

BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E AUTOESTIMA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**Helena P. Pereira, Diana G. Lopes, Marcela C. Gonçalves, e José J. Vasconcelos-Raposo****Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal**

RESUMO: O presente estudo tem como objetivo principal comparar alunos de Desporto e Psicologia quanto ao Bem-estar Psicológico (BEP) e Autoestima. Um total de 126 indivíduos (42.9% do sexo masculino) das licenciaturas em Psicologia e Desporto (51.6% de Desporto) participaram neste estudo. Os resultados sugerem que a variável Autoestima não se correlaciona com o BEP, visto que a associação entre estas duas variáveis é negativa, apesar de não ser significativa ($r = -.090$). Os resultados mostram ainda que não existem diferenças significativas entre alunos de Desporto e Psicologia nos níveis de BEP e suas dimensões. Apesar disso, percebe-se que quando juntos, os conhecimentos nas áreas de Psicologia e Desporto, são capazes de incrementar o BEP. Conclui-se que, os conhecimentos na Área da Saúde Mental e Exercício Físico constituem-se como áreas a investir para promoção dos níveis de Saúde Mental geral.

PALAVRAS CHAVE: Bem-Estar Psicológico, Autoestima, Saúde Mental, Exercício Físico.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SELF-ESTEEM AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT: This study aims to compare students of Psychology and Sport about the Psychological Wellbeing (PWB) and Self-Esteem. A total of 126 subjects (42.9% male) of Psychology and Sport courses (51.6% of Sport) participated in this study. The results suggest that Self-Esteem variable is not related to the PWB, since the association between these two variables is negative, although not significant ($r = -.090$). The results also show that there are no significant differences between students of Sport and Psychology in the levels of BEP and its dimensions. Nevertheless, it is clear that when put together, the knowledge in the areas of Psychology and Sport, are able to increase the PWB. In conclusion, the knowledge in the mental health area and physical activity establishing itself areas to invest to promote overall mental health levels.

KEYWORDS: Psychological well-being, Self-esteem, Mental Health, Physical Exercise.

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

RESUMEN: Este estudio tiene como objetivo comparar la autoestima y el bienestar psicológico (DEP) de los estudiantes de Psicología y Deporte. Un total de 126 sujetos (42.9% varones) de los graduados en Psicología y Deporte (51.6% de los Deportes) participaron en este estudio. Los resultados sugieren que la variable Autoestima no está relacionado con el BEP, ya que la asociación entre estas dos variables es negativa y no significativa ($r = -.090$). Los resultados también muestran que no hay diferencias significativas entre los estudiantes y Psicología del Deporte en los niveles de BEP y sus dimensiones. Sin embargo, es cierto que cuando se ponen juntos el conocimiento en las áreas de Psicología y Deporte, es posible aumentar el BEP. En conclusión, el conocimiento en el área de salud mental y el ejercicio se establecen como áreas para invertir para promover los niveles generales de salud mental.

PALABRAS CLAVE: bienestar psicológico, Autoestima, salud mental, ejercicio físico.

Manuscrito recibido: 20/12/2015
Manuscrito aceptado: 07/06/2016

Dirección de contacto José
Vasconcelos-Raposo,
Departamento de Educação e
Psicologia, UTAD. ECHS-1. Quinta
de Prados. 5000-811. Vila Real.
Portugal.
Correo-e.: jvraposo@utad.pt

A falta da prática de Exercício Físico está associada a baixos níveis de saúde (Greenleaf, Boyer, & Petrie, 2009). Numa perspetiva de saúde a atividade física proporciona momentos de lazer, e a sua prática regular tem um papel restaurador (Silva et al, 2010). Os fundamentos para este argumento são, na opinião de Macedo et al. (2012) que o exercício físico reduz o aparecimento de muitas alterações orgânicas relacionadas com os processos degenerativos, mas também ajuda na reabilitação

de determinadas patologias causadoras de mortalidade tendo também um papel relevante na promoção e manutenção da saúde mental.

A vida Universitária é um período da vida onde a maioria das pessoas consolidam não só conhecimentos, mas também criam novas rotinas e até estilos de vida que irão influenciar e condicionar a sua saúde futuramente (Molina-García, Castillo, & Queralt, 2011). Para os alunos do curso de Desporto, a prática

de Exercício Físico faz parte da sua rotina diária, o que lhes permite usufruir dos benefícios podendo contribuir, assim, para uma melhor saúde física, mas também mental (Cervelló et al., 2014).

A Saúde Mental é uma temática abordada sensivelmente por estudantes da área de Psicologia, sendo que se pressupõe que estes alunos terão uma Saúde Mental positiva, para que possam exercer melhor a sua profissão (Castillo-Laguna & Amador-Velázquez, 2014). A Psicologia promove o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal constituindo-se como um fator importante para ajudar os futuros psicólogos a aplicar os conhecimentos adquiridos na sua própria vida (Costa et al., 2008).

Falar de saúde mental implica ter em consideração o BEP, que pode ser definido como o nível de felicidade do indivíduo, sendo um conceito que engloba os aspetos relacionados com o sentido da vida, nomeadamente sentir-se realizado com os objetivos alcançados tendo em conta o significado que estes têm para com as pessoas (Freire & Tavares, 2011). De acordo com Souza et al. (2012) o BEP remete para uma dimensão afetiva que abrange a própria vivência pessoal e valorização em todas as áreas da vida, não só das vivências positivas como as relações interpessoais satisfatórias e autorrealização, mas também para as vivências negativas como a incapacidade de ultrapassar os obstáculos da vida.

Relacionado com o BEP está o conceito de Autoestima, sendo que há evidência na literatura que mostra a relação entre estas duas variáveis (Castillo & Molina-García, 2009; Greenleaf et al., 2009; Hawker, 2012; Molina-García et al., 2011). A Autoestima pode ser definida como a avaliação do Eu que não é um conceito estático, sendo construído e alterado ao longo da vida mediante as experiências vivenciadas (Freire & Tavares, 2011). A Autoestima constitui uma avaliação afetiva que a pessoa faz de si própria e das suas capacidades, bem como a percepção do seu valor como pessoa, tal como esta tende a ser influenciada pela apreciação dos outros (Morales & González, 2014).

