 Hábitos de Descanso</b>	,118	,110	,050	,263*	,324**	,693**	,091

\*Sig  $\alpha \leq 0.05$

\*\*Sig  $\alpha \leq 0.01$

Na análise de regressão linear (Quadro V), atendendo a que as variáveis de satisfação com a vida, hábitos alimentares, consumo de tabaco e hábitos de descanso assumem a função de dependentes, para testar quais as variáveis que prediziam positivamente as ditas variáveis, comprovámos que as estatísticas de colinearidade (Tolerância e FIV), mostraram que estas não eram colineares. As variáveis do comportamento planeado explicam para o género masculino, sempre uma menor percentagem de variância da satisfação com a vida e das variáveis de estilos de vida, face ao género feminino.

As variáveis do comportamento planeado em ambos os géneros não explicam além dos 10% da variância, na predição da satisfação com a vida e na maioria das variáveis de estilos de vida. Respeitante à variável

consumo de tabaco, não explicam além dos 6% da variância nos homens e 2% nas mulheres. Onde se observou um valor explicativo mais elevado das variáveis do comportamento planeado, foi na variável hábitos alimentares, onde as atitudes, normas subjetivas e perceção de controlo explicam 18% da variância no género masculino e 35% no género feminino, o que quando associadas à variável intenções explicam 19% no género masculino e 39% no género feminino. Em qualquer das regressões, a variável do comportamento planeado que apresenta maior poder preditivo da satisfação com a vida e estilos de vida, com base no valor de beta foi a perceção de controlo.

**(Quadro V, página seguinte)**

### **3. DISCUSSÃO DE RESULTADOS E CONCLUSÕES**

Na continuação, neste ponto daremos ênfase à discussão dos resultados obtidos face aos indicadores que a conceptualização teórica aponta, onde refletiremos algumas conclusões face ao objetivo traçado para o estudo, no qual objetivámos analisar as diferenças em função do género do comportamento planeado para a prática desportiva, estilos de vida saudáveis e satisfação com a vida de atletas veteranos.

Os resultados evidenciaram que os atletas veteranos de ambos os géneros apresentaram elevados níveis nas variáveis do comportamento planeado, evidenciando o género feminino valores descritivos mais elevados que o género masculino, registrando-se diferenças significativas ao nível das intenções e normas subjetivas. A variável intenções foi a mais valorada por ambos os géneros corroborando os resultados de Batista, Leyton, Lobato & Jiménez (2018).



**Quadro V.** Coeficientes de análise de regressão por blocos considerando como variáveis dependentes a satisfação com a vida e os estilos de vida para ambos os géneros

	Variável	Género Masculino			Género Feminino		
		Beta	R <sup>2</sup>	P	Beta	R <sup>2</sup>	P
<b>SV</b>			.07			.09	
	Atitudes	.106		.013*	.153		.146
	Normas Subjetivas	.108		.009**	-.139		.193
	Perceção de Controlo	.172		.000**	.274		.010**
<b>SV</b>			.08			.10	
	Atitudes	.087		.046*	.151		.154
	Normas Subjetivas	.087		.041*	-.167		.173
	Perceção de Controlo	.144		.001**	.248		.038*
	Intenções	.112		.013*	.064		.636
<b>HÁ</b>			.18			.35	
	Atitudes	.090		.026*	.261		.004**
	Normas Subjetivas	.046		.038*	.083		.357
	Perceção de Controlo	.377		.000**	.509		.000**
<b>HÁ</b>			.19			.39	
	Atitudes	.074		.072	.271		.002**
	Normas Subjetivas	.028		.477	.204		.044*
	Perceção de Controlo	.353		.000**	.618		.000**
	Intenções	.094		.027*	-.275		.015*
<b>CT</b>			.06			.02	
	Atitudes	-.019		.665	.028		.797
	Normas Subjetivas	.025		.558	-.055		.617
	Perceção de Controlo	-.242		.000**	-.110		.315
<b>CT</b>	Atitudes	-.007		.870	.027		.807
	Normas Subjetivas	.037		.385	-.072		.572
	Perceção de Controlo	-.226		.000**	-.125		.312
	Intenções	-.066		.148	.038		.789
<b>HD</b>			.09			.09	
	Atitudes	.105		.013*	.119		.256
	Normas Subjetivas	-.027		.519	-.009		.936
	Perceção de Controlo	.259		.000**	.282		.008**
<b>HD</b>			.09			.10	
	Atitudes	.103		.017*	.123		.243
	Normas Subjetivas	-.029		.493	.040		.746
	Perceção de Controlo	.256		.000**	.326		.007**
	Intenções	.012		.790	-.110		.420

