DOSSIÊ

GESTÃO DA INFORMAÇÃO: A RELAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA E A FELICIDADE EM PERIÓDICOS CIENTÍFICOS

INFORMATION MANAGEMENT: THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND HAPPINESS IN SCIENTIFIC JOURNALS

José Pedro Scarpel Pacheco[24]
Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro[25]
Nara Heloisa Rodrigues[26]
Renata Laudares Silva[27]
Gisele Maria Schwartz[28]

Submissão: 28/06/2017 Revisão: 20/01/2018 Aceite: 20/01/2018

Resumo: Este estudo apresenta uma revisão sistemática acerca da produção científica envolvendo Atividade Física e Felicidade, no Portal de Periódicos da CAPES. A busca foi realizada com os termos "bem-estar" e "atividade física" e "bem-estar" e "exercício físico". Houve predominância de artigos relacionados com o público idoso e ligados à área da saúde coletiva. Sugerem-se novos estudos, no sentido de compreender novas interfaces referentes à atividade física e a felicidade.
Palavras chave: Felicidade. Bem-Estar. Atividade Física. Periódicos Científicos.

Abstract: This study aimed to present a systematic review about the scientific production involving Physical Activity and Happiness, in the Portal of Periodicals CAPES. The search was carried out from the terms "well-being" and "physical activity" and "well-being" and "physical exercise". There was a predominance of articles related to the elderly public and related to the collective health area. Further studies are suggested in order to understand new interfaces associating physical activity and happiness.
Keywords: Happiness. Wellness. Physical activity. Scientific journals.

[24]Mestrando em Ciências da Motricidade. Universidade Estadual Paulista (UNESP). Membro do LEL – Laboratório de Estudos do Lazer. E-mail: josep.pacheco@hotmail.com
[25]Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias. Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Ciências da Motricidade. Universidade Estadual Paulista (UNESP). Membro do LEL – Laboratório de Estudos do Lazer. E-mail: anapaulaguizarde@yahoo.com.br
[26]Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias. Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Ciências da Motricidade. Universidade Estadual Paulista (UNESP). Membro do LEL – Laboratório de Estudos do Lazer. E-mail: narahelo@hotmail.com
[27]Mestre em Ciências da Motricidade. Universidade Estadual Paulista (UNESP). Membro do LEL – Laboratório de Estudos do Lazer. E-mail: renata.laudares@gmail.com
[28]Livre docente e Doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano (IPUSP). Professora Adjunto na Universidade Estadual Paulista (UNESP). Coordenadora do LEL – Laboratório de Estudos do Lazer. E-mail: schwartz@rc.unesp.br

Introdução

Embora o conceito de atividade física possa ser compreendido como algum movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética e que acarrete um nível maior de gasto calórico do que os níveis de um corpo em repouso, como lavar o carro, varrer a casa, entre outras atividades ligadas ao cotidiano (CONFEF, 2002), as dimensões psicossociais da mesma não podem ser menosprezadas. Nas pesquisas relativas às dimensões psicossociais, além de serem investigados os aspectos fisiológicos, se faz necessário melhor conhecimento dos componentes biopsicossocial, comportamental e cultural, podendo ser exemplificados por danças, jogos, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos (Pitanga, 2002).

Em termos de experiências subjetivas advindas da prática de atividade física, nota-se, nos últimos anos, uma produção de natureza afetiva e emocional, a qual tem por base os estudos sobre emoções positivas (Carneiro; Gomes; 2016; Brito-Costa et al., 2016). As pesquisas desenvolvidas, explorando os campos do bem-estar subjetivo, as relações entre afetos positivos e negativos, os estados emocionais e a prática de atividade física, oferecem uma dimensão do caminho e das estratégias teórico-metodológicas que têm orientado as mais diversas pesquisas sobre os aspectos saudáveis dos indivíduos, sobretudo, com base na perspectiva da Psicologia Positiva (Seligman, 2004; Diener; Sollon; Lucas, 2003).

Pesquisas como as de Nahas (2006), Toscano e Oliveira (2009), bem como, de Schuch et al. (2016), apontaram elementos que auxiliam, de maneira efetiva, na qualidade de vida do ser humano. Para os autores, a aquisição de hábitos mais saudáveis, a adoção de um estilo de vida mais ativo conquistado por meio da prática da atividade física, o controle do estresse e manutenção de relacionamentos sociais, são fundamentais para se atingir esse objetivo.

Outros estudos que buscaram a compreensão dos impactos relacionados à prática de atividade física e os aspectos psicológicos, incluíram a depressão

(Hiles; Lamers; Milaneschi; Penninx, 2017), ou, ainda, a melhoria de outras doenças (Lauer; Jackson; Martin; Morrow Jr, 2017), por proporcionar o aumento da autoestima e do bem-estar (Meurer; Benedetti; Mazo, 2009). Embora o termo bem-estar esteja relacionado à avaliação que as pessoas fazem sobre suas vidas e a felicidade esteja ligada à avaliação positiva da qualidade de vida global, o conceito de bem-estar, não raro, vem sendo utilizado como sinônimo de felicidade, em diversos estudos científicos (Seligman, 2004; Cloninger, 2004). Segundo Cloninger (2004), a felicidade é um termo que pode retratar o entendimento coerente e lúcido do mundo, desta forma, a felicidade pleiteia um meio lógico de se viver.

Os estudos de Oishi e Gilbert (2016) sobre a felicidade retratam o afrouxamento do conceito de felicidade, que segundo os autores, sofre alteração com o tempo e varia seu conceito entre as diversas culturas. Estes autores traçaram um panorama histórico da felicidade e apontam essas transformações ao longo dos tempos, evidenciando cinco preditores da felicidade.

Ainda, segundo Oishi e Gilbert (2016), a autoestima e o autoconceito sãos os mais expressivos preditores de satisfação com a vida e, na sequência, aparecem as virtudes, no caso, os valores morais e éticos, os quais contribuem para uma vida justa e igualitária entre os cidadãos. Em terceiro lugar se concentram os aspectos ligados à economia e as políticas, no sentido que, em países menos corruptos, o grau de satisfação com a vida é elevado e a sensação de felicidade é plena. Em quarto lugar vem a educação e os diversos saberes que promovem o aporte de conhecimento, tornando o ser humano mais crítico e reflexivo (Oishi; Gilbert, 2016). O último preditor da felicidade está relacionado a duas perspectivas: a visão hedônica, a busca de prazer e distanciamento da dor e do sofrimento, onde a satisfação com a vida e os afetos positivos são suas características principais e a visão eudaimonica, onde a felicidade é entendida como a vivência plena das virtudes, favorecendo as potencialidades humanas (Oishi; Gilbert, 2016; Ribeiro; Schwartz, 2016).

Em pesquisas recentes, como as de Kushlev et al. (2017), a felicidade vem sendo estudada a partir de um programa intervencionista, realizado em longo prazo, o qual pretende mensurar com precisão a felicidade duradoura, assim como, promover, de maneira contínua, o autoaperfeiçoamento dos elementos que a compõem. Para tanto, os autores desenvolveram um programa, ENHANCE - *EnduringHappiness e Continuous Self-Enhancement*, o qual trata de uma nova abordagem de capacitação, formada a partir de princípios extraídos das correntes filosóficas que abordam a felicidade, o hedonismo e o eudaimonismo, os quais devem ser praticados diariamente, para fins de promoção de mudanças sustentáveis em longo prazo. Os autores acreditam que o bem-estar deve ser compreendido como um processo, que se constrói diariamente e que culminará para o redimensionamento do potencial humano e as experiências subjetivas positivas, juntamente com os traços individuais positivos, na tentativa de elencar benefícios que contribuirão para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e na prevenção de doenças.