O BEP é influenciado pela prática regular de Exercício Físico e de acordo com Cid, Silva, e Alves (2007) praticar Exercício Físico pode desencadear sensações de maior energia e vitalidade que se repercutem no BEP em mulheres que participam em programas de Exercício Físico. Estes autores mostram ainda que as razões que levam à prática de Exercício Físico são querer melhorar a condição física e estética corporal e querer usufruir desta atividade a nível psicológico e emocional.

Fernandes, Vasconcelos-Raposo, e Brustad (2012) identificaram a prática de Exercício Físico como uma das variáveis que predizem uma Saúde Mental positiva, quando avaliaram uma série de variáveis que poderiam influenciar o BEP e suas dimensões usando o Modelo de Ryff. Para o modelo multidimensional de Carol Ryff, o BEP comporta seis dimensões: Autonomia, Domínio do Meio, Aceitação de Si, Crescimento Pessoal, Objetivos de Vida e Relações Positivas com os outros. Este estudo mostrou que são as pessoas mais ativas as que apresentam maiores índices de BEP. Estes autores evidenciaram diferenças entre os géneros onde o sexo feminino apresentou índices mais elevados de crescimento pessoal, mas foram os homens que obtiveram médias mais altas nas restantes dimensões do BEP (Autonomia, Domínio do Meio, Relações Positivas, Objetivos de Vida e Aceitação de Si). Por seu lado,

Zubieta, Fernández, e Sosa (2012) também identificaram uma melhoria em todas as dimensões do BEP e ainda Bem-Estar Social em indivíduos que praticavam atividades físicas e desportivas. Em relação às diferenças entre os géneros, os homens apresentaram índices mais elevados de Aceitação de Si e Autonomia, e para as restantes dimensões foram as mulheres que pontuaram mais.

Cervelló et al. (2014) mostram que praticar Exercício Físico regularmente pode estar associado a aumentos nos índices de BEP em estudantes universitários de educação física. Neste estudo, o bem-estar foi medido imediatamente antes da realização do exercício, e um dia depois da atividade. Os resultados evidenciaram que foram os que praticaram exercício vigoroso que obtiveram mais alterações no Bem-Estar.

Um estudo em que o BEP foi medido em termos da Autoestima entre outras variáveis, mostrou que a prática de Exercício Físico nos tempos livres traz benefícios para o BEP em estudantes universitários (Molina-García et al., 2011). Greenleaf et al. (2009), bem como, Castillo e Molina-García (2009) evidenciaram que os estudantes universitários que praticavam desporto apresentavam uma melhor percepção relativamente à sua imagem corporal e competência física o que, por sua vez, se faz repercutir em níveis mais elevados de BEP. Na mesma linha de pensamento Hawker (2012), também mostrou que a prática de Exercício Físico pode contribuir para um ligeiro aumento do BEP e Autoestima em estudantes universitários, porém não ficou bem explicada a relação causal entre estes conceitos, o que parecia indicar que outros fatores poderiam estar na base das variações observadas.

Um estudo realizado por Ferreira, Gaspar, Campos, e Senra (2011), com atletas, mostrou que a prática regular de exercício físico tem um impacto positivo na Autoestima global dos sujeitos. O mesmo estudo evidenciou que não foi necessário praticar muitas vezes por semana para se obter essas melhorias. A confiança física, a atracção corporal, a força física, a autovalorização física e a autoeficácia percebida foram superiores em indivíduos com maiores níveis de prática de exercício físico. Por seu lado, Joseph, Royse Benitez, e Pekmezci (2014) encontraram uma correlação positiva e significativa entre a prática de atividade física e a Autoestima física ligada à imagem corporal. Uma outra investigação realizada com estudantes universitárias do sexo feminino mostrou como a participação em programas de exercício aumentou os níveis de Autoestima (Yigiter, 2014). Os resultados deste estudo indicaram que há diferenças significativas ao nível da Autoestima e na sensação de Esperança, depois de as estudantes completarem um Programa de exercícios definido como 60 minutos de exercício por dia, 3 dias por semana, durante 12 semanas. Por outro lado, no seu estudo, Hubbs, Bowden, e Doyle (2012) não encontraram correlações significativas entre atividade física e Autoestima, podendo estes resultados ser devidos ao fato de, neste estudo, ter sido avaliado apenas um nível de atividade física.

Ter contacto com os conhecimentos da área da Psicologia, pode constituir uma mais-valia para aumentar o BEP como evidenciaram Costa et al. (2008), uma vez que esta formação é facilitadora de uma maior consciencialização do que afeta a qualidade de vida. Já Gastaud et al. (2006) obtiveram resultados opostos quando compararam estudantes de Psicologia com estudantes de Medicina e de Direito, concluindo que os alunos

de Psicologia percebiam com menor satisfação questões relacionadas com o sentido da vida. Castillo-Laguna e Amador-Velázquez (2014) também evidenciaram que o facto de estudar Psicologia não alterou os índices de bem-estar dos estudantes, apesar de estes apresentarem níveis elevados de BEP. A contradição de dados já recolhidos parecem sugerir que os conhecimentos adquiridos em pouco influenciam os estados de BEP.

A literatura é rica ao demonstrar que o exercício físico como parte integrante de um estilo de vida saudável é da maior importância para a promoção e manutenção de uma saúde mental positiva (Castillo & Molina-García, 2009; Cervelló et al., 2014; Greenleaf et al., 2009; Hawker, 2012; Joseph et al., 2014; Molina-García et al., 2011; Yigiter, 2014). Em Portugal, a maioria dos estudos que evidenciam a importância do exercício físico são realizados sensivelmente com idosos ou adolescentes. Assim, no geral, face há existência de poucos estudos que evidenciam os benefícios do exercício físico tanto para o BEP e a Autoestima, parece-nos pertinente a realização de pesquisas em estudantes universitários.

No que diz respeito à influência da implementação dos conhecimentos na área da Psicologia, para a adoção de estilos de vida saudáveis, ainda é um assunto envolto em incerteza (Castillo-Laguna & Amador-Velázquez, 2014; Costa et al., 2008; Gastaud et al., 2006). Por esta razão são necessários mais estudos neste âmbito. Além disso, na revisão da literatura que realizámos não encontramos estudos que estabeleçam a relação entre a Autoestima e os conhecimentos em Psicologia.

