

## Prática de natação e hidroginástica: relações com o bem-estar subjetivo

*Swimming and aquatic gym practice: relationship with subjective wellness*

Mateus Biazin , Jorge Both , Veronica Gabriela Silva Piovani 

Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste), Marechal Cândido Rondon, Brasil

### HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 11.06.2024

Revisado: 26.07.2024

Aprovado: 29.07.2024

### PALAVRAS-CHAVE:

Atividades aquáticas;

Saúde mental;

Psicologia.

### KEYWORDS:

Aquatic activities;

Mental Health;

Psychology.

### PUBLICADO:

02.08.2024

### RESUMO

**OBJETIVO:** O objetivo do estudo foi analisar os efeitos da prática de natação e hidroginástica na percepção do bem-estar subjetivo em adultos.

**MÉTODOS:** A presente investigação caracterizou-se por ser de tipo descritivo e exploratório com enfoque quantitativo. Os participantes foram 73 praticantes de natação ou hidroginástica de um projeto de extensão da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste). Os instrumentos da pesquisa foram: um questionário sociodemográfico, a Escala Positive and Negative Affect Schedule versão reduzida Portuguesa (PANAS-VRP), para medir os afetos positivos e negativos (dimensão afetiva do bem-estar) e a Escala de Satisfação de Vida para avaliar o bem-estar desde a dimensão cognitiva. Todas as variáveis do estudo foram analisadas de forma descritiva por meio de frequência absoluta e relativa e uma estatística inferencial para investigar possíveis diferenças entre o bem-estar psicológico e as características sociodemográficas da amostra. Destaca-se que todas as análises adotaram um intervalo de confiança de 95%.

**RESULTADOS:** Os resultados evidenciaram que no geral os participantes tiveram níveis entre moderados e altos de comportamentos positivos (Positivo=3,8; 3,4-4,4). Além disso, os indivíduos descreveram que estão entre nada ou um pouco com comportamentos negativos (Negativo=1,6; 1,2-2,30) e no geral descreveram que estão satisfeitos (Satisfação=27; 24-30). Quando avaliados os afetos considerando a faixa etária observou-se que os praticantes mais velhos apresentaram maior índice de afeto negativo quando comparado aos praticantes mais jovens de até 50 anos ( $p=0,005$ ).

**CONCLUSÃO:** Por fim, conclui-se que a prática de natação e hidroginástica podem colaborar na percepção do bem-estar psicológico dos indivíduos, pelo qual a promoção destas atividades entre a população adulta merece mais iniciativas de estudo e de políticas públicas e/ou privadas que ampliem a oferta destas modalidades para a população.

### ABSTRACT

**OBJECTIVE:** The aim of the study was to analyse the effects of swimming and aquatic gym practice in the perception of subjective wellness in adults.

**METHODS:** The research had a descriptive, exploratory, and quantitative design. The participants were 73 swimming or aquatic gym practitioners from a project of the Western Paraná State University (Unioeste). The data collect instruments were a sociodemographic questionnaire; the Positive and Negative Affect Schedule Scale reduced Portuguese version (PANAS-VRP), for measure the positive and negative affections (affective dimension of wellness) and the Life Satisfaction Scale for measure wellness since the cognitive dimension. All the variables of the study were analysed by descriptive statistic using absolute and relative frequency and, inferential statistic for evaluate differences between the psychological wellness and sociodemographic characteristics of the sample. All the analysis had a confidence interval of 95%.

**RESULTS:** The results showed that the participants had moderate and high levels of positive affections (Positive=3.8; 3.4-4.4), they described that they had nothing, or little negative affections (Negative=1.6; 1.2-2.30) and they were satisfied (Satisfaction=27; 24-30). When evaluated the affections considering the age rank, it was observed that older participants had higher levels of negative affections comparing with the young participants till 50 years ( $p=0.005$ ).