Nesta direção, Rocha, Bartholo e Ribeiro (2016) definem a felicidade como uma avaliação subjetiva, necessariamente positiva, da qualidade de vida do indivíduo, sendo que esta deve ser de maneira global, ou seja, um sentimento de satisfação com as mais variadas esferas da vida, como o amor, a amizade, o companheirismo, o trabalho, a saúde e o lazer. Nesta última esfera, referente ao lazer, encontra-se como conteúdo, o componente físico-esportivo (Dumazedier, 1980) e, dentro dele, as atividades físicas.

Nos últimos anos, tem havido um crescimento de estudos relacionados com as temáticas estados psicossociais, afetivos e emocionais, entre eles, o bem-estar subjetivo e a felicidade, associados à realização frequente de atividades físicas (Standage; Duda; Pensgaard, 2005; Häusser; Mojzisch, 2017; Kumar, 2017; Hills, 2017; Budidharma; Wahyuni, 2017). Contudo, ainda que haja concordância quanto à relação da prática de atividade física e a perspectiva de

felicidade, a investigação neste âmbito, o qual envolve diversos componentes complexos, é ainda notadamente limitada, fazendo-se necessário buscar, de maneira mais aprofundada, as interfaces dessas variáveis. Com o intuito de conhecer o estado da arte e contribuir para aprimorar a gestão da informação sobre estas temáticas, este estudo foi proposto. Os dados apresentados poderão ampliar as reflexões e subsidiar novos direcionamentos em futuros estudos e pesquisas relativas aos temas.

Objetivo e método

O objetivo deste estudo foi apresentar uma revisão sistemática acerca da produção científica envolvendo Atividade Física e Felicidade, presente no Portal de Periódicos da Coordenação e Aperfeiçoamento de Nível Superior/Ministério da Educação (CAPES/MEC), evidenciando as principais características das publicações.

Método

Este estudo se caracteriza por uma revisão sistemática da literatura, realizada no Portal de Periódicos CAPES/MEC, biblioteca digital, a qual disponibiliza informações cientificas e tecnológicas, com a intenção de promover e facilitar o acesso à produção acadêmica mundial, pelas instituições de ensino e pesquisa do Brasil (Cendon; Ribeiro, 2008). A disponibilização de informações científicas e tecnológicas, por intermédio do Portal de Periódicos CAPES/MEC, visa à democratização da informação entre os pesquisadores das várias regiões do Brasil, reduzindo-se, assim, as discrepâncias de acesso, fomentando o processo de ensino e pesquisa no país e motivando um aumento

na qualidade, quantidade e visibilidade da produção científica Brasileira (CAPES, 2015).

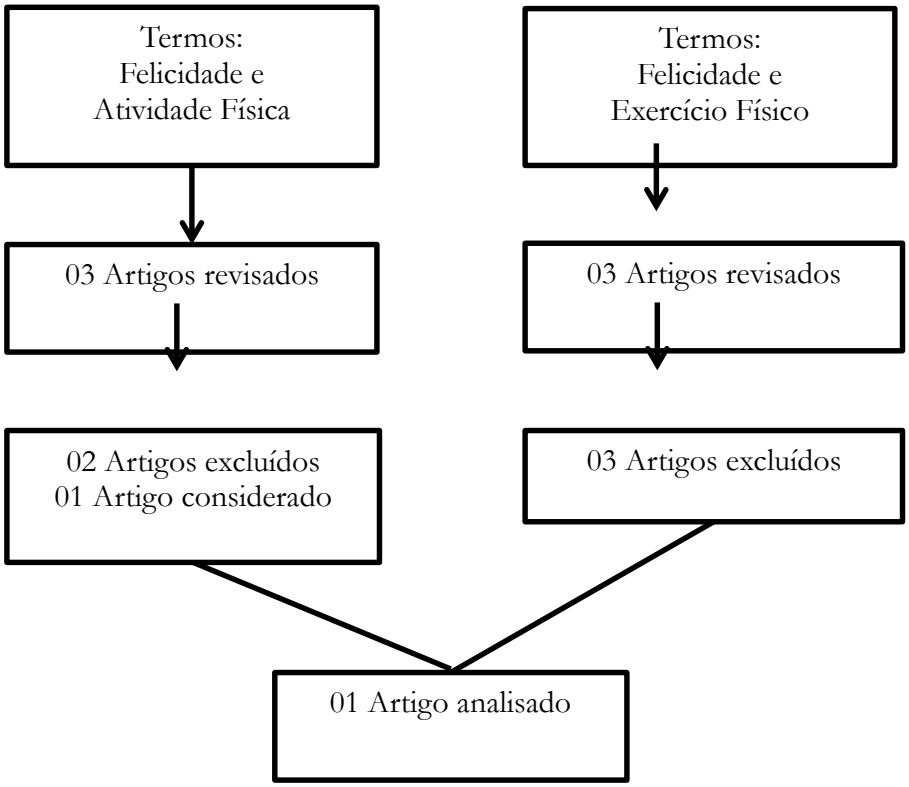
A revisão sistemática da literatura concentra pesquisas já publicadas e permite obter resultados concretos, advindos de um conjunto de pesquisas presentes em uma base de dados especifica. Esse tipo de pesquisa propicia uma ampla análise, colaborando para discussões e reflexões sobre os métodos e resultados das pesquisas, identificando ausências, bem como, possíveis direcionamentos para futuras pesquisas (Mendes; Silveira; Galvão, 2008). Este método de pesquisa tem como proposta obter um entendimento de um dado fenômeno, com base nos estudos passados (Broome, 2000).

Para a realização da identificação dos artigos no Portal de Periódicos CAPES/MEC foi realizada uma busca avançada, com os seguintes critérios de inclusão: somente artigos, em qualquer idioma e em qualquer ano de publicação, que contivessem no título os termos "Felicidade" e "Atividade Física" na primeira busca e "Felicidade" e "Exercício Físico" na segunda busca. Já os critérios de exclusão adotados foram: artigos duplicados/repetidos e que não possuíssem relação direta com a temática estudada, onde, para este último critério, foi analisado o corpo do texto de cada artigo.

Por meio da busca "Felicidade" e "Atividade Física" foram encontradas 03 incidências, porém, 01 não era um artigo científico e 01 não possuía relação direta com a temática, sendo excluídos da amostra e apenas 01 artigo foi considerado para a análise. Com a busca "Felicidade" e "Exercício Físico" foram encontradas 03 incidências, sendo todas desconsideradas, 01 por não ser

artigo científico e 02 por não possuírem relação direta com a temática, conforme ilustrado na Figura 1.

Figura 1 - Identificação dos artigos para análise: primeira e segunda busca.