Face ao exposto, o presente estudo tem como objetivo geral comparar alunos de Desporto e Psicologia ao nível do BEP e da Autoestima. Como objetivos específicos pretende-se: 1º Averiguar a relação entre a autoestima e as variáveis do BEP; 2º Verificar se existem diferenças entre os estudantes do curso de desporto e psicologia, do sexo masculino e feminino ao nível do BEP e Autoestima; 3º Verificar diferenças entre os tempos de prática de exercício nos níveis de BEP e Autoestima; 4º Verificar os efeitos do impacto conjunto das variáveis área de conhecimentos (Desporto vs. Psicologia) ao nível do BEP e Autoestima em estudantes universitários.

MÉTODOS

O presente estudo é do tipo exploratório, quase-experimental e de carácter quantitativo, com um desenho transversal de carácter nomotético e de comparação entre indivíduos. Tem como finalidade quantificar os fenómenos recorrendo a procedimentos estatísticos com base em dados recolhidos através de questionários de autopreenchimento. Para os efeitos do presente estudo as variáveis independentes foram: curso (Psicologia e Desporto), sexo (masculino e feminino), frequência de atividade física (nenhum dia, 1 e 2 dias, 3 e 4 dias, 5, 6 e 7 dias por semana), duração da atividade física (pelo menos 30 minutos, de 30 minutos a 1 hora e mais de 1 hora) e as variáveis dependentes foram os seis domínios do BEP e a Autoestima. Deste modo, o desenho experimental abarca múltiplos fatores que seguem 4 vias, sendo o desenho fatorial de base um 2X4.

Amostra

Participaram neste estudo 126 estudantes universitários de ambos os sexos (feminino 72; masculino 54, desporto 65;

psicologia 61) que frequentam uma instituição de ensino superior da região Norte de Portugal. As idades variaram entre os 19 e os 59 anos (22.13 ± 4.20). A maioria dos alunos frequentava o 3º Ano da Licenciatura (104), sendo que os restantes frequentava o 1º Ano de Mestrado (22). Relativamente à Frequência de atividade física apenas 15 estudantes não praticavam, enquanto 26 praticavam de um a dois dias (insuficientemente ativos), 48 praticavam de três a quatro dias (moderadamente ativos) e 35 praticavam mais de 5 dias (bastante ativos). De entre os que praticavam, 11 despendiam pelo menos trinta minutos, 49 despendia de trinta minutos a uma hora e 51 mais de uma hora.

A técnica de amostragem para o presente estudo foi não probabilística de conveniência e consecutiva, uma vez que se recolheu dados de estudantes universitários que preenchem os critérios de inclusão até que o tamanho necessário da amostra fosse alcançado.

Instrumentos

Os participantes preencheram um questionário sociodemográfico onde o sujeito indicou a idade, sexo, curso e ano académico que frequentava. Para estimar a frequência da prática de exercício físico habitual durante a semana, foram colocadas algumas questões. Foi considerado como exercício físico qualquer atividade com duração de pelo menos 30 minutos e que aumente a frequência cardíaca, ao ponto de ficar fatigado e/ou transpirar. As respostas foram fechadas e incluíram opções entre os 0 e os 7 dias.

Esta variável foi dividida em quatro grupos: indivíduos inativos (0 dias) indivíduos insuficientemente ativos, (1 a 2 dias) indivíduos moderadamente ativos, (3 a 4 dias) e indivíduos bastante ativos (5 ou mais dias). Os participantes que praticavam exercício físico deveriam ainda indicar a duração da atividade de entre as opções: pelo menos 30 minutos, de 30 minutos a 1 hora e mais de 1 hora.

Para a avaliação da Autoestima foi escolhida a escala de avaliação de Autoestima de Rosenberg – Rosenberg Self-Esteem Scale – traduzida e adaptada para a população portuguesa por Vasconcelos-Raposo, Fernandes, Teixeira, e Bertelli (2012). Esta escala pretende analisar a consideração, quer positiva quer negativa, que os indivíduos têm acerca das suas características pessoais. Os itens estão apresentados numa escala do tipo Likert. A escala é formada por 10 itens, onde 5 são de orientação positiva e 5 são de orientação negativa, sendo necessário inverter as afirmações negativas para possibilitar o tratamento dos dados estatisticamente. As qualidades psicométricas revelaram-se muito boas, uma vez que o valor da consistência interna global da escala é elevado ($\alpha = .845$).

Para medir o BEP foi utilizada a Escala de Bem-Estar Psicológico de Carol Ryff, adaptada e abreviada por Fernandes, Vasconcelos-Raposo, e Teixeira (2010) para adolescentes, sendo uma escala validada para a população portuguesa. A escala avalia as seis dimensões do BEP: Autonomia, Domínio do Meio, Aceitação de Si, Crescimento Pessoal, Objetivos de Vida e Relações Positivas com os outros, estando a escala dividida de acordo com essas dimensões. O questionário é constituído por 30 itens que segue a estrutura de uma escala de Likert e contém itens de orientação positiva e negativa, sendo que estes últimos são invertidos para posterior análise estatística. A análise da

consistência interna da medida do BEP Global é bastante favorável apresentando um alfa de .90, sendo que a correlação entre os coeficientes se situa entre os .81 e .92. Porém devido às características das várias escalas de BEP, a magnitude destes coeficientes sofre uma queda bastante acentuada quando se avalia a consistência entre as diferentes dimensões da escala, sendo que o valor de alfa de Cronbach situa-se entre os .65 (Autonomia) e os .72 (Objetivos de Vida).

Procedimentos e Análise de dados

Todos os participantes foram atempadamente informados sobre o estudo que se pretendia realizar e que poderiam desistir a qualquer momento. De seguida procedeu-se à recolha de dados. Para o efeito os sujeitos foram reunidos numa sala e em simultâneo preencheram todos os questionários.

