

Bem-estar subjetivo e a prática de atividade desportiva em idosos alunos de universidades seniores do Porto

Priscila Ellen Pinto Marconcin^{*}, Nuno José Corte-Real Correia Alves^{**}, Cláudia Dias^{***},
António Manuel Fonseca^{****}

Resumo

A psicologia vem, nas últimas décadas, dando ênfase ao estudo do comportamento positivo do ser humano, como a felicidade, a motivação e o bem-estar. O bem-estar subjetivo é, simplificada-mente, a avaliação feita pelo sujeito das suas condições de vida. Dessa forma, o presente estudo procurou investigar o nível da prática desportiva e o bem-estar subjetivo (BES) de idosos, praticantes e não praticantes de atividades desportivas, alunos de três universidades seniores localizadas na cidade do Porto. Foram aplicados os questionários: versão traduzida e adaptada da Satisfaction With Life Scale, ou SWLS de Diener et al. (1985) e Panas (*Positive and Negative Affect Schedule*), de Watson, Clark e Tellegen (1988). Os resultados indicaram que a amostra era constituída por 76% de praticantes do desporto. Relativamente aos resultados globais do BES, as médias mais elevadas da satisfação com a vida foram

encontradas para os homens e para quem vivia com o cônjuge. As mulheres apresentaram as maiores médias nos afetos, tanto positivos como negativos. Foi constatado também que, com o aumento da idade, a satisfação com a vida também aumenta e os afetos diminuem. Para a relação do BES com a prática desportiva, percebemos que os praticantes de desporto apresentaram as médias mais elevadas do estudo, bem como aqueles que o praticavam com mais frequência (4/5 vezes na semana). Dessa forma, podemos concluir que a prática desportiva parece ser um fator decisivo no incremento do bem-estar subjetivo dos idosos da presente amostra.

Palavras-chave: Envelhecimento. Qualidade de vida. Exercício. Educação.

^{*} Mestra em Actividade Física para Terceira Idade pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

^{**} Professor Auxiliar da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O presente estudo foi realizado na Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, no Gabinete de Psicologia do Desporto. Endereço para correspondência: Rua Dr. Hugo de Barros, 431, Jardim das Amérias, CEP 81530-220 Curitiba - PR, Brasil. E-mail: pri_edf@hotmail.com

^{***} Professora do Gabinete de Psicologia do Desporto da Faculdade de Desporto.

^{****} Professor do Gabinete de Psicologia do Desporto da Faculdade de Desporto.

↳ Recebido em agosto de 2009 – Avaliado em março de 2010.

↳ doi:10.5335/rbceh.2010.031

Introdução

O envelhecimento foi considerado pela Organização Mundial da Saúde como sucesso das políticas públicas da saúde e do desenvolvimento econômico (OMS, 2002), mas é também um desafio para as sociedades ao terem de se confrontar com essa nova realidade: de uma população envelhecida.

Em Portugal, a proporção de pessoas com 65 anos ou mais duplicou nos últimos quarenta anos, passando de 8% em 1960 para 11% em 1981, 14% em 1991, 16% em 2001 e chegando a 17,6% em 2008. (PORTUGAL, 2008). São muitas as preocupações no sentido de reestruturar a sociedade para que os efeitos dessa mudança demográfica não sejam sentidos na qualidade de vida da população.

Múltiplas áreas do conhecimento dedicam-se a estudar formas de proporcionar aos idosos não só mais anos de vida, mas também mais qualidade a esses anos a mais. Simões (2006) relata que o envelhecimento, para além de ser pessoal (dependente da nossa biologia e dotação genética), é também um fenómeno contextual (depende de como vivemos, das experiências, do ambiente, da sociedade, da região geográfica, entre outros tantos fatores que interferem na maneira como cada indivíduo vivencia o seu envelhecimento). A complexa interação entre essas duas ordens de fatores determina a imensa variedade das experiências individuais do envelhecer.