**CONCLUSION:** It is concluded that swimming and aquatic gym practice could collaborate with the perception of psychological wellness of individuals, so the promotion of theses practices between adult population needs to be more studied and to elaborate politics that expand the offer of this modalities for the population.

## ▼ INTRODUÇÃO

As atividades aquáticas tornaram-se práticas corporais recomendadas independentemente da idade (Machado; Ruffeil, 2011). Assim, representam uma estratégia para alcançar distintos objetivos, como a manutenção da saúde e/ou aprendizagem de habilidades aquáticas (Correa; Massaud, 2004). Sendo que os benefícios das atividades aquáticas como a natação e a hidroginástica, vão desde a regulação térmica, o aumento do metabolismo devido ao exercício, juntamente com a pressão e resistência da água, que promove o fortalecimento da musculatura cardíaca e do sistema circulatório, melhorias no aparelho respiratório, locomotor e diversos benefícios fisiológicos e cognitivos. Além disso, observam-se os benefícios psicossociais, desencadeados pela liberdade de movimento na água, que permitem a experimentação de suas possibilidades, promovendo o autoconhecimento, que aumenta a autoestima, autoconfiança, autoimagem e independência (Haddad, 2007).

Há diversas investigações que relacionam a prática de exercícios físicos com o estado psicológico, demonstrando que o exercício físico é um fator que intervém na qualidade de vida (Furtado, 2011). Existem diversas formas de avaliar a qualidade de vida e, entre elas, encontra-se a de questionar às pessoas sobre suas experiências positivas na vida, o que se chama de bem-estar (Giacomoni, 2002). O conceito de bem-estar esteve atrelado a ideia de bem-estar material (econômico), o qual avaliava o rendimento das pessoas.

Porém, ao longo dos anos passou por mudanças que ampliaram esta conceitualização para o que se denominou bem-estar global, que incluiu a saúde, as relações, a satisfação com o trabalho, a liberdade política etc. Paralelamente, a Organização Mundial da Saúde (OMS), na década de 1970 consolidou o conceito de saúde, no qual o conceito de bem-estar é associado à saúde e generalizou-se à saúde mental (Galinha; Ribeiro, 2005). Desta forma, atualmente, o bem-estar associa-se com a psicologia positiva, a qual estuda as emoções positivas, forças e virtudes humanas (Passareli; Silva, 2007).

Existem duas perspectivas entorno do termo bem-estar: o bem-estar psicológico e; o subjetivo. O Bem-estar psicológico (eudemônico) está baseado na capacidade de como os seres humanos enfrentam e tentam superar os desafios da vida. Seis componentes integram este conceito: autoaceitação, relacionamento positivo com outras pessoas, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal. O bem-estar subjetivo (hedônico) se baseia no modo como o sujeito avalia as satisfações com a vida e no balanço de afetos positivos e negativos (Galinha; Ribeiro, 2005; Siqueira; Padovam, 2008).

O bem-estar subjetivo é entendido como a avaliação das pessoas sobre suas vidas. Nele se encontram dois tópicos de avaliação: a cognitiva, onde se verifica sua satisfação com a vida em geral e a afetiva, que analisa a relação com afetos positivos e negativos vivenciados. No balanço das emoções positivas e negativas, quando se analisa a parte afetiva do bem-estar subjetivo, são avaliadas se as emoções positivas são mais numerosas que as negativas,

ou seja, verifica-se se é encontrado mais prazer do que sofrimento nas experiências vividas. Hoje em dia os afetos positivos e negativos são dois contínuos de um mesmo trabalho e não duas polaridades, surgindo estudos para medir essa estrutura bidimensional (Siqueira; Padovam, 2008).