Depois de recolhidos, os questionários foram numerados e inseridos numa base de dados no SPSS 22 (*Statistical Package for the Social Sciences*), onde os mesmos foram analisados estatisticamente. Procedeu-se ao cálculo da estatística descritiva e para nos assistir na decisão sobre o tipo de procedimentos a utilizar recorremos aos valores de *Skewness* e *Kurtosis*. Tendo em consideração que os valores obtidos foram entre -1 e 1 optou-se pela estatística paramétrica.

Assumida a normalidade da distribuição, procedeu-se à realização de uma correlação de Pearson entre a variável Autoestima e as seis dimensões do BEP. Para comparar grupos (curso, sexo, frequência de Atividade Física, duração da Atividade Física) recorremos à MANCOVA e foram, também calculados os efeitos estatísticos. O nível de significância foi mantido a 5% ($p = .05$).

RESULTADOS

Para haver a distribuição normal das variáveis dependentes os valores de *Skewness* e *Kurtosis* devem estar compreendidos entre -1 e 1. No que respeita aos critérios de normalidade da Escala BEP e suas dimensões, os valores de *Skewness* variam entre -.879 e .209 e os valores de *Kurtosis* de -.391 e 4.546. O valor do achatamento (*Kurtosis*) na dimensão Objetivos de Vida é superior a um. De acordo com Dancy e Reidy (2006, p. 491) para a utilização da MANOVA é recomendado que “pelo menos se verifique a normalidade das variáveis dependentes”, no entanto, se a amostra for razoavelmente grande (superior a 22 participantes e com mais de 12 elementos por grupo) a MANOVA “é ainda um teste válido mesmo com modestas violações”. Relativamente à Escala de Autoestima de Rosenberg, verifica-se que um valor de *Skewness* foi de .371 e um valor de *Kurtosis* .466. Assim, de acordo com os valores de *Skewness* e *Kurtosis* é possível assumir que estamos perante uma distribuição normal. No que respeita à consistência interna o Alfa de Cronbach para a escala Autoestima apresenta-se satisfatório ($\alpha = .750$), já para o BEP e suas dimensões é razoável, sendo que, varia entre .623 e .677.

O resultado da correlação de Pearson mostra que a variável Autoestima não pode ser encarada como correlacionada com o BEP, uma vez que a correlação entre estas duas variáveis é negativa ($r = -.090$, $p = .317$, $r^2 = .008$). Denota-se que a única variável com uma correlação significativa foi a relação entre Autoestima e a Aceitação de si mas sem significado estatístico

efetivo ($r^2 = .067$). Face aos valores obtidos, recorremos à Autoestima como covariável nas comparações feitas com as outras variáveis independentes em estudo nas análises de MANCOVA two-way.

As análises efetuadas pela MANCOVA two-way permitem-nos perceber que as variáveis independentes curso e sexo, apesar de evidenciarem um efeito pequeno sobre o BEP [Wilks $\lambda = .979$, $F_{(6, 116)} = .410$, $p = .871$, $\eta_p^2 = .021$, Potência = .165] este não deverá ser tido em consideração como significativo uma vez que os valores de p e da potência observada confirmam a baixa expressão desse efeito. O mesmo acontece para as variáveis em separado.

A MANCOVA two-way, relativamente às variáveis independentes sexo e frequência da atividade física, mostrou que existem efeitos moderados sobre o BEP [Wilks $\lambda = .872$, $F_{(18, 317)} = .872$, $p = .614$, $\eta_p^2 = .044$, Potência = .602]. Apesar dos valores do p indicarem que não há efeito estatisticamente significativo os valores de η_p^2 sugerem que existe um efeito causal moderado sobre a variável dependente daí que a rejeição da hipótese poderá implicar um erro do tipo 2: dizer que não há diferenças quando na realidade elas existem. Já para as variáveis em separado não se verificou um efeito causal, nem para o sexo nem para a frequência. Quando se recorreu à análise univariada para cada uma das dimensões do BEP, percebeu-se que também não existem efeitos estatisticamente significativos. O quadro 1 mostra, porém, que existe um efeito causal moderado para as dimensões Domínio do Meio e Relações Positivas, de acordo com os valores de η_p^2 . Há ainda um efeito causal moderado, apesar de não ser significativo, da variável sexo no Crescimento Pessoal [$F = 3.798$; $p = .054$, $\eta_p^2 = .031$], sendo os homens a apresentar melhores resultados. No que diz respeito à MANCOVA two-way para as variáveis independentes sexo e duração da atividade física, onde a Autoestima é covariável, percebeu-se que há efeitos moderados sobre a variável BEP [Wilks $\lambda = .820$, $F_{(12, 198)} = 1.478$, $p = .122$, $\eta_p^2 = .095$, Potência = .830]. O mesmo também aconteceu para a variável duração em separado. As variáveis em conjunto exercem, porém, um efeito estatisticamente significativo moderado na dimensão Relações Positivas (Tabela 2). Já para a variável sexo em separado denota-se um efeito estatisticamente significativo moderado sobre a variável BEP [Wilks $\lambda = .874$, $F_{(6, 99)} = 2.032$, $p = .039$, $\eta_p^2 = .123$, Potência = .762]. Tem também uma influência sobre as Relações Positivas [$F = 5.490$; $p = .021$, $\eta_p^2 = .050$] sendo as mulheres que apresentaram maiores índices relativamente aos homens.

No que concerne à MANCOVA two-way para as variáveis frequência e duração da atividade física denotou-se que há efeitos significativos moderados sobre o BEP [Wilks $\lambda = .678$, $F_{(2, 336)} = 1.650$, $p = .030$, $\eta_p^2 = .093$, Potência = .948]. Também se verificou um efeito significativo forte nas relações positivas e um efeito causal moderado nos objetivos de vida (Tabela 3). Relativamente à variável frequência separadamente esta apresenta um efeito causal elevado como se denota pelos valores de η_p^2 , apesar dos valores de p [Wilks $\lambda = .825$, $F_{(12, 192)} = 1.097$, $p = .089$, $\eta_p^2 = .092$, Potência = .829]. Além disso, há um efeito significativo moderado desta variável na subescala Relações Positivas [$F = 5.065$; $p = .008$, $\eta_p^2 = .090$].