Com isso, atividades que proporcionem aos idosos experiências prazerosas, de sentir-se bem, valorizado, respeitado e integrado socialmente são benéficas

e caminham no sentido de um envelhecimento bem-sucedido. O conceito de envelhecimento bem-sucedido está, segundo Neri e Cachionni (1999), associado à ideia de realização do potencial individual para alcançar o bem-estar físico, social e psicológico. Os parâmetros para tal conquista são oferecidos pelas condições objetivas disponíveis, pelo julgamento que indivíduos e instituições fazem a respeito dessas condições e pelo que julgam como desejável à realização do pleno potencial pelas pessoas. Isso quer dizer que não basta ter as condições para a realização; é necessário o sujeito ter o discernimento e reconhecer essas condições de forma a utilizá-las para seu desenvolvimento potencial, satisfação e bem-estar.

Nesse sentido, faz-se conhecer que são inúmeros os esforços, tanto públicos como privados, para ofertar à população idosa atividades que caminhem no sentido do desenvolvimento pessoal, da melhora da saúde e das condições de vida. Entretanto, ainda são necessárias muitas iniciativas para que a realidade da população idosa seja modificada e deixe de ser uma fase de tristeza e desalentos, passando a ser uma fase de conquistas e aprendizagens.

Trataremos aqui de duas atividades que podem proporcionar aos idosos crescimento pessoal, desenvolvimento de suas capacidades cognitivas, físicas, sociais e psicológicas, sentimentos de realização e valorização de seus trabalhos e esforços e, com isso, mais qualidade de vida e bem-estar. Essas atividades são a participação em universidades seniores e a prática desportiva.

As universidades da/para terceira idade surgiram na França em 1973 e foram trazidas a Portugal em 1978 pelo engenheiro Herberto Miranda, na cidade de Lisboa. Hoje as universidades recebem designações diferentes e estão espalhadas por todo o mundo. Na cidade do Porto, local da amostra do presente estudo, existem 11 universidades dessa natureza, que possuem características diferentes, mas buscam os mesmos objetivos: oferecer um ambiente de desenvolvimento salutar inter/intragerações e incentivar os alunos a novas aprendizagens, a desenvolver novas e velhas habilidades, bem como proporcionar e incentivar a sociabilização e aquisição de conhecimentos. A educação para idosos, de acordo com Neri e Cachioni (1999), tem um caráter transformador e pode favorecer o envelhecimento bem-sucedido na medida em que promove a flexibilidade cognitiva, o ajustamento pessoal, o bem-estar subjetivo e a imagem social dessas pessoas.

A promoção da saúde por meio das atividades desportivas é um conceito que já está incorporado à importância do bem-estar e do envelhecimento bem-sucedido. Muitos autores (GUIMARÃES, 1996; WEINBERG, GOULD, 2001; MAZO, 2004; MOTA et al., 2006; SPIRDUSO, 2005) citam os inúmeros benefícios, seja de ordem física, seja psicológica, social e/ou cognitiva, de se praticar desporto regularmente, principalmente por idosos, pois pode ser um fator decisivo no prolongamento da vida de forma saudável.

A ideia de que o sujeito é o único capaz de reconhecer suas capacidades e trabalhar para a busca da sua felicidade

passa pelas reflexões feitas no campo da psicologia positiva acerca do conceito de bem-estar subjetivo (BES), pois este conceito diz respeito à avaliação do sujeito, por isso subjetivo, das suas condições de vida.

O bem-estar subjetivo nasce num contexto empírico de procura de identificação das características sociodemográficas associadas à qualidade de vida e à satisfação e orienta-se pela perspectiva da felicidade. Desde a década de 1960 vem sendo alvo de extensiva investigação, numa tentativa de se compreender a felicidade não a partir do que acontece e é exterior ao indivíduo, mas do modo como ele interpreta e vive, subjetivamente, os acontecimentos. (NOVO, 2000). O BES foi definido por alguns autores como a avaliação que as pessoas fazem da sua própria vida (KAHHEMAN; DIENER; SCHWARZ, 1992), o grau de julgamento do indivíduo da sua qualidade de vida como um todo (VEENHOVEN, 1984), uma avaliação cognitiva e em certo grau de sentimentos positivos e negativos. (DIENER, 1994).

