

NÍVEIS DE BEM-ESTAR SUBJETIVO E MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO DURANTE O ISOLAMENTO POR COVID-19

Subjective Well-Being Levels and Motivation to Exercise During Covid-19 Isolation

Niveles de Bienestar Subjetivo y Motivación para Hacer Ejercicio Durante el Aislamiento Covid-19

Bruno Gaspar ¹ , Filipa Afonso ¹, Lino Bluté ¹, Carmen Galán ² , Marco Batista ¹ 

¹ Instituto Politécnico de Castelo Branco: Escola Superior de Educação

² Universidade da Extremadura

*Correspondence: bruno_gaspar_95@hotmail.com

DOI: 10.17398/1885-7019.21.597

Recebido: 18/09/2023; Aceptado: 17/06/2025; Publicado: 30/12/2025

OPEN ACCESS

Sección / Section:
Social Science Applied to Sport

Editor de Sección / Edited by:

Sebastián Feu
Universidad de Extremadura

Citación / Citation:

Gaspar, B.; Alonso, F.; Bluté, L.; Galán, C. & Batista, M. (2025). Níveis de Bem-Estar Subjetivo e Motivação para a Prática de Exercício Durante o Isolamento por Covid-19. *E-balonmano Com*, 21(4), 597-608.

Fuentes de Financiación / Funding:

Agradecimientos/
Acknowledgments:

Conflicto de intereses / Conflicts of

Interest:

All authors declare no conflict of interest

Resumo

Devido ao risco de saúde pública e com a intenção de reduzir o ritmo de propagação da doença por COVID 19, vários países adotaram medidas. O Governo Português adotou medidas extraordinárias (Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março) para promover o isolamento social em dois grandes períodos de confinamento. Objetivou-se verificar o efeito que a prática desportiva exerce, sobre os níveis de bem-estar subjetivo e motivação para a prática de exercício durante os períodos de isolamento por COVID-19. Este é um estudo de corte transversal, na medida em que se colhem dados no contexto de uma determinada população num determinado momento (Araújo, 2011), e de natureza exploratória e correlacional. O estudo contou com 822 indivíduos (Género Masculino, n=382; Género Feminino, n=440), com uma média de idades de 28,43±12,07. Utilizámos três questionários, sendo eles o Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ3); a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS); e a Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS). Registaram-se diferenças entre géneros na motivação autónoma e afetos negativos. Os resultados evidenciaram que indivíduos com níveis mais elevados de motivação autónoma tendem a ter melhores níveis de percepção com a satisfação com a vida e a manifestar estados de afetividade positiva.

Palavras-Chave: Exercício físico; COVID-19; Satisfação com a Vida; Afetos; Motivação Autónoma.

Abstract

Due to the public health risk and with the intention of reducing the rate of spread of the COVID 19 disease, several countries have adopted measures. The Portuguese Government adopted extraordinary measures (Decree-Law No. 10-A/2020, of March 13) to promote social isolation during two major periods of confinement. The objective was to verify the effect that practicing sports has on levels of subjective well-being and motivation to exercise during periods of isolation due to COVID-19. This is a cross-sectional study, as data is collected in the context of a given population at a given time (Araújo, 2011), and is exploratory and correlational in nature. The study included 822 individuals (Male, n=382; Female, n=440), with an average age of 28.43±12.07. We used three questionnaires, namely the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ3); the Satisfaction with Life Scale (SWLS); and the Positive and Negative Affect Scale (PANAS). There were gender differences in autonomous motivation and negative affects. The results showed that individuals with higher levels of autonomous motivation tend to have better levels of perception of life satisfaction and to manifest states of positive affectivity.

Keywords: Physical exercise; COVID-19; Satisfaction with Life; Affects; Autonomous Motivation.

Resumen

Debido al riesgo para la salud pública y con la intención de reducir la tasa de propagación de la enfermedad COVID 19, varios países han adoptado medidas. El Gobierno portugués adoptó medidas extraordinarias (Decreto-Ley nº 10-A/2020, de 13 de marzo) para promover el aislamiento social durante dos grandes períodos de confinamiento. El objetivo fue verificar el

efecto que tiene la práctica deportiva sobre los niveles de bienestar subjetivo y motivación para hacer ejercicio durante los períodos de aislamiento por COVID-19. Se trata de un estudio transversal, ya que los datos se recopilan en el contexto de una población determinada en un momento determinado (Araújo, 2011), y es de naturaleza exploratoria y correlacional. Se incluyeron 822 individuos (hombres, $n=382$; mujeres, $n=440$), con una edad promedio de $28,43 \pm 12,07$ años. Utilizamos tres cuestionarios, el Cuestionario de regulación del comportamiento en el ejercicio (BREQ3); la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS); y la Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS). Hubo diferencias de género en la motivación autónoma y los afectos negativos. Los resultados mostraron que los individuos con mayores niveles de motivación autónoma tienden a tener mejores niveles de percepción de satisfacción con la vida y a manifestar estados de afectividad positiva.

Palabras-clave: Ejercicio físico; COVID-19; Satisfacción con la Vida; Afectos; Motivación Autónoma.