Tabela 1

Médias (M), desvios padrões (DP) e efeitos univariados do sexo e frequência da Atividade Física nas dimensões do BEP

	Inativos		Insuf. ativos		Mod. ativos		Bast. Ativos		F	p	η_p^2
	Masc. M (DP)	Fem. M (DP)	Masc. M (DP)	Fem. M (DP)	Masc. M (DP)	Fem. M (DP)	Masc. M (DP)	Fem. M (DP)			
Aut.	18.00 (0.00)	18.69 (2.18)	20.00 (1.00)	18.63 (1.47)	19.36 (1.56)	18.60 (1.43)	19.20 (2.04)	18.17 (2.33)	.636	.593	.016
Dom. do Meio	20.00 (1.41)	20.15 (1.46)	22.00 (2.00)	20.11 (1.60)	20.64 (1.62)	19.90 (2.05)	19.72 (2.21)	22.25 (2.56)	1.693	.172	.042
Cresc. Pessoal	21.50 (2.12)	21.92 (2.06)	23.40 (2.07)	21.07 (1.80)	22.73 (1.98)	21.55 (2.21)	22.36 (2.27)	21.25 (2.49)	.737	.532	.019
Rel. Positivas	18.00 (2.83)	20.85 (1.86)	20.80 (2.17)	20.89 (2.40)	19.95 (2.26)	21.18 (2.18)	19.28 (3.21)	20.08 (2.28)	1.874	.138	.046
Obj. de vida	16.50 (0.71)	18.23 (1.59)	19.80 (1.30)	18.59 (1.60)	18.86 (1.39)	18.55 (1.76)	18.28 (2.67)	18.17 (1.59)	1.076	.362	.027
A. de Si	18.50 (2.12)	19.85 (1.21)	20.40 (2.70)	20.00 (2.38)	20.91 (2.11)	19.70 (2.45)	19.76 (3.33)	19.57 (3.30)	.690	.560	.017

Tabela 2

Médias (M), desvios padrões (DP) e efeitos univariados do sexo e duração da Atividade Física nas dimensões do BEP

	Pelo menos 30 minutos		De 30 minutos a 1 hora		Mais de 1 hora		F	p	η_p^2
	Masc. M (DP)	Fem. M (DP)	Masc. M (DP)	Fem. M (DP)	Masc. M (DP)	Fem. M (DP)			
Aut.	20.00 (0.0)	18.40 (1.506)	19.25 (1.962)	18.72 (1.370)	19.41 (1.623)	18.38 (1.974)	.516	.598	.010
Dom. do Meio	22.00 (0.0)	20.30 (1.059)	19.67 (2.014)	20.00 (2.273)	20.85 (1.955)	20.04 (1.922)	1.460	.237	.027
Cresc. Pessoal	22.00 (0.0)	21.10 (2.234)	22.17 (2.408)	21.12 (2.048)	23.04 (1.808)	22.31 (2.074)	.185	.831	.004
Rel. Positivas	14.00 (0.0)	20.90 (2.998)	20.71 (2.493)	20.16 (2.410)	20.04 (2.902)	20.46 (2.000)	3.761	.026	.067
Obj. de vida	21.00 (0.0)	18.40 (1.265)	18.25 (2.739)	18.36 (1.655)	18.96 (1.315)	18.67 (1.786)	.933	.397	.018
A. de Si	22.00 (0.0)	19.90 (1.792)	19.71 (3.000)	19.60 (2.769)	20.78 (2.636)	19.79 (2.766)	1.052	.353	.020

Tabela 3

Médias (M), desvios padrões (DP) e efeitos univariados da frequência e duração da Atividade Física nas dimensões do BEP

	Insuf. ativos			Mod. ativos			Bast. ativos			F	p	η_p^2
	30m M ± DP	30m-1h M ± DP	>1h M ± DP	30m M ± DP	30m-1h M ± DP	>1h M ± DP	30m M ± DP	30m-1h M ± DP	>1h M ± DP			
Aut	18.14 (1.676)	18.77 (1.481)	19.33 (1.303)	19.00 (1.414)	19.24 (1.640)	18.74 (1.447)	19.50 (.707)	18.80 (1.971)	18.85 (2.434)	.604	.661	.023
D. do Meio	20.29 (.951)	19.85 (1.908)	21.08 (1.881)	20.50 (2.121)	20.24 (1.998)	20.32 (1.765)	19.27 (2.492)	20.25 (2.197)	19.89 (2.307)	.523	.719	.020
Cres. Pessoal	21.43 (2.507)	20.62 (1.805)	22.33 (1.614)	20.50 (2.121)	22.05 (2.312)	22.47 (1.982)	21.00 (1.414)	21.93 (2.434)	22.15 (2.270)	.721	.580	.028
Rel. Pos.	22.29 (1.604)	19.85 (2.512)	21.17 (2.125)	17.00 (4.243)	20.67 (2.309)	20.89 (1.792)	16.50 (3.536)	20.60 (2.640)	19.05 (2.892)	3.998	.005	.137
Obj. de vida	18.43 (.976)	18.00 (1.633)	19.83 (1.337)	17.50 (2.121)	18.76 (1.640)	18.79 (1.475)	20.50± (.707)	17.93 (3.218)	18.25 (1.482)	2.144	.069	.082
A. de Si	20.71 (1.380)	19.23 (2.242)	20.58 (2.875)	18.00 (1.414)	20.10 (2.385)	20.84 (2.243)	20.00 (2.828)	19.40 (2.869)	19.57 (3.296)	.983	.420	.037

Já no que concerne à MANCOVA two-way para as variáveis independentes curso e frequência da atividade física, onde a Autoestima é covariável, encontrou-se um efeito causal baixo ao moderado do BEP [Wilks $\lambda = .850$, $F_{(6, 114)} = 1.228$, $p = .297$, $\eta_p^2 = .061$, Potência = .827]. Estas variáveis têm ainda influência significativa no crescimento pessoal e também um efeito causal

moderado na aceitação de si (Tabela 4). No que toca à variável curso em separado a MANCOVA não apresentou um efeito estatisticamente significativos no BEP, sendo que o mesmo aconteceu para a variável frequência.