O bem-estar que avalia a satisfação com a vida (cognitivo), apresenta por meio de uma avaliação que a pessoa realiza sobre si mesma, o quão perto se observa de atingir ou não seus objetivos (Siqueira; Padovam, 2008). Desta forma, o bem-estar subjetivo é um construto formado por três elementos, que se inter-relacionam: a satisfação com a vida global, o afeto positivo e o afeto negativo. É importante entender essa relação das pessoas com a felicidade para que os indivíduos se sintam satisfeitos consigo mesmos por meio de seus próprios critérios (Galinha; Ribeiro, 2005).

No âmbito das atividades aquáticas alguns estudos têm utilizado a medida do bem-estar subjetivo. O estudo de Martinho (2015) evidenciou que existia um aumento contínuo da satisfação com a vida na temporada de treinos de atletas profissionais de natação. E com mulheres praticantes de hidroginástica, Leão Júnior (2003) observou a ocorrência de melhor satisfação com a vida nos domínios saúde e capacidade física depois de quatro meses de prática de hidroginástica. No entanto, não foram encontrados estudos, no Brasil, que avaliem o bem-estar subjetivo com praticantes de natação principiantes e/ou amadores.

Desta forma o objetivo do estudo foi analisar os efeitos da prática de natação e hidroginástica na percepção do bem-estar subjetivo em adultos que praticam as modalidades no seu tempo de lazer. Pois, hidroginástica e natação são duas práticas de exercício físico com eficácia comprovada para a melhora de fatores fisiológicos vinculados a saúde e indicados de forma constante para a busca da melhoria da saúde de forma geral. Assim, é necessário compreender no âmbito psicológico, quais são seus efeitos para desta forma contribuir no tratamento e prevenção de doenças psicológicas e auxiliar na elaboração de políticas públicas que busquem o bem-estar da população.

## ▼ MÉTODOS

A presente investigação caracterizou-se por ser de tipo descritivo e exploratório (Soriano, 2004), com enfoque quantitativo. Os participantes foram selecionados por convite e voluntariedade dentre os praticantes de natação ou hidroginástica de um projeto de extensão da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste).

O número de participantes foi de 73 pessoas, sendo 44 do sexo masculino e 29 do sexo feminino. Como critério de inclusão foram adotados: aceitar participar da pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; praticar natação e/ou hidroginástica; ser maior de 18 anos. Ressalta-se que o projeto teve aprovação do Comitê de ética em Pesquisa com Seres Humanos da Unioeste sob o Parecer nº 5.782.046 (CAAE: 65543022.1.0000.0107).

Os instrumentos da pesquisa foram: um questionário sociodemográfico com informações pessoais para caracterizar os participantes do estudo (idade; sexo; estado civil;

grau de instrução; trabalho e; perguntas sobre a prática da modalidade (natação ou hidroginástica) – tempo de prática – vezes por semana – prática de outro esporte/exercício físico); a *Escala Positive and Negative Affect Schedule* versão reduzida Portuguesa (PANAS - VRP), validada por Galinha et al. (2014), para medir os afetos positivos (AP) e negativos (AN) (dimensão afetiva do bem-estar) e a Escala de Satisfação de Vida para avaliar o bem-estar desde a dimensão cognitiva (Diener et al., 1985), traduzido e adaptado para o português por Giacomoni e Hutz (1997).

A Escala de PANAS-VRP está integrada por dez perguntas (emoções), sendo cinco questões para medir afeto positivo e cinco para medir afeto negativo, as quais representam todas as categorias de emoções de AP e de AN da versão original. Os participantes responderam à questão: “em que medida sente cada uma das emoções neste momento?” (1 = Muito pouco ou nada; 5 = Extremamente) (Galinha et al., 2014).

Por outro lado, a Escala de Satisfação de Vida de Diener et al. (1985), está constituída por cinco itens que devem ser respondidos por meio de uma escala Tipo Likert de sete pontos, representados pelas seguintes opções de resposta: discordo totalmente; discordo; discordo ligeiramente; nem discordo nem concordo; concordo ligeiramente; concordo e concordo totalmente. Na somatória dos pontos após o tratamento de dados, a pontuação pode variar entre cinco e 35 pontos, correspondendo os valores mais elevados à percepção de maior grau de satisfação com a vida.