Admite-se, geralmente, que o BES é constituído por uma componente cognitiva, designada satisfação com a vida (a forma como se avalia a própria vida), e por uma componente afetiva (as reações emocionais, positivas ou negativas, em face da dita avaliação. (SIMÕES, 2006). Essas componentes são separadas e devem ser estudadas individualmente. (DIENER; LUCAS, 1992; BRADBURN; CAPLOVITZ, 1965). Por essa razão, devem ser considerados tanto os comportamentos e emoções positivas como os negativos.

Dessa forma, refletimos acerca de como o envelhecimento pode ser vivido de forma positiva, com ganhos no desenvolvimento das capacidades físicas, sociais, cognitivas e psicológicas. As práticas de atividade desportiva e a participação em universidades seniores surgiram como elementos que podem ser decisivos na manutenção de uma vida ativa e com qualidade e podem responder às necessidades dos idosos na busca pelo bem-estar.

Procuramos, assim, ir a campo e investigar se os idosos alunos de universidades seniores da cidade do Porto tinham como hábito a prática desportiva, bem como procuramos identificar o bem-estar subjetivo global e em relação às variáveis sexo, escalão etário, nível de escolaridade e com quem a pessoa vive, como também a relação entre o bem-estar subjetivo e a prática desportiva.

Metodologia

Amostra: A amostra do presente estudo foi constituída por 68 idosos, 49 mulheres e 19 homens, alunos de três universidades seniores da cidade do Porto: Universidade Senior Contemporânea do Porto, Universidade Sénior da Foz e Universidade Autodidata da Terceira Idade do Porto. As idades estavam compreendidas entre 50 e 85 anos, com média de $69 \pm 6,98$, e estratificadas em três escalões etários: 45-64 anos (23%), 65-74 anos (50%) e 75-84 anos (27%). Cerca de 53% dos idosos da amostra eram casados; 27%, viúvos; 11%, solteiros e 9%, casados. Em relação a com quem os idosos viviam, a maior parte (53%)

vivia com o cônjuge; 28%, com mãe, pai, irmão e/ou filhos e 19% viviam sozinhos. A amostra possuía uma característica peculiar no que diz respeito às habilitações literárias, pois 88% tinham acima do terceiro ciclo.

Instrumentos: Para medir a satisfação com a vida foi utilizada a Escala de Satisfação com a Vida, que é uma versão traduzida e adaptada da Satisfaction With Life Scale, ou SWLS, de Diener et al. (1985). Nessa escala a avaliação é feita por meio de cinco itens do género: “Na maioria dos aspectos, a minha vida aproxima-se do meu ideal de vida”. A escala de resposta varia entre 1 (discordo completamente) e 5 (concordo completamente). Para aferir os afetos positivos e negativos foi utilizada uma escala traduzida e adaptada da Panas (Positive and Negative Affect Schedule), de Watson et al. (1988), contendo dez afetos (termos descritores do estado de humor), sendo cinco positivos (inspirado, alerta, ativo, entusiástico e determinado) e cinco negativos (culpado, assustado, estressado, irritado e receoso). O entrevistado teria de classificar com que frequência experiencia tais afetos. As respostas variavam de 1 (não sou nada assim) a 5 (sou sempre assim).

Foi utilizado também um questionário, elaborado pelo Laboratório de Psicologia do Desporto da Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (2009), para coletar informações acerca da prática desportiva dos idosos (se praticavam ou não, o tipo da prática e a frequência com que a praticavam) e os dados sociodemográficos, para identificação e caracterização dos sujeitos, com questões

referentes a sexo, idade, estado civil, com quem vive atualmente, nível de estudos, profissão.

