

## RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO EM CONTEXTO DE ENSINO SUPERIOR

Maria Odília Abreu<sup>1</sup> & Isabel Simões Dias<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Leiria/Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (IPL/ESECS)

### RESUMO

Estudos (e.g. Mota-Pereira, Carvalho, Silvério, Fonte, Pizarro, Teixeira, Ribeiro e Ramos, 2011) revelam a existência de uma relação direta entre prática de exercício físico e qualidade de vida. Este trabalho quantitativo pretende analisar as relações entre prática de exercício físico e qualidade de vida numa amostra de conveniência (46 funcionários e 125 estudantes do Instituto Politécnico de Leiria) de 171 sujeitos (83,6% do sexo feminino e 16,4% do sexo masculino). Foi utilizado o WHOQOL-Bref e o Questionário de Contextualização da Prática do Exercício Físico, criado especificamente para este estudo. Os dados revelaram que a prática do exercício físico na última semana (43,9%), no último ano (85,4%), nos últimos 5 anos (92,4%) e nos últimos 20 anos (86%) varia ao longo do tempo. Os sujeitos (84,2%) interromperam a prática de exercício físico apresentando, principalmente, razões de agenda para o fazer e razões de saúde mental e física para o reiniciar. No que respeita à qualidade de vida, os dados revelaram, no domínio físico,  $M=77.5$ ;  $DP=11.8$ ; no domínio psicológico,  $M=75$ ;  $DP=12.36$ ; no domínio relações sociais  $M=76.08$ ;  $DP=13.995$  e no domínio ambiente,  $M=72$ ;  $DP=10.74$ . Não se encontraram diferenças estatisticamente significativas nas subescalas do WHOQOL-Bref considerando a prática ou não de exercício físico ( $p>0.05$ ).

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida; Exercício Físico; Ensino Superior

## **ABSTRACT**

Several studies (e.g. Mota Pereira, Carvalho, Silvério, Source, Pizarro, Teixeira, Ribeiro and Ramos, 2011) reveal a direct relationship between physical activity and quality of life. This quantitative work aims to find out the relationship between physical exercise and quality of life in a convenience sample (46 employees and 125 students of the Polytechnic Institute of Leiria) of 171 individuals (83.6% female; 16.4% male). We used the WHOQOL-Bref and Questionnaire of contextualization of Physical Exercise Practice, created for this study. The data revealed that the practice of physical exercise in the last week/year/5 years/20 years was, respectively, 43.9%/85.4%/92.4%/86%, varying over time. The individuals (84.2%) discontinued the practice of physical exercise featuring mainly agenda reasons and reasons of mental and physical health for the restart. With regard to quality of life, the data revealed in the physical domain,  $M = 77.5$ ;  $SD = 11.8$ ; in the psychological domain,  $M = 75$ ;  $SD = 12.36$ ; in the field social relationships,  $M = 76.08$ ;  $SD = 13.995$  and the environment domain,  $M = 72$ ;  $SD = 10.74$ . There were no statistically significant differences in the subscales of the WHOQOL-Bref considering the practice or not practice of physical exercise ( $p > 0.05$ ).

**Keywords:** Quality of Life; Physical Activity; Higher Education

## **INTRODUÇÃO**

Os benefícios do exercício físico são conhecidos internacionalmente (Hardman & Stensel, 2009). De acordo com Biddle e Mutrie (2008), a prática de exercício físico está relacionada, com mudanças positivas na autoestima, na auto percepção e no ajustamento psicológico. Promove a qualidade do sono, reduz a tensão e facilita o sentimento de controlo sobre o próprio corpo. Estando associado ao humor e a afetos positivos, acarreta benefícios positivos nas experiências femininas de menstruação, gravidez e menopausa. Para Weinberg e Gould (2007) o exercício físico facilita o controlo do peso, reduz o risco de hipertensão, de lesões e /ou outros problemas de saúde, diminui o *stress* e a depressão, fomenta o divertimento e a socialização. Para que estes benefícios possam surgir, o American College of Sports Medicine (2009), recomenda, para a população adulta saudável (sujeitos com idades entre os 18 e os 65 anos) uma prática de exercício físico de 30 minutos (intensidade moderada) durante 5