Todas as variáveis do estudo foram analisadas de forma descritiva por meio de frequência absoluta e relativa. Também, foi utilizada a estatística inferencial para investigar possíveis diferenças entre variáveis sociodemográficas. Destaca-se que todas as análises adotaram um intervalo de confiança de 95%. Os dados foram analisados pelo programa SPSS, versão 20.0.

## ▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao avaliar as variáveis sociodemográficas constatou-se que a maioria da amostra era constituída por casados que possuíam ensino superior, realizavam atividade profissional intelectual e frequentavam as aulas de natação (Tabela 1). Uma pesquisa de Petry (2018), sobre bem-estar subjetivo com indivíduos que fazem natação, verificou perfil semelhante da amostragem, onde a maioria era casado, com ensino superior completo e que realizavam atividade profissional intelectual.

Ao analisarmos os afetos dos participantes do estudo, no geral, os mesmos descreveram que estão entre moderadamente ou bastante com comportamentos positivos (Positivo = 3,8; 3,4-4,4). Além disso, os indivíduos, em geral descreveram que estão entre nada ou um pouco com comportamentos negativos (Negativo = 1,6; 1,2-2,30). E os participantes no geral descreveram que estão satisfeitos (Satisfação = 27; 24-30). Dados similares foram encontrados em uma pesquisa de Petry (2018), onde, conclui-se que indivíduos que realizam atividades aquáticas tem melhoras no aumento de experiências positivas e aumento da satisfação com a vida.

**Tabela 1.** Dados sociodemográficos dos participantes do estudo.

Variável	Grupos	n (%)	p
Faixa etária	Até 35 anos	23 (31,9)	0,582
	36 a 50 anos	28 (38,9)	
	51 ou mais	21 (29,2)	
Sexo	Masculino	44 (60,3)	0,079
	Feminino	29 (29,7)	
Estado Civil	Solteiro	26 (35,6)	0,014*
	Casado	47 (64,4)	
Escolaridade	Sem Ensino Superior	22 (30,1)	0,001*
	Com Ensino Superior	51 (69,9)	
Profissão	Manual	28 (38,4)	0,047*
	Intelectual	45 (61,6)	
Modalidade	Hidroginástica	26 (35,6)	0,014*
	Natação	47 (64,4)	
Tempo de prática	Até 3 meses	30 (41,1)	0,065
	De 4 a 6 meses	15 (20,5)	
	Mais de 6 meses	28 (38,4)	
Prática outro esporte	Sim	32 (43,8)	0,292
	Não	41 (56,2)	

\*Probabilidade estimada pelo teste qui-quadrado para grupo único.  
Fonte: Os autores.

Ao analisarmos os afetos dos participantes do estudo, no geral, os mesmos descreveram que estão entre moderadamente ou bastante com comportamentos positivos (Positivo = 3,8; 3,4-4,4). Além disso, os indivíduos, em geral descreveram que estão entre nada ou um pouco com comportamentos negativos (Negativo = 1,6; 1,2-2,30). E os participantes no geral descreveram que estão satisfeitos (Satisfação = 27; 24-30). Dados similares foram encontrados em uma pesquisa de Petry (2018), onde, conclui-se que indivíduos que realizam atividades aquáticas tem melhoras no aumento de experiências positivas e aumento da satisfação com a vida.

Ao considerar o constructo da satisfação, constatou-se que apenas o indicador negativo apresentou associação significativa, sendo que os casados apresentaram maiores índices quando comparados aos solteiros ( $p=0,034$ ) (Tabela 2). Foram encontrados resultados diferentes numa pesquisa de Scorsolini-Comin et al. (2016), onde os casados apresentaram maiores índices de aspectos positivos quando comparado a solteiros.