Tratamento dos dados: Foi utilizado o programa estatístico de processamento de dados SPSS (Statistical Package for Social Science - Windows) versão 15. A análise descritiva foi efetuada a partir das medidas descritivas básicas: média, desvio-padrão, mínimo e máximo. Para as comparações entre as variáveis utilizamos a estatística inferencial do teste qui-quadrado. Aplicamos também o teste t para medidas independentes e, quando as variáveis apresentavam mais do que duas categorias, utilizamos a análise de variância (Anova). O nível de significância para a rejeição da hipótese nula em todos os testes estatísticos foi fixado em $p \leq 0,05$.

Todo esse procedimento administrativo para a realização da pesquisa foi submetido à autorização das instituições participantes do estudo, assim como, do ponto de vista acadêmico, o projeto foi autorizado pelo Conselho Científico da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto; o termo de consentimento livre e esclarecido foi assinado pelos sujeitos entrevistados.

Apresentação e discussão dos dados

Nível de prática desportiva

A amostra era constituída de 76% de praticantes de desporto e 24% não praticantes. A prática mais comum entre os idosos era a hidroginástica, seguida da natação, ginástica, ioga, caminhada e/ou marcha e a dança.

Em relação à frequência da prática, podemos observar a Tabela 1 e constatar que 65% dos idosos pratica o desporto com regularidade, mais de duas a três vezes por semana.

Tabela 1: Frequência da prática desportiva.

Prática desportiva	n	%
Não pratica	16	23
Pratica até 1 x semana	8	12
Pratica 2-3 x semana	33	49
Pratica 4-5 x semana	11	16
Total	68	100

Esses resultados divergem da realidade da população idosa, que na sua maioria não pratica nenhuma atividade desportiva. Entretanto, a amostra era muito específica, pois se constituía de idosos que frequentavam universidades seniores, ou seja, já participavam de atividades fora das suas rotinas habituais, além de que as universidades ofereciam as atividades desportivas. Portanto, talvez essas facilidades tenham colaborado para que os idosos aderissem à prática.

Não foram encontradas associações significativas entre a frequência da prática e da não prática de desporto e das variáveis sexo, escalão etário, nível de habilitação e com quem a pessoa vive.

Bem-estar subjetivo da amostra global

Na Tabela 2 apresentamos os resultados referentes às médias da satisfação com a vida e dos afetos, na qual podemos observar que todos os resultados foram superiores à média da escala e que os afetos positivos obtiveram as médias mais elevadas.

Tabela 2: Satisfação com a vida e afetos (positivo e negativo).

	Satisfação com a vida	Afetos positivos	Afetos negativos
Média	3,42 ($\pm$, 681)	3,67 ($\pm$, 626)	2,63($\pm$, 686)
Mínimo	1,4	1,8	1,0
Máximo	5,0	4,8	4,0
Total (n)	68	68	68

Comparando o nosso estudo com os resultados obtidos por Barros (2006) e por Ehrlich e Isaacowitz (2002), que utilizaram os mesmos instrumentos em populações de idosos, percebemos que a média da satisfação com a vida por nós encontrada foi inferior à relatada nos dois estudos. Entretanto, os afetos, tanto positivos como negativos, foram superiores para a nossa amostra em relação a ambos os estudos, o que pode significar

que a nossa amostra vivencia mais as emoções, tanto as boas como as ruins. Existe ainda uma inquietação para se mostrar satisfeito com a vida; talvez a busca pela satisfação ainda faça parte da vida desses idosos, por serem ativos e participativos na sociedade.

Bem-estar subjetivo em relação às variáveis sexo, escalão etário, nível de habilitação e com quem a pessoa vive.

Tabela 3: Bem-estar subjetivo em relação às variáveis sexo, escalão etário, nível de habilitações e com quem a pessoa vive.