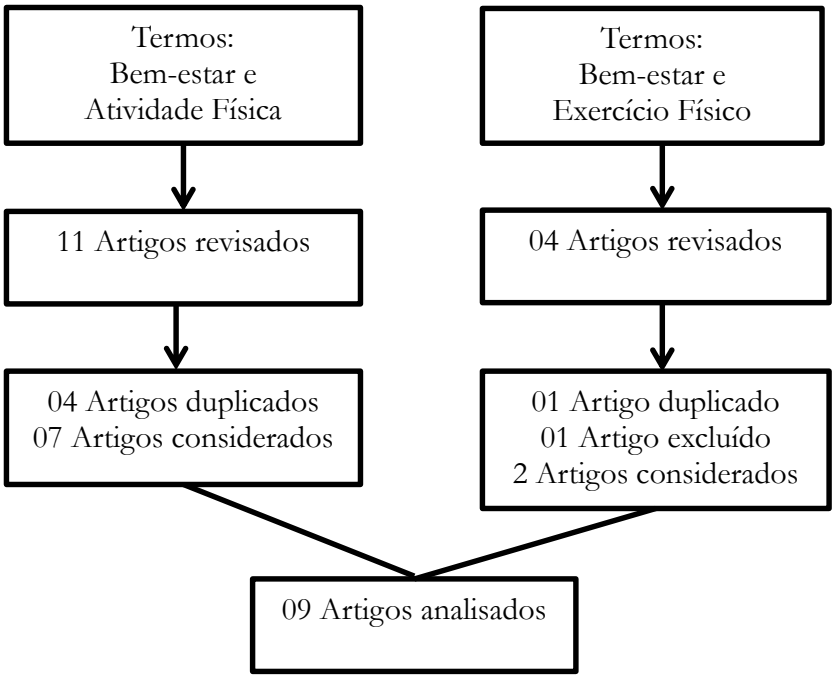


Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Tendo em vista o resultado encontrado, optou-se em realizar novas buscas no Portal de Periódicos CAPES/MEC com o intuito de ampliar os achados relativos à temática pretendida. Na sequência, foi realizada a terceira busca, agora com os termos "Bem-estar" e "Atividade Física" e a quarta busca,

com os termos "Bem-estar" e "Exercício Físico". Com isso, foram considerados para análise mais 09 artigos, conforme Figura 2.

Figura 2 - Identificação dos artigos para análise: terceira e quarta busca.



Fonte: Elaborado pelos autores (2017).

Ao término das 04 buscas realizadas, como resultado final, foram considerados 10 artigos para análise. Os resultados, bem como, a discussão, estão apresentados a seguir.

Resultados e Discussão

A Tabela 1 apresenta um resumo com os principais dados encontrados nos artigos analisados. Em destaque, foram apontados dados referentes à autoria, ao ano de publicação, ao principal idioma, aos objetivos, à natureza da pesquisa e aos principais resultados dos artigos.

Tabela 1 – Artigos analisados

AUTOR(ES)	ANO	IDIOMA	OBJETIVO	NATUREZA DA PESQUISA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Monteiro et al.	2014	Português	Analisar a prática de atividade física de idosos e a sua relação com diferentes variáveis sociodemográficas, o bem-estar subjetivo e a felicidade.	Quantitativo	Entre a população estudada, os idosos praticantes de atividade física pareciam exibir níveis globais mais elevados de bem-estar subjetivo e felicidade do que os idosos sedentários.
Miranda Neto, Lima, Gomes, Santos,e.Tolentino	2012	Português	Investigar o bem-estar subjetivo de pessoas idosas praticantes de caminhada orientada.	Quanti-Qualitativo	Entre a população estudada, os idosos que não fumam e que moram com mais de uma pessoa possuem mais afetos positivos e experiências positivas. Além disso, quem pratica atividade física pelo menos uma vez por semana possuem maiores experiências positivas que os não praticantes.
Pedro, Pais-Ribeiro e Pinheiro	2013	Português	Verificar o efeito de um programa de intervenção para a Promoção da Atividade Física (PIPAF) em indivíduos com esclerose múltipla, no bem-estar psicológico e na satisfação com a vida.	Quantitativo	Houve melhoria no bem-estar psicológico e na satisfação com a vida dos indivíduos com esclerose múltipla após a implementação do PIPAF, por meio de um modelo holístico e integrado em uma perspectiva biopsicossocial.
Mielczarski, Lima e Drehmer	2012	Português	Relatar a experiência sobre o desenvolvimento teórico e prático do Grupo de Atividade Física e Bem-estar para indivíduos cadastrados no Programa de Educação pelo Trabalho – PET, do Ministério da Saúde.	Qualitativo	Após o desenvolvimento do grupo, discussão sobre temas variados envolvendo a promoção da saúde e a implantação de práticas por meio de dinâmicas de grupo e exercícios de consciência corporal, notou-se bons resultados em relação à qualidade de vida geral e as atividades físicas ajudaram a promover um estilo de vida ativo entre a população estudada.
Santana e Maia	2009	Português	Investigar as representações sociais da atividade física na percepção de idosos.	Qualitativo	O estudo permitiu identificar três tipos de elementos relacionados às Representações Sociais da atividade física atribuídos pelos idosos: a dimensão psicológica (felicidade, bem-estar), a dimensão social (dança) e a dimensão biofísica (ginástica, hidroginástica e saúde). O termo felicidade foi o que mais se destacou no teste de evocações de palavras entre a população estudada. A representação social da atividade física para o grupo estudado está calcada na dimensão biopsicossocial da atividade física.
Amador, Montero, Beltrán-Carrillo, González-Cutre e Cervelló	2017	Espanhol	Determinar como a realização de uma sessão de exercício físico se relaciona com o bem-estar psicológico (entendido como vitalidade subjetiva e estado afetivo), a qualidade do sono e a intenção de prática futura de atividade física, e ainda, validar de forma exploratória uma escala de medida da exaustão percebida.	Quantitativo	Os resultados mostraram que a medida da exaustão provou ser válida e confiável. Houve correlação positiva entre a vitalidade subjetiva, o estado emocional positivo e a qualidade do sono, e uma correlação negativa entre o estado afetivo negativo e a qualidade do sono. Após a sessão de exercício, não houve melhorias significativas nas variáveis de bem-estar. A percepção da exaustão se relacionou negativamente com o bem-estar e foi a única variável que previu a intenção de prática, de forma negativa.
Moutão, Teixeira, Vitorino, Alves e Cid	2014	Português	Avaliar a relação entre atividade física e bem-estar psicológico nos níveis de satisfação com a vida, autoestima e vitalidade em praticantes e não praticantes de atividade de física.	Quantitativo	A idade e o tipo de atividade física não influenciam os níveis de bem-estar. Já a categoria de atividade física: inativo e ativo pode influenciar nos níveis de bem-estar, ou seja, a atividade escolhida pelo indivíduo, quanto mais o satisfaz maior será o bem-estar. Porém, estes benefícios só são significativos em níveis de atividade física adequados.
Moutão, Rosário, Vitorino, Alves e Cid	2014	Português	Analisar os benefícios de um programa de atividade física sobre o bem-estar psicológico de uma população idosa.	Quantitativo	As variáveis relacionadas com o bem-estar da população idosa estudada aumentaram após o final do programa desenvolvido. Ao longo do programa houve um aumento significativo do nível da percepção de mobilidade. A prática regular de atividade

					física possibilitou melhoria nos indicadores de bem-estar psicológico. A atividade física promoveu um perfil motivacional mais favorável e níveis de bem-estar psicológicos mais elevados.
Loureiro e Veloso	2014	Inglês	Estudar a relação entre o exercício físico *outdoor* e o bem-estar, e o papel da conectividade com a natureza nessa relação.	Quantitativo	Os praticantes de exercício físico *outdoor* e *indoor* relatam mais emoções positivas e melhor bem-estar associado ao exercício que os praticantes apenas do exercício *indoor*. A conectividade com a natureza demonstrou ser um preditor do bem-estar entre o grupo de praticantes de exercícios físicos estudado.
Pimenta e Navarro	2009	Português	Analisar a qualidade de vida entre pacientes idosos sedentários e praticantes de exercício físico por meio do questionário SF-36.	Quantitativo	Os resultados obtidos evidenciaram em todos os itens do questionário uma melhor qualidade de vida entre indivíduos praticantes de exercício físico. Os dados demonstraram correlação entre exercício físico e qualidade de vida.