**Tabela 2.** Avaliação dos afetos dos participantes do estudo conforme seu estado civil.

Variáveis	Estado Civil		p
	Casados Md (Q1-Q3)	Solteiros Md (Q1-Q3)	
Positivo	3,8 (3,4-4,4)	3,8 (3,5-4,5)	0,835
Negativo	1,8 (1,4-2,6)	1,5 (1,2-2,0)	0,034*
Satisfação	27,0 (24,0-30,0)	26,5 (22,5-29,0)	0,130

\*Probabilidade estimada pelo teste Prova U, de Man-Whitney.  
Fonte: Os autores.

Ao avaliar os afetos, considerando a modalidade da atividade aquática praticada, destacou-se que apenas os

aspectos negativos apresentaram associação significativa, sendo que quem realizava hidroginástica apresentaram maior índice quando comparado aos praticantes de natação ( $p=0,003$ ) (Tabela 3). Num estudo de Carneiro (2017), são encontrados resultados distintos, a mesma pesquisa comparou o bem-estar subjetivo com dois tipos de treinos e foi verificado altos índices de AP e baixos índices de AN do bem-estar subjetivo em praticantes de ambas as atividades, concluindo que a verdadeira diferença está na prática ou não da atividade física e não no modelo de treino.

**Tabela 3.** Avaliação dos afetos dos participantes conforme a modalidade que praticam.

Variáveis	Modalidade		p
	Hidroginástica Md (Q1-Q3)	Natação Md (Q1-Q3)	
Positivo	4,1 (3,4-4,6)	3,8 (3,6-4,2)	0,209
Negativo	2,3 (1,5-2,8)	1,6 (1,2-2,0)	0,003*
Satisfação	27,5 (24,0-31,0)	27,0 (24,0-30,0)	0,559

\*Probabilidade estimada pelo teste Prova U, de Man-Whitney.  
Fonte: Os autores.

Quando avaliados os afetos considerando a faixa etária observou-se que os praticantes mais velhos apresentaram maior índice de afeto negativo quando comparado os praticantes mais jovens de até 50 anos ( $p=0,005$ ) (Tabela 4). Os dados podem ser entendidos uma vez que o público mais velho tende a afastar-se do trabalho que preenchem grande parte de sua vida, vivenciam com a morte de seus pares, de tantos familiares e amigos e sofrem outras perdas com o avançar da idade, como a perda da memória, desencadeando sentimentos negativos, como o da solidão (Paúl, 2012).

**Tabela 4.** Avaliação dos afetos dos participantes do estudo conforme a faixa etária.

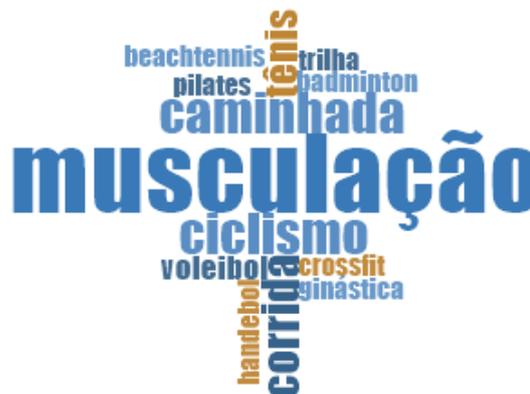
Variáveis	Faixa Etária			p
	Até 35 anos Md (Q1-Q3)	36 a 50 anos Md (Q1-Q3)	51 anos ou + Md (Q1-Q3)	
Positivo	3,8 (3,4-4,2)	3,8 (3,3-4,4)	4,4 (3,5-4,6)	0,244
Negativo	1,4 (1,2-1,6)	1,7 (1,3-2,0)	2,4 (1,8-2,8)	0,005
Satisfação	27,0 (24,0-30,0)	26,5 (24,0-29,0)	29,0 (24,0-32,0)	0,275

\*Probabilidade estimada pelo teste Prova U, de Man-Whitney.  
Fonte: Os autores.