Introdução

No início de 2020 surge, em Wuhan, na China, um surto de uma misteriosa doença causada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, a que se atribuiu o nome de COVID-19. (CASA + Trabalhar a partir de Casa e Cuidar da Saúde Mental, 2020). Sendo expectável por diversas autoridades de saúde internacionais a rápida propagação global do vírus (Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus - COVID-19, 2020).

Assim sendo, devido ao risco de saúde pública e com a intenção de reduzir o ritmo da doença (Kraemer et al., 2020), vários países adotaram medidas. A situação pandémica fez com que a maioria dos países do mundo adotassem, primeiramente medidas de distanciamento social (Reis-Filho & Quinto, 2020) e posteriormente medidas de Isolamento Social (IS) que afetaram o bem-estar das populações.

Em resposta à pandemia, o Governo Português adotou medidas extraordinárias (Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março) para promover o isolamento social. Houveram dois grandes períodos de confinamento, um primeiro com início a 19 de março de 2020 e término a 2 de maio, e um segundo entre 6 de janeiro de 2021 e 30 de abril do mesmo ano. Destacam-se ainda medidas como o confinamento obrigatório para pessoas infetadas com COVID-19, o encerramento de estabelecimentos com atividades culturais e de lazer, regime de teletrabalho obrigatório e ainda o fecho das escolas, creches e universidades. Ao nível desportivo foram tomadas medidas como o encerramento de ginásios, pavilhões e outros recintos desportivos, e a permissão apenas da prática de exercício individual ao ar livre.

A noção de bem-estar obedece a muitos aspetos relacionados com a saúde, bem como aspetos psicológicos. Segundo Diener (2013), um dos principais indicadores de bem-estar subjetivo é a satisfação com a vida, contribuindo esta para um estilo de vida saudável (Batista, Jiménez, Lobato, Leyton e Aspano (2017a). Estudos na área do bem-estar subjetivo têm surgido nos últimos anos (Neto et al, 2012). Apesar da indefinição teórica relativamente ao conceito “bem-estar subjetivo”, a literatura descreve-o, como sinónimo de felicidade e de satisfação com a vida (Diener & Lucas, 1999; Lyubomirsky & Lepper, 1999; Seligman, 2004).

Nesta perspetiva, a motivação para a prática de exercício físico é um fator fundamental para a continuidade e adesão (Batista et al., 2020). De acordo com a literatura o termo motivação “é habitualmente associado a movimento, entusiasmo, participação ativa, atenção dirigida. Em contraste, a passividade, desinteresse, aborrecimento e a deambulação errante são vistos como refletindo falta de motivação” (Lemos, 2005, p. 195).

De acordo com Diener et al. (2016), o bem-estar subjetivo é composto por um fator cognitivo e dois fatores emocionais que definem o nível de felicidade percebida. O primeiro fator está associado à satisfação de vida e sensação de realização pessoal, ou seja, a uma auto-avaliação cognitiva global que o indivíduo faz em cada momento da sua vida (Santos, 2015), já os segundos fatores estão relacionados com os afectos (a presença/ ausência de emoções e estados de humor positivo/ negativos). Experiências individuais mais positivas terão maiores índices de satisfação de vida (Diener et al., 2003, Galinha & Ribeiro, 2005; Siqueira & Padovam, 2008). Watson & Clark (1994) descrevem a satisfação de vida como a avaliação cognitiva do nível de contentamento com amplos aspectos relevantes

da vida, como, por exemplo, família, trabalho e relações sociais. Afirmam ainda que os afetos positivos são constituídos pela frequência e intensidade com que alguém vivencia emoções positivas, como entusiasmo e alegria; já afetos negativos são definidos pela frequência e intensidade com que alguém vivencia emoções como angústia, tristeza e medo. Sinteticamente, o conceito de bem-estar subjetivo refere-se à forma como as pessoas se sentem nas suas vidas e à forma como pensam e avaliam a mesma (Diener & Lucas, 1999).

O objetivo do estudo consiste em analisar que efeito exerce a prática desportiva, sobre as determinantes psicológicas, motivação autónoma, afetos positivos e negativos e satisfação com a vida, da população durante o período de isolamento profilático por COVID 19, mais concretamente os 1º e 2º confinamentos, onde haviam restrições em sair à rua. Pretende-se ainda verificar se existem diferenças entre os nossos dois grupos (género masculino e feminino) nas variáveis de investigação, prevendo-se serem identificadas diferenças entre mulheres e homens, uma vez que foi será esse o foco da maioria das análises efectuadas.

Materiais e Métodos

A metodologia que se utilizou na realização deste estudo foi selecionada a partir da determinação dos objetivos do estudo, no qual se optou pelo método quantitativo. O presente estudo assume-se também como transversal, na medida em que se visualiza o contexto de uma determinada população num determinado momento (Araújo, 2011), e de natureza exploratória e correlacional.

Participantes

A amostra do presente estudo é constituída por 822 indivíduos (Género Masculino, n=382; Género Feminino, n=440). Apresenta uma média de idades de 28,43, com um máximo de 66 e um desvio padrão de 12,066.