\*Sig  $\alpha \leq 0.05$  \*\*Sig  $\alpha \leq 0.01$  SV – Satisfação com a vida; HA – Hábitos alimentares; CT – Consumo de tabaco; HD – Hábitos de descanso

Os resultados evidenciados pelas diferenças entre géneros são bastante interessantes. Os homens revelaram menores intenções para realizar exercício face às senhoras, dados consistentes com os estudos realizados por Dishman e Sallis, (1994) ou Sallis e Owen (1999). Araújo, Calmeiro e Palmeira (2005), apontam que o facto de os participantes masculinos terem um envolvimento social que valoriza a actividade física, tende a refletir-se no aumento das intenções. Todavia a perceção de controlo da prática é menor, o que pode revelar uma maior incapacidade para lidar com as barreiras à realização do exercício. Nas senhoras essa tendência também se observou, no entanto face às obrigações sociais da mulher no trabalho e família, a oportunidade de realizar exercício ou desporto poderá ser fortalecida pelas intenções de o realizar, no entanto, essas mesmas exigências laborais e familiares também lhes podem retirar alguma capacidade de perceção de controlo sobre o seu comportamento.

Ao nível da satisfação com a vida, variável que tem servido de indicador cognitivo de bem-estar subjetivo, o género feminino revelou uma perceção significativamente mais elevada comparativamente com o género masculino. Alguns estudos mostram que os níveis de bem-estar tendem a ser mais elevados no género masculino do que no género feminino (Arita, Romano, Garcia & Félix, 2005; Chaves & Fonseca, 2006; Berjano, Forguet & González, 2008; Bisegger, Cloetta, Rūden, Abel, Ravens-Sieberer & Group, 2005; Matos, Simões, Tomé, Camacho, Diniz & Social, 2007; Teixeira, 2005), pois apresentam médias mais elevadas de satisfação com a vida, ou seja, têm maior tendência para serem felizes, contudo para os afetos as mulheres apresentam médias mais elevadas, tanto para os negativos como para os positivos (Diener, 1994; Lucas & Gohm, 2000; Marconcin, Alves, Dias & Fonseca, 2010). Estudos revelam que os indivíduos do género masculino apresentam maior qualidade de vida em geral, quando comparados com o género feminino (Cieslak, et al., 2008; Izutsu, Tsutsumi & Islam, 2005; Wang, Matsuda, Ma & Shinfuku, 2000). Porém, o estudo realizado por Mora, Villalobos, Araya e Ozols (2004) verificou que, apesar das mulheres apresentarem um estado de depressão superior ao dos homens, podendo ser produto das atitudes familiares, comunidade e sociedade em geral, como forma de proteção ou abuso das mesmas (Stephens, 1988), as mulheres sentem-se menos tensas, mais alegres, com mais energia e apresentam maiores níveis de saúde mental, uma vez que a atividade

física programada ajuda a melhorar o gosto e o bem-estar tanto físico como psicológico das mesmas.