Assim, considerando os resultados, observou-se que os afetos positivos e de satisfação não apresentaram diferenças significativas entre os grupos, considerando as variáveis analisadas. Entretanto, constatou-se que participantes que possuíam faixa etária superior a 51 anos, casados e que fazem hidroginástica apresentaram os maiores índices negativos quando comparados aos demais.

Dentre o relato dos alunos que fazem outros exercícios físicos além da hidroginástica ou natação (Figura 1), constatou-se que que "musculação" apareceu mais vezes (16),

seguido de "ciclismo" (6), "caminhada" (6), "corrida" (5), "tênis de campo" (4), "vôleibol" (2), "handebol" (1), "trilha" (1), "badminton" (1), "ginástica" (1), "crossfit" (1), "beach tennis" (1) e "pilates" (1).



**Figura 1.** Outros exercícios/atividades físicas praticadas pelos participantes do estudo.

Fonte: Os autores.

Foram verificadas diferenças estatisticamente significativas ao analisar os participantes que realizam outros esportes, além da natação ou hidroginástica. Neste caso, os mesmos sentem-se mais ativos ( $p=0,004$ ) e menos culpados ( $p=0,049$ ) quando comparado a alunos que não praticam outros exercícios. Lane e Lovejoy (2001), reiteram que a prática de exercícios físicos traz diversos benefícios aos participantes, diminuindo a tensão, raiva, depressão e estresse, melhorando o estado de humor e fazendo com que os indivíduos se sintam mais ativos.

## ▼ CONCLUSÃO

A partir dos resultados encontrados pode concluir-se que a prática de exercícios aquáticos como a natação e hidroginástica parece estar associada a uma melhor avaliação de sentimentos positivos e satisfação com a vida. Além disso, os praticantes que fazem mais de um de exercício físico sentem-se mais ativos e menos culpados. Contudo, é necessário aprofundar os estudos em outros aspectos da vida dos sujeitos para poder realizar uma análise mais ampla da percepção de bem-estar destes indivíduos.

Também, observou-se que os participantes com faixa etária maior que 51 anos, casados e praticantes de hidroginástica tiveram entre aqueles com mais sentimentos negativos, o que pode estar relacionado a inúmeros fatores, como o local que o grupo está inserido, os efeitos do avanço da idade nos aspectos físicos e fisiológicos, assim como o desgaste das responsabilidades da vida adulta. Ademais, destaca-se a importância de futuras pesquisas com indivíduos que fazem exercícios no meio líquido em diferentes lugares e com uma amostragem maior, a fim de verificar a relação do exercício físico com a idade, sexo e com a modalidade praticada.

Por fim, destaca-se que a prática de natação e hidroginástica podem colaborar na percepção do bem-estar subjetivo dos praticantes, pelo qual a promoção destas atividades entre a população adulta merece mais iniciativas de

estudo e de políticas públicas e/ou privadas que ampliem à oferta destas modalidades para a população.

### ► AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos participantes do Projeto de Extensão de Atividades Aquáticas da Unioeste que tiveram a disponibilidade de participar da pesquisa.

### ► CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

### ► FINANCIAMENTO

Esse estudo teve apoio recebido por meio de bolsa de Iniciação Científica da Unioeste (Fundação Araucária).