dias por semana ou 20 minutos de exercício físico de intensidade vigorosa, 3 dias por semana. Assumindo-se o exercício físico como um meio privilegiado de melhorar a saúde (mental e física) e como um comportamento de vida saudável (WHO, 2011), Morais e Gomes (2014), revelam um conjunto de fatores que podem condicionar a prática do exercício físico ao longo do tempo: idade, passado desportivo e experiências anteriores, autoeficácia, motivação, benefícios e barreiras à prática do exercício físico, planeamento da prática e acessibilidade ao local. Carneiro e Gomes (2015), num estudo realizado com praticantes de musculação, *cardiofitness* e atividades de ritmo de uma academia desportiva no norte de Portugal, revelaram a importância das variáveis pessoais, desportivas e psicológicas na explicação do comportamento de exercício físico.

Em Portugal, o Instituto de Desporto, em 2011, desenvolveu um trabalho de investigação com o objetivo de caracterizar os portugueses no que respeita à prática de atividade física (Baptista, Silva, Santos, Mota, Santos, Vale, Ferreira, Raimundo, & Moreira, 2011) concluindo que, no que respeita à idade adulta, a situação da atividade física no nosso país não será preocupante. De acordo com o Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto, grande parte das pessoas adultas é suficientemente ativa, verificando-se uma prevalência da prática de 76,7 % nos homens e, nas mulheres, uma prevalência de 63,7 %. De acordo com o Parecer sobre Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-estar, enunciado pela Sociedade Portuguesa de Educação Física e pelo Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de Educação Física (2015), a Educação Física escolar é determinante na promoção da atividade física ao longo do tempo, ideia assumida por um largo número de instituições internacionais como a UNESCO, a OMS, a AEISEP (Association Internationale des Écoles Supérieures d'Éducation Physique) e a EUPEA (European Physical Education Association).

Associando a prática de exercício físico à perceção de qualidade de vida (Mota-Pereira, Carvalho, Silvério, Fonte, Pizarro, Teixeira, Ribeiro e Ramos, 2011), assume-se o conceito de qualidade de vida como complexo e multifatorial (Pais-Ribeiro, 2009). A Organização Mundial de Saúde foi uma das primeiras entidades a tentar descrevê-lo, apresentando-o como a "(...) perceção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro

do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL Group, 1994, p. 28). Assumindo, neste estudo, o exercício físico como uma subcategoria da atividade física, isto é, como uma atividade planeada, estruturada e repetitiva com o objetivo de manter ou aumentar a condição física (Biddle & Mutrie, 2008), pretendemos analisar as relações entre prática de exercício físico e qualidade de vida numa amostra de conveniência.

## **MÉTODOS**

### *Amostra*

Participaram neste trabalho 171 sujeitos, 46 funcionários (docentes e não docentes) e 125 estudantes dos 1º e 2º ciclo de estudos da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria (ESECS/IPL), 143 mulheres (83,6%) e 28 homens (16,4%) com idades compreendidas entre os 19 e os 62 anos (Média= 31,22; DP= 11,07). Dos 46 funcionários, 31 eram funcionários docentes (18,1%) e 15 funcionários não docentes (8,8%).

Relativamente à escolaridade, encontraram-se sujeitos com formação entre o 7.º e 9.º ano (2,3%), o 10.º e o 12.º ano (21,6%), com estudos universitários (56,1%) e com formação pós-graduada (19,9%).

No que se refere à distribuição da amostra por distrito, os dados evidenciam a proveniência de áreas geográficas distintas, sendo que a grande maioria dos participantes do estudo era do distrito de Leiria (70,0%), havendo ainda sujeitos de Santarém (8,2%), de Coimbra (7,0%) e de Lisboa (5,84%).