Primeiramente, em relação aos termos utilizados no presente estudo, "atividade física" e "exercício físico" têm sido pesquisados há muitas décadas e hoje, são reconhecidos seus benefícios e o que podem proporcionar na vida das pessoas de diferentes idades, sejam de caráter físico, social e/ou psicológico (Lazzoli et al. 1998; Sanchez; Brasil; Ferreira, 2014; Dias; Gurjão Marucci, 2016). Segundo Kumar (2017), tanto a atividade física como exercício físico podem ser considerados como responsáveis pelas alterações de estilo e qualidade de vida e, ainda, podem ser comprovadas suas contribuições para a prevenção de doenças crônicas, aspectos que também consideram a associação dos termos bem-estar e felicidade.

Diferentemente, os termos "felicidade" e "bem-estar" parecem ter recebido atenção mais tardiamente que os termos anteriormente mencionados e, nos últimos anos, terem sido exponencialmente atrativos para os pesquisadores. Não raro, os termos "felicidade" e "bem-estar" receberam definições semelhantes, tendo datas de publicações concomitantes. Todavia, quando se trata de bem-estar, o mesmo pode ser diferenciado de felicidade quando associados a outros elementos voltados tanto às características subjetivas, Bem-Estar Subjetivo (BES), como às características psicológicas, Bem-Estar-Psicológico (BEP) (Ryan; Deci, 2001). O BES poderia ser considerado em uma perspectiva do estado subjetivo de felicidade, focalizando apenas o bem-estar hedônico, enquanto que o BEP teria uma perspectiva

direcionada ao bem-estar eudemônico, especificamente relacionado ao potencial humano (Ryan; Deci, 2001). Esta perspectiva de divisão aproximaria o BES à temática felicidade, conforme também discutido por autores contemporâneos interessados na temática, ao tratar sobre o tema felicidade, como Kushlev et al. (2017).

O termo BES surgiu em âmbito acadêmico na década de 50, no intuito de se buscarem indicadores de qualidade de vida (Land, 1957). Na década seguinte, muito embora tenha sido notada a presença de pesquisadores que se interessaram por esta temática, o BES ainda não era tema de preferência, recebendo maior atenção apenas na década de 70, quando cientistas sociais e comportamentais direcionaram o olhar a este constructo (Giacomoni, 2004; Nunes; Hutz; Gacomini, 2009).

Em nível nacional, o interesse acontece um pouco mais tardiamente, especificamente na década de 90, com a publicação do trabalho de Hutz, Koller e Bandeira (1996). Posteriormente, recebe cada vez mais atenção, principalmente das áreas da saúde mental, qualidade de vida, gerontologia social, psicologia comunitária e se expande, cada vez mais, para outras áreas (Giacomini, 2004; Nunes; Hutz; Gacomini, 2009), incluindo a Educação Física, envolvendo a relação deste constructo com a prática de atividade física e exercício, focalizados nesta revisão.

Um fato interessante é que as pesquisas encontradas na busca do presente estudo, realizada no Portal de Periódicos da CAPES, relacionando a prática de atividade física/exercício ao bem-estar e/ou felicidade, apresentam datas de publicações posteriores das apresentadas nos estudos anteriormente citados. Todavia, supõe-se que as temáticas pretendidas no presente estudo, quando pesquisadas conjuntamente, receberam maior atenção nos últimos anos. Ainda são escassos os estudos que relacionam as quatro temáticas empregadas no estudo "bem-estar, felicidade, atividade física e exercício físico",

no que tange à revisão sistemática, sendo este um dos fatores que impulsionaram a realização do presente estudo.

Os artigos selecionados neste estudo apresentam data de publicação recente, nos últimos 8 anos, considerando as publicações das temáticas em questão. As publicações nacionais destes artigos são datadas desde o ano de 2009 até 2014, sendo este último, o mesmo ano da publicação do artigo em idioma em inglês, e a mais recente é datada deste ano de 2017, em idioma espanhol, apontando que os artigos selecionados se enquadram em um período subsequente aos primeiros estudos desenvolvidos em níveis internacional e nacional, associando os termos bem-estar e/ou felicidade à área da Educação Física (atividade física e exercício físico). Em direção semelhante, um estudo de revisão sistemática desenvolvido por Pires, Nunes e Nunes (2015) apontou que as datas de publicação dos artigos nacionais foram semelhantes às do presente estudo, apresentando maior incidência de artigos com data de publicação entre os anos de 2008 e 2014.

Com relação aos tipos de pesquisa empregados nos estudos amostrais, observou-se que a maior parte optou pelo emprego do método quantitativo (8 dos 10 artigos). Segundo Gunther (2006) as diferenças básicas entre as pesquisas de natureza qualitativa e quantitativa implicam em algo que vai além de escolher entre uma delas, abrangendo, assim, as implicações das características da pesquisa e sua natureza prática, empírica e técnica. Além disso, há de se considerar todos os recursos disponíveis na realização da pesquisa (temporais, materiais e pessoais), colocando o pesquisador em uma missão de descoberta da melhor abordagem metodológica a ser empregada e que contribua para uma compreensão aprimorada e avançada do fenômeno pesquisado (Gunther, 2006).

Dentre os estudos analisados, foram utilizados diversos instrumentos, como diferentes escalas, as quais que permitiram a identificação dos constructos "felicidade" e "bem-estar" de diferentes públicos. Em dois destes estudos, uma

escala se repetia, a *Positive and Negative Affect Schedule - PANAS*, sendo um deles desenvolvido na versão adaptada para o castelhano (Cervelló et al., 2014) e o outro na versão portuguesa (Galinha; Pais-Ribeiro, 2005). Outras escalas também empregadas distintamente foram a *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* (Diener; Emmons; Larsen; Griffin, 1985) e a Autoestima Global - *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*, desenvolvida por Rosenberg (1965), utilizadas por outros dois estudos, embora alguns dos autores destes estudos fossem coautores concomitantemente nos estudos apresentados.

Em um estudo de revisão sistemática realizado por Pires, Nunes e Nunes (2015), os autores mapearam os instrumentos avaliativos de fenômenos da Psicologia Positiva, os quais foram utilizados em 49 estudos. Estes autores também encontraram uma gama de instrumentos empregados nos estudos analisados, sendo o instrumento com maior incidência de utilização o *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*. Além disso, o *PANAS* também foi elencado, assim como também foi encontrado nos estudos de natureza quantitativa do presente estudo.

Na pesquisa desenvolvida por Joly, Bustamante e Oliveira (2015), os autores pretenderam identificar, nos estudos nacionais e internacionais publicados entre 1992 e 2010, aqueles relacionados à avaliação psicológica. Dentre os 79 artigos encontrados, entre outras particularidades, foram notados 49 artigos que referenciavam aspectos psicológicos e 10 artigos que relacionavam aspectos sobre qualidade de vida, assim como no presente estudo. Na maioria destes estudos, 74, foi utilizado algum instrumento de avaliação e os autores observaram que a maior parte dos artigos analisados empregavam métodos quantitativos (64 artigos). Entre os dois artigos que empregaram metodologias qualitativa e quanti-qualitativa, um deles realizou um relato de experiência com grupos de discussões e o segundo, com metodologia mista, a técnica de Associação Livre de Palavras-TALP (Vergès, 1999). Estes dados assemelham-se aos encontrados no presente estudo, indicando a suposição de

que estudos que empregam escalas, testes e instrumentos psicológicos tendem a optar pelo método qualitativo, visto que muitos deles apresentam resultados numéricos e que, quando relacionados com a prática de atividade/exercício físico sejam mais facilitadores ou habituais.