Tabela 4
Médias (M), desvios padrões (DP) e efeitos univariados do curso e frequência da Atividade Física nas dimensões do BEP

	Inativos		Insuf. ativos		Mod. ativos		Bast. ativos		F	p	η_p^2
	Psi. M (DP)	Psi. M (DP)	Desp. M (DP)	Psi. M (DP)	Desp. M (DP)	Psi. M (DP)					
Aut.	18.58 (2.03)	18.58 (1.474)	19.27 (1.756)	18.56 (.964)	18.79 (2.103)	19.50 (2.887)	1.463	.236	.024		
Dom. do Meio	20.13 (1.41)	20.12 (1.608)	20.69 (1.594)	19.62 (2.094)	19.82 (2.404)	20.50 (1.291)				1.505	.226
Cresc Pessoal	21.87 (1.995)	20.92 (1.787)	22.94 (1.865)	21.19 (2.136)	21.85 (2.373)	23.25 (2.217)	1.902	.014	.050		
Rel. Pos.	20.47 (2.134)	20.92 (2.348)	21.12 (2.026)	19.75 (2.436)	20.25 (2.217)	19.54 (2.931)	1.312	.273	.022		
Obj. de vida	18.00 (1.604)	18.65 (1.495)	18.88 (1.423)	18.44 (1.788)	18.18 (2.443)	18.75 (1.500)				.511	.601
A. de Si	19.6 (1.35)	20.23 (2.250)	20.56 (2.422)	19.50 (2.338)	19.39 (3.400)	21.00 (2.000)	2.849	.094	.043		

Por fim, com a MANCOVA two-way realizada para as variáveis independentes curso e duração da atividade física, onde a Autoestima foi covariável, encontraram-se efeitos significativamente moderados sobre a variável BEP [Wilks $\lambda = .811$, $F_{(12, 198)} = 1.828$, $p = .046$, $\eta_p^2 = .101$, Potência = .882]. A

análise univariada apresentou um efeito significativo para as relações positivas como se pode verificar no tabela 5. No que toca à variável curso e duração constatou-se um efeito causal moderado sobre as variáveis dependentes.

Tabela 5
Médias (M), desvios padrões (DP) e efeitos univariados do curso e duração da Atividade Física nas dimensões do BEP

	Pelo menos 30 minutos		De 30 minutos a 1 hora		Mais de 1 hora		F	p	η_p^2
	Desp. M (DP)	Psi. M (DP)	Desp. M (DP)	Psi. M (DP)	Desp. M (DP)	Psi. M (DP)			
Aut	19.50 (.707)	18.33 (1.581)	19.34 (1.838)	18.45 (1.317)	18.85 (2.002)	19.06 (1.560)	1.187	.309	.022
Dom. do Meio	21.00 (1.414)	20.33 (1.118)	20.00 (2.268)	19.60 (1.957)	20.59 (2.061)	20.24 (1.757)			
Cresc. Pessoal	21.00 (1.414)	21.22 (2.333)	22.38 (2.227)	20.55 (1.905)	22.47 (2.219)	22.00 (1.768)	1.542	.219	.029
Rel. Positivas	16.50 (3.536)	21.11 (3.100)	20.79 (2.527)	19.90 (2.269)	19.97 (2.680)	20.76 (2.382)			
Obj. de vida	20.50 (.707)	18.22 (1.202)	18.34 (2.595)	18.25 (1.618)	19.18 (1.590)	18.82 (1.545)	1.674	.193	.031
A. de Si	20.00 (2.828)	20.11 (1.764)	19.72 (3.184)	19.55 (2.373)	20.18 (2.907)	20.59 (2.347)			

DISCUSSÃO

Face aos objetivos definidos para o presente estudo, esta secção começa por descrever os resultados obtido com a correlação entre as variáveis BEP e Autoestima, seguindo-se as análises comparativas que são apresentadas pela mesma ordem em que foram enumerados na apresentação dos objetivos específicos.

A correlação de Pearson apresentou relações negativas entre as variáveis do BEP e a Autoestima com exceção da variável aceitação de si. Esta é uma constatação que contraria as expectativas, pois seria de esperar que indivíduos com uma Autoestima elevada apresentassem elevados níveis de BEP (Castillo e Molina-García, 2009; Greenleaf et al., 2009; Hawker, 2012; Molina-García et al., 2011.).

Ao refletir sobre a MANCOVA (curso vs. sexo) constatámos que ambos apresentam níveis satisfatórios, bem como semelhantes para os domínios do BEP. Estes resultados podem dever-se ao facto de que apenas 15 em 61 alunos de Psicologia não praticarem exercício físico.

Já para a relação entre o sexo e frequência da atividade física verificou-se um efeito moderado nas dimensões relações

positivas e domínio do meio. Neste caso os sujeitos do sexo feminino com maiores níveis de atividade física são os que se apresentaram melhores resultados. Quando se fizeram comparações por sexo, os resultados indicaram um efeito moderado sobre a dimensão crescimento pessoal e foram os homens que apresentaram valores mais altos.

Também Zubieta et al. (2012) chegaram a resultados semelhantes no que diz respeito às Relações Positivas e Domínio do Meio, onde as mulheres apresentavam melhores pontuações. Nesse mesmo estudo as pessoas que praticavam Atividade Física beneficiavam de um incremento no BEP em geral e em todas as dimensões, o que reforça esta ideia. Percebe-se que estes resultados vão de encontro ao que a literatura nos indica. Porém, no que toca aos resultados relativos ao crescimento pessoal, o mesmo não acontece, uma vez que são as mulheres que pontuam mais nesta dimensão.

Numa amostra com características semelhantes à do presente estudo (Fernandes et al., 2012) verificaram que existem diferenças entre os sexos ao nível do domínio do meio, porém neste estudo são os homens que apresentam maiores índices de

domínio do meio. Os resultados foram argumentados pelos autores como resultantes das características da amostra.

Castillo e Molina-García (2009) bem como Molina-García et al. (2011) e Joseph et al. (2014) nos seus estudos perceberam que os homens que praticavam Exercício Físico apresentavam melhores níveis de Autoestima física e sensação de autoeficácia, mas por outro lado as mulheres estavam ligeiramente mais satisfeitas com a vida e tinham também estados emocionais positivos mais elevados. Assim, os homens encaravam o Exercício Físico como um meio para se tornarem mais fortes e viris enquanto as mulheres pretendiam que lhes fosse proporcionado momentos de equilíbrio emocional bem como estados de relaxamento e boa disposição.