Variáveis	Categorias	Satisfação com a vida	Afetos positivos	Afetos negativos
Sexo	Homens (19)	3,57 ($\pm$,636)	3,64 ($\pm$,531)	2,37 ($\pm$,670)
	Mulheres (49)	3,36 ($\pm$,696)	3,69 ($\pm$,664)	2,74 ($\pm$,679)
		t = 1,12; p = 0,269	t = -0,28; p = 0,781	t = -2,05; p = 0,044
Escalão etário	Idade: 45-64 (16)	3,15 ($\pm$,613)	3,85 ($\pm$,314)	2,72 ($\pm$,130)
	Idade: 65-74 (34)	3,57 ($\pm$,693)	3,72 ($\pm$,685)	2,72 ($\pm$,132)
	Idade: 75-84 (18)	3,38 ($\pm$,671)	3,43 ($\pm$,673)	2,39 ($\pm$,142)
		f = 2,19; p = 0,120	f = 2,13; p = 0,127	f = 1,62; p = 0,206
Nível de habilitações	Até o segundo ciclo	3,12 ($\pm$,622)	3,25 ($\pm$,948)	2,81 ($\pm$,515)
	Até o 3º ciclo e secundário	3,52 ($\pm$,697)	3,83 ($\pm$,410)	2,64 ($\pm$,789)
	Faculdade	3,41 ($\pm$,680)	3,66 ($\pm$,644)	2,59 ($\pm$,646)
		f = 1,05; p = 0,568	t = -0,28; p = 0,781	f = 3,03; p = 0,739
Com quem a pessoa vive		3,55 ($\pm$,543)	3,77 ($\pm$,537)	2,65 ($\pm$,690)
	Conjuge	3,00 ($\pm$,856)	3,35 ($\pm$,737)	2,77 ($\pm$,599)
	Outros	3,45 ($\pm$,708)	3,72 ($\pm$,667)	2,52 ($\pm$,748)
	Sozinho	f = 3,43; p = 0,038	f = 2,23; p = 0,115	f = 0,52; p = 0,595

Segundo estudos de Diener e Suh (1997), existe uma fraca correlação entre o bem-estar subjetivo e as variáveis socioeconômicas. Esse dado foi comprovado neste estudo, pois não foram encontradas diferenças significativas nas médias da satisfação com a vida, nem dos afetos positivos e negativos, quando analisadas em relação às variáveis escalão etário e habilitação. Somente foi encontrada uma diferença significativa nos afetos negativos em relação ao sexo e na satisfação com a vida em relação a com quem a pessoa vive.

Ao analisar os resultados em função do sexo, percebemos que os homens possuíam maiores médias da satisfação com a vida, contudo para os afetos as mulheres apresentaram as médias mais elevadas, tanto para os negativos como para os positivos. Diener (1994) chegou à conclusão de que, por mais que as mulheres apresentem resultados superiores nos afetos negativos, também possuem mais afetos positivos. Isso gera um balanço nos afetos, que leva a que as mulheres, ainda que experienciem mais emoções em suas vidas, não afetem o balanço geral relativo à satisfação global com a vida; portanto, não são encontradas grandes diferenças em relação à satisfação com a vida. Diener et al. (1999) relatam que essas diferenças podem ser explicadas por um fator cultural, pois é mais aceito socialmente que as mulheres expressem mais seus sentimentos.

Os resultados encontrados relativamente às médias da satisfação com a vida e dos afetos para os escalões etários vão de encontro com a literatura, pois pesquisas indicam que a satisfação com a

vida aumenta com a idade, ao passo que a intensidade das experiências afetivas diminui no decorrer dos anos. (DIENER et al., 1999; KUNZMANN; LITTLE; SMITH, 2000). Algumas explicações têm sido sugeridas sobre a relação entre a idade e o bem-estar subjetivo. Por exemplo, Diener et al. (1999) propõem que na velhice diminui a intensidade emocional com a qual são sentidas as experiências da vida. Para Pinquart e Sorensen (2000), a satisfação reflete uma relativa estabilidade nos julgamentos das experiências obtidas ao longo da vida. Já a vivência afetiva reflete avaliações em curto prazo, consequência dos acontecimentos atuais.