Quando analisados os objetivos de cada artigo da presente pesquisa, observa-se que, os estudos de Monteiro et al. (2014), Miranda Neto et al. (2012), Santana e Chaves Maia (2009), Moutão et al. (2014a) e Pimenta e Navarro (2009) objetivaram analisar/investigar as possíveis relações da prática de atividade física e as variáveis relacionadas ao bem-estar físico e psicológico, a felicidade, dados sociodemográficos e a qualidade de vida. Esses mesmos artigos apresentaram semelhanças ao que concerne à faixa etária das amostras envolvidas nos estudos, ou seja, focalizados em idosos, sendo que, nos estudos de Monteiro et al. (2014) e Miranda Neto et al. (2012), foi relacionada a influência da prática de algum tipo de atividade física à melhoria de todas as dimensões do bem-estar subjetivo. Stathi, Fox e McKenna (2002), por meio de um estudo com idosos, apresentaram objetivos semelhantes, ou seja, comprovaram que a atividade física influencia no bem-estar subjetivo, na atitude positiva diante da vida, na diminuição do estresse, do isolamento e de estados negativos. Similarmente, Nahas (2006) e Cheik et al. (2003), após analisarem a influência da atividade física no bem-estar de idosos, apresentaram resultados semelhantes, corroborando os dados anteriormente relatados.

Esse maior interesse em abordar o público idoso ou a temática envolvendo o envelhecimento em estudos e pesquisas acadêmicas, nas mais diversas áreas do conhecimento, se deve, em princípio, segundo Papaléo Netto (2002), ao crescente número de idosos no Brasil e no mundo; as consequências advindas desse envelhecimento, como os problemas de saúde, os aspectos econômicos e psicossociais, assim como as novas áreas do conhecimento, a saber, a Gerontologia. Outra explicação centra-se na abordagem *life-span,* perspectiva essa que rompe o paradigma que relaciona velhice à doença e

compreende o processo de envelhecimento sob três categorias: normal, patológico e ótimo/saudável. Neste último quesito, centra-se a velhice bem sucedida, em que ocorre o equilíbrio entre as limitações inerentes à idade e as potencialidades, que podem ser intensificadas por meio de intervenções variadas, culminando em uma vida ativa e autônoma (Baltes, 1987).

Autores como Rosset, Pedrazzi, Roriz-Cruz, Morais e Rodrigues (2011) apontam que a tendência em estudar esse grupo se concentra na importância social que este representa para a comunidade acadêmica. A partir de uma revisão sistemática, os autores constataram que os artigos exploram os contextos biológicos (aspectos fisiológicos do envelhecimento), psicológicos (alterações cognitivas e ligadas ao comportamento), sociológicos (aspectos sociais e institucionais) e étnico/raciais.

Pimenta e Navarro (2009), em seus estudos, avaliaram, por meio de um questionário multidimensional (SF-36), os elementos relacionados à qualidade de vida em 30 pacientes idosos, sendo 15 não praticantes (grupo controle) e 15 praticantes de atividade física da Fisioterapia Preventiva para Terceira Idade na clínica-escola de Fisioterapia da Universidade de Franca (UNIFRAN) e apontaram que, devido à prática regular de atividade física, no caso, a hidroterapia, o estado de satisfação com a vida foi elevado, onde os sintomas de depressão e ansiedade foram controlados, contribuindo, assim, com a qualidade de vida da população idosa do referido estudo. Os estudos de Vieira, Alves e Luzes (2016) e Haghayeghi, Kalani e Nikseresht (2016) corroboram os autores, ao atestarem que as atividades desenvolvidas em meio aquático, como a hidroterapia, promovem a redução da carga nas articulações, principalmente sobre os membros inferiores, favorecendo o fortalecimento da musculatura e o desempenho nas atividades cotidianas, assim como, a diminuição dos aspectos ligados à depressão, o que promove mais qualidade de vida a pessoas idosas.

Ao buscar mais informações acerca do quadro de entendimento sobre a atividade física e o bem estar, Monteiro et al. (2014) procuraram mensurar e

relacionar os aspectos ligados à prática de atividade física, o bem-estar subjetivo e a felicidade em idosos, sedentários e não sedentários. Os autores constataram que, uma vida fisicamente ativa parece contribuir para níveis mais altos no estado de humor, como alegria, divertimento, entre outros afetos positivos. Esses dados podem ser corroborados por Mantovani, Lucca e Neri (2016) e Cruz et al. (2016), em que os autores discorreram sobre as ligações entre os componentes relacionados ao envelhecer de maneira saudável e felicidade e a satisfação com a vida, comprovando que estes estão relacionados com a uma vida ativa independente, conquistada por meio de atividades físicas, como também, por práticas holísticas, como o *yoga.* Atividades como estas, praticadas em grupos, favorecem a interação social e vínculos afetivos, os quais elevam os níveis de felicidade. Para os autores, o estar ativo é caracterizado pela somatória de vários elementos (satisfação, equilíbrio físico e psíquico), culminando no envelhecer bem sucedido.

Com o intuito de investigar os fatores que contribuem para o aprimoramento dos elementos relacionados ao BES em um grupo de idosos fisicamente ativos, praticantes assíduos de caminhada orientada, Miranda Neto et al. (2012), por meio da *Scale of Happiness* – MUNSH, desenvolvida pela *Memorial University of Newfoundland*, evidenciaram que os idosos que não possuíam vícios e eram adeptos da caminhada tiveram seus níveis de afetos e experiências positivas aumentados em relação ao outro grupo de idosos da pesquisa. Esses dados puderam ser corroborados nos estudos de Fernández (2015) e Ku et al. (2016), nos quais os autores fomentam que as atividades físicas (níveis leves e moderados) vivenciadas no contexto do lazer, como caminhadas, promovem o ganho positivo nos campos físico e cognitivo, atuando na produção de efeitos benéficos relacionados ao BES, assim como, os autores apontam que o envelhecimento saudável e ativo está relacionado com a

aquisição de hábitos e comportamentos saudáveis, ao contrário de comportamentos que estimulam o aumento dos fatores de risco.

Moutão et al. (2014a) procuraram investigar os elementos relacionados à motivação e à percepção do bem-estar, advindos de um programa de atividade física para idosos e suas implicações com o BEP. Os autores apontaram que, quando um programa de exercícios físicos é bem executado e possui atividades interessantes, este atua positivamente junto à motivação referente à manutenção regular da prática de atividade física por parte dos idosos, elevando, com isso, os indicadores do bem-estar psicológico. Esses elementos podem ser referendados nos estudos de Kim et al. (2017), quando os autores mencionam os pontos positivos relacionados à prática de atividade física e aumento dos níveis de bem-estar psicológico. Os autores relatam que as pessoas com maior grau de BEP procuram manter uma vida ativa e essa manutenção está relacionada aos tipos de atividades desenvolvidas. Essas atividades incitam novas configurações, como objetivos a serem alcançados, autoeficácia e a motivação, que os mantêm adeptos aos programas.