Relativamente ao estado civil, os dados apontam para a existência de cinco situações: solteiro (61,8%), casado (27,6%), união de facto (4,7%), separado (0,6%) e divorciado (5,3%).

### *Instrumentos*

“Contextualização da prática do exercício físico”: este instrumento de recolha de dados, construído para este trabalho, procura aceder aos dados sociodemográficos dos participantes bem como à informação acerca da prática do exercício físico (modalidades, frequência, duração) na última semana, no último ano, nos últimos 5

anos e nos últimos 20 anos. Organizado em oito itens, contempla questões 7 fechadas e 18 abertas.

“World Health Organization Quality of Life-BREF” (WHOQOL-BREF): este instrumento é uma versão abreviada do instrumento original, WHOQOL-100. Este último integra 100 questões divididas em seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/crenças, pessoais/religiosidade. Ambos os instrumentos estão aferidos e validados para a população portuguesa por Canavarro e colaboradores (2006, in Vaz Serra et al., 2006; Canavarro et al, 2010). O WHOQOL-BREF é constituído por duas questões gerais acerca da perceção da qualidade de vida geral e satisfação com a saúde e por 26 itens que se organizam em torno de quatro domínios: físico, relações sociais, ambiente e psicológico. O WHOQOL-BREF tem, relativamente ao WHOQOL-100, a vantagem de reduzir a quantidade de tempo despendida, tanto por investigador como por sujeito, o que permite uma melhor adesão aos protocolos de investigação (Galesic & Bosnjak, 2009). As características psicométricas do instrumento têm revelado uma boa consistência interna (Canavarro e colaboradores (2006, in Vaz Serra et al., 2006; Canavarro et al, 2010) tendo já sido utilizado em diversos trabalhos de investigação na população portuguesa (Silva, Vaz, Areias, Vieira, Proença, Viana, Moura & Areias, 2011; Macedo, 2012).

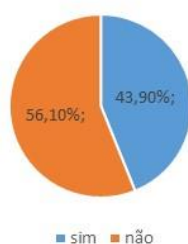
### *Procedimentos*

Para a realização deste estudo contactou-se a direcção da ESECS/IPLeiria para solicitar a sua autorização. Com a sua anuência, passou-se à administração do protocolo de investigação a uma amostra de conveniência (discentes e funcionários docentes e não docentes da ESECS/IPLeiria). Relativamente aos funcionários docentes e não docentes, optou-se por distribuir o protocolo de investigação nos seus gabinetes e/ou por deixá-los nos seus cacifos. No que se refere aos estudantes, o protocolo de investigação foi administrado presencialmente, em contexto de sala de aula. Recolhidos os dados iniciou-se o seu tratamento e análise no programa SPSS (versão 22.0 para Windows).

## RESULTADOS

O tratamento e análise estatística dos dados efetuados incluiu procedimentos de recodificação de variáveis, nomeadamente, de variáveis nominais (por exemplo, modalidades de exercício físico). O teste realizado para averiguar as diferenças de médias dos sujeitos em condições diferentes no que respeita a diversas variáveis foi o *T-Test* para variáveis independentes (Field, 2005).

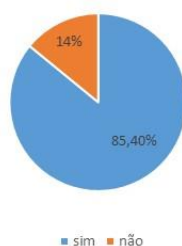
Prática EF na última semana



**Gráfico 1 – prática de EF na última semana**

Relativamente aos dados que dizem respeito à prática de exercício físico ao longo dos anos pode-se verificar que na última semana a maioria dos sujeitos (56,10%) refere não ter praticado exercício físico (EF) (gráfico 1).

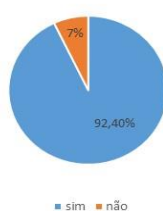
Prática EF no último ano



**Gráfico 2 – prática do EF no último ano**

No último ano, 85,4% dos respondentes refere ter praticado exercício físico (Gráfico 2).