Atualmente, as oportunidades de emancipação das mulheres atuam de forma a minimizar as diferenças entre sexos que tendiam a ser culturalmente prescritas. Perante esta argumentação parece-nos claro que os resultados relativos às variáveis domínio do meio e relações positivas, são os expectáveis.

Quanto à interação de efeitos do sexo e duração de sessões de atividade física, não se encontraram diferenças estatisticamente significativas com exceção na variável relações positivas onde foram as mulheres que praticavam mais de 30 minutos que pontuaram mais alto. O estudo de Zubieta et al. (2012) apresentou resultados semelhantes e estes autores argumentaram que independentemente de praticarem, ou não, exercício físico, as mulheres, pelas suas características relacionais, apresentaram indicadores mais elevados de relações positivas. Os resultados do presente estudo não estão de acordo com os obtidos por Hawker (2012) que encontrou uma relação causal entre a prática de exercício físico e as variáveis do BEP. Em concordância com estes resultados sugere-se que se devem identificar eventuais efeitos de variáveis mediadoras que possam interferir no efeito positivo da atividade física no BEP.

No que toca às variáveis frequência e duração percebe-se que existe influência significativa elevada no BEP, tendo um efeito elevado nas relações positivas em que são as pessoas que são insuficientemente ativas, que praticam pelo menos 30 minutos que apresentam maiores índices. Tem ainda um efeito moderado na dimensão objetivos de vida em que se verifica que são os alunos bastante ativos mesmo que seja por apenas 30 minutos que apresentam os resultados mais elevados. Os resultados relativos às relações positivas contrariam os obtidos no estudo de Fernandes et al. (2012) uma vez que para esta dimensão os elementos bastante ativos foram os que apresentaram maiores índices de relações positivas. Por outro lado, no caso dos objetivos de vida foram os elementos insuficientemente ativos que apresentaram resultados mais elevados, o que não encontra eco nos resultados do presente estudo.

Greenleaf et al. (2009) perceberam que estudantes Universitários que participaram em algum tipo de Desporto tendem a apresentar uma maior competência física, sendo que isso lhes aumentava a visão positiva em relação ao seu corpo e por conseguinte os níveis do BEP. Além disso, o facto de participarem em competições, onde constantemente se estabelecem e cumprem objetivos e em que a autoeficácia é constantemente atualizada resulta numa influência positiva

sobre a sensação de controlo sobre a vida e, conseqüentemente, isso se pode refletir nos indicadores de BEP.

Castillo e Molina-García (2009) evidenciaram que quem pratica exercício físico tem menores índices de gordura corporal e como consequência disso podem apresentar uma maior sensação de competência física e vitalidade, o que se pode repercutir em índices mais elevados de BEP que por sua vez influenciam as relações estabelecidas assim como o modo de encarar a vida. Além disso, praticar atividade com maior frequência e intensidade implica alterações mais expressivas ao nível do BEP. As pessoas detentoras de um estado afetivo mais negativo desde que tenham uma prática moderada de atividade física podem obter melhorias nos seus estados de humor e bem-estar (Cervelló et al., 2014). Esse estudo mostrou que quem apresentou sentimentos negativos ao longo da sua vida, tende a rapidamente obter benefícios com a prática de exercício físico. Molina-García et al. (2011) evidenciaram que as pessoas que praticam exercício com maiores intensidades ou duração apresentavam índices mais elevados de BEP em geral. Praticar exercício físico como atividade de lazer, e quando praticado com maior frequência e intensidade repercute-se na forma como as pessoas se sentem, nomeadamente com mais energia, bem como, gostando e respeitando-se mais a si mesmas.

As comparações por curso e frequência de atividade física evidenciaram um efeito estatisticamente significativo na dimensão crescimento pessoal e aceitação de si em que os alunos de Psicologia do grupo bastante ativos apresentaram os melhores resultados. Estes resultados corroboram os de Costa et al. (2008) que constataram que os estudantes de Psicologia apresentavam mais preocupações com as questões corporais e físicas, bem como a autoimagem e a aparência física. Em parte, este comportamento poderá dever-se ao facto de a formação em Psicologia abranger dimensões como sentimentos, Autoestima, crenças pessoais, personalidade, e processos cognitivos, entre outras, o que pode levar a uma maior preocupação sobre os diferentes aspetos associados ao crescimento pessoal. Cervelló et al. (2014) argumentaram que a motivação para praticar exercício físico afeta não só a vontade de continuar a exercitar-se, mas também o modo como as pessoas encaram os benefícios desta mesma atividade. Assim, as pessoas percebem os benefícios do exercício, mediante os objetivos que têm, e caso encarem como benéfico prosseguem e assim a praticar regularmente continuam a sentir-se bem. Estes argumentos são complementados pelos avançados por Cid et al. (2007) que evidenciaram que as mulheres procuram os programas de atividade física, para se sentirem bem com o seu corpo, para terem mais saúde, bem-estar e equilíbrio emocional.

Salientamos que é normal encontrar resultados que mostram diferenças nos alunos de Psicologia relativamente aos de Desporto. Para os alunos de Psicologia a prática advém de uma intencionalidade que se constrói no reconhecimento dos benefícios da atividade física para a saúde e saúde mental o que, por sua vez, se pode fazer repercutir na adoção de um estilo de vida mais saudável e que conduz a maiores níveis de confiança e orgulho em si próprio.

No que se refere à influência conjunta das variáveis curso e duração da atividade física, constatou-se que os alunos de Psicologia que praticam pelo menos 30 minutos apresentaram valores mais elevados nas relações positivas. Estes resultados

reproduzem os obtidos no estudo de Costa et al. (2008) que argumentaram que os alunos de Psicologia apresentavam melhores habilidades de relacionamento interpessoal e com melhor capacidade para estabelecer relacionamentos de confiança e mais duradouros. Para além destes aspetos referiram ainda que estes apresentam elevados índices de atitudes pró-sociais, como saber escutar, compreender as necessidades dos outros e ajudá-los.