Ao nível dos estilos de vida o género feminino revelou significativamente mais comportamentos de hábitos alimentares e de descanso face ao género masculino, assim como um não significativo menor consumo de tabaco. Leyton, Batista, Lobato, Aspano, & Jiménez (2017), salientam também que a motivação intrínseca é crucial para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, como são os adequados hábitos alimentares e de descanso, particularmente de mulheres adultas e idosas. Neste seguimento, podemos ainda referir que as mulheres mostram-se mais preocupadas com a sua saúde e bem-estar psicológico e físico do que os homens, pois são as mulheres que conferem maior importância aos intervalos adequados de alimentação e de descanso/repouso, uma vez que a carga excessiva de treino e competições combinada com insuficiente recuperação pode causar uma série de transtornos para a saúde, tais como cansaço físico e mental, lesões, fragilidade muscular, dores e desconfortos físicos, acabando por prejudicar a qualidade de vida dos atletas (Costa & Samulski, 2005). Num estudo de Santos e Barros (2003) os hábitos tabágicos são mais frequentes em indivíduos do sexo masculino fisicamente menos ativos. Batista et al. (2018) no seu estudo com atletas veteranos observaram que o consumo de tabaco é predito negativa e significativamente pela motivação autónoma. No entanto, uma relação consistente entre o consumo de tabaco e a actividade física estará ainda por determinar (Paulus, Saint-Remy & Jeanjean, 2000).

Com base nas análises de regressão, as variáveis do comportamento planeado explicam para o género masculino, sempre uma menor percentagem de variância da satisfação com a vida e das variáveis de estilos de vida, face ao género feminino. Onde se observou um valor explicativo mais elevado das variáveis do comportamento planeado, foi na variável hábitos alimentares, onde as atitudes, normas subjetivas e perceção de controlo explicam 18% da variância no género masculino e 35% no género feminino, o que quando associadas à variável intenções explicam 19% no género masculino e 39% no género feminino. Há que salientar que a variável do comportamento planeado que apresentou maior poder preditivo da satisfação com a vida e estilos de vida, com base no valor de beta foi a perceção de controlo, corroborando os estudos de Wankel, Mummey, Stephens e Craig (1994) onde os indivíduos com mais idade foram aqueles cujo comportamento foi melhor predito pela perceção de controlo de comportamento. Resultados semelhantes foram

encontrados por Silvestre e Araújo (1999) e Shepard (1994). Araújo, Calmeiro e Palmeira (2005) acrescentam que parece haver uma idade a partir da qual realizar exercício é percecionado como fora do controlo da pessoa (cerca dos 65 anos). Este facto é relevante se se pretende fazer intervenções no sentido de melhorar a saúde pública. A prática de exercício e desporto permite uma melhor capacidade funcional e naturalmente melhor saúde. Araújo, Calmeiro e Palmeira (2005) referem mesmo que com a progressão no escalão etário a presença de doenças e de debilitações é frequente, com a conseqüente recorrência a serviços especializados e à necessidade de tratamentos médicos e farmacológicos. Com a promoção de exercício e desporto a nível comunitário o retorno seria, além da melhor qualidade de vida dos cidadãos, uma evidente diminuição das participações económicas por parte do estado.

Apesar dos nossos resultados que revelaram algumas diferenças entre géneros, salientamos o estudo de Martín, Moscoso e Pedrajas (2013) que concluíram que não existem diferenças relevantes segundo o género, encontram-se sim, determinadas tendências que devem ser consideradas ao longo do programa desportivo dirigido a esta população, visto que os motivos que estão relacionados com as relações sociais, autoeficácia e competência, têm uma influencia superior nas mulheres do que nos homens.

Este estudo apresenta-se como um contributo para a compreensão da função do desporto na promoção de bem-estar na população desportiva veterana. Como aplicação prática, aparentemente é necessário fomentar a perceção de controlo comportamental em ambos os géneros, como forma de fortalecimento das intenções e conseqüentemente de manutenção na adesão à prática desportiva. Salientamos também a necessidade de desenvolvimento das normas subjetivas no género feminino pois esta variável exerce algum poder preditivo na atitude comportamental face ao treino e competição deste coletivo, sugerindo-se por exemplo medidas de enquadramento familiar durante os períodos e processos de treino da mulher, favorecendo assim a socialização e apoio de outros significativos, nomeadamente no seio familiar.