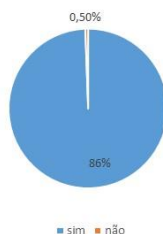
Prática EF nos últimos 5 anos



**Gráfico 3 – prática do EF nos últimos cinco anos**

Na mesma ordem de grandeza, e no que diz respeito aos últimos 5 anos, 92,4% dos sujeitos refere ter praticado exercício físico (Gráfico 3).

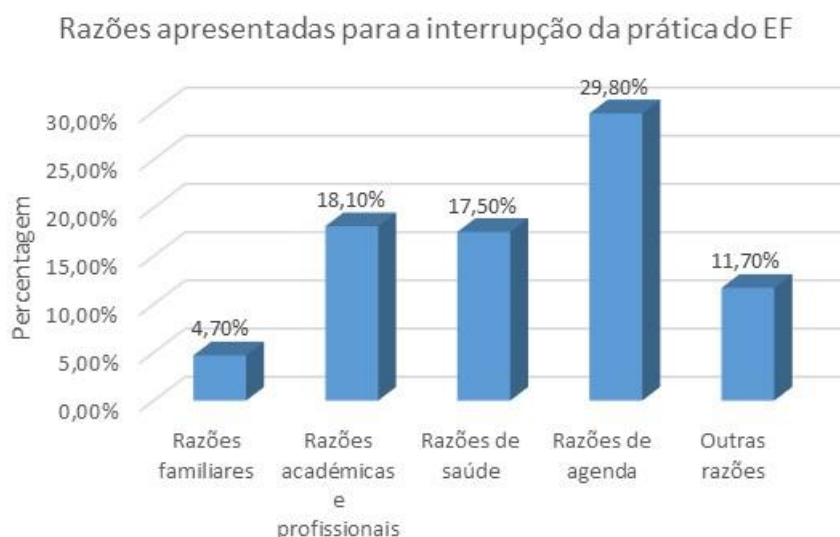
Prática EF nos últimos 20 anos



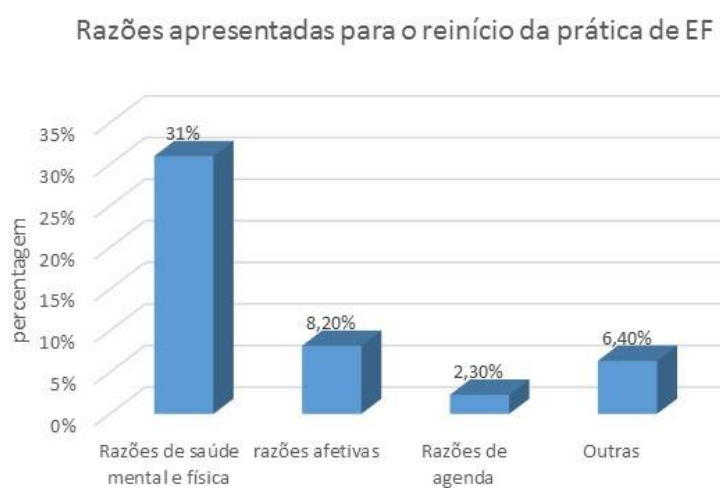
**Gráfico 4 – prática do EF nos últimos vinte anos**

Por último, no que respeita aos últimos 20 anos, 86% dos sujeitos referem ter praticado exercício físico (Gráfico 4).

De entre as razões apontadas para a interrupção da prática do exercício físico (Gráfico 5) encontram-se razões de agenda (29,8%), onde se encontram questões relacionadas com falta de tempo ou dificuldades em gerir o tempo; razões académicas e profissionais (18,10%), nomeadamente, mudanças de cidade por motivos profissionais ou académicos, razões de saúde (17,50%), nomeadamente, lesões ou doenças; razões familiares (4,7%), nomeadamente, gravidez e outras razões (11,7%) não incluídas nas categorias anteriores.