Quanto às limitações do presente estudo importa destacar que os estudos destas variáveis precisam de ser olhados à luz das limitações teóricas ainda existente relativamente ao próprio conceito de bem-estar. Estudos futuros deverão procurar construir amostras com maior representatividade do contexto universitário a nível nacional. A amostra deste estudo foi recolhida apenas numa região do País e numa só Universidade. Aquando da caracterização da amostra devem ser tomados cuidados para que os grupos a serem comparados seja mais uniformes na sua dimensão.

Apesar das limitações apresentadas, o presente estudo ganha importância na medida em que alerta para as vantagens e talvez importância de uma formação em que se efetive uma complementaridade dos saberes da psicologia com os da educação física e desporto. Cada vez mais se acumulam evidências sobre como a prática de Exercício Físico é importante para a vida saudável de qualquer pessoa. Para tal importa treinar os profissionais aqui em destaque para que no futuro pautem a sua prática profissional recorrendo ao Exercício Físico, não só para contribuir para uma melhor Saúde Mental dos seus pacientes, mas também da sua própria Saúde Mental.

CONCLUSÃO

Como conclusão, constatámos que não existem diferenças entre alunos de Desporto e Psicologia ao nível do BEP e suas dimensões. Ambos apresentaram índices elevados mas semelhantes nas variáveis estudadas. Este estudo sugere que tanto os conhecimentos em Psicologia como em Desporto contribuem para um melhor BEP e mais ainda que a comunhão de saberes destas áreas dos conhecimentos poderá ser uma forma eficaz de incrementar os níveis de BEP, podendo este repercutir-se numa melhor Saúde Mental em geral.

REFERÊNCIAS

- Castillo, I., & Molina-García, J. (2009). Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26(4), 334-340. doi:10.1590/S1020-49892009001000008
- Castillo-Laguna M., & Amador-Velázquez R. (2014). La salud mental en estudiantes de psicología: un estudio descriptivo. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 5(1), 59-69.
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 31-38. doi:10.4321/S1578-84232014000300004
- Cid, L., Silva, C. & Alves, J. (2007). Actividade física e Bem-Estar Psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior. *Motricidade* 3(2), 47-55. doi:10.6063/motricidade.3(2).674
- Costa, C. C., Bastiani, M. D., Geyer, J. G., Calvetti, P. Ü., Muller, M. C., & Moraes, M. L. A. (2008). Qualidade de vida e Bem-Estar espiritual em universitários de Psicologia. *Psicologia em estudo*, 13(2), 249-255. doi:10.1590/S1413-73722008000200007
- Dancey, P. C., & Reidy, J. (2006). *Estatística sem matemática para Psicologia*. Porto Alegre: Artmed.
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., & Brustad, R. (2012). Factors associated with positive mental health in a Portuguese Community sample: A look through the Lens of Ryff's Psychological Well-Being Model. In V. Olsah (Ed.). *Essential Notes in Psychiatry* (pp. 415-514). Croatia: Tech Europe.
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's scales of psychological well-being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 1032-1043.
- Ferreira, J. P., Gaspar, P. M., Campos, M. J., & Senra, C. M. (2011). Auto-eficácia, competência física e auto-estima em praticantes de basquetebol com e sem deficiência física. *Motricidade*, 7(1), 55-68. doi:10.6063/motricidade.7(1).120
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da Autoestima, da regulação emocional e do gênero no Bem-Estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(5), 184-188. doi:10.1590/S0101-60832011000500003
- Gastaud, M. B., Souza, L. D. M., Braga, L., Horta, C. L., Oliveira, F. D., Sousa, P. L. R., & Silva, R. D. (2006). Bem-Estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores em estudantes de Psicologia: estudo transversal. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 28(1), 12-18. doi:10.1590/S0101-81082006000100003
- Greenleaf, C., Boyer, E. M., & Petrie, T. A. (2009). High school sport participation and subsequent psychological well-being and physical activity: The mediating influences of body image, physical competence, and instrumentality. *Sex Roles*, 61(9-10), 714-726. doi:10.1007/s11199-009-9671-z
- Hawker, C. L. (2012). Physical activity and mental well-being in student nurses. *Nurse Education Today*, 32(3), 325-331. doi:10.1016/j.nedt.2011.07.013
- Hubbs, A., Doyle, E. I., Bowden, R. G., & Doyle, R. D. (2012). Relationships among self-esteem, stress, and physical activity in college students. *Psychological reports*, 110(2), 469-474. doi:10.2466/02.07.09.PR0.110.2.469-474
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezci, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23(2), 659-667. doi:10.1007/s11136-013-0492-8
- Macedo, C. D. R., Garavello, J. J., Oku, E. C., Miyagusuku, F. H., Agnoll, P. D., & Nocetti, P. M. (2012). Benefícios do Exercício Físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 8(2), 19-27.
- Molina-García, J., Castillo, I., & Queralt, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*, 109(2), 453-460. doi:10.2466/06.10.13.PR0.109.5.453-460

- Morales, M., & González, A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, 40(1), 215-228. doi:10.4067/S0718-07052014000100013
- Silva, R., Silva, I., Silva, R., Souza, L., & Tomasi, E. (2010). Atividade Física e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*, 15(1), 115-120. doi:10.1590/S1413-81232010000100017
- Souza, L. D. M., Maragalhoni, T. D. C., Quincoses, M. T., Jansen, K., Cruzeiro, A. L. S., Ores, L., ... & Pinheiro, R. T. (2012). Bem-Estar Psicológico de jovens de 18 a 24 anos: fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública*, 28(6), 1167-1174. doi:10.1590/S0102-311X2012000600015
- Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H. M., Teixeira, C. M., & Bertelli, R. (2012). Factorial validity and invariance of the Rosenberg Self-Esteem Scale among Portuguese youngsters. *Social Indicators Research*, 105(3), 483-498. doi:10.1007/s11205-011-9782-0
- Yığiter, K. (2014). The effects of participation in regular exercise on self-esteem and hopelessness of female university students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 42(8), 1233-1243. doi:10.2224/sbp.2014.42.8.1233
- Zubieta, E. M., Fernández, O. D., & Sosa, F. (2012). Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de Psicología*, 106, 7-27.