Santana e Chaves Maia (2009) procuraram investigar a percepção e a significação da prática de atividade física para o público idoso, por meio da Teoria das Representações Sociais, que faz uso da técnica de associação livre de palavras. Os resultados obtidos relacionaram a atividade física no contexto da Teoria das Representações Sociais sob três aspectos: o psicológico, o qual inclui felicidade e bem-estar, o social, com a dança e o biofísico, o qual remete a saúde, a ginástica e a hidroginástica, reforçando, assim, a relação positiva entre a prática de atividade física e o bem-estar psicológico (felicidade e diminuição dos níveis de afeto negativo e satisfação com a vida). Estudos similares utilizando essa técnica, como o de Vilela, Carvalho e Araujo (2006), já havia sido feito, no sentido de averiguar a concepção, pelos idosos, do envelhecer bem sucedido, fazendo uso dos pressupostos da teoria das representações sociais e, para os autores, a satisfação das necessidades socioeconômicas e as afetivas elevam os

sentimentos positivos, e a manutenção de uma vida ativa fisicamente, como a prática regular de exercícios, promove uma velhice com qualidade. Daniel, Caetano, Monteiro e Amaral (2016), também abordaram as discussões do envelhecer ativo, a partir da teoria das representações sociais e constataram um olhar diferenciado para homens e mulheres idosos sobre a temática. As evocações advindas dos homens idosos relacionaram o envelhecer ativo ao desporto e, das mulheres idosas, com atividades domésticas.

Os estudos de Pedro, Pais-Ribeiro e Pinheiro (2013), Mielczarski, Lima e Drehmer (2012), Amador et al. (2017), Moutão et al. (2014b) e Loureiro e Veloso (2014), de forma semelhante, apresentam como objetivo, analisar a influência dos exercícios físicos e das atividades físicas em amostras variadas, como por exemplo, o estudo de Pedro, Pais-Ribeiro e Pinheiro (2013), que verificou o efeito de um programa de intervenção para a promoção da atividade física em indivíduos com esclerose múltipla. Estes trabalhos se relacionam com os estudos de DeBolt e McCubbin (2004), Stuifbergen et al. (2006) e Cowan (2016), que procuraram analisar os efeitos positivos dos exercícios e das atividades físicas realizados concomitantemente com a rotinas do indivíduo, com a intenção de promover bem-estar físico e psíquico, como também, integração social de indivíduos enfermos.

Entre os estudos analisados, os artigos de Pedro, Pais-Ribeiro e Pinheiro (2013), Mielczarski, Lima e Drehmer (2012) e Moutão (2014b) relatam experiências de programas de intervenções de atividades físicas para grupos, como exemplo, o PET - Programa de Educação pelo Trabalho, do Ministério da Saúde (BRASIL, 2017). Assim como o programa PET, o Ministério da Saúde também instituiu, em 2008, os NASF – Núcleos de Apoio à Saúde da Família, regulamentado em 2011, com o propósito de consolidar a Atenção Básica no Brasil (BRASIL, 2012b). Os NASF possuem programas específicos, voltados para o incentivo à prática regular de atividade física por meio da Academia da Saúde (BRASIL, 2012a). Esses programas podem auxiliar participantes no

incentivo à prática regular de atividades físicas, ampliando as possibilidades de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar, assim como foi evidenciado nesses estudos (Pedro; Pais-Ribeiro; Pinheiro 2013; Mielczarski; Lima; Drehmer, 2012; Moutão, 2014b).

O estudo de Loureiro e Veloso (2014) relacionou o exercício físico *outdoor* e o bem-estar ligado à conectividade do indivíduo com a natureza. Para Vasconcelos e Rosa (2016), o contato com a natureza pode propiciar, em muitas pessoas, um relaxamento e este, por sua vez, pode melhorar o bem-estar, além disso, áreas verdes costumam concentrar maior número de pessoas preocupadas com a saúde e com o bem-estar. Entre as principais razões para que grupos corredores de rua tenham optado por esta modalidade, se encontra a oportunidade de estar ao ar livre e poder apreciar o ambiente natural enquanto realiza a atividade física (Truccolo; Maduro; Feijó, 2008).

De forma geral, os artigos analisados buscaram alguma relação da prática da atividade física com alterações benéficas para o bem-estar de indivíduos, semelhantemente ao estudo de Hills et al. (2015), o qual demonstrou que a prática de atividades físicas regulares e sistematizadas pode contribuir para o bem-estar e, consequentemente, promover melhoria na autoimagem e na satisfação com a vida, devido à percepção de melhor condicionamento de suas capacidades físicas, refletindo positivamente, inclusive, no humor e no afeto.

Conclusão

Mediante as discussões apresentadas acerca dos diversos estudos sobre as relações existentes entre atividade física e felicidade e atividade e bem-estar, pode-se perceber que os conteúdos discutidos perpassam as diferentes áreas do conhecimento, dentre elas a Psicologia e, mais precisamente, norteados pelos princípios da Psicologia Positiva. As diferentes escalas utilizadas para mensurar os níveis emocionais comtemplam elementos ligados à qualidade de vida, bem-estar geral e aos aspectos relacionados aos comportamentos ligados à natureza

humana, como os aspectos cognitivos e sociais, tentando compreender as questões que encaminham o ser humano a uma vida mais feliz e significativa. Por conta da utilização destas escalas, a maioria dos artigos optou pelo método quantitativo ao invés do qualitativo.

Assim, os fatores que, de maneira efetiva, corroboram para a experiência positiva relacionada à felicidade, puderam ser evidenciados nos artigos expostos neste estudo. Os resultados obtidos sob diferentes enfoques demostram que a atividade física, sendo realizada ou vivenciada de forma regular, em diferentes espaços, academias ou na natureza, com pessoas jovens ou idosos, saudáveis ou enfermos, se mostra como um caminho efetivo rumo à busca de experiências prazerosas, o que contribui para uma vida com qualidade e plena. A percepção que o indivíduo possui sobre seu bem-estar pode ser considerada como um dos importantes aspectos subjetivos ligados à Qualidade de Vida. Portanto, qualquer prática capaz de promover alterações positivas na percepção de Qualidade de Vida, auxiliando os indivíduos a transformarem seus valores, suas expectativas e, consequentemente, seu estilo de vida, pode contribuir na promoção um sentimento de felicidade e bem-estar. Assim, atividades com possibilidades de oferecer autoconhecimento, reflexão, socialização, maior consciência corporal, construindo assim, experiências positivas para o indivíduo, a exemplo das atividades e exercícios físicos, podem ter repercussões na sua percepção subjetiva de felicidade e bem-estar.

Os resultados advindos nesta revisão poderão servir de parâmetros para novos estudos relacionados com a expansão do estado da arte sobre felicidade, bem-estar e atividade física. Entre as limitações do estudo, encontram-se a não realização da pesquisa em outras bases de dados e com termos de busca em língua estrangeira. Neste sentido, sugere-se para futuros estudos, a abordagem com minúcia, voltada para expansão das discussões sobre a temática, visando pesquisa em diferentes bases de dados científicas e em diferentes idiomas.

Referências

AMADOR, B.; MONTERO, C.; BELTRÁN-CARRILLO, V. J.; GONZÁLEZ-CUTRE, D.; CERVELLÓ, E. Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y El deporte,** Las Palmas, n.12, v.1, p.121-127, 2017.

BALTES, P. B. Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. **Developmental Psychology**, Washington, v.23, n.5, p.611-626, 1987.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Academia da Saúde**, 2012a. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_academia_saude.php>. Acesso em: 08 jun. 2017.

BRASIL, Ministério da Saúde. Disponível em: **Pet-Saúde**, 2017. <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/secretarias/sgtes/sgtes-gestao-da-educacao/pet-saude>. Acesso em: 08 jun. 2017.