**Gráfico 5 – razões apontadas para a interrupção da prática de EF**



**Gráfico 6 – Razões apresentadas para o reinício da prática de EF**

De entre as razões apresentadas para o reinício da prática do exercício físico encontram-se, razões de saúde física e mental (31%), nomeadamente, controlar melhor o peso corporal, sentir maior bem-estar físico ou sentir que reduz a ansiedade; razões afetivas (8,2%), nomeadamente, o gosto pela prática de exercício físico; razões de agenda (2,3%), nomeadamente, ter horário compatível com a prática de exercício físico e outras razões (6,4%) não incluídas nas categorias anteriores.

Domínios WHOQoL-BREF	Praticou exercício físico			
	na última semana	N	Média	Desvio Padrão
Físico	Sim	57	78,0451	12,12373
	Não	79	77,1067	11,62373
Psicológico	Sim	57	75,9064	13,09334
	Não	79	74,3460	11,84364
Relações Sociais	Sim	57	74,2690	13,41869
	Não	79	77,3840	14,33891
Ambiente	Sim	57	72,7632	12,52394
	Não	79	71,4557	9,29060

**Tabela 1 - Distribuição por domínios do WHOQoL-BREF com prática/não prática de EF, na última semana,  $p > 0,05$**

A tabela 1 apresenta as médias e desvios padrões para os diversos domínios do WHOQOL-BREF comparando sujeitos praticantes e não praticantes de exercício físico na última semana. O *T-Test* para variáveis independentes revela um  $p > 0,05$  para as diferenças de médias em todos os domínios.

Domínios WHOQoL-BREF	Praticou exercício físico no			
	último ano	N	Média	Desvio padrão
Físico	Sim	115	77,4410	11,90952
	Não	21	77,8231	11,46084
Psicológico	Sim	115	74,4348	12,82451
	Não	21	78,0952	9,04135
Relações Sociais	Sim	115	75,1884	14,08822
	Não	21	80,9524	12,69921
Ambiente	Sim	115	71,9130	10,79784
	Não	21	72,5000	10,66536

**Tabela 2 - Distribuição por domínios do WHOQoL-BREF com prática/não prática de EF, no último ano,  $p > 0,05$**

A tabela 2 apresenta as médias e desvios padrões para os diversos domínios do WHOQoL-BREF comparando sujeitos praticantes e não praticantes de exercício físico no último ano. O *T-Test* para variáveis independentes revela um  $p > 0,05$  para as diferenças de médias em todos os domínios.

Domínios WHOQoL-BREF	Praticou exercício físico nos últimos cinco anos	N	Média	Desvio Padrão
Físico	Sim	124	77,3733	11,61061
	Não	11	79,7403	14,42529
Psicológico	Sim	124	74,7849	12,52453
	Não	11	79,0909	8,95556
Relações Sociais	Sim	124	75,7527	14,23343
	Não	11	80,6061	10,93599
Ambiente	Sim	124	71,9355	10,38310
	Não	11	73,8636	14,59296

**Tabela 3 - Distribuição por domínios do WHOQoL-BREF com prática/não prática de EF, nos últimos cinco anos,  $p > 0,05$**

A tabela 3 apresenta as médias e desvios padrões para os diversos domínios do WHOQOL-BREF comparando sujeitos praticantes e não praticantes de exercício físico nos últimos cinco anos. O *T-Test* para variáveis independentes revela um  $p > 0,05$  para as diferenças de médias em todos os domínios.

Domínios do WHOQoL-BREF	Praticou exercício físico nos últimos vinte anos	N	Média	Desvio Padrão
Físico	Sim	116	77,3645	11,74803
	Não	14	78,7755	12,71419
Psicológico	Sim	116	74,5690	12,42975
	Não	14	78,3333	11,60239
Relações Sociais	Sim	116	75,4023	14,32308
	Não	14	80,9524	11,94207
Ambiente	Sim	116	71,7672	10,28410
	Não	14	76,4286	12,43113

**Tabela 4 - Distribuição por domínios do WHOQoL-BREF com prática/não prática de EF, nos últimos vinte anos,  $p > 0,05$**

A tabela 4 apresenta as médias e desvios padrões para os diversos domínios do WHOQOL-BREF comparando sujeitos praticantes e não praticantes de exercício físico nos últimos vinte anos. O *T-Test* para variáveis independentes revela um  $p > 0,05$  para as diferenças de médias em todos os domínios.