Em relação às habilitações, podemos observar uma relação direta com o aumento do bem-estar subjetivo, ou seja, quem tem os piores níveis de habilitações tem também as médias mais baixas de satisfação com a vida e de afetos positivos e as médias mais altas de afetos negativos. Podemos pensar que as habilitações têm uma relação direta com o rendimento, pois quem mais estudou tem mais oportunidade profissional na vida e acaba por ter também mais rendimentos na maioria dos casos. Assim, no estudo de Diener, Diener e Diener (1995) em 55 nações, foi comprovada a relação entre o rendimento e o bem-estar subjetivo, mas considerando também outras variáveis, como o desenvolvimento industrial, o individualismo e os direitos humanos, juntas representaram 73% da variância entre o BES das 55 nações. A revisão apresentada por Diener et al. (1999) reafirma que a influência das habilitações no BES não é isolada e ocorre com outras

variáveis, como o rendimento e o *status* da ocupação laboral.

Na análise referente a com quem a pessoa vive, percebemos que quem vive com o cônjuge apresenta as maiores médias da satisfação com a vida e os afetos positivos. Esse fato pode ser analisado se extrapolarmos a condição de que viver com o cônjuge implicaria ser casado, e nesse caso a relação positiva existente entre ser casado e o BES já foi comprovada e verificada em muitos estudos como sendo um fator positivo, ou seja, ser casado implica melhor bem-estar subjetivo. Primeiramente, essa relação foi verificada por Wilson (1967) e replicada em outros estudos relatados por Diener et al. (1999). Segundo os mesmos autores, a correlação entre o casamento e o BES é significativa mesmo quando outras variáveis, como a idade e o rendimento, são controladas. Foram

observadas diferenças estatisticamente significativas para a satisfação com a vida entre quem vive com o cônjuge e quem vive com outros, resultado que nos surpreendeu, uma vez que a literatura aponta a solidão como um fator de sentimentos negativos para os idosos.

Entretanto, Capitanini e Neri (2004) afirmam que a solidão é uma experiência multifacetada que não necessariamente indica anomalia e pode corresponder a um anseio ou uma necessidade evolutiva, ou seja, viver sozinho pode representar mais autonomia e liberdade, e viver com outros (pais, irmãos, filhos, netos etc.) pode ser um fato desagradável da vida do idoso, uma vez que se sinta incomodado em tal situação, seja por ser dependente desses familiares, seja pelos familiares ainda dependerem muito da ajuda desse idoso.

Bem-estar subjetivo e a prática desportiva

Tabela 4: Bem-estar subjetivo e a prática desportiva.

Variáveis	Categorias	Satisfação com a vida	Afetos positivos	Afetos negativos
Prática desportiva	Não pratica (16)	3,16 (±,849)	3,34 (±,647)	2,62 (±,775)
	Pratica (52)	3,50 (±,609)	3,78 (±,587)	2,64 (±, 644)
		F = -1,76; p = 0,083	F = - 2,57; p = 0,012	F = -0,07; p = 0,942
Frequência da prática desportiva	Não pratica (16)	3,16 (±,849)	3,34 (±,647)	2,62 (±,775)
	Pratica 1x (8)	3,70 (±,667)	3,82 (±,580)	2,72 (±,544)
	Pratica 2/3 x (33)	3,42 (±,575)	3,70 (±,505)	2,74 (±,619)
	Pratica 4/5 x (11)	3,60 (±,675)	3,98 (±,802)	2,26 (±,785)
		F = 1,50; p = 0,223	F = 2,81; p = 0,046	F = 1,46; p = 0,233

Os resultados apresentados indicam que a prática da atividade desportiva pode ser considerada um fator importante no incremento do bem-estar subjetivo. Foram observadas diferenças das médias estatisticamente significativas para os afetos positivos, o que quer dizer que os idosos praticantes de desporto vivenciavam mais sentimentos positivos do que os que não praticavam desporto. As médias encontradas na satisfação com a vida também apresentaram valores maiores para os praticantes da atividade desportiva. Apenas para os afetos negativos os valores se inverteram, ou seja, os praticantes apresentaram os maiores valores, mas foram bem próximos aos não praticantes.