A amostra total engloba indivíduos que praticam atividade física regular à menos de 6 meses (n = 160), praticam à mais de 6 meses (n = 442), e por fim não praticam educação física de forma regular (n = 160), com uma percentagem 19,5%, 53,8% e 26,8%, respetivamente. Para uma melhor compreensão centrámos o tipo de atividade física em atividades como andar de bicicleta, correr, ginásio, tratar da horta, cavar ou partir lenha.

O critério da amostra anteriormente descrita centra-se na simplicidade dos indivíduos compreenderem uma faixa etária igual ou superior a 18 anos. Todos os indivíduos que não obedeceram a esse critério foram excluídos. Pode-se caracterizar esta amostra por ser intencional por conveniência.

Instrumentos

Para o presente estudo, utilizámos questionários enquanto instrumento para medidas quantitativas, implicando isto que as respostas obtidas pelos participantes digam respeito a índices numéricos relativos às variáveis de escala em análise, que resultam num conjunto de valores. Para o efeito, usámos três escalas que concedem uma avaliação de cada uma das variáveis, sendo estas:

Instrumento 1 - Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3): No presente estudo para que se pudesse recolher dados acerca da motivação e tendo em conta Ferreira, D., Petrica, J., & Batista, M. (2018), recorreu-se ao questionário acima mencionado, validado para a população portuguesa por Cid et al. (2018). Este questionário é constituído por 24 itens aos quais se responde numa escala tipo Likert de 7 níveis, que variam entre 1 ("nada verdadeira para mim") e o 7 ("totalmente verdadeira para mim"). Os itens agrupam-se, posteriormente, em 6 fatores (com 4 itens cada), que refletem os tipos de motivação subjacente ao *continuum* motivacional da Teoria da Autodeterminação (SDT) (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Instrumento 2 - Escala de Satisfação com a Vida (SWLS): Para avaliar a satisfação com a vida aplicou-se no presente estudo a escala acima mencionada através da versão portuguesa validada por Neto (1993) citado por Ferreira, D., Petrica, J., & Batista, M. (2018). Esta é formada por 5 itens e consistem em indicar, através de uma escala de tipo 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 versão portuguesa da SWLS (Neto, 1993), através da análise fatorial confirmatória, os índices de qualidade de ajuste foram considerados adequados.

Instrumento 3 - Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS): Tendo em conta os dados relativos à afetividade, os mesmos foram retirados através desta escala, criada por Watson, Clark & Tellegen (1988), posteriormente validada para a língua portuguesa por (Galinha e Pais-Ribeiro, 2005). A escala é composta por 20 itens, como forma de avaliar os afetos positivos, através de dez adjetivos, como por exemplo, interessado, excitado, forte, atento, entusiasmado, entre outros, e os afetos negativos, a que correspondem os restantes adjetivos, como por exemplo, perturbado, preocupado, culpado. A cada item desta escala deve ser atribuído um valor correspondente a uma escala de tipo Likert que varia entre Nada ou Muito Ligeiramente (1) e Extremamente (5).

Procedimentos

Para o desenvolvimento do estudo realizou-se uma recolha de dados por via de um questionário online, tendo sido partilhado através das redes sociais. Este foi preenchido de forma voluntária e anónima, com uma duração média de 20 minutos, assegurando a confidencialidade dos dados. Todos os dados recolhidos foram submetidos ao tratamento estatístico através do programa informático SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versão 20.0.

Como critérios de inclusão usaram-se todos os questionários que se encontravam totalmente e devidamente preenchidos, de forma correta. Por outro lado, excluíram-se os questionários que não estavam completamente preenchidos ou com defeito de forma.

Análise Estatística

Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva das variáveis em estudo (Atividade Física, Motivação Autodeterminada, Satisfação com a Vida), calculando os mínimos, os máximos, as médias e desvios padrão, bem como os resultados dos testes de fiabilidade ou consistência interna (Alfa de Cronbach) e por forma, a averiguar a existência de inferências estatísticas, realizamos o teste de normalidade das variáveis utilizando o teste de normalidade de Kolmogorov Smirnov ($n > 30$).

Desta forma, verifica-se, através da Tabela 1, que nenhuma das variáveis tem um alfa de Cronbach inferior a 0,7, sendo a motivação autónoma a variável cuja fiabilidade dos dados é mais elevada, com 0,94, seguindo-se os afetos positivos (0,89), a satisfação com a vida e os afetos positivos (0,84), a amotivação (0,77), e a motivação controlada (0,70). Aferimos que todas variáveis não apresentam distribuição normal, pois as significâncias estatísticas $< 0,5$, desta forma na análise inferencial iremos usar testes não paramétricos.

Tabela 1. Análise descritiva das variáveis por género, resultados dos testes de fiabilidade (Alfa de Cronbach) e de normalidade (Kolmogorov Smirnov).