Como limitações ao nosso estudo, apontamos uma menor percentagem de participantes do género feminino, sendo de elevado interesse o alargamento do mesmo à franja demográfica feminina, ainda que, os registos federados apontem para a prática de uma menor percentagem por parte das mulheres.

Como perspectivas de desenvolvimento deste estudo, seria de todo o interesse a análise de dados em função de modalidades desportivas, habilitações académicas, anos de prática continuada e ininterrupta, ou mesmo, a elaboração de um modelo de equação estrutural para análise da relação e peso das variáveis em análise.

Em jeito de conclusão, os resultados foram abonatórios de que os atletas veteranos portugueses diferem no comportamento planeado, quando comparados entre géneros. As atletas femininas revelaram níveis significativamente superiores de satisfação com a vida e de hábitos alimentares saudáveis e de descanso quando comparadas com os atletas masculinos, indicadores cognitivos e comportamentais de um superior bem-estar pela ação da prática desportiva.

### BIBLIOGRAFÍA

- Adler, A. (1929). *The Practice and Theory of Individual Psychology*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escola de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153-164.
- Ajzen, I. (2014). The theory of planned behavior is alive and well, and not ready to retire. *Health Psychology Review*. Advance online publication. doi:10.1080/17437199.2014.883474
- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behavior: *Reflections and reflections*. *Psychology and Health*, 26(9), 1113-1127. doi: 10.1080/08870446.2011.613995
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi: 10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11–39). Heidelberg, Germany: Springer.
- Ajzen, I., y Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentices-All.

- American College of Sports Medicine (2010). Selected Issues for the Master Athlete and the Team Physician: A *Consensus Statement*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(4), 820-833.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 654-670. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.11.003
- Araújo, J. (2011). Introdução aos estudos quantitativos utilizados em pesquisas científicas. *Revista Práxis*, 3(6), 59-62.
- Araújo, D., Calmeiro, L. & Palmeira, A. (2005). Intenções para a Prática de Atividades Físicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1y2), 257-269.
- Arbinaga, F., García, D., Vázquez, I., Joaquín, M., & Pazos, E. (2011). Actitudes hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: relaciones con los hábitos alimenticios y la insatisfacción corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 97-112.
- Arita, B., Romano, S., Garcia, N., & Félix, M. (2005). Indicadores objetivos y subjetivos de la calidad de vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(1), 93-102.
- Armitage, C. J. (2009). Is there utility in the transtheoretical model? *British Journal of Health Psychology*, 14, 195-210. doi: 10.1348/135910708X368991
- Armitage, C. J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology and Health*, 24(3), 235-245. doi: 10.1037/0278-6133.24.3.235
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147. doi: 10.1037/0003-066X.37.2.122
- Batista, M., Leyton, M., Lobato, S., & Jiménez, R. (2018). Transcontextual model of motivation in the preaching of healthy lifestyles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 75. ISSN: 1577-0354. doi: 10.15366/rimcafd2019.75.006