BRASIL, Ministério da Saúde. Núcleo de Apoio à Saúde da Família, **NASF**, 2012b. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_nasf.php>. Acesso em: 08 jun. 2017.

BRITO-COSTA, S.; CASTRO, F. V.; MOISÃO, A.; NASCIMENTO, E.; ALMEIDA, H.; FERNANDEZ, M. I. R. Perceived emotional intelligence in soccer athletes. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**. **Revista INFAD de Psicología**, Badaroz, v.2, n.1, p.455-464, 2016.

BROOME, M. E. **Integrative literature reviews for the development of concepts. Concept development in nursing: foundations, techniques and applications**. Philadelphia: WB Saunders Company, p. 231-50, 2000.

BUDIDHARMA, I.; WAHYUNI, H. Does Better Physical Function Make People Happier?. **Asian Social Science**, Toronto, v.13, n.3, p.58, 2017.

CAPES. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior do Ministério da Educação. **Histórico: O marco histórico de 15 anos de trajetória: Uma história de sucesso**, 2015. Disponível em: <http://www.periodicos.capes.gov.br/index.php?option=com_pcontent&view=pcontent&alias=historico&Itemid=100>. Acesso em: 20 mar. 2017.

CARNEIRO, L. M. O.; GOMES, A. R. Querer fazer exercício e fazer exercício: papel dos fatores pessoais e psicológicos. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, Las Palmas, v.11, n.2, p.253-261, 2016.

CENDON, B. V.; RIBEIRO, N. A. Análise da literatura acadêmica sobre o Portal Periódico CAPES. **Informação & Sociedade**, João Pessoa, v.18, n.2, p.157-178, 2008.

CERVELLÓ, E.; PERUYERO, F.; MONTERO, C.; GONZÁLEZ-CUTRE, D.; BELTRÁN-CARRILLO, V. J.; MORENO-MURCIA, J. A. Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. **Cuadernos de Psicología del Deporte,** Murcia, v.14, p.31-38, 2014.

CHEIK, N. C.; REIS, I.T.; HEREDIA, R. A.; VENTURA, M. L., TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. Effects of the physical exercise and physical activity on depression and anxiety in elderly. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento**, Brasília, n.11, v.3, p.45-52, 2003.

CLONINGER, C. R. **Feeling good:** the science of well-being. Oxford: University Press, 2004.

CONFEF. Conselho Federal de Educação Física. Resolução CONFEF nº 046/2002: **Intervenção do Profissional de Educação Física.** Rio de Janeiro: CONFEF, 2002.

COWAN, R. E. Exercise is Medicine initiative: physical activity as a vital sign and prescription in adult rehabilitation practice. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitatio**n, Maryland Heights, n.97, v.9, p.S232-S237, 2016.

CRUZ, C., NAVARRO, E., POCINHO, R.; FERREIRA, A. Happiness in advanced adulthood and the elderly: the role of positive emotions, flourishing and mindfulness as well-being factors for successful aging. In 16 TEEM, Proceedings of the Fourth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality, ACM, New York, p. 411-417, 2016.

DANIEL, F.; CAETANO, E.; MONTEIRO, R.; AMARAL, I. Representações sociais do envelhecimento ativo num olhar genderizado. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 34, n. 4, p. 353-364, 2016.

DEBOLT, L. S.; MCCUBBIN, J. A. The effects of home-based resistance exercise on balance, power, and mobility in adults with multiple sclerosis. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, Maryland Heights, n.85, v.2, p.290-297, 2004.

DIAS, R. M. R.; GURJÃO, A. L. D.; MARUCCI, M. F. N. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. **Acta fisiátrica**, São Paulo, v.13, n.2, p.90-95, 2016.

DIENER, E. D.; EMMONS, R. A.; LARSEN, R. J.; GRIFFIN, S. The satisfaction with life scale. **Journal of Personality Assessment**, Philadelphia, v.49, n.1, p.71-75, 1985.

DIENER, E.; SCOLLON, C. N.; LUCAS, R. E. The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. **Advances in Cell Aging and Gerontology**, Aarhus, v.15, n.2, p.187-219, 2003.

DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer.** São Paulo: SESC, 1980.

FERNÁNDEZ, M. M. **Percepção de controle na velhice: uma relação entre autoeficácia, autoestima e bem-estar psicológico.** 2015. 72 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve, Portugal, 2015.

GIACOMONI, C. H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em Psicologia,** Ribeirão Preto, v.12, n.1, p.43-50, 2004.

GÜNTHER, H. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão. **Psicologia:** Teoria e Pesquisa, Brasília, v.22, n.2, p.201-210, 2006.

HAGHAYEGHI, M. KALANI, N.; NIKSERESHT, A. The effect of eight weeks of hydrotherapy on life quality and depression in elderly women over 50 years of Jahrom city in Iran. **Iioab Journal**, Purba Medinipur, v.7, S2, p.588-592, 2016.

HÄUSSER, J. A.; MOJZISCH, A. The physical activity-mediated Demand–Control (pamDC) model: Linking work characteristics, leisure time physical activity, and well-being. **Work & Stress**, Londres, p. 1-24, 2017

HILES, S. A.; LAMERS, F.; MILANESCHI, Y.; PENNINX, B. W. J. H. Sit, step, sweat: longitudinal associations between physical activity patterns, anxiety and depression. **Psychological Medicine**, Cambridge, v.47, n.8, p.1466-1477, 2017.

HILLS, A. P.; DENGEL, D. R.; LUBANS, D. R. Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. **Progress in Cardiovascular Diseases**, Maryland Heights, n.57, v.4, p.368 – 374, 2015.

HUTZ, C. S.; CKOLLER, S.; BANDEIRA, D. R. Resiliência e vulnerabilidade em crianças em situação de risco. **Coletâneas da Anpepp,** Rio de Janeiro, v.1, n.12, p.75-90, 1996.

JOLY, M. C. R. A.; BUSTAMANTE, M. I.; OLIVEIRA, S. M. S. S. Análise da produção científica em artigos sobre estudos transculturais na avaliação psicológica em bases online. **Acta Colombiana de Psicologia,** Bogotá, v.18, n.1, p.173-183, 2015.

KIM, E. S., KUBZANSKY, L. D., SOO, J.; BOEHM, J. K. Maintaining Healthy Behavior: a Prospective Study of Psychological Well-Being and Physical Activity. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 51, n. 3, p. 337-347, 2017, 2016.

KU, P. W.; FOX, K. R.; LIAO, Y.; SUN, W. J.; CHEN, L. J. Prospective associations of objectively assessed physical activity at different intensities with subjective well-being in older adults. **Quality of Life Research**, Milwaukee/EUA, v. 25, n. 11, p. 2909-2919, 2016.

KUMAR, R. Role of Physical Activity in Mental Well-Being. **The International Journal of Indian Psychology**, Lunawada, v.4, n.92, p.1-7, 2017.

KUSHLEV, K. ENHANCE: Design and rationale of a randomized controlled trial for promoting enduring happiness e well-being. **Contemporary Clinical Trials,** Phyladelphia, v.52, p.62-74, 2017.

KUSHLEV, K.; HEINTZELMAN, S. J.; LUTES, L. D.; WIRTZ, D.; OISHI, S.; DIENER, E. ENHANCE: Design and rationale of a randomized controlled trial for promoting enduring happiness & well-being. **Contemporary Clinical Trials**, New York, v. 52, p. 62 - 74, 2017.

LAND, K. C. Social indicators models: An overview. In: LAND K. C.; SPILERMAN S. (Orgs.). **Social indicator models.** New York: Russell Sage Foundation, 1975. p.5-36.