Variável	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Alfa de Cronbach	Kolmogorov Smirnov
Amotivação	0,00	3,50	0,45	0,71	0,77	0,000*
Motivação Controlada	0,00	4,00	1,05	0,63	0,70	0,000*
Motivação Autónoma	0,00	4,00	2,82	0,94	0,94	0,000*
Satisfação com a Vida	1,20	7,00	4,63	1,05	0,84	0,000*
Afetos Positivos	1,00	5,00	2,94	0,66	0,84	0,000*
Afetos Negativos	1,00	4,70	2,51	0,80	0,89	0,000*

*p < 0.05 Não respeita o suposto de normalidade

A Tabela 2 representa os valores médios, desvio padrão e valores do teste de normalidade das variáveis dependentes em função do género. Em relação à amotivação, o género masculino apresenta uma média ligeiramente mais elevada ($\bar{x}=0,46 \pm 0,72$) do que o género feminino ($\bar{x}=0,44 \pm 0,70$). Na variável da motivação controlada o género masculino também apresentou uma média maior ($\bar{x}=1,07 \pm 0,64$) face ao género feminino ($\bar{x}=1,03 \pm 0,62$), enquanto, na variável dos afetos negativos foi o género feminino quem obteve maior valor na média ($\bar{x}=2,67 \pm 0,79$) em relação ao género masculino ($\bar{x}=2,32 \pm 0,77$). Na variável da motivação autónoma foi o género masculino que apresentou maiores valores de média ($\bar{x}=3,02 \pm 0,89$) em relação ao género feminino ($\bar{x}=2,65 \pm 0,95$). Nas restantes variáveis da satisfação com a vida e afetos positivos foi o género masculino quem apresentou valores mais elevados ($\bar{x}=4,66 \pm 1,09$ e $\bar{x}=2,96 \pm 0,69$, respetivamente) relativamente ao género feminino que exibiu valores mais baixos para as mesmas variáveis ($\bar{x}=4,60 \pm 1,02$ e $\bar{x}=2,93 \pm 0,64$, respetivamente).

Ao analisar a mesma tabela, verificamos que nenhuma das variáveis conferem o pressuposto da normalidade, visto que as significâncias estatísticas são inferiores a 0,05.

Tabela 2. Valores médios, desvio padrão e valores do teste de normalidade das VD em função do género.

Variáveis	Masculino			Feminino		
	Média	Desvio Padrão	Kolmogorov Smirnov	Média	Desvio Padrão	Kolmogorov Smirnov
Amotivação	0,46	0,72	0,000*	0,44	0,70	0,000*
Motivação Controlada	1,07	0,64	0,000*	1,03	0,62	0,000*
Motivação Autónoma	3,02	0,89	0,000*	2,65	0,95	0,000*
Satisfação com a Vida	4,66	1,09	0,000*	4,60	1,02	0,000*
Afetos Positivos	2,96	0,69	0,001*	2,93	0,64	0,019*
Afetos Negativos	2,32	0,77	0,000*	2,67	0,79	0,006*

*p < 0.05 Não respeita o suposto de normalidade

A fim de se confirmar ou rejeitar as hipóteses de estudo, pretende-se ao longo no capítulo seguinte apresentar os resultados obtidos após a realização dos procedimentos estatísticos.

Desse modo, iremos analisar se se verificam diferenças entre os nossos dois grupos (género masculino e feminino) nas variáveis de investigação e, de seguida, apurar se a prática desportiva exerce influência sobre as variáveis em estudo e se existe correlação positiva entre o score registado a partir da escala de satisfação com a vida, escala de afetos positivos e motivação autónoma.

Resultados

Hipótese 1 – Os valores médios da motivação autónoma são mais elevados nos sujeitos do género feminino, havendo diferenças estatisticamente significativas comparativamente com o género masculino.

Na Tabela 3 observamos uma comparação da motivação dos dois grupos que nos permitirá aceitar ou rejeitar a Hipótese 1, onde apresentamos o nível de significância para as três variáveis da motivação (Motivação Autónoma, Controlada e Amotivação), obtidas a partir do teste U-Mann-Whitney tendo em consideração que todas as variáveis não têm distribuição normal.

Com base na Tabela 3, constatamos que não existem diferenças estatisticamente significativas na motivação controlada e na amotivação, pois $p > 0,05$, contudo a motivação autónoma apresenta um valor de $p \leq 0,05$, sendo a única das três variáveis com diferenças estatisticamente significativas.

Assim iremos rejeitar a Hipótese 1, embora se tenham verificado diferenças estatisticamente significativas na motivação autónoma, os valores médios nessa variável são mais elevados nos sujeitos do género masculino e não nos sujeitos do género do feminino como apresenta a hipótese.

Tabela 3. Nível de significância das comparações para as variáveis Amotivação, Motivação Controlada e Motivação Autónoma, por Género.

Variáveis	Masculino			Feminino			Teste U Mann-Whitney
	Média	Desvio Padrão	KS	Média	Desvio Padrão	KS	
Amotivação	0,46	0,72	0,000*	0,44	0,70	0,000*	0,915
Motivação Controlada	1,07	0,64	0,000*	1,03	0,62	0,000*	0,380
Motivação Autónoma	3,03	0,89	0,000*	2,65	0,95	0,000*	0,000*

*Sig p < 0,05

Hipótese 2 – Existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos entre os sujeitos do género masculino e género feminino.

Na Tabela 4 temos uma comparação da satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos dos dois grupos que nos permitirá aceitar ou rejeitar a segunda hipótese, onde apresentamos o nível de significância para as três variáveis da motivação (satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos), obtidas a partir do teste U-Mann-Whitney tendo em consideração que todas as variáveis não apresentam distribuição normal.