Em nosso estudo notamos também que a frequência da prática desportiva foi um fator significativo para as maiores médias nos afetos positivos. Foram encontradas diferenças significativas entre quem não pratica desporto e quem o pratica 4-5 vezes por semana. E para os afetos negativos foram observados os menores valores para quem praticava 4-5 vezes por semana.

Esses dados nos fazem acreditar que a atividade desportiva não só é importante para as melhoras físicas, como também pode ser considerada um fator relevante no incremento do bem-estar subjetivo dos idosos da presente amostra.

Conclusões

Podemos concluir com este estudo que o bem-estar subjetivo é um conceito relacionado diretamente à opinião dos indivíduos acerca das suas condições de vida, se estão satisfeitos e se experien-

ciam emoções positivas ou negativas a respeito da mesma. Nesse sentido, mesmo sendo um conceito que depende da avaliação individual e interna, as experiências externas podem influenciar na opinião dos sujeitos nessa análise. Para os idosos, estar envolvido em uma atividade que traga sentido à vida pode ser determinante nesta autoavaliação.

Portanto, perceber qual a relação entre ser aluno de uma universidade sênior, que é um projeto educacional exclusivo para idosos e que visa ao seu desenvolvimento e crescimento pessoal, e o bem-estar subjetivo e a relação entre ser aluno da universidade e também praticante de atividade desportiva e o bem-estar subjetivo foi a questão fundamental do presente estudo, bem como averiguar quais são os níveis de prática desportiva dos idosos da presente amostra.

Dessa forma, percebemos que a maior parte dos idosos da amostra praticava alguma atividade desportiva, fator que se mostrou relevante para o aumento dos afetos positivos e da satisfação com a vida, componentes do bem-estar subjetivo. Com isso, notamos que é fundamental incentivar os idosos a praticar desporto. As instituições que trabalham com idosos, como lares, centros de acolhimento, centros dia, unidades de saúde e mesmo as universidades seniores, devem, sempre que possível, incentivar os idosos à prática desportiva e, ainda, se houver condições para tal, ofertar as atividades para facilitar o acesso dos idosos a essa e, dessa forma, propiciá-los aos benefícios provocados por essas atividades. Portanto, ambas as atividades – o desporto e as universidades seniores – são importantes e relevantes na vida dos idosos da amostra.

Subjective well-being and the practice of sports activities for Elderly students from Seniors Universities of Porto

Abstract

The psychology has, in recent decades, given emphasis to the study of the positive aspects of life, as an example, the study of subjective well-being, which can be understood as a subjective evaluation of the quality of life. In this study was aimed to investigate the practical sports level and subjective well-being of the elderly who attend in Seniors Universities in Porto. The methodology was quantitative, with an application of a questionnaire. To assess the subjective well-being was used the version translated and adapted from Satisfaction With Life Scale (Diener et al, 1985), and positive and negative affect scale (PANAS), (Watson et al., 1988); also includes a socio-demographic and sports issues. In results, we realize that 76% of the sample practiced some sport activity. For the subjective well-being, the sample showed overall satisfaction with life and positive affects above average. The men had the highest values for satisfaction with life, though women had higher averages in the affections. Regarding age, it was observed an increased in satisfaction with life and a decreased in affects, however, these values were not significant. The relation between sporting practice and subjective well-being, was significant for the positive affect, who practiced sport had the highest average, and those who had increased frequency in practice (4/5 times per week), averages showed significant higher than those who have not practiced. With this we can conclude that the sport was a factor that increases the subjective well-being of the elderly in the sample studied.