As diferenças de médias não revelam, diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ) no que se refere à prática ou não de exercício físico, nos quatro diferentes domínios do WHOQOL-BREF para todas as variáveis consideradas.

## DISCUSSÃO

Os resultados deste trabalho permitem, numa primeira leitura, quantificar os praticantes de exercício físico nesta amostra. Os números respeitantes à prática de exercício físico na última semana e até aos últimos vinte anos revelam valores bastante diferentes entre si, o que levanta algumas questões, nomeadamente, no que respeita às razões da sua discordância. Se se considerar a última semana os dados não são concordantes com os valores referidos por outros autores (e.g.: Baptista, Silva, Santos, Mota, Santos, Vale, Ferreira, Raimundo, & Moreira, 2011). No entanto, se considerarmos os últimos anos, a percentagem de praticantes é próxima daquela que é revelada no trabalho supra mencionado (84,5% nesta amostra e cerca de 70% no trabalho realizado pelo Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto).

O facto de, nos últimos vinte anos, a percentagem de sujeitos que refere praticar exercício físico ser maior do que nos outros períodos pode relacionar-se com o facto de esta prática estar inserida nos *curricula* do ensino obrigatório. Como é referido pelo documento produzido pela Sociedade Portuguesa de Educação Física e pelo Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de Educação Física (2015), a Educação Física escolar é determinante na promoção da atividade física ao longo do tempo, opinião partilhada por outras instituições internacionais.

Quanto às razões apresentadas pelos sujeitos desta amostra para o abandono da prática de exercício físico estas são concordantes com as razões que outros autores referem como condicionantes da prática do exercício físico ao longo do tempo, nomeadamente, a motivação, benefícios e barreiras à prática do exercício físico e a acessibilidade ao local (Morais e Gomes, 2014). De igual modo, as razões apontadas pelos sujeitos para o reinício da prática de exercício físico são maioritariamente razões de saúde física e mental (nas quais se incluem questões relacionadas com controlo de peso, bem estar físico e bem estar psicológico). De facto, de acordo com Weinberg e Gold (2007), a prática de exercício físico facilita o controlo de peso, diminui o *stress* e a depressão, fomenta o divertimento e a socialização. Acresce ainda o facto de promover a diminuição da tensão, facilitar o sentimento de controlo sobre o próprio corpo, aumentar a qualidade sono, bem como potenciar mudanças positivas na auto-estima, na auto-percepção e no ajustamento psicológico (Biddle & Mutrie, 2008).

Um outro dado que se salienta nos resultados obtidos é a inexistência de diferenças entre os sujeitos que praticam e não praticam exercício físico no que respeita à percepção da sua Qualidade de Vida, especificamente, nos vários domínios do instrumento utilizado neste trabalho. Considerando a definição da Organização Mundial de Saúde de qualidade de vida como “(...) percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL Group, 1994, p. 28) podemos equacionar a hipótese da percepção da Qualidade de Vida dos respondentes não ser influenciada diretamente pela prática do exercício físico, ou seja, a qualidade de vida pode efetivamente ter diferenças, no entanto, poderão existir variáveis que moderam a percepção desta mesma qualidade de vida. Subentendendo a pertinência deste dado é objetivo da equipa de investigação procurar em estudos posteriores investigar se esta hipótese é plausível e, neste caso, identificar as variáveis moderadores.