Com base na mesma Tabela, observamos que não existem diferenças estatisticamente significativas na satisfação com a vida e afetos positivos, pois $p > 0,05$, contudo a variável dos afetos negativos apresenta um valor de $p \leq 0,05$, sendo a única das três variáveis com diferenças estatisticamente significativas.

Assim rejeitamos a Hipótese 2, contudo é de salientar, que das três variáveis, os afetos negativos é a única que expõe valores médios mais elevados, de forma significativa.

Tabela 4. Nível de significância das comparações para as variáveis Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos, por Género.

Variáveis	Masculino			Feminino			Teste U Mann-Whitney
	Média	Desvio Padrão	KS	Média	Desvio Padrão	KS	
Satisfação com a Vida	4,66	1,09	0,000*	4,60	1,02	0,000*	0,528
Afetos Positivos	2,96	0,69	0,000*	2,93	0,64	0,000*	0,947
Afetos Negativos	2,32	0,77	0,000*	2,67	0,79	0,000*	0,000*

*Sig p < 0,05

Hipótese 3 - A prática desportiva tem um efeito forte sobre as determinantes psicológicas da MA, SV, afetos positivos e negativos, em ambos os géneros;

Fomos verificar a magnitude do efeito nas variáveis em estudo para ambos os géneros, em função da prática de AF, pois pensamos que o tempo de prática seja um fator importante a ter em consideração. Assim, para determinar se aceitamos ou rejeitamos esta hipótese, começámos por diferenciar os sujeitos de ambos os géneros em três grupos (“Não Pratica”, “Pratica há menos de 6 meses” e “Pratica há mais de 6 meses”).

Posteriormente, recorremos aos procedimentos estatísticos para determinar a magnitude do efeito dos grupos com as variáveis da satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos, onde usaremos os valores descritos por Cohen para os classificar¹ e segundo os dados (Tabela 5), obtivemos efeito trivial nos afetos positivos (0,13) e satisfação com a vida (0,17); efeito pequeno nos afetos negativos (0,25) e por fim, um grande efeito na motivação

¹ Para avaliar a magnitude dos efeitos (d-Cohen), é usual, na área de Desporto, utilizar os seguintes intervalos de variação: 0-0.2, trivial; 0.21-0.6, pequeno; 0.61-1.2, moderado; 1.21-2.0, grande; > 2.0, muito grande (Hopkins, Marshall, Batterham, & Hanin, 2009).

autónoma (1,25).

Desta forma, iremos aceitar a hipótese 3, uma vez que pelo menos a variável da motivação autónoma obteve valores de efeito grande.

Tabela 5. Tamanho do Efeito nas variáveis da Motivação Autónoma, Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos em função dos Grupos de Prática, para ambos os géneros.

Variáveis	Não Prática	Prática há menos de 6 meses	Prática há mais de 6 meses	d de Cohen
Motivação Autónoma	2,03 ± 0,87	2,85 ± 0,79	3,21 ± 0,76	1,25
Satisfação com a Vida	4,54 ± 1,12	4,52 ± 0,95	4,70 ± 1,05	0,17
Afetos Positivos	2,88 ± 0,63	2,96 ± 0,64	2,97 ± 0,69	0,13
Afetos Negativos	2,62 ± 0,79	2,61 ± 0,84	2,42 ± 0,78	0,25

Hipótese 4 - Os níveis de motivação autónoma correlacionam-se positivamente com os níveis de satisfação com a vida e afetos positivos, nos sujeitos do género masculino.

Na Tabela 6 analisámos as correlações entre a motivação autónoma e as restantes variáveis no género masculino, a partir do teste de correlação de Spearman (quando não se verifica a distribuição normal) e constatámos:

- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e a satisfação com a vida;
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e os afetos positivos.

Tabela 6. Coeficiente de Correlação de Spearman para o Género Masculino.

	1	2	3	4
1 – Motivação Autónoma	----			
2 – Satisfação com a Vida	0,14**	----		
3 – Afetos Positivos	0,11*	0,37**	----	
4 – Afetos Negativos	-0,05	-0,16**	0,18**	----
	*Sig p < 0,05	**Sig p < 0,01		

Tendo em conta que os níveis de motivação autónoma se correlacionam positivamente com os níveis de satisfação com a vida e afetos positivos, aceitamos a hipótese 4.

Discussão

No que à motivação diz respeito, constatamos que os valores médios são mais elevados nos sujeitos cuja prática desportiva é realizada há mais de seis meses, tendo esta variável apresentado igualmente um forte efeito em ambos os géneros. Perante as evidências científicas, mais concretamente na investigação de Gjestvang et al., (2020), estes resultados eram expectáveis uma vez que motivos intrínsecos (motivação autónoma) são mais preponderantes em sujeitos com maiores níveis de prática de atividade física regular. Assim, para que se tenha um impacto positivo na componente física, psíquica e social, a prática desportiva tem de ser regular (Gorgatti & Böhme, 2008; Murcia et al., 2008). Através do ajuste ao comportamento para formas mais autodeterminadas (mais motivados intrinsecamente), os indivíduos são mais propensos a participar em atividades físicas (Deci & Ryan, 2002; Pires, Cid, Borrego, Alves, & Silva, 2010). Nesta ótica, e perante os dados da investigação, a quantidade de tempo de prática tem influência na motivação autónoma. Prova disso, foi os valores de classificação de Cohen obtidos que revelaram um efeito grande da motivação autónoma perante o tempo de prática.