- Batista, M.; Jimenez Castuera, R.; Honório, S.; Mendes, P.; Paulo, R. & Mesquita, H. (2017a). Self-determination and healthy lifestyles: an exploratory study on veteran athletes. *Motricidade*, 13 (1),170-171. doi: 10.6063/motricidade.12079
- Batista, M., Jiménez, R., Lobato, S., Leyton, M. & Aspano, M. (2017b). Diferenças em função do género das formas de motivação autodeterminada de atletas veteranos. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1), 35-51. doi: 10.24197/aefd.1.2017.35-51.
- Batista, M.; Jimenez Castuera, R.; Leyton, M.; Aspano, M. & Lobato, S. (2017c). Self-determined motivation and life satisfaction in Portuguese veterans athletes. *Retos*. 32, 124-129. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.
- Batista, M., Jiménez, R., Leyton, M., Lobato, S., & Aspano, M. (2016a). Adaptation and validation of the Portuguese version of the healthy life styles questionnaire. *Ponte–International Scientific Researches Journal*, 72 (9), 145-158. doi: 10.21506/j.ponte.2016.9.11.
- Baker, J., Horton, S., & Weir, P. (2010). *The masters athlete: Understanding the role of sport and exercise in optimizing aging*. New York: Routledge.
- Berger, B., Pargman, D. & Weinberg, R. (2002). *Foundations of exercise psychology*. Morgantown, Mv: FIT.
- Berjano, R., Foguet, J., & González, A. (2008). El desarrollo de estilos de vida en los adolescentes escolarizados: diferencias entre chicos y chicas. *Iberopsicología: Revista Electrónica de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 13(1), 4-12
- Bisegger, C., Cloetta, B., Rüdén, U., Abel, T., Ravens-Sieberer, U., & Group, E. K. (2005). Health-related quality of life: gender differences in childhood and adolescence. *Sozial - Und Praventivmed*, 50(5), 281-291. doi: 10.1007/s00038-005-4094-2
- Blue, C. L. (1995). The predictive capacity of the theory of reasoned action and the theory of planned behavior in exercise research: an integrated literature review. *Research in Nursing and Health*, 18, 105-121. doi: 10.1002/nur.4770180205

- Carpi, A., Zurriaga, R., González, P., Marzo, J. C., & Buuk, A. P. (2007). Incidencia de los hábitos de conducta en la prevención de la enfermedad cardiovascular. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 59-70.
- Castillo, I., & Moncada, J. (2010). El efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia sobre la estima y la satisfacción corporal de mujeres universitarias costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 195-212.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobrevá-Martinova, T., & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27(1), 173-182.
- Chaves, S. S., & Fonsêca, P. N. (2006). Trabalho docente: Que aspetos sociodemográficos e ocupacionais predizem o bem-estar subjetivo? *Revista Psicologia*, 97(1), 75-81.
- Cieslak, F., Levandoski, G., Quadros, T. M., Santos, T. K., Junior, G. B., & Leite, N. (2008). Relação da qualidade de vida com parâmetros antropométricos em atletas juvenis do município de Ponta Grossa-PR. *Revista da Educação Física*, 19(2), 225-232.
- Costa, L. O., & Samulski, D. M. (2005). Overtraining em atletas de alto nível: uma revisão iterária. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 13(2), 123-134.
- Courneya, K., & Bobick, T. (2000). Integrating the Theory of Planned Behavior with the Processes and States of Change in the Exercise Domain. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 41-56. doi: 10.1016/S1469-0292(00)00006-6
- Cubo Delgado, S.; Martín Marin, B. & Ramos Sanchez, J. L. (2011). *Métodos de Investigación y Análisis de Datos en Ciências Sociales y de la Salud*. Madrid: Pirâmide.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. doi: 10.1007/BF01207052



- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Dishman, R.K. y Sallis, J.F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. En C. Bouchard, R. Shepherd & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health*, (pp. 214–238). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Downs, D. S., & Hausenblas, H. A. (2005). The theories of reasoned action and planned behavior applied to exercise: a meta-analytic update. *Journal of Physical Activity and Health*, 2, 76-97. doi: 10.1123/jpah.2.1.76
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: the reasoned action approach*. New York: Psychology Press.
- Gillet, N., & Rosnet, E. (2008). Basic need satisfaction and motivation in sport. *Athletic Insight, The Online Journal of Sport Psychology*, 10(3).
- García-Ubaque, J. (2011). *Hábitos saludables de los trabajadores de una institución hospitalaria pública de alta complejidad en Bogotá*. Tesis Doctoral. Bogotá. Universidad Nacional de Colombia.
- González, A., Donolo, D., Rinaudo, C., y Paolini, V. (2011). Relaciones entre motivación, emoción y rendimiento académico en universitarios. *Estudios de Psicología*, 32(2), 257-270.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A metaanalytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 3-32. doi: 10.1123/jsep.24.1.3.
- Hausenblas, H. A., Carron, A. V., & Mack, D. E. (1997). Application of the theories of reasoned action and planned behaviour to exercise behaviour: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 36-51. doi: 10.1123/jsep.19.1.36.
- Huescar, E. Rodríguez-Marin, J. Cervello, E. & Moreno-Murcia, J. (2014). Teoría de la Acción Planeada y tasa de ejercicio percibida: un modelo predictivo en estudiantes adolescentes de educación física. *Anales de Psicología*, 30(2), 738-744. doi: 10.6018/analesps.30.2.162331