LAUER, E. E.; JACKSON, A. W.; MARTIN, S. B.; MORROW JR, J. R. Meeting USDHHS Physical Activity Guidelines and Health Outcomes. **International Journal of Exercise Science**, Bowling Green, v.10, n.1, p.12, 2017.

LAZZOLI, J. K. et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.4, n.4, p.107-109, 1998.

LOUREIRO, A.; VELOSO, T. J. Outdoor exercise, well-being and connectedness to nature. **Revista Psico**, Porto Alegre, PUCRS, 45(3), 299-304, 2014.

MANTOVANI, E. P.; LUCCA, S. R.; NERI, A. L. Associations between meanings of old age and subjective well-being indicated by satisfaction among the elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia -UERJ**, Rio de Janeiro, v.19, n.2, p.203-222, 2016.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. D. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto-Enfermagem**, Florianópolis, v.17, n.4, p.758-764, 2008.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. **Motriz Revista de Educação Física** (Impresso), Rio Claro, v.15, n.4, p.788-796, 2009.

MIELCZARSKI, L. T.; LIMA, F. G.; DREHMER, L. B. R. Grupo de Atividade Física e Bem-Estar na Atenção Primária: Um relato de experiência do Pet-Saúde Mental em Porto Alegre. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, Santa Cruz do Sul, v.2, n.3, p.109-112, 2012.

MIRANDA NETO, J.; LIMA, C. A. G.; GOMES, M. C. S.; SANTOS, M. C. D.; TOLENTINO, F. M. Bem estar subjetivo em idosos praticantes de atividade física/Subjective well-being in physically active elderly. **Motricidade**, Vila Real, v.S2, n.8, p.1097-1104, 2012.

MONTEIRO, C.; DIAS, C.; CORTE-REAL, N.; FONSECA, A. M. Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, n.14, v.1, p.57-76, 2014.

MOUTÃO, J.; ROSÁRIO, M.; VITORINO, A.; ALVES, S.; CID, L. Influência de um programa de atividades física nos índices de bem-estar numa população idosa. **Revista da UIIPS**, Santarém, p.116-127, 2014a.

MOUTÃO, J.; TEIXEIRA, F.; VITORINO, A.; ALVES, S.; CID, L. Relação entre o gênero, idade, tipo de atividade física praticada e bem-estar psicológico. **Revista da UIIPS**, Santarém, p.169-178, 2014b.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4 ed. Rev. e Atual. Londrina: Midiograf, 2006.

NUNES, C. H. S.; HUTZ, C. S.; GIACOMONI, C. H. Associação entre bem estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. **Avaliação Psicológica,** Campinas, v.8, n.1, p.99-108, 2009.

OISHI, S.; GILBERT, E. A. Current and future directions in culture and happiness research. **Current Opinion in Psychology**, Londres, v.8, p.54-58, 2016.

PAPALÉO NETTO, M. O estudo da velhice no séc. XX: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, E. et al.(Orgs.). **Tratado de geriatria e gerontologia.**

Rio de janeiro: Guanabara Kroogan, 2002. p. 2-12.

PEDRO, L.; PAIS-RIBEIRO, J. L.; PINHEIRO, J. P. A importância de um programa de atividade física em doentes com esclerose múltipla na satisfação com a vida e bem-estar psicológico. **Saúde & Tecnologia,** Lisboa, p.e49-e51, 2013.

PIMENTA, J. R.; NAVARRO, F. A qualidade de vida e o bem-estar dos idosos: uma análise comparativa entre sedentários e praticantes de exercício físico através do protocolo SF-36. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.3, n.15, p.10, 2009.

PIRES, J. G.; NUNES, M. F. O.; NUNES, C. H. S. S. Instrumentos baseados em psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática. Psico-USF, Bragança Paulista, v.20, n.2, p.287-295, 2015.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, n.3, p.49-54, 2002.

RIBEIRO, I. C.; SCHWARTZ, G. M. **Valores em Transformação:** por uma felicidade sustentável. São Carlos: Editora RiMa, 2016.

ROCHA, F. N.; BARTHOLO, M. E. C.; RIBEIRO, C. S. Investigação da qualidade de vida e felicidade na perspectiva da psicologia positiva. **Revista Mosaico**, Rio de Janeiro, v.2, n.2, p.27-57, 2016.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press, 1965.

ROSSET, I., PEDRAZZI, E. C., RORIZ-CRUZ, M., MORAIS, E. P. D.; RODRIGUES, R. A. P. Tendencies of studies addressing the eldest individuals of aged population in the community: a (inter) national systematic review. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 45, n. 1, p. 264-271, 2011.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well being. **Annual Review of Psychology,** Palo Alto, n.52, p.141-166, 2011.

SANCHEZ, M. A.; BRASIL, J. M. M.; FERREIRA, I. A. M. Benefícios de um programa de atividade física para a melhoria da qualidade de vida de idosos no estado do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v.11, n.3, 2014.

SANTANA, M. S.; CHAVES MAIA, E. M. Atividade física e bem-estar na velhice. **Revista de Salud Pública**, Bogotá, v.11, n.2, p.225-236, 2009.

SCHUCH, F. B.; SCHOENELL, M. C. W.; TIGGEMANN, C. L.; NOLL, M.; ALBERTON, C. L.; KRUEL, L. F. M.. The effects of water-based strength exercise on quality of life in young women. **Sport Sciences for Health**, Milão, v.12, n.1, p.105-112, 2016.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica:** usando a nova psicologia para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

STANDAGE, M.; DUDA, J. L.; PENSGAARD, A. M. The effect of competitive outcome and task-involving, ego-involving, and cooperative structures on the psychological well-being of individuals engaged in a co-ordination task: **A self-determination approach. Motivation and Emotion,** Birmingham, v.29, n.1, p.41-68, 2005.

STATHI, A.; FOX, K. R.; MCKENNA, J. Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. **Journal of aging and physical activity,** v.10, n.1, p.76-92, 2002.

STUIFBERGEN, A. K.; BLOZIS, S. A.; HARRISON, T. C.; BECKER, H. A. Exercise, functional limitations, and quality of life: a longitudinal study of persons with multiple sclerosis. **Archives Physical Medical Rehabilitation**, Maryland Heights, n.87, v.7, p.935-943, 2006.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.15, n.3, p.169-173, 2009.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. Motriz, **Rio Claro,** v.14, n.2, p.108-114, abr./jun., 2008. Disponível em: < http://www.equipesaudepramover.com.br/artigos/fatores-motivacionais-de-adesao-a-grupos-de-corrida.pdf>. Acesso em: 08 jun. 2017.

VASCONCELOS, V. J. S.; ROSA, H. C. Qualidade de vida: a prática de atividades físicas no Horto Florestal em Rio Branco – AC. **South American Journal of Basic Education,** Rio Branco, v.3, n.1, p.137-141, 2016.

VERGÈS P. **Ensemble de programes permettant l'analyse dês evocations.** Aix em Provence: Manuel d'utilisateur, 1999.

VIEIRA, J. R.; ALVES, M. A.; LUZES, R. Efeitos da hidroterapia em pacientes idosos com osteoartrose de joelho. Alumni-Revista Discente da UNIABEU**, Belford Roxo, v.4, n 8, p.**11-15, 2016.

VILELA, A. B. A.; CARVALHO, P. A. L.; ARAUJO, R. T. Envelhecimento bem-sucedido: representação de idosos. Revista Saúde.Com**, Jequié,** v.2, n.2, p.101-114, 2016.