Inúmeras investigações (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Chantal, Guay, Dobрева-Martinova & Vallerand, 1996; Gillet & Rosnet, 2008; Moreno-Murcia, Blanco, Galindo, Villodre & Coll, 2007; Pelletier, Tuson, Vallerand, Brière & Blais, 1995; Medic, Starkes, Young & Weir, 2006) apontam que as mulheres apresentam níveis de autodeterminação mais elevados que os homens. Assim, partimos do pressuposto que seriam os indivíduos do gênero feminino a obter níveis mais elevados de motivação autodeterminada. Relativamente à motivação entre os gêneros, os nossos dados expõem o contrário, onde foram os indivíduos do gênero masculino a revelarem níveis superiores nos três tipos de motivação. Contudo, a motivação autônoma é a única das três variáveis com diferenças estatisticamente significativas entre gêneros. Estes resultados vão ao encontro dos resultados da investigação de Lercas (2018), onde foram também os indivíduos do gênero masculino a obter valores mais elevados nos três tipos de motivação.

Na satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, os resultados evidenciam médias mais elevadas no gênero masculino, à exceção da variável dos afetos negativos, onde foram os indivíduos do gênero feminino a obter valores mais altos. Encontramos diferenças estatisticamente significativas nos afetos negativos para ambos os gêneros com $p=0,000$. Tais resultados seguem a mesma tendência verificada por Lercas (2018) na sua investigação, em que também os afetos negativos, para além de encontradas diferenças estatisticamente significativas, obtiveram valores mais elevados para o gênero feminino. Nesta mesma investigação apurou-se, tal como no nosso estudo, que os valores de satisfação com a vida e afetos positivos foram mais elevados no gênero masculino, ainda que outras investigações indiquem o oposto, com os indivíduos do gênero feminino a apresentarem médias mais elevadas, quer para os afetos negativos quer para os positivos (Diener, 1994; Lucas & Gohm, 2000; Marconcin, Alves, Dias & Fonseca, 2010). Os afetos positivos são constituídos pela frequência e intensidade com que alguém vivencia emoções positivas, como entusiasmo e alegria; já afetos negativos são definidos pela frequência e intensidade com que alguém vivencia emoções como angústia, tristeza e medo (Watson & Clark, 1994; Diener et al., 2003; Galinha & Ribeiro, 2005; Siqueira & Padovam, 2008).

A última hipótese do nosso estudo pretendia verificar se a motivação autônoma se correlacionava positivamente com os níveis de satisfação com a vida e afetos positivos. Várias investigações designam a necessidade de fortalecer a motivação autodeterminada do indivíduo, de modo a promover o envolvimento em atividades físicas com o objetivo de atingir benefícios importantes para a saúde, bem-estar e estilos de vida saudáveis (Marcos Pardo et al., 2014; Edmunds et al. (2007). Segundo a Teoria da Autodeterminação, a motivação autônoma, a satisfação com a vida e o bem-estar estão correlacionados com a satisfação das três necessidades psicológicas básicas, ainda que este último aspeto não tenha sido estudado na presente investigação. Os nossos resultados demonstram que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autônoma e a satisfação com a vida, e ainda com os afetos positivos. Assim, os resultados estão de acordo com Batista et al. (2016), em que encontraram no seu estudo com atletas veteranos, uma correlação positiva e significativa entre a motivação autônoma e as componentes das NPB, bem como a satisfação com a vida e os afetos positivos. Todos estes estudos estão em concordância com os principais postulados da Teoria da Autodeterminação assim como também o nosso estudo fase à mesma, uma vez que motivação autônoma correlacionou-se positivamente com as variáveis da satisfação com a vida e afetos positivos e inversamente com os afetos negativos.

Conclusões

Tendo em consideração os objetivos inicialmente traçados no presente estudo, pretendemos agora retirar algumas conclusões. Primeiramente, pretendia-se avaliar o nível de motivação autônoma para a prática de atividade física, confrontando os níveis de satisfação com a vida, entre os gêneros, e aferimos que embora se tenham verificado diferenças estatisticamente significativas na motivação autônoma, os valores médios nessa variável são mais elevados nos sujeitos do gênero masculino e não nos sujeitos do gênero do feminino como apresenta a hipótese. Os sujeitos do gênero masculino revelam níveis superiores nos três tipos de motivação. Contudo, a motivação autônoma é a única das três com diferenças estatisticamente significativas.

Quanto ao nosso segundo objetivo onde tencionávamos comparar os níveis de satisfação com a vida para a prática de atividade física, com os níveis de afetos da população por género, constatamos que os resultados evidenciam médias mais elevadas no género masculino, à exceção da variável dos afetos negativos, onde foram os indivíduos do género feminino a obter valores mais altos.