- Instituto do Desporto de Portugal. (2011). *Estatísticas do Desporto de 1996 a 2009*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, IP.
- Izutsu, T., Tsutsumi, A., & Islam, A. (2005). Validity and reliability of the Bangla version of WHOQOL - Bref on an adikescent population in Bangladesh. *Quality of Life Research, 14*(7), 1783-1789. doi: 10.1007/s11136-005-1744-z
- Leyton, M., Lobato, S., Batista, M., Aspano, M., & Jiménez, R. (2018). Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (evs) en una población española. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte, 13*(1), 23-31.
- Leytón M, Batista M, Lobato S, Aspano M, & Jiménez R (2017). Application of Two Intervention Programs in Order to Optimize Motivation and to Improve Eating Habits in Adult and Elderly Women. *Journal of Human Kinetics, vol.59, 131-142*. DOI: 10.1515/hukin-2017-0153.
- Lopes, M. D. (2012). *Hábitos de vida dos adolescentes: Género, ano de escolaridade e prática de atividade física*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. *The MIT Press, 8*, 291-317.
- Marconcin, P. E., Alves, N. J., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2010). Bem-estar subjetivo e a prática de atividade desportiva em idosos alunos de universidades seniores do Porto. *Passo Fundo, 7*(3), 335-345. doi:10.5335/rbceh.2010.031
- Martín, M., Moscoso, D., & Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 13*(49), 121-129.
- Matos, M., Simões, C., Tomé, G., Camacho, I., Diniz, J., & Social, E. D. (2007). *A saúde dos adolescentes portugueses hoje e em oito anos*. Lisboa: Edições FMH.

- McEachan, R. R., Conner, M., Taylor, N., y Lawton, R. J. (2011). Prospective prediction of health-related behaviors with this Theory of Planned Behavior: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 5, 97-144. doi: 10.1080/17437199.2010.521684
- Medic, N., Young, B. W., Starkes, J. L., Weir, P. L., & Grove, J. R. (2009). Gender, age and sport differences in relative age effects among US Masters swimming and track and field athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1535-1544. doi: 10.1080/02640410903127630
- Molina-García, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Mora, M., Villalobos, D., Araya, G., & Ozols, A. (2004). Perspetiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa. *MHSalud*, 1(1), 1-12.
- Moreno-Murcia, J. A., Blanco, M. L., Galindo, C. M., Villodre, N., & Coll, D. G. (2007). Efeitos do género, idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fitness & Performance Journal*, 6(3), 140-146.
- Mota, M. M. (2010). Metodologia de Pesquisa em Desenvolvimento Humano: Velhas Questões Revistadas. *Psicologia em Pesquisa*, 4(2), 144-149.
- Neto, F. (1993). The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics Properties in an Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134. doi: 10.1007/BF01536648
- Odgen, C., & Carrol, M. (2010). *Prevalence of overweight, obesity, and extreme obesity among adults: United States, trends 1960–1962 through 2007–2008*. National Center for Health Statistics - Division of Health and Nutrition Examination Surveys, 1-5.
- Palmeira, A., & Teixeira, P. (2004). *Validação Preliminar De Um Instrumento De Avaliação Da Teoria Do Comportamento Planeado No Controlo De Peso*. Lisboa: Edited by: Ribeiro JLP.
- Palmeira, A., Teixeira, P., Branco T., Martins, S., Minderico, C., Barata, J., Serpa, S., & Sardinha, L. (2007). Predicting short-term weight loss using four leading health behavior change theories. *International Journal of*

- Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 14. doi: 10.1186/1479-5868-4-14
- Paulus, D., Saint-Remy, A. & Jeanjean, M. (2000). Smoking during adolescence: Portuguese adults, 1999–2000. *Preventive Medicine*, 38, 114–119.
- Pakpour, A. H., Zeidi, I. M., Chatzisarantis, N., Moisted, S., Harrison, A. P., & Plotnikoff, R. C. (2011). Effects of action planning and coping planning within the theory of planned behavior: A physical activity study of patients undergoing haemodialysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 609–614. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.06.008
- Pelletier, L., Tuson, K. M., Vallerand, R. J., Brière, N., & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. doi: 10.1123/jsep.17.1.35
- Prochaska, J., Spring, B., & Nigg, C. (2008). Multiple health behavior change research: An introduction and overview. *The American Journal of Preventive Medicine*, 46, 181–188. doi: 10.1016/j.ypmed.2008.02.001
- Ries, F. (2010). *Actividad físico-deportiva en adolescentes de Sevilla y Luxemburgo: influencia de factores personales, parentales y situacionales percibidos sobre la intención y la práctica*. Tesis doctoral. Universidad de Sevilla. [Online]. Recuperado de <http://www.fondodigital.us.es>.
- Ries, F., & Sevillano, J. M. (2011). Relación de las emociones y la actividad física dentro de la teoría de la conducta planificada. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 24, 158–173. doi: 10.5232/ricyde2011.02401
- Rodríguez Marín, J. & Garcia Hurtado, J. (1995). *Estilo de vida y salud*. En: Latorre, JM, editor. *Ciencias psicosociales aplicadas II*. Madrid: Síntesis.
- Sallis, J. & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. California: Sage.
- Santos, A.C. & Barros, H. (2003). Prevalence and determinants of obesity in an urban sample of Portuguese adults. *Public Health*, 117(6):430–7. doi: 10.1016/S0033-3506(03)00139-2

- Silvestre, J. & Araújo, D. (1999). Motivação para a prática de actividades motoras em idosos. *Ludens*, 16(3), 61-67.
- Siqueira, M. M., & Padovam, V. A. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209. doi: 10.1590/S0102-37722008000200010
- Stephens, R. (1988). *Actividad física adaptada, psicología y sociología. Actas Congreso Científico Olímpico*. Sevilla: Instituto Andaluz del Deporte.
- Teixeira, E. R. (2005). *Bem-Estar Subjetivo e Exercício Físico em Estudantes da Universidade de Coimbra*. Monografia de Licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpa, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J., & Raitakari, O. (2014). Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Medicine and Science In Sports And Exercise*. 46(5), 955-962. doi: 10.1249/MSS.0000000000000181
- Veblen, T. (1994). *The Theory of the Leisure Class: An Economic Study of Institutions*. Penguin twentiethcentury classics. New York: Penguin Books.
- Wang, X., Matsuda, N., Ma, H., & Shinfuku, N. (2000). Comparative study of quality of life between the chinese and japanese adolescent population. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 54(2), 147-152. doi: 10.1046/j.1440-1819.2000.00650.x
- Wankel, L., Mummey, K., Stephens, T. & Craig, C. (1994). Prediction of physical activity intention from social psychological variables: Results from the Campbell's Survey of Well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 56-69.
- Weber, M. (1946). *Essays in sociology*. New York: Oxford University Press.
- WHO. (2002). *The European Health Report 2002*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Wong, C., & Mullan, B. (2009). Predicting breakfast consumption: An application of the theory of planned behaviour and the investigation of past

behaviour and executive function. *British Journal of Health Psychology*, 14, 489-504. doi: 10.1348/135910708X360719

Zarauz-Sancho, A. & Ruiz-Juan, F. (2015). Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 34-42.

Zarauz-Sancho, A., y Ruiz-Juan, F. (2013a). Motivaciones de los maratonianos según variables socio-demográficas y de entrenamiento. *Retos*, 24, 50-87. doi: 10.1016/S0120-0534(15)30004-2