## ■ REFERÊNCIAS

- CARNEIRO, C. P. R. O bem-estar subjetivo e a prática de exercício físico nos idosos: um estudo com dois tipos de treino. 2017. 49f. Dissertação (Mestrado em Atividade Física para a Terceira Idade) - Universidade do Porto, Porto, 2017. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/105990>
- CORREA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. *Natação para adultos*. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- DIENER, E.; EMMONS, R. A.; LARSEN, R. K.; GRIFFIN, S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, v. 49, n. 1, p. 71-5, 1985. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- FURTADO G. E. *Autopercepções, bem-estar subjetivo exercício físico em adultos: efeitos de um programa de exercício físico em indivíduos praticantes da cidade de Belo Horizonte (MG) - Brasil*. 2011. 24f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto e Educação Física) - Universidade de Coimbra, Coimbra, 2011. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/eaba5654808708ecc2c04e8e83a21858/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- GALINHA, I. C.; PEREIRA, C. R.; ESTEVES, F. Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo – PANAS-VRP: análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 28, n. 1, p. 53-65, 2014. DOI: <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v28i1.622>
- GALINHA, I.; RIBEIRO, J. L. P. História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 6, n. 2, p. 203-14, 2005. Disponível em: <https://sp-ps.pt/uploads/jornal/91.pdf>
- GIACOMONI, C. H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, v. 12, n. 1, p. 43-50, 2002. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-389X2004000100005&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-389X2004000100005&script=sci_arttext)
- GIACOMONI, C. H.; HUTZ, C. S. A mensuração do bem-estar subjetivo: escala de afeto positivo e negativo e escala de satisfação de vida. In: XXVI Congresso Interamericano de Psicologia. *Anais... Sociedade Interamericana de Psicologia*: São Paulo, Brasil, 1997. p. 313. Disponível em: <https://scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferencelD=1160105>
- HADDAD, F. H. *A natação como fator de promoção da qualidade de vida de crianças de dez a doze anos*. Monografia (Especialização em Esporte Escolar) - Universidade de Brasília, Brasília, 2007.
- LANE, A. M.; LOVEJOY, D. J. The effects of exercise on mood chances: the moderating effect of depressed mood. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 41, n. 4, p. 539-45, 2001. Disponível em: <https://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y2001N04A0539>
- LEÃO JÚNIOR, R. *Participação em hidroginástica, crenças de autoeficácia, e satisfação com a vida em mulheres de 50 a 70 anos*. 2003. 79f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/289189>
- MACHADO, B. R.; RUFFEIL, R. *Natação e o desenvolvimento em crianças de dois a seis anos de idade*. 2011. 15f. TCC (Graduação em Educação Física) - Universidade do Estado do Pará, Belém, 2011. Disponível em: [https://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2011.2/BRUNO\\_MACHADO.pdf](https://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2011.2/BRUNO_MACHADO.pdf)
- MARTINHO, U. G. *Efeitos do treinamento e competição no bem-estar subjetivo, autoestima, estado de humor, ansiedade físico social e busca pela musculatura em nadadores brasileiros de alto nível*. 2015. 145f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/952672>
- PASSARELLI, P. M.; SILVA, J. A. Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, v. 24, n. 4, p. 513-7, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000400010>
- PAÚL, C. *Envelhecimento ativo*. Porto: Rediteia, 2012.
- PETRY, G. J. *Natação e bem-estar subjetivo*. 2018. 40f. TCC (Graduação em Educação Física), ) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2018. Disponível em: <https://www.studocu.com/pt-br/document/anhanguera-educational/educacao-fisica/natacao-e-bem-estar-subjetivo/36175923>
- SCORSOLINI-COMIN, F.; FOITAINE, A. M. G. V.; BARROSO, S. M.; SANTOS, M. A. Fatores associados ao bem-estar subjetivo em pessoas casadas e solteiras. *Estudos de Psicologia*, v. 33, n. 2, p. 313-24, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-02752016000200013>
- SIQUEIRA, M. M. M.; PADOVAM, V. A. R. Bases teóricas do bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 24, n. 2, p. 201-9, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>
- SORIANO, R. R. *Manual de pesquisa social*. Petrópolis: Vozes, 2004.

## ✉ E-MAIL DOS AUTORES

**Mateus Biazin (Autor Correspondente)**

✉ mateus.biazin@unioeste.br

**Jorge Both**

✉ jorge.both@unioeste.br

**Veronica Gabriela Silva Piovani**

✉ veronica.piovani@unioeste.br