Seguimos com o terceiro objetivo em que era nossa intenção determinar o efeito do tempo de prática de atividade física da população nas variáveis de motivação autónoma, satisfação com a vida e afetos, e apurou-se que apenas a variável da motivação autónoma apresenta um efeito forte relativamente ao tempo de prática desportiva. Concluimos assim, que a quantidade de tempo de prática tem influência na motivação autónoma.

Já o último objetivo, procurava correlacionar os níveis de motivação autónoma com os níveis de satisfação com a vida e afetos positivos. Os nossos resultados demonstram que existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e a satisfação com a vida, e ainda com os afetos positivos, pelo que estamos em concordância com a literatura, onde não se verificaram correlações negativas e assim, perante os nossos resultados, a motivação autónoma correlaciona-se positivamente com as variáveis da satisfação com a vida e afetos positivos. Nesta ótica, indivíduos com melhores níveis de motivação autónoma tendem a ter melhores níveis de perceção com a satisfação com a vida e a manifestar comportamentos de afetividade positiva, pelo que concluímos que os níveis de bem-estar subjetivo e motivação para a prática de exercício estão diretamente relacionados, dando assim resposta à problemática do nosso estudo.

Este estudo apresenta-se como um contributo para a compreensão da influência dos níveis de bem-estar subjetivo e motivação para a prática de exercício durante o Período de Isolamento por COVID-19. Porém, existem algumas limitações que não queríamos deixar de referir. A forma como foi solicitada a participação das pessoas, que se baseou na participação voluntária das mesmas, implica que a generalização dos resultados tenha de ser interpretada com cuidado. Também a distribuição da participação em função do território nacional e por escalões etários também não está equilibrada percentualmente. Apesar de termos dados colhidos nos dois períodos de confinamento, os participantes no estudo durante o primeiro momento de confinamento não foram obrigatoriamente os que participaram no segundo momento de confinamento, o que implica o nosso desconhecimento do impacto numa amostra específica, do primeiro para o segundo momento de confinamento.

Aplicações Práticas

Com a realização deste estudo e tendo em conta as conclusões retiradas, é perceptível que a prática de atividade física melhora de forma significativa a qualidade de vida, e, por conseguinte, o bem-estar da população, uma vez que o exercício físico demonstra ter grande impacto no bem-estar subjetivo, e por isso deverá ser incluída na vida dos indivíduos, no sentido de melhorar a qualidade de vida e bem-estar de cada um. No que diz respeito à forma como esta deverá ser incluída nas suas vidas poderá ser por intermédio de programas de atividade física acessíveis a toda a população, pois iria provavelmente potenciar uma adequada motivação nos indivíduos para a prática, garantindo a continuidade da prática de forma mais duradoura e consequente satisfação com a vida e estados afetivos positivos.

Author Contributions: All authors have contributed equally to this work: All authors have read and approved the published version of the manuscript.

Referências

- 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
- Appel-Silva, M., Wendt, G., & Argimon, I. (2010). A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista*, 16, 351- 369. DOI: <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2010v16n2p351>
- Batista, M., Leyton-Román, M., Honório, S., Santos, J., and Jiménez-Castuera, R. (2020). Validation of the Portuguese version of the Healthy Lifestyle Questionnaire. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17:1458. DOI: 10.3390/ijerph17041458
- 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>
- Chantal, Y., Guay, F., Dobrev-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
- Cid, L.; Monteiro, D.; Teixeira, D.; Teques, P.; Alves, S.; Moutão, J.; Silva, M.; Palmeira, A. (2018). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) Portuguese-Version: Evidence of Reliability, Validity and Invariance Across Gender. *Frontiers in psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01940>.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 245-265. DOI: 10.1348/0144665031752934
- da Silva, A., (2023). *Motivos para a Prática de Exercício Físico, Autoestima e Bem-Estar Subjetivo em Mulheres Portuguesas* (Dissertação de Mestrado). Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria. DOI: <http://hdl.handle.net/10400.8/8435>
- de Albuquerque, F. J. B., de Sousa, F. M., & Martins, C. R. (2010). Validação das escalas de satisfação com a vida e afetos para idosos rurais [Validation of the Scales of Satisfaction with Life and Affect for elderly in rural]. *PSICO*, 41(1), 85–92. DOI: <https://doi.org/10.1037/t06070-000>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E., & Ryan, R. (2002). Self-Determination Research: Reflections and Future Directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 431-442): University of Rochester.
- Deci, E., Vallerand, R., Pelletier, L., & Ryan, R. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346. DOI: <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653137>
- Diener E, Lucas R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In: Kahneman D, Diener E, Schwarz N (eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage, 213-219.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. DOI: 10.1007/BF01207052
- Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663-666. DOI: DOI: 10.1177/1745691613507583
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87-104. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Fernandes, M. F. H. (2017). *Motivação Autodeterminada e Satisfação com a Vida de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Andebol*. (Dissertação de Mestrado), Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Educação, Castelo Branco. DOI: <http://hdl.handle.net/10400.11/5587>
- Ferreira, D. A. M. (2017). *Motivação Autodeterminada, Satisfação com a Vida e Integração Social de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Atletismo* (Dissertação de Mestrado), Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco. DOI: <http://hdl.handle.net/10400.11/6039>
- Ferreira, D., Petrica, J., & Batista, M. (2018). Motivação Autodeterminada, Satisfação com a Vida e Integração Social de Atletas de Desportos Adaptados no Atletismo. *Revista Científica da FPDD*, 4 (1), 14-23. DOI:10.24197/aefd.2-3.2018.256-278
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I - Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 209-216. DOI: <https://doi.org/10.14417/ap.84>