Key words: Aging. Quality of life. Exercise. Education.

Referências

- BARROS, C. L. *Bem-estar subjetivo, atividade física e institucionalização em idosos*. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2009.
- CAPITANINI, M. E. S.; NERI, A. L. Sentimento de solidão, bem-estar subjetivo e relações sociais em mulheres idosas vivendo sozinhas. In: NERI, A. L.; YASSUDA, M. S.; CACHIONI, M. *Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos*. Campinas: Papirus, 2004.
- DIENER, E. Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, v. 31, n. 2, 1994.
- DIENER, E. et al. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, v. 49, n. 1, p. 71-75, 1985.
- DIENER, E.; LUCAS, R. E. Personality and subjective well-being. In: KAHNEMAN, D.; DIENER, E.; SCHWARZ, N. *Well-being: the foundation of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 1992.
- DIENER, E.; SUH, E. Measuring quality of life: economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, v. 40, p. 189-216, 1997.
- DIENER, E. et al. Subjective well-being: three decades of progress. *American Psychological*, v. 123, n. 2, p. 276-302, Mar. 1999.
- DIENER, E.; DIENER, M.; DIENER, C. Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 69, n. 5, p. 851-864, Nov. 1995.
- EHRlich, B. S.; ISAACOWITZ. Does subjective well-being increase with age? *Perspective in Psychology*. The undergraduate psychology journal of the University of Pennsylvania, v. 5, s. n, p. 20-27, 2002.

- GUIMARÃES, R. M. É possível retardar o envelhecimento? In: GUIDI, M. L. M.; MOREIRA, M. R. L. P. (Org.). *Rejuvenescer a velhice: novas dimensões da vida*. 2. ed. Brasília: Universidade de Brasília, 1996.
- KAHNEMAN, D.; DIENER, E.; SCHAWARZ, N. *Well-being: the foudation of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foudation, 1992.
- KUNZMANN, U.; LITTLE, T.; SMITH, J. Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross sectional and longitudinal evidence from Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, Washington, v. 15, p. 511-526, 2000.
- MAZO, G. Z. *Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento*. Porto Alegre: Sulina, 2008.
- MAZO, G. Z. et al. *Actividade física e o idoso: concepção gerontológica*. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.
- MOTA, J. et al. Atividade física e qualidade de vida associados a saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 219-25, jul./set. 2006.
- NERI, A. L.; CACHIONI, M. Velhice bem sucedida e educação. In: NERI, A.; DEBERT, G. G., *Velhice e sociedade*. Campinas: Papirus, 1999. (Coleção Vivacidade).
- NOVO, R. F. *Para além da eudaimonia: o bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Lisboa: Fundação Clouste Gulbenkian, 2000.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Active Ageing – A policy Framework, 2002. Disponível em: www.who.int/hpr/ageing. Acesso em: 26 out. 2008.
- PINQUART, M.; SORENSEN, S. Influence of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. *Psychology and Aging*, Washington, v. 15, n. 2, p. 187-224, 2000.
- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto comissário da saúde. Gabinete de Informação e Prospectiva. Disponível em: www.acs.min-saude.pt/pns. Acesso em: 23 set. 2008.
- SIMÕES, A. *A nova velhice: um novo público a educar*. Lisboa: Âmbar, 2006.
- SPIRDUSO, W. W. *Dimensões físicas do envelhecimento*. Trad. de Paula Bernardi, revisão científica Cássio Mascarenhas Robert Pires. Barueri, SP: Manole, 2005.
- WATSON, D.; CLARK, L. A.; TELLEGEN, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 54, n. 6, p. 1063-1070, 1988.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed. 2001.
- WILSON, W. Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, v. 67, p. 294-306, 1967.