## **CONCLUSÕES**

No início deste trabalho pretendeu-se analisar as relações entre prática de exercício físico e a percepção de qualidade de vida numa amostra de conveniência, proveniente de um contexto de ensino superior. Os resultados permitem-nos retirar algumas conclusões. Em primeiro lugar, percebe-se que há diferenças de participação no exercício físico ao longo do tempo. Em segundo lugar, os sujeitos que abandonaram a prática de exercício físico em algum período, nos últimos vinte anos, apresentam diversas razões, principalmente, questões relacionadas com a gestão de tempo. As razões principais apontadas para o reinício da prática do exercício físico são razões de saúde física e mental. Por último, e quanto à questão principal de investigação, conclui-se que, nesta amostra, os sujeitos não apresentam diferenças na percepção que têm da sua qualidade de vida quando comparamos sujeitos que praticam e não praticam exercício físico.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

American College of Sports Medicine (2009). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (8th ed.)*. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

- Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., & Moreira, H. (2011). *Observatório Nacional da Actividade Física e Desporto. Livro Verde da Actividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*. New York: Routledge.
- Canavarro, M. C., Vaz Serra, A., Pereira, M., Simões, M. R., Quartilho, M. J., Rijo, D., ... Paredes, T. (2010). WHOQOL disponível para Portugal: Desenvolvimento dos instrumentos de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-100 e WHOQOL-BREF). In M. C. Canavarro & A. Vaz Serra (Eds.), *Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspectiva da Organização Mundial de Saúde* (pp. 171-190). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Canavarro M. C, Pereira M, Moreira H, & Paredes T. (2010). *Qualidade de vida e saúde: aplicações do WHOQOL*. Alicerces, III, 243-68.
- Carneiro, L. & Gomes, A.R. (2015). Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico. Ver. *Bras Med Esporte*, vol. 21, n.º 2, 127-132.
- Field, A. P. (2005). *Discovering statistics using SPSS (2nd edition)*. London: Sage publications.
- Galesic, M. & Bosnjak, M. (2009). Effects of Questionnaire Length on Participation and Indicators of Response Quality in a Web Survey. *Public Opinion Quarterly*, 73, 349-360. doi: 10.1093/poq/nfp031
- Hardman, A.E. & Stensel, D.J. (2009). *Physical activity and health: the evidence explained. 2nd ed.* New York: Routledge.
- Macedo, E. (2012). Domínio relações sociais da qualidade de vida: um foco de intervenção em pessoas com doença de humor. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (7 JUN., 2012), 19-24.
- Mota-Pereira, J. Carvalho S., Silvério, J., Fonte D., Pizarro A., Teixeira J., Ribeiro J.C., & Ramos J.(2011). Moderate physical exercise and quality of life in patients with treatment-resistant major depressive disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 45(12),1657-1659.
- Morais, R. & Gomes, A.R. (2014). Aprender estilos ativos de vida: teoria e investigação sobre o exercício físico. In J. M. Montiel, D. Bartholomeu, & M.S. Andrade (Eds),

*Perspectivas em aprendizagem humana* (pp.83-100). São Paulo: Memnon Edições Científicas.

Pais-Ribeiro, J. (2009). A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde. In: J.P.Cruz, S.N. de Jesus, & C Nunes (Coords.). *Bem-Estar e Qualidade de Vida*. (pp.31-49). Alcochete: Textiverso.

Parecer sobre Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-estar - Sociedade Portuguesa de Educação Física e Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de Educação Física (2015).retirado de: <https://cnapef.wordpress.com/2015/07/16/parecer-sobre-estrategia-nacional-para-a-promoc%CC%A7a%CC%83o-da-atividade-fisica-da-saude-e-do-bem-estar-cnapef-e-spef/> em 03.03.2016.

Silva, A., Vaz, C., Areias, M. E., Vieira, D., Proença, C., Viana, V., Moura C., & Areias, J. (2011). Quality of life of patients with congenital heart diseases. *Cardiology in the Young*, 21, 670-676.

Vaz Serra, A., Canavarro, M. C., Simões, M. R., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M. J., Paredes, T. (2006). Estudos psicométricos do instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27, 41-49.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

World Health Organization (2011). *Physical inactivity: a global public health problem*. Geneva: World Health Organization.

WHOQOL Group (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *International Journal of Mental Health*, 23, 24-56.