- Gillet, N., & Rosnet, E. (2008). Basic need satisfaction and motivation in sport. *Athletic Insight, The Online Journal of Sport Psychology*, 10(3).
- Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., & Haakstad, L. A. H. (2020). Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting – A one-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(9), 1796–1805. DOI: <https://doi.org/10.1111/sms.13736>
- Gorgatti, M. G., & Böhme, M. T. S. (2008). Atividade física e a lesão medular. In *Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais*. Barueri, SP: Manole.
- Gorgatti, M., Serassuelo, H., Santos, S., Nascimento, M., Oliveira, S., & Simões, A. (2008). Tendência competitiva no esporte adaptado. *Arquivos Sanny de Pesquisa e Saúde*, 18(1), 18-25.
- Kraemer, M. U. G., Yang, C.-H., Gutierrez, B., Wu, C.-H., Klein, B., Pigott, D. M., Plessis, L.D., Faria, N. R., Li, R., Hanage, W. P., Brownstein, J. S., Layan, M., Vespignani, A., Tian, H., Dye, C., Pybus, O. G., & Scarpino, S. V. (2020). The effect of human mobility and control measures on the COVID-19 epidemic in China. *Science*, 1(1), 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.abb4218>
- Lemos, M. S. (2005). Motivação e Aprendizagem. In G. L. Miranda & S. Bahia (Orgs.), *Psicologia da educação: Temas de desenvolvimento, aprendizagem e ensino* (pp. 193- 231). Lisboa: Relógio d'Água. DOI: <http://hdl.handle.net/10451/6220>
- 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
- 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
- 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.
- Murcia, J.A., González-Cutre Coll, D. e Sicília, A. (2008). Metas de Logro em estudantes espanhóis de Educación Física. *Revista de Educacion*, nº 347, p. 299- 317.
- Neto J.T, Lima C.A, Gomes M.C, Santos M.C, Tolentino F.M (2012). Bem estar subjetivo em idosos praticantes de atividade física. *Motricidade* 8(supl. 2): 1097-1104. DOI: <https://doi.org/10.5628/rpcd.14.01.57>
- Neto, F. (1993). The Satisfaction With Life Scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125–134. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01536648>
- 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
- Pires, A., Cid, L., Borrego, C., Alves, J., & Silva, C. (2010). Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em Educação Física. *Motricidade*, 6(1). DOI:10.6063/motricidade.6(1).157
- Reis-Filho, J. A., & Quinto, D. (2020). COVID-19, social isolation, artisanal fishery and food security: How these issues are related and how important is the sovereignty of fishing workers in the face of the dystopian scenario. *SciELO Preprints*, 1–26. DOI: <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.54>
- Rejeski, W., & Mihalko, S. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *Journals of Gerontology: Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(2), 22-35. DOI: 10.1093/gerona/56.suppl_2.23
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Santos, I. M. O. (2015). *Pensamentos Automáticos, Esperança e Satisfação com a Vida na Adolescência*. (Dissertação de Mestrado), Universidade de Lisboa, Lisboa. DOI: <http://hdl.handle.net/10451/23362>
- Silva, A. C. R. (2017). *A Prática Desportiva e o Bem-estar Subjetivo*. Um estudo realizada num ginásio em Vila Nova de Gaia. DOI: <https://hdl.handle.net/10216/108650>
- 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
- Skordilis, E., Gavrilidis, A., Charitou, S., & Asonitou, K. (2003). Comparison of sport achievement orientation of male professional, amateur, and wheelchair basketball athletes. *Perceptual and motor skills*, 97(2), 483-490. DOI: 10.2466/pms.2003.97.2.483
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P., & Taylor, N. (2005). The association of sports and physical recreation with life satisfaction in a community sample of people with spinal cord injuries. *NeuroRehabilitation*, 20(4), 253-265. DOI:10.3233/NRE-2005-20403
- Tejero-González, C. M., de la Vega-Marcos, R., Vaquero-Maestre, M., & Ruiz-Barquín, R. (2016). Satisfacción con la vida y autoeficacia en jugadores de baloncesto en silla de ruedas [Life satisfaction and self-efficacy in wheelchair basketball players]. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 51–56. DOI: <http://hdl.handle.net/10486/679103>
- Tejero-González, C. M., Vega-Marcos, R. D. I., Vaquero-Maestre, M., & Ruiz-Barquín, Valliant, P. M., Bezzubik, I., Daley, L., & Asu, M. E. (1985). Psychological Impact of Sport on Disabled Athletes. *Psychological Reports*, 56(3), 923-929. DOI:10.2466/pr0.1985.56.3.923

- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). The PANAS-X: manual for the positive and negative affect schedule - Expanded form Iowa City: Department of Psychological & Brain Sciences Publications. DOI: <http://dx.doi.org/10.17077/48vt-m4t2>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1063>